

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



Эту книгу хорошо дополняют:

**Сила спокойствия**

Райан Холидей

**Препятствие как путь**

Райан Холидей

**Эго — это враг**

Райан Холидей

**Осознанность**

Марк Уильямс и Денни Пенман

**Будь лучшей версией себя**

Дэн Вальдшмидт

Ryan Holiday

Stephen Hanselman

# THE DAILY STOIC

366 MEDITATIONS ON WISDOM, PERSEVERANCE,  
AND THE ART OF LIVING

PORTFOLIO / PENGUIN

Райан Холидей

Стивен Хансельман

# СТОИЦИЗМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

366 РАЗМЫШЛЕНИЙ О МУДРОСТИ,  
ВОЛЕ И ИСКУССТВЕ ЖИТЬ

Перевод с английского  
Евгения Поникарова

МОСКВА

«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»

2021

УДК 14«652»:82-84  
ББК 87.3(0):94.8  
Х71

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

*На русском языке публикуется впервые*

Научный редактор Станислав Наранович

### **Холидей, Райан**

X71 Стоицизм на каждый день. 366 размышлений о мудрости, воле и искусстве жить / Райан Холидей и Стивен Хансельман ; пер. с англ. Е. По-  
никарова ; [науч. ред. С. Наранович]. — М. : Манн, Иванов и Фербер,  
2021. — 464 с.

ISBN 978-5-00169-342-0

Что такое стоицизм и зачем он современному человеку? Для большинства лю-  
дей стоицизм ассоциируется не с образом жизни, ориентированным на действие,  
а с философским учением, подразумевающим умение сохранять «безэмоциональ-  
ность». Но на самом деле стоицизм — это набор практик для достижения цели.

Авторы собрали работы всех великих философов-стоиков в одной книге, вы-  
брав глубокую мысль для каждого дня года. Они проанализировали каждое из муд-  
рых 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.

УДК 14«652»:82-84  
ББК 87.3(0):94.8

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.

ISBN 978-5-00169-342-0

© Ryan Holiday and Stephen Hanselman, 2016  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,  
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	11
<b>Часть I. Дисциплина представления .....</b>	<b>21</b>
Январь: ясность мышления .....	22
Февраль: страсти и эмоции .....	58
Март: осознанность .....	90
Апрель: непредубежденное мышление .....	124
<b>Часть II. Дисциплина действия .....</b>	<b>161</b>
Май: правильное действие .....	162
Июнь: решение проблем .....	194
Июль: долг .....	228
Август: прагматизм .....	260
<b>Часть III. Дисциплина воли .....</b>	<b>295</b>
Сентябрь: мужество и жизнестойкость .....	296
Октябрь: добродетель и доброта .....	332
Ноябрь: принятие / amor fati .....	364
Декабрь: размышления о том, что мы смертны .....	402
Стать стойком .....	437
Приложение .....	438
<i>Модель практики позднего стоицизма</i> .....	440
<i>Глоссарий</i> .....	441
О переводах, ссылках и источниках, использованных при работе над книгой .....	460
Что еще почитать? .....	462





*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 нерастраченными 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 благодеяния, то именно для нас были рождены прославленные создатели священных учений, именно нас они подготовили к жизни\*.

Сенека

---

\* 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 ярых 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, Уолт Уитмен, Фридрих Великий, Эжен Делакура, Адам Смит, Иммануил Кант, Томас Джефферсон, Мэтью Арнолд, Амброс 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»\*) стоицизм обрел новую широкую аудиторию — от тренерского штаба клубов New England Patriots и Seattle

---

\* Холидей Р. Препятствие как путь. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. *Прим. ред.*

Seahawks\* 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.

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 Амброс 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\*\*, был уникальный ориентир: «Когда все потеряно, оно [царство Марка Аврелия] стоит неколебимо\*\*\*. 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.

---

\* New England Patriots и Seattle Seahawks — клубы Национальной футбольной лиги (американский футбол). *Прим. пер.*

\*\* Одно из самых разрушительных наводнений в истории США. *Прим. пер.*

\*\*\* 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.*

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\* — 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\*\*.

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,

---

\* 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.*

\*\* 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.*

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.

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. Попав 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 взвешиванием явлений»\*.

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...

---

\* 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.*

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)\*.

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 возвращать 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\*\* и римского суда. Однако стоики прилагали гигантские усилия, чтобы напомнить себе (смотрите «10 ноября»):

---

\* 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.*

\*\* Форум в Древнем Риме — центральная площадь с общественными зданиями, где был центр политической, экономической и религиозной жизни города. *Прим. пер.*



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.

## 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\*. 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 ищете.

---

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

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.

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\*.

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 бую. 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

---

\* 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.*

отличить одно от другого»\*. 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.

---

\* 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\*.

Эпиктет. Беседы. 2.1.21–23а

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.

---

\* 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.*

## 3 ЯНВАРЯ

### БУДЬТЕ БЕЗЖАЛОСТНЫ К ВЕЩАМ, КОТОРЫЕ НЕ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЯ

...И увидишь, что бо́льшую 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\*.

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 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*.

---

\* Сенека Луций Анней. Философские трактаты / пер. Т. Ю. Бородай. 2-е изд. СПб.: Алетей, 2001. *Прим. ред.*

## 4 ЯНВАРЯ

### БОЛЬШАЯ ТРОЙКА

Достаточно правильного убеждения, действия, имеющего целью общее благо, и настроения, благожелательного ко всему, что происходит в силу внешней причины\*.

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.

---

\* 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.

## 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\*.

Сенека. О безмятежности духа. 12.5

Закон 29 из книги Роберта Грина «48 законов власти»\*\* гласит: планируйте все до самого конца. Грин пишет: «Если вы планируете до конца, вас не сокрушат обстоятельства и вы будете 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»\*\*\* 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 οἵσις (*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.

---

\* 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.*

\*\* Грин Р. 48 законов власти. М.: Рипол классик, 2020. *Прим. ред.*

\*\*\* Кови С. 7 навыков высокоэффективных людей: мощные инструменты развития личности. М.: Альпина Паблишер, 2020. *Прим. ред.*

## 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?\*

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?

---

\* 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\*.

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.**

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. ред.*

## 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...\*

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 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.

---

\* 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.*

## 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\*.

Эпиктет. Энхиридион\*\*. 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 *внутри*.

---

\* 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.*

\*\* Энхиридион (греч. ἐνχειρίδιον) — 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.*



## 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, делают свободу воли благополучной, а если они искаженные и превратные — злополучной\*.

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.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. ред.*

## 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\*.

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.

---

\* 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...\*

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.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

# 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\*.

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.

---

\* 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 производит или вообще тебя дергает. Каково сейчас мое разумение? страха нет ли? подозрений? вожделения нет? чего-нибудь еще такого?\*

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»\*\* 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?!

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* 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.*

## 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\*.

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

В эссе Сенеки о безмятежности используется греческое слово *эвтюмия*\*\*<sup>\*</sup>, которое он определил так: «...сохранять уверенность в себе и быть убежденным, что идешь по правильному пути, нисколько не отвлекаясь следами людей, многие из которых, бегающие там и сям в разные стороны, пересекают дорогу, иные же блуждают вблизи самого пути»\*\*\*. 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 движемся 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.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. ред.*

\*\* Эвтюмия (др.-греч. εὐθυμία — хорошее настроение, радость) — понятие из философии Демокрита, означающее эмоциональное спокойствие и невозмутимость. *Прим. пер.*

\*\*\* 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 εὐθυμίαν, о чем существует замечательное сочинение Демокрита. Я называю [ero] tranquillitatem» (Там же. 2.3). *Прим. пер.*

## 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\*.

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.

---

\* 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\*.

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 предпочитают 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.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*



## 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\*.

Аврелий. Размышления. 4.48.2

В «Размышлениях» Марка Аврелия есть несколько оборотов потрясающей красоты, — удивительно, если учесть предполагаемую аудиторию (самого себя)\*\*. В одном из пассажей он оценивает «прелесть и привлекательность» происходящего в природе: «...колосья, гнущиеся к земле, сморщенная морда льва, пена из кабаньей пасти»\*\*\*. За образы в этих ярких описаниях мы должны поблагодарить учителя риторики Фронтонa, которого многие считали лучшим оратором Рима после Цицерона. Приемный отец будущего императора\*\*\*\* выбрал Фронтонa, 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»\*\*\*\*\*, и разглядеть в этом метафору.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова.

\*\* Марк Аврелий, видимо, не предназначал свой дневник для публикации. *Прим. пер.*

\*\*\* Размышления. 3.2. Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

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

\*\*\*\*\* Размышления. 3.2. Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

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\*.

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?

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 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. <...> А обновление для тебя возможно — смотри только на вещи снова так, как уже начинал видеть их, — в этом обновление\*.

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?

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. науч. ред.*

## 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?»\*

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 ищете, 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.

---

\* 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!\*

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.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. Прим. пер.

## 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?\*

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 богатых. Они *отличаются* от нас с вами»\*\*. Через несколько лет после публикации рассказа друг Фицджеральда Эрнест Хемингуэй поддразнил его: «Да, у них денег больше»\*\*\*.

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»\*\*\*\*. Если мы не переменимся, то же будет и с нами.

---

\* Сенека Луций Анней. Утешение к Гельвии / пер. М. Позднева // О милосердии. М.: Азбука-Аттикус, 2020. *Прим. науч. ред.*

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

\*\*\* Эрнест Хемингуэй. Снега Килиманджаро. Перевод Н. А. Волжиной. *Прим. пер.*

\*\*\*\* Там же. *Прим. пер.*

## 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\*.

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\*\*, 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»\*\*\*. 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.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Квинт Юний Рустик (ок. 100 — ок. 170) — римский философ-стоик, основной наставник Марка Аврелия. *Прим. пер.*

\*\*\* 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, самостоятельным, нестрасным, 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\*.

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\*\*. Звезда San Antonio Spurs Кавай Леонард\*\*\* 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.*

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. науч. ред.*

\*\* 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.*

\*\*\* 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.*

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.

## 26 ЯНВАРЯ

### СИЛА МАНТРЫ

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

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»\*\* — 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.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Санскритское слово «мантра» буквально означает «инструмент мысли». *Прим. пер.*

## 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\*.

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.

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

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. науч. ред.*

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 обречем настоящую ясность и успех.

## 28 ЯНВАРЯ

### НАБЛЮДАЙТЕ ЗА МУДРЫМИ

Разгляди их ведущее, хотя бы и разумных, — за чем гонятся, чего избегают\*.

Марк Аврелий. Размышления. 4.38

Сенека сказал: «Ведь криво проведенную черту исправишь только по линейке»\*\*. 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.

---

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

\*\* Нравственные письма к Луцилию. 11.10. Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 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 повести благотекущую и богоподобную жизнь — ведь и боги ничего больше не потребуют от того, кто это соблюдает\*.

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\*\*»: «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.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Билл Беличик (род. 1952) — один из лучших тренеров в истории американского футбола; шесть раз выигрывал главный приз НФЛ. *Прим. пер.*

## 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.\*

Эпиктет. Энхиридион. 13а

Одна из самых мощных возможностей, доступных человеку в гиперсвязанном круглосуточном мире СМИ, — сказать: «Я не знаю». Или более провокационно: «Меня не волнует». Кажется, бóльшая 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)?

---

\* 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\*.

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.

---

\* 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 нестроптивным — 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\*.

Марк Аврелий. Размышления. 11.18.5b

Почему спортсмены оскорбляют друг друга? Почему они намеренно выкрикивают гадости и мерзости, пока судья отвернулся? Чтобы вызвать реакцию. Отвлечь и разозлить противников — легкий способ выбить их из колеи.

Постарайтесь вспомнить об этом, когда заметите, что начали злиться. Гнев не впечатляет и не придает брутальности — ошибка думать обратное. Это *слабость*. Более того, гнев даже может оказаться ловушкой, которую кто-то вам подстроил.

Поклонники и противники называли боксера Джо Луиса, чемпиона мира в 1930-х годах, бокс-машиной, поскольку он выглядел крайне неэмоциональным и его холодное спокойное поведение было куда страшнее, чем любой безумный взгляд или яркая эмоциональная вспышка.

Сила — это способность сдерживаться. Способность быть человеком, который никогда не впадает в безумие и которого нельзя вывести из равновесия, — потому что это он управляет страстями, а не страсти управляют им.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 2 ФЕВРАЛЯ

### ДОЛЖНЫЕ РАМКИ РАЗУМА

Так сообрази вот что: ты уже стар; не позволяй ему и дальше рабствовать и дальше дергаться в необщественных устремлениях, а перед судьбой и дальше томиться настоящим или погружаться в грядущее\*.

Марк Аврелий. Размышления. 2.2

Мы обижаемся на человека, который нами командует. *Не говорите мне, как одеваться, как думать, как делать мою работу, как жить.* Ведь мы самостоятельные, самодостаточные люди. По крайней мере, мы так считаем.

Но если кто-нибудь произнесет что-то, с чем мы не согласны, нечто внутри нас тут же заявит: «*Надо поспорить*». Если перед нами тарелка печенья — его *надо* съесть. Если кто-нибудь делает то, что нам не по душе, — мы *обязаны* сердиться. Когда случается нечто плохое — мы *должны* грустить, беспокоиться и впадать в депрессию. Но если через несколько минут произойдет что-нибудь хорошее — мы внезапно будем счастливы, возбуждены и пожелаем еще.

Мы никогда бы не позволили другому человеку дергать нас так, как разрешаем делать это собственным побуждениям. Настало время взглянуть на этот факт следующим образом: мы не марионетки, которых можно заставить приплясывать так или этак просто потому, что мы так чувствуем. Мы должны контролировать себя, а не поддаваться эмоциям, — потому что мы независимые, самодостаточные люди.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 3 ФЕВРАЛЯ

### ИСТОЧНИК ВАШИХ ТРЕВОГ

Когда я вижу беспокоящегося человека, я говорю: чего же он хочет? Если бы он не хотел чего-то независящего от него, отчего бы еще ему беспокоиться?\*

Эпиктет. Беседы. 2.13.1

Отец беспокоится за своих детей. Чего он желает? Чтобы мир всегда был безопасен. Озлобленный путешественник — чего хочет он? Чтобы стояла хорошая погода, чтобы на дорогах не было пробок: это позволит самолету взлететь и приземлиться по расписанию. Чего жаждет нервный инвестор? Чтобы рынок развернулся и инвестиции окупились.

У описанных сценариев есть общее — как говорит Эпиктет, это желание того, что не находится в нашей власти. Расстраиваться, возбуждаться, нервно расхаживать — эти напряженные, болезненные и тревожные мгновения демонстрируют всю нашу тщету и рабскую зависимость. Мы палимся на часы, на биржевой телеграфный аппарат, на очередь в соседнюю кассу, на небо, словно мы отправляем какой-то религиозный культ, в котором божества судьбы предоставят нам желаемое только тогда, когда мы пожертвуем им свое спокойствие.

Если сегодня вы начнете беспокоиться, спросите себя: *почему у меня желудок завязывается узлом? Кто сейчас управляет: я или моя тревога? И самое главное: а моя тревога приносит мне хоть какую-то пользу?*

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. Прим. пер.

## 4 ФЕВРАЛЯ

### БЫТЬ НЕОДОЛИМЫМ

Кто же неодолимый? Тот, кого не может лишить самообладания что бы то ни было независимое от свободы воли\*.

Эпиктет. Беседы. 1.18.21

Вы когда-нибудь видели, как крепкий профессионал-управленец общается с прессой? Для него как будто не существует неудобных и жестких вопросов, для него нет язвительного и оскорбительного тона. Любой удар отражается с юмором, самообладанием и терпением. Даже если его жалят или провоцируют, он *предпочитает* не вздрагивать и внешне не реагировать. Это удастся не только благодаря опыту или тренировкам. Такие люди понимают: эмоциональная реакция лишь ухудшит ситуацию. Журналисты только того и ждут, чтобы собеседник поскользнулся или разозлился, поэтому для успешного общения с прессой важно сохранять самообладание.

Маловероятно, что сегодня на вас где-то нападет толпа жаждущих жареных фактов репортеров и завалит скользкими вопросами. Но готовность к этому может оказаться полезной. Какие бы стрессы, разочарования или перегрузки ни возникли у вас на пути, не вредно заранее сформировать свой образ в острой ситуации и в нужный момент использовать его в качестве образца действий.

Свобода воли — *проайресис*, как ее называли стоики\*\*, — своего рода неодолимость, которую мы способны взращивать. Мы можем отмахнуться от враждебных наскоков и быстро справиться с давлением и проблемами. А когда закончим, то, подобно нашему профессионалу, сможем ткнуть пальцем в толпу и сказать: «Следующий!»

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. ред.*

\*\* Слово *проαἰρεσις* (проайресис) часто употреблял Эпиктет, но точный смысл термина нам неизвестен. В различных контекстах его переводят как «воля», «выбор», «нравственное намерение», «свобода воли», «предпочтительный выбор». У Эпиктета *проαἰρεσις* может быть «правильным» — и в этом случае человек будет добродетельным — или же «неправильным» — и человек будет порочным. См. также глоссарий в конце книги. *Прим. пер.*

## 5 ФЕВРАЛЯ

### УСПОКАИВАЙТЕ СВОИ ПОБУЖДЕНИЯ

Не сбиваться: во всяком устремлении являть справедливость, во всяком представлении — беречь способность постигать\*.

Марк Аврелий. Размышления. 4.22

Подумайте о неуравновешенных людях, присутствующих в вашей жизни. Не о персонах с подлинным душевным расстройством, а о тех, у кого расстроены и жизнь, и решения. У них все либо взлетает в небеса, либо рушится в пропасть; каждый их день либо восхитителен, либо ужасен. Разве такие люди не утомляют? Разве вам не хотелось бы, чтобы у них был своего рода фильтр, через который они могли бы пропускать хорошие и плохие устремления?

Такие фильтры существуют. Это справедливость, разум, философия. Если и есть центральный смысл стоической мысли, то вот он: всевозможные побуждения обязательно появятся, и ваша задача — контролировать их, как если бы вы дали собаке команду «К ноге!». Попросту говоря: думай, прежде чем действовать. Спрашивай: *кто здесь контролирует ситуацию? Какие принципы ведут меня?*

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. науч. ред.*

## 6 ФЕВРАЛЯ

### НЕ ИЩИТЕ КОНФЛИКТА

Я не согласен с теми, кто бросается в волны и, любя жизнь беспокойную, каждый день мужественно сражается с трудностями. Мудрый терпит такую участь, но не выбирает ее и предпочитает мир сражению\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 28.7

Цитировать речь Теодора Рузвельта «Человек на арене» о том, кто отважно борется и у кого поэтому «лицо покрыто грязью, потом и кровью», уже стало банальностью. Рузвельт произнес эту речь вскоре после того, как покинул президентский пост, но продолжал оставаться на гребне популярности. Через несколько лет он пойдет против собственного протеже в попытке вернуть себе Белый дом, потерпит неудачу, а по ходу кампании едва не погибнет\*\*.

Он также по счастливому стечению обстоятельств выживет, исследуя реку в Амазонии, убьет тысячи животных в африканских сафари, а затем будет упрашивать Вудро Вильсона разрешить ему участвовать в Первой мировой войне, несмотря на непризывной возраст — 59 лет. Он совершил в жизни *множество* действий, которые теперь, по прошествии времени, приводят нас в замешательство.

Теодор Рузвельт был поистине великим человеком. Но его также вели импульсивные побуждения, работа и страсть к деятельности, которая казалась бесконечной. Многие из нас разделяют эту беду — когда нами движет то, чего мы не контролируем.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Рузвельт был президентом США в 1901–1909 годах. На выборах 1908 года он поддержал Уильяма Тафта, который и стал президентом. Однако, будучи недовольным действиями Тафта, в 1912 году Рузвельт вновь пошел на выборы, проиграл действующему президенту при выдвижении кандидатуры от Республиканской партии и выдвинул свою кандидатуру от Прогрессивной партии. В том же году в Рузвельта стреляли, и пулю он носил в груди до конца жизни. На выборах 1912 года Рузвельт обошел Тафта, но проиграл Вильсону. *Прим. пер.*



Мы боимся неподвижности, поэтому используем борьбу и деятельность в качестве отвлечения. Мы выбираем войну — иногда буквально, когда в реальности более достойным и уместным было бы выбрать мир.

Да, можно восхищаться человеком на арене. Равно как и солдатом, и политиком, и бизнесвумен, и представителями других профессий. Но (и это большое **но**) только в том случае, когда мы находимся на арене по весомым причинам.

## 7 ФЕВРАЛЯ

### СТРАХ — САМОИСПОЛНЯЮЩЕЕСЯ ПРОРОЧЕСТВО

Пред судьбою страх  
Многим пагубен был: убегая судьбы,  
К своей судьбе приходили они\*.

Сенека. Эдип. 992–994

Эндрю Гроув, сооснователь и многолетний руководитель корпорации Intel, однажды произнес: «Выживают только параноики». Возможно, это правда. Но мы также знаем, что параноики часто уничтожают себя быстрее и эффективнее, чем любой враг. Сенека со своим доступом к самым могущественным кругам Рима мог видеть такую динамику вполне ярко. Его ученик Нерон, которого Сенека пытался обуздать, убил не только собственную мать и жену, но и довел до смерти своего наставника.

Сочетание власти, страха и одержимости может оказаться смертельно опасным. Лидер, который боится предательства и действует первым, и предает первым. Опасаясь, что его не любят, он прилагает такие усилия, чтобы понравиться другим, что достигает противоположного эффекта. Убежденный в плохом управлении, он берет под свой контроль даже мелочи, сам становясь источником плохого управления. Ну и так далее: мы навлекаем на себя именно то, чего страшимся.

В следующий раз, когда вы станете опасаться какого-нибудь возможного катастрофического исхода, вспомните: не контролируя свои побуждения и теряя самообладание, вы можете сами стать источником беды, которой так боитесь. Это случалось и с более умными, могущественными и успешными людьми. Это может случиться и с вами.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. Цитаты из трагедий Сенеки здесь и далее даются по изданию: Сенека Луций Анней. Трагедии. М.: Наука, 1983. *Прим. пер.*

## 8 ФЕВРАЛЯ

### ТЕБЕ СТАЛО ОТ ЭТОГО ЛУЧШЕ?

«Как мне больно!» — А разве оттого, что ты ведешь себя как баба, тебе не так больно?\*

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 78.17

Когда в следующий раз рядом с вами кто-нибудь расстроится — заплачет, закричит, начнет что-то ломать, проявлять язвительность или жестокость, — посмотрите, насколько быстро его успокоит такое заявление: «Надеюсь, тебе от этого стало лучше». Потому что, естественно, не стало. Поскольку только в момент крайних эмоций мы можем оправдать любое поведение такого рода, а когда нас призывают к ответу за него, мы обычно испытываем конфуз и смущение.

Стоит применить этот стандарт и к себе. В следующий раз посреди истерики, завываний и стонов, что вы измучены гриппом, или слез сожаления просто задайте себе вопрос: *мне от этого стало лучше? Это в самом деле облегчает те симптомы, от которых я хотел бы избавиться?*

---

\* Перевод С. А. Ошерова. Прим. пер.

## 9 ФЕВРАЛЯ

### ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ ИМЕТЬ СВОЕ МНЕНИЕ

Можно не дать этому никакого признания и не огорчаться душой, потому что не такова природа самих вещей, чтобы производить в нас суждения\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.52

Вот забавное упражнение: подумайте обо всех неприятностях, которые вам *не* известны. О людях, которые, возможно, говорят гадости за вашей спиной, об ошибках, которые вы могли бы совершить, о вещах, которые вы бросили или потеряли, даже не осознав этого. Какова ваша реакция? Ее нет, поскольку вы не знаете об этом.

Другими словами, можно не иметь своего мнения о негативных вещах. И вам нужно культивировать эту силу, а не прибегать к ней от случая к случаю. Особенно когда наличие мнения может с большой вероятностью отяготить вас. Тренируйте умение не иметь никаких мыслей о чем-либо — как будто вы понятия не имеете, что это произошло. Или как будто вы никогда об этом не слышали. Пусть это станет для вас несуществующим или вас не касающимся. Тогда неприятности окажутся не столь существенными.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 10 ФЕВРАЛЯ

### ГНЕВ — ПЛОХОЕ ТОПЛИВО

Словом, нет другой такой вещи, оглушающей, как удар грома, столь уверенной в своих силах, столь высокомерной при удаче, столь безумной при неудаче; гнев не может уговориться, даже если все его выпады оказываются тщетны, и, если фортуна уведет противника за пределы его досягаемости, он бросается грызть самого себя\*.

Сенека. О гневе. 3.1.5

Как многократно говорили стоики, гнев почти никогда ничего не решает. Обычно он ухудшает ситуацию. Сначала мы озлоблены, затем другой человек озлоблен — и вот уже все злятся, а проблема к решению не приблизилась.

Многие успешные люди пытались рассказать вам, что гнев — это мощное топливо в их жизни. Желание «доказать всем их неправоту» или «показать фигу» многих сделало миллионерами. Злость на то, что человека называли толстым или глупым, создала чудесные примеры идеальной физической формы и блестящего ума. Злость на то, что человека отвергли, многих мотивировала проложить собственный путь.

Но это близорукость. Такие истории игнорируют загрязнение в качестве побочного эффекта, а также износ двигателя. Они игнорируют то, что происходит, когда первоначальный гнев иссякает и приходится подкармливать его все больше для поддержания работы машины (пока в итоге не останется единственный источник — гнев на самого себя). «Ненависть — слишком тяжелое бремя», — предупреждал в 1967 году Мартин Лютер Кинг своих соратников, боровшихся за гражданские права, хотя у них были все основания отвечать ненавистью на ненависть.

То же самое верно и для гнева, как, по сути, и для большинства сильных эмоций. Это токсичное топливо. Несомненно, в мире его полно, однако оно не стоит сопутствующих убытков.

---

\* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

# 11 ФЕВРАЛЯ

## ГЕРОЙ или НЕРОН?

Наша душа то царь, то тиран: царь, когда стремится к честному, заботится о здоровье порученного ей тела, не требует от него ничего грязного, ничего постыдного; а когда она не властна над собою, жадна, избалована, тогда получает ненавистное и проклятое имя и становится тираном\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 114.24

Есть поговорка: «Абсолютная власть развращает абсолютно». На первый взгляд это верно. Тиранами были многие римские императоры. Прекрасный пример — ученик Сенеки Нерон с перечнем совершенных им преступлений и убийств. Другой император, Домициан, самоуправно изгнал из Рима всех философов; Эпиктет тоже был вынужден уехать. Тем не менее через несколько лет он стал близким другом другого императора, Адриана, который помог взойти на престол Марку Аврелию, одному из самых ярких примеров правителей-философов.

Так что не совсем очевидно, что власть *всегда* развращает. На самом деле, похоже, все сводится к внутренней силе и самоанализу отдельных личностей: что они ценят, какие желания контролируют, может ли их понимание честности и справедливости противодействовать искушениям неограниченного богатства и поклонения?

То же верно и для вас — как для личности, как для профессионала. Тиран или царь? Герой или Нерон? Кем вы будете?

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 12 ФЕВРАЛЯ

### ОХРАНЯЙТЕ ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Так посвятить же все свои усилия представлениям, проводи ночи в трудах над ними. Не незначительно ведь оберегаемое: это совесть, честность, стойкость, неподверженность страстям, неподвластность печалям, неподвластность страхам, невозмутимость — словом, свобода. На что готов ты продавать это?\*

Эпиктет. Беседы. 4.3.6b–8

Изматывающая, неэффективная работа, раздоры в отношениях, жизнь в свете прожекторов. Стоицизм помогает легче переносить такие ситуации, поскольку обеспечивает возможность осмысливать эмоциональные реакции и справляться с ними. Он помогает держать под контролем пусковые механизмы, которые постоянно взведены.

Но вот вопрос: а зачем вы подвергаете себя этому? Вы в самом деле созданы для такой среды? Чтобы вас злили неприятные электронные письма, а рабочие проблемы наступали сомкнутым строем? Наши надпочечники могут выдерживать это только до определенной степени, а потом выдохнутся\*\*. Разве не стоит приберечь их до жизненно важных случаев?

Так что да, используйте стоицизм, чтобы справляться с такими трудностями. Но не забудьте спросить: *а действительно ли это та жизнь, которую я хочу?* Каждый раз, когда вы расстраиваетесь, ваше тело покидает кусочек жизни. То ли это, на что стоит тратить бесценный ресурс? Не бойтесь перемен — даже глобальных.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* При нормальной работе в ответ на стресс надпочечники запускают выработку гормонов, способствующих физическому выживанию организма в неблагоприятных условиях. *Прим. пер., ред.*

## 13 ФЕВРАЛЯ

### УДОВОЛЬСТВИЕ МОЖЕТ СТАТЬ НАКАЗАНИЕМ

Всякий раз, когда начнешь мечтать о каком-нибудь наслаждении, остерегайся, как и во всех прочих вещах, увлечься этими фантазиями. Пусть это наслаждение обождет, а ты возьми себе отсрочку. Затем вспомни о том времени, когда ты будешь вкушать удовольствие, и о том времени, когда, вкусив, ты после станешь раскаиваться и бранить самого себя. Противопоставь этому, как, воздержавшись, ты будешь радоваться и хвалить самого себя. А если ты сочтешь, что время приступить к делу, смотри, чтобы над тобой не взяла верх сладость, приятность и привлекательность, присущая наслаждениям. Сравни, насколько приятнее осознавать, что ты одержал над всем этим победу\*.

Эпиктет. Энхиридион. 34

Несомненно, самоконтроль — непростое умение. Вот почему может оказаться полезным один популярный трюк, взятый из области питания. Некоторые диеты допускают «выходной»: один день в неделю разрешается есть все что угодно. В остальные дни рекомендуется составлять список продуктов, которых очень хочется, — а в выходной насладиться всеми ими сразу. Предполагается, что общий баланс все равно будет в вашу пользу, поскольку вы едите здоровую пищу шесть дней из семи.

Поначалу это выглядит как воплощенная мечта, но любой, кто делал это, знает: каждый такой выходной по завершении заставляет вас страдать и ненавидеть себя. И вскоре вы уже добровольно воздерживаетесь от разрешенной диетой поблажки. Просто она вам уже не нужна, вы определенно ее не желаете. Это мало чем отличается от действий родителя, который, застав ребенка с сигаретой, заставляет его немедленно выкурить всю пачку.

---

\* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*



Важно связывать так называемое искушение с его реальными последствиями. Как только вы поймете, что потакание хуже сопротивления, побуждение начинает утрачивать свою привлекательность. При этом самоконтроль приносит настоящее удовольствие, а искушение вызывает сожаление.

## 14 ФЕВРАЛЯ

### ДУМАЙТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ДЕЙСТВОВАТЬ

Признавать только одно Мудрое Существо — тот Разум, который один управляет всей Вселенной\*.

Гераклит. 140 Leb

Вы, вероятно, не раз спрашивали себя: *почему я это сделал?* Все мы спрашивали. *Как я мог быть таким глупцом? О чем я думал?*

А вы и не думали — в том-то и состоит проблема. Все, что есть в вашей голове, — это разум, в котором вы нуждаетесь. Надо только полагаться на него, пользоваться им, а это сложно. Нужно добиться, чтобы правил ваш разум, а не эмоции, не непосредственно физические ощущения, не выброс гормонов.

Сосредоточьте внимание на своем разуме. Пусть он действует.

---

\* Цит. по: Лебедев А. В. Логос Гераклита. Реконструкции мысли и слова (с новым критическим изданием фрагментов) / Российская академия наук, Институт философии. СПб.: Наука, 2014. (Слово о сущем). *Прим. науч. ред.*

## 15 ФЕВРАЛЯ

### ВСЕГО ЛИШЬ ПЛОХИЕ СНЫ

Отрезвись и оклики себя — и, снова проснувшись, сообрази, что это сны мучили тебя; и, бодрствуя, гляди на это, как ты глядел на то\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.31

Американский писатель Рэймонд Чандлер писал своему издателю: «Я никогда не оглядывался на прошлое, хотя у меня было немало сложных периодов в ожидании будущего». Один из отцов-основателей США, Томас Джефферсон, однажды пошутил в письме к Джону Адамсу, своему предшественнику на президентском посту: «Сколько боли принесли нам несчастья, которые никогда не происходили!» Но лучше всех сформулировал ту же мысль Сенека: «Пусть наверняка придет пугающее нас — еще вернее то, что ожидаемое с ужасом — утихнет»\*\*.

Стоики полагали: многое из расстраивающего нас — продукт воображения, а не реальности. Как и сны, оно живо и реалистично, но, как только мы очнемся, оно становится нелепым. Во сне мы никогда не остановимся, чтобы задуматься: «А есть ли тут смысл?» Нет, мы просто движемся вместе с ним. То же самое касается наших вспышек гнева, страха и прочих сильных эмоций.

Расстраиваться — все равно что продолжать видеть сон, когда вы проснулись. Ненастоящее спровоцировало эмоции, но вызвало настоящую реакцию. То есть фальсификат влечет реальные последствия. Вот почему вам сейчас нужно просыпаться, а не создавать ночные кошмары.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. ред.*

\*\* Нравственные письма к Луцилию. 13.12. Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 16 ФЕВРАЛЯ

### НЕ УСЛОЖНЯЙТЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НЕОБХОДИМО

Если кто-нибудь спросит тебя, как пишется имя «Антонин», то неужели же ты станешь выкрикивать каждую из составляющих его букв? А если на тебя будут сердиться, будешь ли ты также сердиться в свою очередь? Разве ты не перечислишь спокойно и по порядку все отдельные буквы? Помни же, что и всякая обязанность составляется из отдельных моментов, которые можно перечислить. Их-то и должно блюсти, и без суетливости, не отвечая раздражением, надлежащим образом исполняя очередное дело\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.26

Вот обычный сценарий: вы работаете с неприятным коллегой или трудным начальником. Они просят вас что-нибудь сделать, а вы — поскольку вам не нравится источник просьбы — тут же начинаете возражать. Может, дело действительно в проблеме, или, возможно, просьба выражена в неприятной и грубой форме. Вы заявляете: «Нет, я не собираюсь этого делать». Далее отвергнутые просители реагируют симметрично — не выполняют ваших пожеланий. Конфликт разрастается.

Однако, сделав шаг назад и объективно оценив ситуацию, вы, вероятно, поняли бы: не все в просьбе было неразумным. Какую-то ее часть можно было бы исполнить довольно легко, — то есть частично просьба была вполне приемлема. Но если вы придете к такому выводу, то терпимым и реализуемым может оказаться и остаток задачи. И вот вскоре выяснится: вы могли сделать все, о чем вас просили.

Жизнь (и любая работа) сама по себе достаточно сложна. Давайте не усложнять, внося в нее эмоции, фонтанирующие из-за незначительных вопросов, вовлекаясь в войны, глубинные причины которых нас на самом деле не волнуют. Давайте не позволим эмоциям вставать на пути *катекона* — простых надлежащих действий на пути к добродетели.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. ред.*

# 17 ФЕВРАЛЯ

## ВРАГ СЧАСТЬЯ

А совместить счастье и тоску по отсутствующему невозможно никогда. Ведь счастливость должна получать сполна все то, чего желает, походить на некую утоленность: у нее не должно быть жажды, не должно быть голода\*.

Эпиктет. Беседы. 3.24.17

Мы говорим себе: *я буду счастлив, когда закончу учебу. Буду счастлив, когда получу вот это повышение, когда сработает та диета, когда у меня будет столько денег, сколько никогда не было у родителей.* Такой тип мышления психологи называют условным счастьем. Оно похоже на горизонт: вы можете наматывать многие километры, но никогда его не достигнете. Вы к нему даже не приблизитесь.

Нетерпеливое предвкушение какого-то грядущего события, страстное воображение желаемого, ожидание какого-то счастливо-го сценария (сколь бы приятными ни казались такие действия) разрушают ваш шанс стать счастливым здесь и сейчас. Присмотритесь к жажде лучшего и большего, к своему томлению, и вы поймете его суть: оно — враг вашей удовлетворенности. Выбирайте между ним и счастьем. Как сказал Эпиктет, совместить их не получится.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. Прим. пер.

## 18 ФЕВРАЛЯ

### ГОТОВЬТЕСЬ К БУРЕ

Тот поистине упражняющийся на деле, кто упражняет себя против таких представлений. Держись, несчастный, смотри, чтобы ты не был схвачен ими. Велика эта борьба, божественное это дело, за царскую власть, за свободу, за благоденствие, за невозмутимость\*.

Эпиктет. Беседы. 2.18.27–28

Эпиктет использовал метафору бури, объясняя, что наши впечатления не отличаются от погодного катаклизма, который может поймать и закружить нас. Мы попадаем в подобную ситуацию, когда расстраиваемся или увлекаемся какой-то проблемой.

Но давайте подумаем о роли погоды в наше время. У нас есть синоптики и эксперты, которые могут вполне точно предсказать бурю и предупредить о ней. И мы оказываемся беззащитными перед ураганом, если отказываемся внять прогнозам и подготовиться.

Но если у нас нет плана, если мы так и не научились вставлять зимние рамы, то мы останемся безоружными перед внешними (и внутренними) стихиями. Мы по-прежнему ничтожны перед ураганным ветром, дующим со скоростью 200 километров в час, но у нас есть преимущество: мы можем готовиться и способны сражаться с ним по-новому.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

# 19 ФЕВРАЛЯ

## Пир жизни

Помни, как следует вести себя на пиру. Блюдо, обносимое по кругу, оказалось рядом с тобой? Протянув к нему руку, возьми себе, сколько позволяет приличие. Проносят мимо тебя? Не задерживай. Еще не поднесли? Не стремись вперед в своем желании. Подожди, пока блюдо не окажется рядом с тобой. Точно так же поступай в отношении детей, жены, государственной службы, богатств — и ты когда-нибудь станешь достойным сотрапезником богов\*.

Эпиктет. Энхиридион. 15

Когда вы в следующий раз увидите нечто желаемое, вспомните метафору Эпиктета о пире жизни. Когда вы чувствуете возбуждение и готовность сделать что угодно ради получения этого — эквивалент того, чтобы тянуться через стол и выхватывать блюдо из чужих рук, — просто напомним себе: это плохие манеры, необходимости в таком поведении нет. И терпеливо дождитесь своей очереди.

У этой метафоры есть и другие интерпретации. Например, поразмыслить о том, как нам повезло: нас пригласили на такой чудесный праздник (это — благодарность). Или подумать, что нам не следует спешить, чтобы максимально насладиться вкусом предложенного (это — наслаждение настоящим моментом), но не забыть, что в набивании живота едой и питьем нет ничего полезного, в первую очередь для нашего здоровья (чревоугодие — один из смертных грехов).

После окончания трапезы было бы невежливо не помочь хозяину убрать со стола и не вымыть посуду (это — альтруизм). Наконец, в следующий раз будет ваша очередь принимать гостей и угощать их так же, как угощали вас (это — благотворительность).

Приятного аппетита!

---

\* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

## 20 ФЕВРАЛЯ

### БОЛЬШОЙ ПАРАД ЖЕЛАНИЙ

Какими наслаждениями наслаждались насильники, развратники, терзатели своих отцов, тираны\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.34

Нет ничего хорошего в том, чтобы судить других людей, но стоит потратить минуту, чтобы выяснить, какова на деле жизнь, посвященная потаканию любой прихоти. Американская писательница Энн Ламотт в книге «Птица за птицей»\*\* шутит: «Хочешь знать, как Господь относится к деньгам, — посмотри, кому Он их посылает». То же самое относится и к удовольствию. Посмотрите на диктатора и его гарем, набитый манипулирующими и строящими заговоры женщинами. Посмотрите, как быстро праздники юной звездочки превращаются в пристрастие к наркотикам и застопорившуюся карьеру.

Спросите себя: *а стоит ли оно того? Это действительно так приятно?*

Задумайтесь об этом, когда возжелаете чего-нибудь или решите предаться какому-нибудь «безвредному пороку».

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Ламотт Э. Птица за птицей. Заметки о писательстве и жизни в целом. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. *Прим. ред.*



## 21 ФЕВРАЛЯ

### НЕ ЖЕЛАТЬ, НЕ ХОТЕТЬ

Помни, что не только жажда должности и богатства делает низкими и подчиненными другим, но и жажда спокойствия, досуга, отъезда, образованности. Словом, чем бы ни было то, что относится к внешнему миру, ценить это — значит подчиняться другому. <...> Поэтому где усердная устремленность, там и препятствование\*.

Эпиктет. Беседы. 4.4.1–2, 15

Эпиктет, конечно, не имел в виду, что спокойствие, досуг, путешествия и обучение плохи, не так ли? Разумеется. Однако беспрестанное неистовое *желание*, даже если оно не дурно само по себе, потенциально чревато осложнениями. Наши желания делают нас уязвимыми — будь это возможность ездить по миру, стать президентом или прожить пять минут в тишине и спокойствии. Когда мы страстно чего-то желаем, когда вопреки очевидному надеемся, то настраиваемся на разочарование. Поскольку судьба всегда может вмешаться, и мы при этом, вероятно, утратим самообладание.

Как однажды заметил киник Диоген, боги не желают ничего, а люди, подобные богам, желают мало. Отсутствие желаний делает человека непобедимым, поскольку ничто не оказывается вне его власти. Это касается не только желаний, которые легко критиковать (например, богатства и славы — тех сумасбродств, которым посвящены все классические пьесы и басни). Тот зеленый свет, на который стремился Гэтсби\*\*, может представлять, казалось бы, и что-то хорошее — скажем, любовь или благое дело. Но одновременно это может и разрушить человека.

Когда дело касается ваших целей, того, к чему вы стремитесь, спросите себя: *я управляю ими или они управляют мной?*

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Джей Гэтсби, герой романа Фрэнсиса Скотта Фицджеральда «Великий Гэтсби». Зеленый огонек, который горел по ночам на причале, был для него символом грядущего счастья. *Прим. ред.*

## 22 ФЕВРАЛЯ

### О ЧЕМ ЛУЧШЕ ПРОМОЛЧАТЬ?

Он упражнялся и в ораторском искусстве, видя в красноречии своего рода оружие и считая, что учение о государстве, точно так же как любой большой город, должно быть боеспособно. Однако он никогда не упражнялся в чужом обществе, никто не слышал его речей, так что однажды кто-то из приятелей сказал ему: «Катон, люди порицают твое молчание». — «Лишь бы они не порицали мою жизнь, — отвечал Катон. — Я начну говорить лишь тогда, когда буду уверен, что мне не лучше было бы промолчать»\*.

Плутарх. Сравнительные жизнеописания. Катон. 4

Действовать легко: достаточно просто погрузиться в работу. Труднее остановиться, взять паузу и подумать: *нет, я не уверен, что это стоит делать. Я не уверен, что готов*. Когда древнеримский писатель Катон занялся политикой, многие ожидали от него немедленных ярких поступков: волнующих речей, грохочущих обвинений, мудрых рассуждений. Он осознавал это давление (такое давление оказывалось на людей во все времена) и сопротивлялся. Легко потворствовать толпе (и нашему эго).

Он же ожидал и *готовился*. Анализировал свои мысли, убеждаясь, что не реагирует эмоционально, себялюбиво, невежественно или преждевременно. И стал говорить, когда был уверен: его слова достойны того, чтобы их услышали.

Для этого требуется осознанность. Требуется, чтобы мы остановились и честно оценили себя. Способны вы на это?

---

\* Перевод С. П. Маркиша. Цитаты из «Сравнительных жизнеописаний» даются по изданию: Плутарх. Сравнительные жизнеописания: в 3 т. М.: Изд-во АН СССР, 1961–1964. (Литературные памятники). *Прим. пер.*

## 23 ФЕВРАЛЯ

### ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ НЕТ ДЕЛА ДО НАШИХ ЧУВСТВ

Что пользы гневаться на вещи? Дела нет до наших чувств вещам...\*

Марк Аврелий. Размышления. 7.38

Значительная часть «Размышлений» Марка Аврелия состоит из коротких цитат и фрагментов, позаимствованных у других писателей. Но император и не пытался создать оригинальную работу — он на практике напоминал себе важные уроки, которые иногда были почерпнуты из книг. Эта цитата — особенная, она взята из утраченной пьесы Еврипида. От нее вообще сохранилась всего горстка фрагментов, подобных этому. Судя по ним, персонаж пьесы Беллерофонт начинает сомневаться в существовании богов. В приведенной строке он говорит: зачем нам беспокоиться о причинах и силах, которые гораздо больше нас? Почему мы принимаем близко к сердцу такие вещи? Ведь внешние события — это не разумные существа, они не могут ответить на наши вопли и крики. То же самое относится и к безразличным богам.

Марк Аврелий напоминал себе: обстоятельства неспособны учесть ваши чувства, ваши тревоги и ваши волнения или позаботиться о них. Их не волнует ваша реакция. Они не люди. Так что прекратите вести себя так, словно ваша взвинченность может повлиять на ситуацию. Ситуации нет до этого дела.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

## 24 ФЕВРАЛЯ

### НАСТОЯЩИЙ ИСТОЧНИК ВРЕДА

Помни, что обижают не тот, кто бранится или бьет, но мнение об этих вещах, будто бы они причиняют обиду. Итак, всякий раз, когда кто-то станет раздражать тебя, знай, что тебя привело в раздражение твое мнение. Поэтому старайся, прежде всего, не дать увлечь себя собственным представлениям. Ты легко справишься с собой, лишь только получишь время на передышку\*.

Эпиктет. Энхиридион. 20

Стоики напоминают нам, что не бывает объективно хорошего или объективно плохого события. Когда миллиардер теряет миллион долларов из-за колебаний рынка, это не то же самое, как если бы миллион потеряли вы или я. Критика от злейшего врага воспринимается совсем не так, как от близкого человека. Если кто-то отправил вам злобное электронное письмо, но вы его не прочитали, — было ли оно в действительности? Другими словами: чтобы ситуация стала «плохой», требуется наше участие, контекст и категоризация.

Именно наша реакция определяет, был ли нам нанесен вред. Если мы ощущаем, что нас обидели, злимся, то, естественно, так и есть. Если мы повышаем голос, поскольку чувствуем противостояние, то, разумеется, конфронтация будет развиваться.

Но если мы сохраним самообладание, то и решать, вешать ли ярлыки, что происходит «хорошее» или «плохое», мы будем сами. Одно и то же событие в разные мгновения нашей жизни может вызвать у нас различную реакцию. Так почему бы нам сейчас не отказать от ярлыков? Почему бы попросту *не* реагировать?

---

\* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

## 25 ФЕВРАЛЯ

### ДЫМ И ЗОЛА МИФА

Упорно показывать себе тех, кто сверх меры роптал на что-нибудь; тех, кто дошел до верха в великих успехах, несчастьях, ненависти или другой какой-нибудь судьбе. Затем посмотреть: теперь где все это? Дым да зола, слова, а то и не слова...\*

Марк Аврелий. Размышления. 12.27

Марк Аврелий постоянно подчеркивает: его предшественников-императоров едва помнили уже через несколько лет. Для него это было напоминанием: сколько ни завоевывай земли, сколько ни влияй на мир — эти деяния подобны строительству замка на песке: вскоре все сотрут ветра времени.

То же касается и людей, поднявшихся на вершины гнева, ненависти, одержимости или перфекционизма. Марк Аврелий любил говорить о том, что Александр Македонский, один из самых амбициозных и необузданных людей в истории, похоронен в той же земле, что и его погонщик мула. Мы все умрем и постепенно будем забыты. Надо наслаждаться кратким пребыванием на земле, а не превращаться в рабов эмоций, которые делают нас жалкими и неудовлетворенными.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 26 ФЕВРАЛЯ

### КАЖДОМУ СВОЕ

Другой погрешил чем-то против меня? Пусть сам смотрит — свой душевный склад, свои действия. А я сейчас при том, чего хочет для меня общая природа, и делаю я то, чего хочет от меня моя природа\*.

Марк Аврелий. Размышления. 5.25

Авраам Линкольн время от времени злился на подчиненных, на своих генералов, даже на друзей. Но вместо того чтобы устно высказать все напрямую, он писал длинное письмо, подробно излагал, в чем человек ошибся, что хотелось бы до него донести. Затем Линкольн складывал послание, убирал в ящик стола и никогда не отправлял. Многие из таких писем сохранились только случайно.

Как и римский император, Линкольн знал, что показать зубы легко. Искушение высказаться велико, но почти всегда это закончится сожалением. Как правило, вам потом захочется *не* отправлять такое письмо. Вспомните последний случай, когда у вас сорвало резьбу. Каков был результат? И был ли от этого толк?

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 27 ФЕВРАЛЯ

### ВОЗДЕЛЫВАЙТЕ БЕЗРАЗЛИЧИЕ, ПОКА ПРОЧИЕ ВЫРАЩИВАЮТ СТРАСТЬ

Среди всего существующего то-то — благо, то-то — зло, а то-то — безразличное. Благо — это, конечно, добродетели и все причастное им, зло — это пороки и все причастное пороку, а безразличное — это все, что между ними: богатство, здоровье, жизнь, смерть, удовольствие, страдание\*.

Эпиктет. Беседы. 2.19.12b–13

Представьте себе, сколько сил у вас прибывало бы, если бы то, что всех беспокоит: стройность фигуры, количество денег, продолжительность жизни — лишилось бы привычного значения. Пока все вокруг расстроены, завидуют, волнуются или жадничают, вы могли бы быть объективными, спокойными и здравомыслящими? Можете вообразить такое? Представьте, как это сказалось бы на ваших отношениях на работе, на вашей личной жизни или на взаимоотношениях с друзьями.

Сенека был невероятно богатым и знаменитым человеком — и при этом он был стоиком. Да, у него было много имущества, но, как говорят стоики, он был безразличен к материальным ценностям. Он радовался вещам, когда они были, но был готов к тому, что они однажды исчезнут. Насколько такое отношение лучше, чем отчаянно жаждать *большего* или в ужасе бояться потерять хотя бы цент! Безразличие — это прочная золотая середина.

Речь не о том, чтобы чураться или избегать, а о том, чтобы не давать любому возможному результату больше власти или предпочтения, чем надлежит. Конечно, это нелегко, но если вы сможете справиться, то насколько беззаботнее вы станете?

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 28 ФЕВРАЛЯ

### КОГДА ВЫ ТЕРЯЕТЕ КОНТРОЛЬ

Как чаша с водой — нечто подобное душа; как луч, падающий на воду, — нечто подобное представления. И вот когда вода колеблется, то кажется, будто и луч колеблется, однако он не колеблется. И когда, стало быть, с человеком случится головокружение, это не искусства и добродетели его приходят в беспорядок, а дух, в котором они находятся: а когда он успокоится — спокойны и они\*.

Эпиктет. Беседы. 3.3.20–22

Вы слегка оплошали. Или, возможно, вы оплошали *сильно*.

И что? Это не меняет той философии, что вам известна. Это не означает, что ваш разумный выбор навсегда покинул вас, — скорее, это вы временно покинули его.

Помните, что сумятица текущего мгновения не влияет на инструменты и цели нашего обучения. Остановитесь. Восстановите самообладание. Оно ждет вас.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*



## 29 ФЕВРАЛЯ

### ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ВСЕГДА ПОЛУЧАТЬ ЖЕЛАЕМОЕ

Вот так бывает с детьми, когда они запускают руку в узкогорлый кувшин и пытаются вытащить из него сушеные фиги с орехами: если они наполняют руку, то не могут вытащить, и тогда начинают плакать. Убавь их немного — и вытащишь. И ты убавь свое стремление: не жажди многого — и получишь\*.

Эпиктет. Беседы. 3.9.22

Мантра современной жизни: «Мы можем иметь все». Работа, семья, цель, успех, досуг — мы хотим все это одновременно и прямо сейчас.

В Древней Греции учебный зал (*схолейон*) был местом проведения досуга. Учащиеся размышляли о высоких материях: о добре, зле, о прекрасном, старались, чтобы их жизнь стала лучше. Речь шла о расстановке приоритетов для внешнего мира. Сегодня мы слишком заняты для такой расстановки, стремясь получить побольше, словно дети с кулачком, застрявшим в кувшине со вкусами.

«Убавь свое стремление — не жажди многого», — говорит Эпиктет. Сосредотачивайся. Определяй приоритеты. Приучай разум спрашивать: *мне нужна эта вещь? Что случится, если я не получу ее? Могу ли я обойтись без этого?*

Ответы на эти вопросы помогут вам расслабиться, избавиться от ненужного, которое делает вас слишком занятыми, чтобы быть уравновешенными или счастливыми.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

МАРТ:  
ОСОЗНАННОСТЬ

# 1 МАРТА

## ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ФИЛОСОФИЯ

Итак, вот начало занятия философией: осознание того, в каком состоянии находится собственная верховная часть души\*.

Эпиктет. Беседы. 1.26.15

Философия пугает. С чего начать? С книг? С лекций? С продажи своего имущества? Эпиктет говорит, что человек становится философом, когда начинает упражнять свой руководящий разум и задаваться вопросами об эмоциях, верованиях и даже языке, которые другие полагают очевидными.

Считается, что животное обладает самосознанием, когда оно способно опознать себя в зеркале. Возможно, мы могли бы сказать, что начинаем наше путешествие в философию, когда осознаем способность анализировать собственный разум.

Можете вы сегодня начать с этого шага? Когда вы это сделаете, то обнаружите, что после этого мы становимся по-настоящему живыми, что мы живем жизнью (если перефразировать Сократа), которой стоит жить.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 2 МАРТА

### ВЕРНАЯ САМООЦЕНКА

Необходимо оценить самого себя, так как обыкновенно нам кажется, что мы можем больше, чем можем\*.

Сенека. О безмятежности духа. 6.3

Большинство людей противятся самой идее объективной самооценки — вероятно, из-за страха, что это может *понизить* их веру в себя и свои способности. Как гласит максима Гёте, большое заблуждение — «казаться себе больше, чем ты есть на самом деле». Как можно полагать, что вы знаете себя, если вы отказываетесь взглянуть на свои слабые стороны?!

Не бойтесь самооценки из-за того, что вам, возможно, придется признать в себе нечто доселе неизвестное. Вторая часть максимы Гёте тоже верна. Он утверждает, что равно вредно «ценить себя меньше, чем стоишь на самом деле». Разве не столь же часто мы удивляемся, что справились с ситуацией, которая поначалу пугала? Мы способны отложить скорбь о близком человеке и заботиться о других, хотя всегда полагали: если что-то случится с родителями, братьями, сестрами, то это будет полный крах. Мы способны не сплеховать и справиться со стрессовой ситуацией или с возможностью изменить жизнь.

Мы недооцениваем свой потенциал ровно так же сильно и так же опасно, как переоцениваем возможности других. Вращивайте в себе способность судить себя верно и честно. Посмотрите внутрь себя, чтобы осознать, на что вы способны и что нужно, чтобы раскрыть свои ресурсы.

---

\* Перевод Н. Г. Ткаченко. *Прим. пер.*

## 3 МАРТА

### ЦЕЛОСТНОСТЬ И ЕЕ НАРУШЕНИЕ

Одним ты должен быть человеком — или добродетельным, или порочным. Ты должен тщательно работать или над своей верховной частью души, или над тем, что относится к внешнему миру, усердно трудиться или над тем, что внутри тебя, или над тем, что вне тебя, то есть иметь установку философа или профана\*.

Эпиктет. Беседы. 3.15.13

Все мы люди сложные. У нас масса разных граней: конфликтующие желания, устремления и страхи. Внешний мир не менее суматошен и противоречив. Если мы не остережемся, все эти силы — толкающие и тянущие — в конечном счете разорвут нас. Мы не можем жить сразу Джекилом и Хайдом\*\*. Во всяком случае, долго так жить у нас не получится.

У нас есть выбор: объединиться с философом и упорно сосредотачиваться на внутреннем или вести себя подобно предводителю толпы, становясь тем, что в конкретное мгновение нужно этой людской массе.

Если мы не сосредоточимся на внутренней целостности, на самосознании, мы рискуем прийти к внешнему разрушению.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Двуетный герой произведения Роберта Льюиса Стивенсона «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда». Врач Джекил нашел способ на время позволять своему отрицательному «я» занимать главенствующее положение, и тогда ученый превращался в распутника мистера Хайда. *Прим. ред.*

## 4 МАРТА

### САМОСОЗНАНИЕ — ЭТО СВОБОДА

Свободный — это тот, кто живет так, как желает, кого нельзя принудить, кому нельзя помешать, кого нельзя заставить, чьи влечения неподвластны препятствиям, стремления достигают успехов, избегания не терпят неудач. Так кто же хочет жить, совершая ошибки? Никто. Кто хочет жить обманываясь, поступая опрометчиво, несправедливым, распущенным, жалуящимся на свою судьбу, низким? Никто. Следовательно, никто из дурных людей не живет так, как желает. Стало быть, никто из них и не свободный\*.

Эпиктет. Беседы. 4.1.1–3а

Грустно думать, сколько времени многие тратят на то, что «должны» делать, — не на обязательное, необходимое для работы или семьи, а на добровольно взятые на себя из тщеславия или невежества обязательства. Поразмыслите, что мы делаем, чтобы произвести впечатление на других людей, как далеко мы заходим, чтобы реализовать побуждения и удовлетворить желания, которые мы даже не пробуем поставить под сомнение. В одном из писем Сенека писал, как часто могущественные люди становятся рабами денег, должностей, любовниц, даже своих рабов, остроумно подметив: «Нет рабства позорнее добровольного»\*\*.

Мы наблюдаем это рабство все время. Зависимый человек вынужден разбираться с проблемами своего неблагополучного друга. Зависимый начальник контролирует каждую мелочь и трясется над каждым центом. Бесчисленные события и собрания, которые мы соглашаемся посещать, несмотря на занятость, — это тоже из-за зависимости.

Время от времени проводите инвентаризацию своих обязательств. Сколько из них вы взяли на себя добровольно? А сколько из них реально необходимы? Так ли вы свободны, как полагаете?

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Нравственные письма к Луцилию. 47.17. Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 5 МАРТА

### СОКРАЩЕНИЕ ДОРОГОСТОЯЩЕГО

Значит, за чем бы мы ни гнались, чего бы ни домогались ценой больших трудов, следует посмотреть, просто ли в нем нет ничего приятного или же больше есть неприятного. Одно не нужно, другое не стоит своей цены. А мы этого не замечаем, нам кажется, будто мы даром берем то, что обходится очень дорого\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 42.6

Из множества писем Сенеки это, вероятно, одно из наиболее важных и одно из наименее понятных. Он подчеркивает мысль, которую не слышат в обществе крупных состояний: у всех накоплений есть скрытые затраты. И чем раньше мы это поймем, тем лучше.

Помните: то, что мы получаем бесплатно, имеет свою цену, даже если это всего лишь плата за хранение — вещей в гаражах или мыслей в умах. Проходя мимо своего имущества сегодня, спросите себя: *мне это надо? Не лишнее ли это? Сколько это стоит в реальности? Во что это мне обходится?*

Возможно, вас удивят и ответы, и размер оплаты — хотя вы даже не подозревали об этом.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. Прим. пер.

## 6 МАРТА

### НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ СЕБЕ ИСТОРИИ

В беседах не упоминай часто и неуместно о своих делах и невзгодах. Ведь насколько тебе приятно вспоминать о пережитом, настолько же другим будет малоприятно слушать о твоих злоключениях\*.

Эпиктет. Энхиридион. 33.14

Современный философ Нассим Талеб предупреждает о «нарративной ошибке» — склонности собирать не связанные между собой события прошлого в целые истории. Как бы ни было приятно создавать такие рассказы, они по своей сути вводят в заблуждение, так как ведут к ощущению целостности и уверенности, которых на самом деле нет.

Если это чересчур сложно, вспомните о другой причине не рассказывать истории о своем прошлом — той, которую указал Эпиктет. Они скучны, раздражают и заиклены на вас. Возможно, вам лестно доминировать в разговоре, радостно ощущать себя его центром, — но подумайте о чувствах других людей. Вы в самом деле считаете, что их радуют самые яркие моменты ваших школьных футбольных дней? Или сейчас действительно лучшее время для очередной байки о вашей сексуальной удали?

Изо всех сил старайтесь не создавать такой фантазийный мир — живите реальностью. *Слушайте* людей, *общайтесь* с ними, а не выступайте перед ними.

---

\* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*



## 7 МАРТА

### НЕ ДОВЕРЯЙТЕ ОЩУЩЕНИЯМ

Самомнение называет он [Гераклит] падучей болезнью, а зрение — ложью\*.

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях  
и изречениях знаменитых философов. 9.7

Самосознание — это способность объективно оценивать себя, подвергать сомнению собственные инстинкты, шаблоны и предположения. Οἵσις (ойесис) — самообман, заносчивые или закоснелые мнения — означает, что нам нужно подвергать свои мнения тщательной проверке. Даже наши глаза могут обманывать!

С одной стороны, это настораживает. *Неужели я не могу доверять даже своим чувствам?!* Конечно, вы вольны думать так. Но есть и иной ракурс: наши чувства часто ложны, эмоции слишком сильны, прогнозы чрезмерно оптимистичны, и нам не следовало бы спешить с выводами о чем бы то ни было. Можно взять паузу, разобраться во всем, что происходит, и принять верное решение.

---

\* Перевод М. Л. Гаспарова. *Прим. пер.*

## 8 МАРТА

### НЕ УПУСТИТЕ СВОЮ СВОБОДУ

Если бы кто-то вручил твое тело первому встречному, ты бы вознегодовал, а то, что ты доверяешь свой разум случайному человеку, чтобы, если станут тебя бранить, разум твой пришел в смущение и смятение, тебе от этого не стыдно?\*

Эпиктет. Энхиридион. 28

Свое физическое тело мы защищаем инстинктивно. Мы не разрешаем посторонним прикасаться к нам, помыкать нами, контролировать, куда мы идем. Но когда дело доходит до разума, то мы куда менее дисциплинированы.

Мы охотно передаем свое сознание в социальные сети, в телевизор, обращаем к делам, мыслям и словам другим людей. Садимся работать — и тут же начинаем шарить по интернету. Садимся с семьей — но через несколько минут вытаскиваем телефон. Спокойно гуляем в парке — но вместо того, чтобы смотреть в себя, выносим суждения о прохожих.

Мы даже не знаем, что так поступаем. Мы не осознаем, сколько времени тратим впустую, как сильно это нас отвлекает, насколько неэффективными мы становимся. И что еще хуже — никто не заставляет нас так поступать. Мы это делаем исключительно по доброй воле.

Для стоиков это отвратительно. Они знают, что мир может контролировать наше тело: нас можно посадить в тюрьму, а непогода может нас здорово потрепать. Но разум? Это наше. Мы *должны* защищать его. Контролируйте свой разум и свои представления. Это ваше самое ценное имущество.

---

\* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

## 9 МАРТА

### НАЙДИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ КРУГ ОБЩЕНИЯ

Ты должен прежде всего обращать внимание на этот вопрос: никогда не общаться с кем-нибудь из прежних близких или друзей так, чтобы сходиться с ним в том же. Иначе ты утратишь себя. <...> Так вот выбирай, хочешь ли ты так же быть любимым теми, кем был любим прежде, но быть таким же, каким был ты прежде, или быть лучше, но не встречать с их стороны той же любви. <...> ...Эта двойственность скажется у тебя как на этом, так и на другом: ты и не будешь преуспевать в совершенствовании должным образом, и не будешь достигать того, чего достигал прежде\*.

Эпиктет. Беседы. 4.2.1, 4–5

От благородных и сам благородные вещи узнаешь,  
С злыми погубишь и тот разум, что есть у тебя\*\*.

Феогнид Мегарский\*\*\*

Широко известна фраза бизнес-тренера Джима Рона: «Вы — это среднее тех пяти человек, с которыми вы проводите больше всего времени». Джеймс Альтушер советует молодым писателям и предпринимателям найти свое «общество» — группу сверстников, которые подталкивали бы друг друга быть лучше. Возможно, ваш отец предупреждал вас, когда видел в плохой компании: «Помните, вы становитесь похожими на друзей». Одна из максим Гёте формулирует это лучше: «Скажи мне, с кем ты общаешься, и я скажу, кто ты».

Осознайте, кого вы впускаете в свою жизнь, — не как чванливый сторонник «элитности», а как человек, который пытается

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Перевод А. А. Столярова. *Прим. пер.*

\*\*\* Феогнид Мегарский — древнегреческий поэт VI века до н. э. Эти его строки дошли до нас, процитированные Гаем Музонием Руфом (Лекции. 11.62). *Прим. пер.*

создать себе лучшее существование. Спросите себя о людях, с которыми вы встречаетесь и проводите время: *они делают меня лучше? Побуждают ли они меня двигаться вперед и заставляют ли отвечать за свои поступки? Или они тянут меня вниз до своего уровня?* А с учетом этого задайте самый важный вопрос: *больше или меньше времени нужно проводить с этими людьми?*

Вторая часть цитаты Гёте определяет для нас ставку этого выбора: «Если я знаю, как вы проводите свое время, я знаю, что из вас может получиться».

## 10 МАРТА

### НАЙДИТЕ СЕБЕ КАТОНА

Многих грехов удалось бы избежать, будь при нас, готовых согрешить, свидетель. Пусть душа найдет кого-нибудь, к кому бы она испытывала почтение, чей пример помогал бы ей очищать самые глубокие тайники. Счастлив тот, кто, присутствуя лишь в мыслях другого, исправит его!\*

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 11.9

Катон Младший\*\*, римский политик, больше всего известен самодисциплиной и героической защитой Римской республики от посягательств Юлия Цезаря. Катон постоянно появляется в стоической литературе — и это интересно, поскольку своих текстов он не оставил. Он также не давал уроков и не вел бесед — знаменитым его сделала храбрость.

Сенека говорит: у каждого должен быть собственный Катон — великий и благородный человек, которого можно допустить в свой разум для руководства своими действиями, пусть даже только мысленно. Сходная концепция была и у экономиста Адама Смита: он использовал понятие «беспристрастный наблюдатель». Это не обязательно должен быть реальный человек — просто тот, кто, как писал Сенека, способен быть свидетелем нашего поведения. Тот, кто сумеет тихонько предостеречь нас, если мы соберемся действовать нерадиво, бесчестно или себялюбиво.

А если мы будем поступать и жить правильно, возможно, мы и сами сможем послужить Катоном или беспристрастным наблюдателем для кого-нибудь, нуждающегося в этом.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Марк Порций Катон (95–46 до н. э.) — римский политик; считался образцом честности. Боролся против Цезаря и покончил с собой во время гражданской войны. *Прим. пер.*

## 11 МАРТА

### ЖИЗНЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

Неподвластный помехам человек — свободный, кто располагает вещами так, как желает. А тот, кому можно помешать, или кого можно принудить, или кому можно воспрепятствовать, или кого можно ввергнуть во что-то против его воли, — раб\*.

Эпиктет. Беседы. 4.1.128b–129a

Взгляните на некоторых богатых, могущественных и знаменитых людей мира. Проигнорируйте внешние атрибуты их успеха и то, что они способны купить. Посмотрите на то, что они вынуждены отдать взамен, за цену их успеха.

Что прежде всего? Свобода. Их работа требует носить костюм. Их успех зависит от посещения определенных вечеринок; им приходится целоваться с теми, кто им не нравится. Они вынуждены произносить то, что нужно, и никогда не могут сказать, что на самом деле думают. Еще хуже, что ради успеха им необходимо меняться, подстраиваться, поступать плохо.

Конечно, это может окупиться — но они по-настоящему не изучили условия сделки. Как заметил Сенека, «под мрамором и золотом живут рабы»\*\*. Слишком много успешных людей сами себя заключили в тюрьмы, созданные собственными руками. Вы этого хотите? Ради этого усердно трудитесь? Будем надеяться, что нет.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Нравственные письма к Луцилию. 90,10. Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 12 МАРТА

### КАК ВОСПРИНИМАТЬ ДЕЙСТВИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ?

Если кто чем-нибудь погрешил против тебя, сразу подумай: что он, делая это, признавал добром и злом? Это усмотрев, пожалеешь его без изумления или гнева. Ведь либо ты и сам еще считаешь добром то же или почти то же самое, что и он, — тогда надо прощать; либо ты уже не признаешь добром и злом всякое такое, и тогда тебе не так уж трудна будет благожелательность к менее зоркому\*.

Марк Аврелий. Размышления. 7.26

Сократ — возможно, самый мудрый человек из когда-либо живших на земле — говорил: «Никто не стремится добровольно ко злу». Это означает, что никто не совершает плохого намеренно. Никто *не думает*, что он неправ, даже если так и есть. Он полагает, что прав, но заблуждается. Иначе он бы так не думал!

Возможно ли, что обиды, вами испытанные, или вред, причиненный вам другими, были ненамеренными? Что, если люди просто полагали, что поступают правильно — и для себя, и для вас? На Арлингтонском национальном кладбище установлен мемориал в память погибших солдат Конфедерации. Очевидно, что они сражались за неправое дело, но на мемориале написано, что солдаты Конфедерации служили «просто повинуюсь долгу, как они его понимали».

Повторюсь: они понимали его неправильно, но это было искреннее понимание, — точно так же, как искренен был Линкольн, когда завершил речь в колледже Купера\*\* словами: «Давайте до конца исполнять свой долг, как мы его понимаем».

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Эту речь Авраам Линкольн произнес 27 февраля 1860 года в частном колледже Cooper Union в Нью-Йорке. Среди прочего он изложил позицию отцов-основателей в отношении рабства (рабовладельцами были пятеро из семи отцов-основателей, и к отмене рабства они не стремились), а также обратился к избирателям южных штатов. *Прим. пер.*

Насколько более терпимыми и понимающими вы были бы сегодня, если бы могли воспринимать действия других людей как попытки поступать правильно? Согласны вы или нет, но насколько радикально это изменит вашу точку зрения на поступки, кажушиеся оскорбительными или агрессивными?



## 13 МАРТА

### ОДНАЖДЫ ВСЕ ПРИОБРЕТЕТ СМЫСЛ

Когда ты винишь в чем-то промысел, подумай внимательно, и ты узнаешь, что это свершилось по разумному основанию\*.

Эпиктет. Беседы. 3.17.1

Мы настолько сосредоточены на собственных намерениях, что забываем о возможном существовании более масштабного плана, о котором нам неизвестно. Это одна из причин, по которой мы сражаемся с происходящим. Разве не случалось так, что принимаемое нами за катастрофу с течением времени оказывалось счастливым случаем? Мы забываем, что имеет значение не только наш интерес: наша потеря может обернуться выгодой для кого-то другого.

Ощущение несправедливости произошедшего — всего лишь проблема осведомленности. Нужно помнить, что разум руководит всем, но мы не всегда можем углядеть масштабную и всеобщую причину. Взмах крыльев бабочки способен вызвать разрушительный ураган в другом полушарии, а пережитое несчастье явится предвестником приятного и завидного будущего.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

# 14 МАРТА

## САМООБМАН — НАШ ВРАГ

Чтобы овладеть науками, говорил он [Зенон], самое нежелательное — это самомнение\*.

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях  
и изречениях знаменитых философов. 7.1

Самообман, мания величия — это не просто раздражающие черты личности. Эго не только отталкивает и надоедает. Это заклятый враг нашей способности учиться и расти.

Как говорил Эпиктет, «невероятно ведь, чтобы кто-нибудь начал учиться тому, в чем он мнит себя знающим»\*\*. Мы не сможем учиться и совершенствоваться, не сможем заслужить уважение, если будем полагать, что уже совершенны и что нашим гением восхищаются повсюду. В этом смысле эго и самообман — враги желаемого нами, поскольку мы обманываем себя, полагая, что уже обладаем этим.

Мы должны встречать эго с той же враждебностью и презрительностью, какие оно направляет на нас, — чтобы держать его подальше хотя бы 24 часа подряд.

---

\* Перевод М. Л. Гаспарова. *Прим. пер.*

\*\* Беседы. 2.17.1. Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 15 МАРТА

### ВСЕ, ЧЕМ МЫ ОБЛАДАЕМ, — НАСТОЯЩЕЕ

Да живи ты хоть три тысячи лет, хоть тридцать тысяч, только помни, что человек никакой другой жизни не теряет, кроме той, которой жив; и живет лишь той, которую теряет. Вот и выходит одно на одно длиннейшее и кратчайшее. Ведь настоящее у всех равно, хотя и не равно то, что утрачивается; так оказывается каким-то мгновением то, что мы теряем, а прошлое и будущее терять нельзя, потому что нельзя ни у кого отнять то, чего у него нет\*.

Марк Аврелий. Размышления. 2.14

Сегодня обратите внимание на то, насколько часто вы ищете большего: желаете, чтобы прошлое было лучше (или другим, или все еще сохранялось) или чтобы будущее разворачивалось в точности так, как вы ожидаете (при этом вы едва ли задумываетесь, как это может затронуть других людей).

Когда вы так поступаете, вы отрицаете настоящее. Вот пример неблагодарности! Карикатуристу Билу Кину приписывают фразу, которую стоит запомнить: «Вчера — это прошлое, завтра — будущее, а сегодня — это дар. Вот почему оно называется настоящим»\*\*. Этот дар находится в нашем распоряжении, но у него быстро истекающий срок годности. Будет достаточно, если вы начнете им наслаждаться. И это может длиться всю жизнь.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Игра слов: в английском языке и gift, и present — «подарок», а present — еще и название грамматического настоящего времени. *Прим. пер.*

## 16 МАРТА

### САКРАЛЬНАЯ ЧАСТЬ СЕБЯ

Относись бережно к способности составлять себе убеждение. От этой способности всецело зависит, чтобы не возникло в руководящем тобой начале никакого убеждения, несогласного с природой и строем разумного существа. Она же предписывает нам не быть скорыми на решения, относиться с благожелательностью к людям и слушаться богов\*.

Марк Аврелий. Размышления. 3.9

Тот факт, что вы умеете думать, что способны прочесть эту книгу, способны рассуждать во всевозможных обстоятельствах, дает вам возможность улучшить ситуацию и стать лучше. Важно ценить эту способность: это подлинная способность. Не всем так везет.

Серьезно: другие не могут даже мечтать о том, что вы полагаете само собой разумеющимся.

Потратьте сегодня немного времени, чтобы вспомнить, что вы одарены способностью использовать логику и разум для ориентации в различных ситуациях. Это дает вам немислимую возможность менять свою жизнь и жизнь других людей. И помните, что с властью приходит и ответственность.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. ред.*

## 17 МАРТА

### КРАСОТА ВЫБОРА

Потому что ты не плоть и не волосы, а свобода воли: если она у тебя будет прекрасной, тогда ты будешь прекрасным\*.

Эпиктет. Беседы. 3.1.39b–40a

В фильме «Бойцовский клуб» говорят: «Ты — это не твоя работа. Ты — это не сколько денег у тебя в банке. Ты — это не машина, которую ты водишь. Ты — это не содержимое твоего кошелька». Понятно, что наш друг Эпиктет никогда не смотрел этот фильм и не читал книгу, но ясно, что потребительство, характерное для 1990-х годов, существовало и в Древнем Риме.

Легко перепутать тот образ, который мы являем миру, с тем, кто мы есть на самом деле, особенно когда общение в социальных сетях намеренно стирает это различие.

Вы сегодня можете *выглядеть* прекрасно, но стоики спросили бы: если это результат яростной одержимости и нескольких часов перед зеркалом с раннего утра, то *в самом ли деле* вы прекрасны? Тело, созданное тяжелым трудом, достойно восхищения. Тело, созданное для того, чтобы впечатлять качков в спортзале, — нет.

Вот о чем стоики побуждают нас задуматься. Не о том, что и как выглядит, а о том, результатом каких усилий, поступков и выбора является прекрасный внешний вид.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. ред.*

## 18 МАРТА

### НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ВАШЕГО СОГЛАСИЯ

Я вышел сегодня из всех испытаний, или, лучше, выбросил все испытания, потому что вовне их не было, а только внутри, в признаниях\*.

Марк Аврелий. Размышления. 9.13

В трудные дни мы можем сказать: «Работа обременительна» или «Начальство реально расстраивает». Если бы только мы могли понять, что это невозможно! Никто не может *вас* расстроить, работа не может *вас* обременить — это все внешнее, и у него нет доступа к вашему разуму. Те эмоции, что вы ощущаете, какими бы реальными они ни были, появляются изнутри, а не снаружи.

Стоики использовали слово *γυπολησις* (ὕπολησις) — «признание», подразумевая под ним признание определенных представлений, мыслей и суждений нашим разумом. То, что мы принимаем, что добровольно создаем в своем разуме, зависит от нас. Мы не можем винить других людей в том, что они заставляют нас ощущать напряжение или разочарование. Они виновны в этом не больше, чем в испытываемой нами ревности. Причина внутри нас. А окружающие — всего лишь мишень.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 19 МАРТА

### МУДРОСТЬ, НЕПОДВЛАСТНАЯ ВРЕМЕНИ

Ведь следует руководствоваться двумя этими мнениями: что вне свободы воли ничто не есть ни благо, ни зло и что не направлять нужно положение вещей, а следовать ему\*.

Эпиктет. Беседы. 3.10.18

В середине XX века в Индии жил священник-иезуит Энтони де Мелло. Он родился в Бомбее и сочетал в себе различные культуры и взгляды — Запад и Восток (Индия тогда была под британским управлением). Де Мелло даже учился на психотерапевта. Интересно наблюдать, как вневременная мудрость развивается в разных школах и в разные эпохи. Вот цитата из книги де Мелло «The Way to Love» («Путь к любви...»), которая звучит почти как фраза Эпиктета:

«Причина моего раздражения не вот в том человеке, а во мне»\*\*.

Помните: у каждого есть выбор. Контроль всегда у вас. Причина раздражения или наше представление о том, что все плохо, исходит от нас, от наших ярлыков и наших ожиданий. Так же легко мы можем поменять эти ярлыки, изменить свое восприятие и решиться принять и любить то, что вокруг нас. С начала времен эту мудрость раз за разом, независимо друг от друга, заново открывали во всех столетиях и во всех странах.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. ред.*

\*\* Эпиктет в «Энхиридионе» выразился так: «Всякий раз, когда кто-то станет раздражать тебя, знай, что тебя привело в раздражение твое мнение» (перевод А. Я. Тыжова).

## 20 МАРТА

### ГОТОВ И ДОМА

Пусть пытки будут от меня подальше, но если уж придется их терпеть, я пожелаю себе мужества, благородства, величия духа. Или — с чего бы мне предпочесть войну? Но если она начнется, я пожелаю себе отважно переносить и раны, и голод, и все, что неизбежность войны несет с собою. Я не настолько безумен, чтобы жаждать болезни; но если случится мне болеть, я пожелаю и сдержанности, и стойкости. Итак, желать следует не бедствий, а добродетели, помогающей их одолеть\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 67.4

Президент США Джеймс Гарфилд был великим человеком: воспитанный в скромности самоучка, герой Гражданской войны. Но его президентство прервала пуля убийцы\*\*. За короткий период пребывания в должности он столкнулся с резким расколом в стране и в Республиканской партии. Во время одной перепалки, когда был брошен вызов авторитету его администрации, он твердо заявил: «Конечно, я осуждаю войну, но если ее принесут к моей двери, курьер застанет меня дома».

Об этом и говорил Сенека. Мы были бы сумасшедшими, если бы *хотели* столкнуться с бедствиями. Но мы были бы столь же безумными, если бы притворялись, что такого точно не может случиться. Вот почему, когда беда стучит в вашу дверь (а это вполне может произойти сегодня утром), давайте удостоверимся, что мы готовы к ответу. Не в том виде, в каком нас застает вечером неожиданный гость, а так, как мы встречаем важного визитера, которого ждали: должным образом одетые, с правильным настроением, готовые действовать.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Гарфилд стал президентом в марте 1881 года. В июле того же года в него стрелял психически неуравновешенный проповедник и адвокат Шарль Гито. Гарфилд умер в сентябре — из-за плохого лечения и инфекции, пробыв в должности президента полгода. *Прим. пер.*



## 21 МАРТА

### ЛУЧШЕЕ ПРИСТАНИЩЕ ЗДЕСЬ, А НЕ ТАМ

Ищут себе уединения в глуши, у берега моря, в горах. Вот и ты об этом тоскуешь. Только как уж по-обывательски все это, когда можно пожелать только и сей же час уединиться в себе. А нигде человек не уединяется тише и покойнее, чем у себя в душе, особенно если внутри у него то, на что чуть взглянув, он сразу же обретает совершеннейшую благоустроенность — под благоустроенностью я разумею не что иное, как благоупорядоченность. Вот и давай себе постоянно такое уединение и обновляй себя\*.

Марк Аврелий. Размышления. 4.3

Ждете не дождетесь отпуска? Считаете часы до выходных, предвкушая немного спокойствия и тишины? Думаете: *после того, как все уладится, или после того, как я покончу с этим*. Но часто ли такое срабатывало?

Учитель медитации и профессор медицины Джон Кабат-Зинн изрек однажды: «Куда бы вы ни пошли, вы там». В любой миг вы можете найти уединенное пристанище, заглянув в себя. Мы можем сидеть с закрытыми глазами и ощущать собственное дыхание. Мы можем включить музыку и настроиться на мир. Мы можем отсоединить технические устройства или отключить безумные мысли у себя в голове. Это даст нам покой. И ничто другое.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. Прим. пер.

## 22 МАРТА

### ПРИЗНАК ИСТИННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Что же значит получать образование? Учиться применять природные общие понятия к частным случаям в соответствии с природой и затем постичь то разделение, что среди всего существующего одно зависит от нас, а другое не зависит от нас\*.

Эпиктет. Беседы. 1.22.9–10a

Диплом об окончании университета, повешенный на стене в рамке под стеклом, имеет к полученному образованию ровно такое же отношение, как обувь на ногах к ходьбе. И то и другое — начало, но его недостаточно.

Иначе как объяснить, что столько «образованных» людей принимают неразумные решения? Или упускают из виду очевидные вещи? Отчасти причина в том, что они забывают о необходимости контролировать поддающееся контролю. Это описывает сохранившийся фрагмент из Гераклита:

«Учитель большинства — Гесиод. Они убеждены, что он знает больше всех, — это тот, который не знал даже, что такое день и ночь: ведь они суть одно»\*\*.

Точно так же, как вы прекрасно можете ходить босиком, вам незачем приходить в класс, чтобы понять фундаментальную реальность природы и предназначенную нам роль в ней. Начните с самоосознания и размышлений. Не разово, а каждую секунду каждого дня.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Гераклит. 12 Leb. Цит. по: Лебедев А. В. Логос Гераклита. Реконструкции мысли и слова (с новым критическим изданием фрагментов) / Российская академия наук, Институт философии. СПб.: Наука, 2014. (Слово о сущем). *Прим. науч. ред.*

## 23 МАРТА

### ДУША В СМИРИТЕЛЬНОЙ РУБАШКЕ

О том, какая разница между болезнью души и страстью, я говорил уже не раз, теперь только напомним. Болезни — это пороки застарелые и упорные вроде скупости или непомерного честолюбия; они, однажды овладев душой, тесно срастаются с ней и становятся ее постоянным злом. Короче говоря, болезнь есть извращенное, но упорное суждение — например, что нужно изо всех сил добиваться того, чего стоит добиваться лишь без траты сил\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 75.11

В финансовой катастрофе конца 2000-х\*\* годов сотни рациональных людей потеряли триллионы долларов. Как могли умные люди оказаться настолько глупыми? Они понимали систему, представляли себе, как должны работать рынки, управлялись с миллиардами, если не с триллионами долларов. И все же почти все они ошиблись, заслушавшись мелодией мирового рыночного хаоса.

Рассмотрев ту ситуацию, сейчас нетрудно понять, что частью проблемы была жадность. Именно жажда наживы заставляла людей создавать рынки, законов которых никто не понимал. Жадность заставляла заключать сделки со странными долговыми обязательствами и мешала назвать эту ситуацию тем, чем она была на самом деле, — карточным домиком, который разваливается от малейшего дуновения ветерка.

Мало толку критиковать задним числом. Лучше взглянуть на то, как жадность и другие пороки могут аналогично воздействовать на вашу жизнь. Какие ошибки в суждениях способны вызвать у вас ваши собственные пороки? Какую «болезнь» вы можете подхватить?

И как ваш рациональный ум может вмешаться и регулировать ситуацию?

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. науч. ред.*

\*\* Имеется в виду мировой экономический кризис 2008 года. *Прим. ред.*

## 24 МАРТА

### Философия повсюду

Что-нибудь такое сделай и ты: поешь как человек, выпей как человек, приведи себя в порядок, женись, роди детей, прими участие в государственных делах, выдержи поношение, стерпи брата вздорного, стерпи отца, стерпи сына, соседа, спутника. Вот что ты покажи нам, чтобы мы увидели, что ты поистине научился чему-то философскому\*.

Эпиктет. Беседы. 3.21.5–6

Римский биограф Плутарх приступил к изучению великих произведений римской литературы только в конце жизни. Однако, как он писал в биографии Демосфена, он сам удивился, насколько быстро ему это стало удаваться. Он писал: «Не из слов узнавал я вещи и события, но, напротив, зная в какой-то мере события, улавливал благодаря этому и смысл слов»\*\*.

Вот что имеет в виду Эпиктет, говоря об изучении философии. Да, учись, но и живи своей жизнью. Только так можно по-настоящему понять, что все это означает. И еще важнее: только по вашим дальнейшим действиям со временем будет понятно, прислушались ли вы к какому-нибудь учению.

Помните об этом сегодня, когда идете на работу, отправляетесь на свидание, решаете, за кого голосовать, звоните вечером родителям, приветственно машете соседу, даете чаевые курьеру, прощаетесь с тем, кого любите. Все это — философия. Все это — опыт, который придает смысл словам.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Сравнительные жизнеописания. Демосфен. 2. Перевод С. П. Маркиша. В этом фрагменте Плутарх имеет в виду изучение латыни, а не литературы: знание произошедших событий облегчало ему изучение языка. *Прим. пер.*

## 25 МАРТА

### БОГАТСТВО И СВОБОДА БЕСПЛАТНЫ

Ведь свобода обретается не исполнением того, чего жаждут, но подавлением жажды\*.

Эпиктет. Беседы. 4.1.175

Есть два способа стать богатым: получить все, что желаете, или желать того, что у вас уже есть. Что легче и проще в данный момент? То же самое касается и свободы. Если вы будете роптать, бороться и сражаться за большее, вы никогда не станете свободным. А если бы вы смогли сосредоточиться на той свободе, что у вас уже есть? Что ж, тогда вы были бы свободными прямо здесь, прямо сейчас.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 26 МАРТА

### ЧТО УПРАВЛЯЕТ ВАШИМ РУКОВОДЯЩИМ НАЧАЛОМ?

Как пользуется собой господствующее начало? Ведь в этом — всё. Остальное же — зависит оно от твоего выбора или не зависит — тлен и дым\*.

Марк Аврелий. Размышления. 12.33

Римский сатирик Ювенал известен фразой: «*Quis custodiet ipsos custodes?*» — «Кто сторожит самих сторожей?»\*\* В каком-то смысле Марк Аврелий спрашивает себя именно об этом. Что влияет на тот ведущий принцип, который управляет вашей жизнью?

Это подразумевает изучение таких областей, как эволюционная биология, психология, неврология и даже бессознательное. Ведь эти глубокие силы формируют даже самые дисциплинированные и рациональные умы. Вы можете быть самым терпеливым человеком в мире, но если наука показывает, что на пустой желудок мы принимаем плохие решения, — что хорошего будет в таком терпении? Не останавливайтесь на стоицизме, а изучайте силы, которые делают его возможным и приводят в действие. Изучайте, что лежит в основе этой философии, как перекликаются тело и разум.

Постигните не только свое руководящее начало — того самого сторожа, но и то, что им правит.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

\*\* Децим Юний Ювенал — римский поэт I–II веков. Источник фразы — «Сатиры», VI, 340. *Прим. пер.*

## 27 МАРТА

### ПЛАТИ ЗА ВЕЩИ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ОНИ СТОЯТ

Драгоценные вещи, по его [Диогена Синопского] словам, ничего не стоят, и наоборот: например, за статую платят по три тысячи, а за меру ячменя — два медных обола\*.

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях  
и изречениях знаменитых философов. 6.2

За 200 тысяч долларов вы можете приобрести диван Plume Blanche, украшенный бриллиантами. За 500 долларов вы можете заказать убийство человека. Вспомните об этом в следующий раз, когда кто-нибудь будет рассуждать, что стоимость вещей определяет рынок. Рынок может быть рациональным. Но люди на нем — нет.

Диоген, основавший школу киников, подчеркивал истинную стоимость (ἀξία, аксия) вещей; эта тема перешла в стоицизм и нашла яркое отражение и у Эпиктета, и у Марка Аврелия. Сбиться очень легко. Когда люди вокруг вас тратят целое состояние на безделушки, которые не смогут забрать с собой после смерти, это может показаться хорошей инвестицией и вам.

Но, конечно же, это не так. Полезные вещи в жизни стоят столько, сколько стоят. Ненужные вещи не стоят ничего — какая бы у них ни была цена. И главное — осознавать эту разницу.

---

\* Перевод М. Л. Гаспарова. *Прим. пер.*

## 28 МАРТА

### ТРУСОСТЬ КАК ПРОБЛЕМА ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ

Кто живет без цели впереди, тот всегда блуждает. А если непременно нужно поставить себе цель, то становятся необходимы и основоположения. Я думаю, ты согласишься, что нет зрелища постыднее, чем колеблющийся, нерешительный, робкий человек, пугливо отдергивающий ногу. Но мы окажемся такими во всяком деле, если не избавимся от всего, что сковывает и удерживает нам душу и не дает вложить в него всего себя\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 95.46

Команда противников оказывается сильной, рано выходит вперед, и у вас уже нет времени, чтобы сравнять счет. Вы спешите на переговоры, вас застигли врасплох, и дела идут плохо. Спокойный разговор переходит в крик. Посреди учебы в институте вы поменяли специальность, курсовую работу пришлось писать заново, и вы пропустили срок сдачи. Звучит знакомо?

Именно такой хаос возникает из-за отсутствия плана. Не потому, что планы идеальны, а потому, что люди без планов, подобно шеренге пехотинцев без командира, куда как чаще оказываются ошеломленными и разбитыми. Тренер Билл Уолш, выигрывавший Супербоулы\*\*, обычно избегал таких рисков, расписывая начало матчей.

В одной из лекций по планированию игр он говорил: «Если вы хотите спать ночью перед игрой, пусть у вас в голове заранее прокрутятся первые 25 игр. Вы можете выйти на поле и начать матч без этого стрессового фактора». Вы сможете также проигнорировать пару очков, быстро набранных противником, или удивить его. Для вас это не имеет значения — у вас уже есть приказ, как и куда маршировать.

Не пытайтесь делать это без подготовки. У вас должен быть план.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. ред.*

\*\* Билл Уолш — один из лучших тренеров в истории американского футбола, выигравший три Супербоула. Супербоул — финальный матч сезона. *Прим. пер.*



## 29 МАРТА

### К ЧЕМУ ВАМ ВПЕЧАТЛЯТЬ ЭТИХ ЛЮДЕЙ?

Если тебе когда-нибудь случится иметь дело с внешними вещами из желания кому-то понравиться, знай, что ты погубил свой правильный порядок жизни. Итак, будь доволен во всяком деле быть философом. А если ты хочешь еще и казаться кому-то философом, то постарайся прежде всего казаться самому себе — и будешь самодостаточен\*.

Эпиктет. Энхиридион. 23

Есть ли что-либо более печальное, нежели степень усилий, прилагаемых ради создания благоприятного впечатления? Если потом оглянуться, то совершенное нами ради чьего-то одобрения может показаться результатом какого временного помешательства. Неожиданно мы нацепляем на себя нелепую и неудобную одежду (ведь нам сказали, что это круто), по-другому едим, по-другому говорим, с нетерпением ожидаем звонка или сообщения. Если бы делали это, поскольку *нам* нравится, — это было бы одно. Но ведь на деле — совсем другое. Это всего лишь средство заслужить чье-то одобрение.

Как неоднократно отмечал Марк Аврелий, ирония в том, что люди, чьего мнения мы домогаемся, не так уж и велики. У них есть недостатки, их самих отвлекают и поражают всевозможные глупости. Мы это знаем, но все же не желаем думать об этом. Снова процитируем «Бойцовский клуб»: «Мы покупаем вещи, которые нам не нужны, чтобы впечатлить людей, которые нам не нравятся». Разве это не звучит довольно смешно? И более того, разве это не максимально далеко от безмятежности и уверенности, которые дает философия?

---

\* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

## 30 МАРТА

### РАЗУМ ВО ВСЕМ

Обратись к господствующему началу, присущему тебе, Целому, и твоему ближнему. К присущему тебе, чтобы внедрить в него справедливость, к тому, что присуще Целому, чтобы вспомнить, чьей частью ты являешься, к тому, что присуще твоему ближнему, чтобы знать, действовал ли он по неведению или со знанием, и в то же время не упускать из вида, что он родственен тебе\*.

Марк Аврелий. Размышления. 9.22

Если наша жизнь не управляется разумом, то чем же она управляется? Побуждением? Похотью? Подражательством? Бездумной привычкой? При взгляде на свое прошлое поведение печально сознавать: часто так и бывало, мы действовали не осознанно и намеренно, а под влиянием сил, что не удосужились оценить. И именно об этих случаях мы чаще всего и жалеем.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

## 31 МАРТА

### Вы — итог обучения

Гнаться за невозможным — безумие. А невозможно, чтобы негодные не поступали в общем именно так\*.

Марк Аврелий. Размышления. 5.17

Собака, которой позволяют гоняться за машинами, будет за ними гоняться. Ребенок, которого никогда не ограничивали, станет испорченным. Инвестор без дисциплины — не инвестор, а игрок. Разумом, который не контролирует себя, который не понимает своих способностей контроля, манипулируют внешние события и побуждения.

Вам не может это нравиться. И поэтому вам нужно знать об этом. Нужно, чтобы обучение и привычки вытеснили невежество и плохую дисциплину. Только тогда вы начнете вести себя и действовать по-другому. Только тогда вы прекратите стремиться к невозможному, недальновидному и ненужному.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

АПРЕЛЬ:  
НЕПРЕДУБЕЖДЕННОЕ  
МЫШЛЕНИЕ

# 1 АПРЕЛЯ

## ЦВЕТ ТВОИХ МЫСЛЕЙ

Каковое часто представляешь себе, такова будет и твоя мысль, потому что душа пропитывается этими представлениями\*.

Марк Аврелий. Размышления. 5.16

Если вы подолгу сидите каждый день (например, в течение дня в офисе), у вас изменяются естественные изгибы позвоночника. И врач по рентгеновскому снимку (или по результатам вскрытия) может уверенно определить, зарабатывал ли изучаемый человек на жизнь сидя за письменным столом или занимался физическим трудом. Если вы ежедневно надеваете узкие тесные туфли, стопы принимают их форму.

То же верно и для разума. Если у вас постоянно негативное мироощущение, все встреченное вскоре будет казаться негативом. Отгораживайтесь — и вы закоснеете. Покрасьте все дурными мыслями — и ваша жизнь окрасится так же.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 2 АПРЕЛЯ

### ВПУСКАЙТЕ ГОСТЕЙ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

Балаган, сеча, перепуг, оцепенелость, рабство — и день за днем будут стираться те священные основоположения, которые ты как наблюдатель природы представил себе и принял\*.

Марк Аврелий. Размышления. 10.9

Насколько труднее поступать правильно, когда тебя окружают люди с низкими стандартами? Насколько труднее быть позитивным и чутким, существуя внутри негативного пузыря телевизионной болтовни? Насколько труднее сосредотачиваться на собственных проблемах, когда вас отвлекают разбирательства и конфликты других людей?

Как бы мы ни пытались избежать таких воздействий, мы неизбежно с ними столкнемся. Но ведь никто не говорит, что мы обязаны допускать их к нашему разуму. У нас есть возможность поставить охрану и самим решать, что мы впустим к себе. Незваные гости могут прийти к вам в дом, но вы не обязаны приглашать их остаться на ужин. Вы не обязаны впускать их в ваш разум.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 3 АПРЕЛЯ

### ОБМАНУТЫЕ И РАЗДЕЛЕННЫЕ

Различай предметы: они нас обманывают! Дурное мы любим как хорошее, одной молитвой опровергаем другую. Желания у нас в разладе с желаниями, замыслы — с замыслами\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 45.6

Женщина мечтает встретить достойного мужчину и выйти за него замуж, но тратит время на придурков. Мужчина говорит, что хотел бы найти хорошую работу, но на деле не удосуживается даже поискать ее. Управленцы в компании пытаются реализовать одновременно две разные стратегии — они называют это двойственной политикой, — и их удивляет, что не преуспевает ни та, ни другая.

Все эти люди обмануты и разделены — и это часто справедливо и для нас. Одна рука сражается с другой. Как однажды заметил Мартин Лютер Кинг, «в жизни всех людей происходит что-то вроде гражданской войны» — внутренней войны между хорошими и плохими частями души.

Стоики говорят, что эта война обычно является результатом наших противоречивых желаний, наших ложных суждений или предубежденных мнений. Мы не останавливаемся, чтобы спросить: *хорошо, а чего я действительно желаю? К чему я стремлюсь?* Если бы мы так поступили, мы бы обнаружили противоречия и несогласованность наших желаний. И прекратили бы преграждать путь самим себе.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 4 АПРЕЛЯ

### НЕ ЗАНОСИТЕСЬ

Гляди, не оцезарись, не пропитайся порфирой\* — бывает такое. Береги себя простым, достойным, неиспорченным, строгим, прямым, другом справедливости, благочестивым, доброжелательным, приветливым, крепким на всякое подобающее дело. Вступай в борьбу, чтобы оставаться таким, каким пожелало тебя сделать принятое тобой учение. Чти богов, людей храни. Жизнь коротка; один плод земного существования — праведный душевный склад и дела на общую пользу\*\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.30

Трудно даже представить, на что была похожа жизнь Марка Аврелия: он не родился императором и не стремился к этой должности. Она попросту была ему навязана. Тем не менее внезапно он стал богатейшим человеком в мире, главой самой могущественной армии на планете, правителем крупнейшей империи в истории — и начал считаться божеством.

Неудивительно, что он писал такие небольшие заметки, — чтобы напомнить самому себе, что не следует отстраняться от мира. Без них он мог потерять ощущение того, что важно, — стать жертвой лжи и манипуляций со стороны людей, которым что-то требовалось от него. И мы, чем бы мы ни занимались, тоже рискуем занестись.

Когда мы приходим к успеху, нужно быть уверенными, что он нас не изменит — что мы сохраним свой душевный склад, несмотря на искушение поменаться. Разум должен прокладывать путь, какая бы счастливая судьба нам ни сопутствовала.

---

\* Порфира, или пурпур, — дорогой природный краситель различных оттенков темно-красного цвета. Носить одежду пурпурного цвета имел право только император. *Прим. пер.*

\*\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*



## 5 АПРЕЛЯ

### ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

А прежде всего смотри, чтобы ты не был схвачен стремительностью его, но скажи: «Погоди немного, представление, дай посмотрю, кто ты и о чем, дай проверю, одобрить ли тебя»\*.

Эпиктет. Беседы. 2.18.24

Одно из чудесных свойств нашего разума — скорость, с которой он воспринимает и категоризирует вещи. Как писал Малкольм Гладуэлл в «Озарении»\*\*, мы постоянно за доли секунды принимаем решения, которые основаны на годах получения опыта и знаний, но равно используем те же самые умения для подтверждения предрассудков, стереотипов и убеждений. Понятно, что в первом случае мышление — источник силы, в то время как во втором — большая слабость.

Мы очень мало потеряем, если возьмем паузу и подумаем. *Это в самом деле так плохо? Что я реально знаю об этом человеке? Почему у меня здесь такая бурная реакция? Действительно ли беспокойство вносит большой вклад в эту ситуацию? Что особенного в \_\_\_\_\_?*

Задав эти вопросы, подвергнув проверке свои впечатления, как это рекомендовал Эпиктет, мы с меньшей вероятностью увлечемся ими или сделаем шаг в сторону предвзятого или ошибочного. Мы по-прежнему вольны использовать наши инстинкты, но всегда должны «доверять, но проверять», как гласит известная поговорка.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Гладуэлл М. Озарение. Сила мгновенных решений. М.: Альпина Пабlishер, 2010. *Прим. ред.*

## 6 АПРЕЛЯ

### ГОТОВЬТЕСЬ К НЕГАТИВУ

С утра говорить себе наперед: встречусь 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... 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\*.

Марк Аврелий. Размышления. 2.1

Можно быть уверенным, что сегодня вам придется общаться с человеком, который выглядит придурком (какими все мы бываем). Вопрос: собираетесь ли вы готовиться к такой встрече?

Это упражнение напоминает шутку писателя и остроумца XVIII века Никола де Шамфора, который заметил: если вы будете глотать каждое утро жабу, то дальше в этот день с вами уже точно не произойдет ничего худшего. Не лучше ли заранее понять — прямо при пробуждении, — что другие люди часто ведут себя эгоистично или невежественно («проглотить жабу целиком»), чем откусывать потом от нее в течение дня?

Однако тут есть и другая точка зрения, описанная во второй части цитаты Марка Аврелия: «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». Суть такой подготовки в том, чтобы не списывать всех заранее со счетов. Возможно, если вы подготовитесь к этому, то сможете проявить терпение, прощение и понимание.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 7 АПРЕЛЯ

### ПРЕДПОЛАГАЙТЕ, ЧТО ВАШЕ МНЕНИЕ ИЗМЕНИТСЯ

Нужно избавить людей от двух этих качеств: от самомнения и от неверия. Самомнение заключается в том, что люди думают, будто больше ни в чем не нуждаются, а неверие — в том, что люди считают, будто невозможно благоденствовать при всех этих окружающих условиях\*.

Эпиктет. Беседы. 3.14.8

Как часто мы начинаем какой-нибудь проект, будучи убежденными в его исходе? Как часто мы встречаемся с людьми и полагаем, что точно знаем, кто и что они суть? И насколько часто эти предположения оказываются целиком и полностью неверными?

Вот почему мы должны бороться с нашими предрассудками и предубеждениями: это обязанность. Спросите себя: *что я не учел? Почему дела пошли так? Я здесь часть проблемы или часть решения? Могу ли я тут оказаться неправым?* Будьте вдвойне осторожны, учитывая то, чего не знаете, и сопоставляя известное с теми знаниями, которые у вас есть.

Помните, суть этой философии заключена в одном ключевом наставлении: мы не так умны и мудры, как нам хотелось бы думать. И если мы намерены когда-нибудь стать мудрыми, то это желание происходит от вопросов и смирения, а не от уверенности, неверия и самомнения.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. Прим. пер.

## 8 АПРЕЛЯ

### ЦЕНА ПРИНЯТИЯ ФАЛЬШИВОК

Поэтому дело философа, важнейшее и первое, — одобрять и различать представления и не принимать ни одного неодобренным. Когда дело касается монеты, где кажется, что она имеет какое-то отношение к нам, видите, как и искусство для этого мы изобрели, и сколькими способами пользуется пробирщик серебра для одобрения монеты... ..Где по нашему мнению не безразлично, впадаем ли мы в заблуждение или не впадаем, там мы обращаем большое внимание на различие того, что может вводить в заблуждение, а когда дело касается несчастной верховной части души, мы зевая и сонно принимаем всякое представление: ущерба ведь от этого нет!\*

Эпиктет. Беседы. 1.20.8, 11

Когда монетная система был в зачаточном состоянии, людям приходилось тратить много времени на проверку подлинности денег. Греческое слово *докимазейн* (δοκιμαζειν) означало «испытывать, одобрять» — например, испытывать качество руды. Опытные торговцы могли проверить монету, бросив ее на твердую поверхность и послушав звук. Но даже сегодня, если кто-нибудь сует вам в руки стодолларовую купюру, вы можете потерять ее пальцами или посмотреть на просвет, чтобы удостовериться, что это не фальшивка.

Все это ради воображаемых денег — изобретения общества. Смысл этой метафоры состоит в том, чтобы подчеркнуть, сколько усилий мы вкладываем в проверку платежных средств, хотя безо всяких вопросов принимаем идеи или мнения, которые потенциально могут поменять всю нашу жизнь. Этому сопутствует одно ироничное предположение: наличие денег делает тебя

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

богатым. Или: если много людей во что-то верит, это должно быть истиной.

В реальности нам следует проверять эти понятия так же бдительно, как меняла проверяет купюры. Поскольку, как напоминает нам Эпиктет, «дело философа, важнейшее и первое, — одобрять и различать представления и не принимать ни одного неодобренным»\*.

---

\* Беседы. 1.20.6–7. По-гречески в выражении «одобрять представления» использовался приведенный глагол: δοκιμάζειν τὰς φαντασίας. *Прим. пер.*

## 9 АПРЕЛЯ

### ПРОВЕРЯЙТЕ СВОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Так вот, старайся говорить всякой неприятной фантазии: «Ты являешься всего лишь умственным представлением и притом вовсе не тем, чем кажешься». Затем исследуй его и испытай по тем правилам, какие у тебя имеются. Прежде всего задайся вопросом, относится ли это видение к тому, что в нашей власти, или к тому, что вне ее. И если оно относится к тому, что вне нашей власти, то пусть у тебя под рукой будет следующее суждение: «Ко мне это отношения не имеет»\*.

Эпиктет. Энхиридион. 1.5

Наш мир переполнен количественными процедурами и методами, и некоторые люди качаются в другую сторону. Смелые лидеры будут «доверять внутреннему голосу». Духовный гуру скажет, что важно «дать внутреннему телу направлять вас». Друг, помогающий нам принять сложное решение, может спросить: «Что тебе *кажется* правильным?»

Такие подходы к принятию решений противоречат многочисленным исследованиям, которые показывают, что инстинкты людей приводят их к беде. Наши ощущения постоянно врут! Будучи животными, подчиняющимися медленной силе эволюции, мы развили все виды эвристики, тенденций и эмоциональных реакций, которые, возможно, хорошо работали в саванне, но в современном мире совершенно непродуктивны.

Составной частью стоицизма является возвращение осознания, которое позволяет сделать шаг назад и проанализировать собственные ощущения, подвергнуть сомнению их правоту и двигаться дальше, оставив только положительные и конструктивные. Конечно, заманчиво выкинуть на ветер дисциплину

---

\* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

и порядок и двигаться с тем, что кажется правильным, но многочисленные сожаления о юности показывают, что *кажущееся* правильным *сейчас* не всегда выдерживает проверку временем. Держите свои чувства под подозрением. И снова: доверяй, но проверяй.

## 10 АПРЕЛЯ

### СУЖДЕНИЯ ВЫЗЫВАЮТ ПРОБЛЕМЫ

Людей в смятение приводят не сами вещи, но их собственные представления об этих вещах\*.

Эпиктет. Энхиридион. 5

Мастер меча XVII века Миямото Мусаси различал «воспринимающий глаз» и «наблюдающий глаз». Наблюдающий глаз видит то, что есть. Воспринимающий глаз видит то, что вещи предположительно значат. Как вы думаете, какой из способов будет для нас более мучителен?

Событие не одушевлено. Оно объективно. Оно просто то, что есть. Именно это видит наблюдающий глаз.

*Это уничтожит меня. Как это могло произойти? Тьфу! Это чертова неудача.* Так работает воспринимающий глаз. Внося в ситуацию беспокойство и возлагая вину за это на само событие.

---

\* Перевод А. Я. Тыжова. Прим. пер.



## 11 АПРЕЛЯ

### ЕСЛИ ЖЕЛАЕТЕ УЧИТЬСЯ, БУДЬТЕ СКРОМНЫМИ

В чем состоит первое дело занимающегося философией? Отбросить прочь мнимое знание. Невероятно ведь, чтобы кто-нибудь начал учиться тому, в чем он мнит себя знающим\*.

Эпиктет. Беседы. 2.17.1

Из всех стоиков ближе всего к настоящему учителю был Эпиктет. У него была школа. Он давал уроки, и его мудрость дошла до нас благодаря ученику, который сделал хорошие записи его слов. Одна из бед, огорчавшая Эпиктета и всех профессоров с тех времен, — что учащиеся заявляют, будто хотят учиться, однако в реальности втайне верят, что уже всё знают.

Реальность такова, что все мы думаем, что всё знаем, а если бы могли отказаться от этого представления, то научились бы больше. Какими бы умными и успешными мы ни были, найдется кто-нибудь умнее, успешнее и мудрее нас. Это хорошо сформулировал в XIX веке философ Ральф Уолдо Эмерсон: «Каждый встреченный мною человек в какой-то момент был моим учителем, и чему-то я учился у него».

Если вы хотите учиться, если вы желаете улучшить свою жизнь, то неплохо начать с поиска учителей, философов и выдающихся книг. Но эффективным такой подход будет только в том случае, если вы скромны и готовы отказаться от уже имеющихся у вас мнений и представлений.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 12 АПРЕЛЯ

### ОТВЕРГАЙТЕ МАНЯЩИЕ ДАРЫ

Атрей: От щедрости фортуны кто откажется?

Фиест: Любой, кто знает, что она отнимет все\*.

Сенека. Фиест. 536

«Фиест» — одна из самых мрачных и волнующих пьес Сенеки. Даже спустя две тысячи лет она остается классикой в жанре трагедии мести. Обойдясь без спойлеров, скажем: вышеприведенная цитата взята из сцены, в которой Атрей пытается заманить ненавистного брата Фиеста в ловушку, предлагая ему щедрые искушающие дары. Сначала Фиест — к полному недоумению врага — отказывается.

Как правило, мы удивляемся, когда кто-нибудь не принимает дорогой подарок, почетное звание или успех. Генерал Уильям Шерман категорически отказался баллотироваться в президенты Соединенных Штатов, сказав: «Если меня выдвинут, я не приму выдвижение; если меня изберут, я не стану выполнять обязанности». Если бы его друг Улисс Грант сделал такое «шермановское заявление»\*\*, как сейчас называют такие отказы, то в наследии Гранта не было бы того катастрофического поворота событий, что произошел в реальности.

Несмотря на первоначальные опасения, Фиест все же соблазнился и принял «щедрость фортуны», а она оказалась хитростью, скрывающей трагедию. Не за каждой возможностью таится опасность, но эта пьеса призвана напоминать нам, что влечение к новому и блестящему может привести к серьезным неприятностям.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* «Шермановское заявление» (Shermanesque statement) — в американском политическом жаргоне заявление потенциального кандидата о том, что он не собирается бороться за какую-то определенную выборную должность. Также используют термины «заявление Шермана» или «речь Шермана». *Прим. пер.*

## 13 АПРЕЛЯ

### МЕНЬШЕ ЗНАЧИТ БОЛЬШЕ

Не поступай ни против своей воли, ни в противоречии с общим благом, ни как человек опрометчивый или поддающийся влиянию какой-нибудь страсти. Не облакай свою мысль в пышные формы, не увлекайся ни многоречивостью, ни многоделанием. <...> И светло у тебя будет на душе, и ты не будешь нуждаться ни в помощи извне, ни в том спокойствии, которое зависит от других. Итак, следует быть исправным, а не исправляемым\*.

Марк Аврелий. Размышления. 3.5

Поговорка «Меньше значит больше» верна в большинстве сфер жизни. Например, писатели, которыми мы восхищаемся, — обычно мастера экономности и краткости. То, о чем они умолчали, ровно так же важно — а иногда и более важно, — чем то, что они оставили в тексте.

У современного поэта Филипа Левина есть стихотворение «Он никогда не использует даже слово там, где можно обойтись без единого». А лучше всего — «Гамлет», замечание королевы Гертруды. Выслушав долгую и высокопарную речь Полония, она отвечает: «Дельней, да безыскусней»\*\*.

Доберитесь до сути!

Представьте себе императора Рима с его зрителями поневоле и неограниченной властью, который говорит себе: «Не увлекайся ни многоречивостью, ни многоделанием». Пусть это станет напоминанием для вас в следующий раз, когда вы ощутите себя самолюбленным или слегка наполненным собой, в другой раз, когда вы захотите произвести впечатление на людей.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. ред.*

\*\* Гамлет. Акт 2, сцена 2. Перевод Б. Л. Пастернака. *Прим. пер.*

## 14 АПРЕЛЯ

### СТАТЬ ЭКСПЕРТОМ В ВАЖНОМ

И все же, поверь мне, лучше подвести итог собственной жизни, чем заготовок государственного хлеба\*.

Сенека. О скоротечности жизни. 18.3b

Вот сферы, где некоторые люди ухитряются стать экспертами: фэнтези-спорт\*\*, факты из жизни знаменитостей, рынки производных финансовых инструментов и товарные рынки, гигиенические привычки духовенства XIII века.

Мы можем хорошо уметь то, за что нам *платят*, или прекрасно разбираться в хобби, за которое предпочли бы получать деньги. И тем не менее наша жизнь, привычки и склонности могут оставаться загадкой для нас.

Сенека писал это важное напоминание своему тестю, который какое-то время отвечал за зернохранилища Рима\*\*\*. Но затем по политическим причинам ситуация изменилась. Сенека говорит, что это не должно его волновать и что теперь он сможет сосредоточить энергию на своей внутренней жизни.

Какое знание в конце вашего пребывания на этой планете будет ценнее: понимание вопросов жизни и смерти или знание, как в 1987 году играли Chicago Bears? Что больше поможет вашим детям: ваше понимание счастья или то, что вы ежедневно на протяжении тридцати лет следили за политическими новостями?

---

\* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

\*\* Фэнтези-спорт — составление виртуальных спортивных команд из реальных спортсменов и начисление баллов этим командам в зависимости от реальных результатов этих спортсменов. *Прим. пер.*

\*\*\* Письмо «О скоротечности жизни» адресовано Помпонию Паулину, префекту анноны (аннона — регулярно проводившаяся бесплатная раздача хлеба римлянам). Он надзирал за всеми государственными поставками продовольствия, их качеством, хранением и распределением. *Прим. пер.*

## 15 АПРЕЛЯ

### ПЛАТИТЕ СВОИ НАЛОГИ

Что бы со мной ни случилось, ничего я не приму с печальным или злым лицом. Нет налога, который я платил бы против воли. А все то, над чем мы стонем, чему ужасаемся, есть лишь налог на жизнь. Так что, мой Луцилий, и не надейся, и не старайся получить от него освобождение\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 96.2

Когда приходит время платить подоходный налог, вы, вероятно, похожи на большинство людей, которым обидно раскошеляться в пользу государства. Как что-то от того, что я заработал, уйдет правительству? С какой стати?!

Но, во-первых, налоги идут на программы и услуги, которые вы почти наверняка воспринимаете как должное. Во-вторых, неужели вы думаете, что вы один такой? На налоги люди жаловались тысячами, и теперь уже никого из них нет в живых. Смиритесь. В-третьих, это хорошая проблема. Это намного лучше, чем зарабатывать так мало, что государству не досталось бы ничего, или жить в анархии и вынужденно платить за все основные услуги в борьбе с природой.

Но важнее то, что подоходный налог не единственный, который вам приходится платить в жизни. Это всего лишь финансовая форма платежа. На самом деле платеж прилагается ко всему, что мы делаем. Ожидание — налог на путешествия. Слухи и сплетни — налоги, возникающие, когда вы становитесь публичным человеком. Разногласия и изредка разочарования — налоги, которыми обременены даже самые счастливые отношения. Воровство — налог на изобилие и наличие у вас вещей, которые хотят себе другие люди. Стресс и проблемы — атрибут успеха. И так далее, и тому подобное.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

В жизни есть множество форм налогов. Вы можете спорить с ними, можете приложить усилия (в конечном счете тщетные), чтобы избежать их, или просто заплатить их и наслаждаться сохранившимися у вас плодами.

## 16 АПРЕЛЯ

### СМОТРИТЕ НА ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Надо осознавать, что говорится, до единого слова, а что происходит — до единого устремления. В одном случае сразу смотреть, к какой цели отнесено, а в другом уловить обозначаемое\*.

Марк Аврелий. Размышления. 7.4

Благодаря трудам психолога Альберта Эллиса стоицизм пришел к миллионам людей — благодаря так называемой когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Этот метод помогает пациентам определить деструктивные шаблоны в мышлении и поведении, чтобы со временем направить последние в положительную сторону.

Конечно, Марк Аврелий формально не учился психологии, но его слова важны, как и слова любого доктора. Он просит вас стать наблюдателем ваших собственных мыслей и действий, которые вызваны этими мыслями. Откуда они исходят? Какие перекосы содержат? Конструктивны они или деструктивны? Заставляют ли они вас совершать ошибки или вести себя так, что потом вы о них сожалеете? Ищите шаблоны; смотрите, как причина связывается со следствием.

Только после этого можно разрушить клише негативного поведения; только после этого можно добиться реальных улучшений в жизни.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. ред.*

## 17 АПРЕЛЯ

### НЕТ ВРЕДА — НЕТ И НАРУШЕНИЯ

Сними признание — снимается «обидели меня»; снято «обидели» — снята обида\*.

Марк Аврелий. Размышления. 4.7

Слово может иметь много значений. Один смысл может быть негативным и резким, а другой — совершенно невинным или даже положительным. Скажем, «браком» мы называем и дефект в изделии, и халтуру в работе, и счастливое супружество. Однако сарказм произносящего способен поменять смысл на противоположный.

Истолкование какого-нибудь замечания или слова обладает невероятной силой. Это разница между поддерживающим и оскорбляющим смехом, между началом стычки и хорошими отношениями двух людей.

Вот почему так важно контролировать предубеждения, которые мы привносим в свои взаимодействия, и призмы, через которые смотрим на мир. А к какой интерпретации чаще прибегаете вы? Как вы по умолчанию истолковываете чьи-то намерения?

Если вы хотите реже испытывать огорчения или боль, убедитесь, что ваша интерпретация чужих слов это позволяет. Делайте верный вывод из чужих действий или внешних событий, и вы с куда большей вероятностью получите правильную реакцию.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. ред.*



## 18 АПРЕЛЯ

### Мнения — словно...

Что такое несчастье? Мнение. Что такое междоусобие, что такое разногласие, что такое жалоба, что такое обвинение, что такое нечестивость, что такое пустословие? Все это мнения, и ничто иное, притом мнения о независящем от свободы воли как о благе и зле. Пусть человек перенесет их на зависящее от свободы воли, и я ручаюсь ему, что он будет стоек, как бы у него ни обстояло все\*.

Эпиктет. Беседы. 3.3.18b–19

Мнение есть у каждого. Подумайте о всех своих мнениях: о том, хорошая ли сегодня погода, о взглядах либералов или консерваторов, о том, были ли слова такого-то человека грубыми, о том, успешны ли вы, и так далее. Мы постоянно смотрим на окружающий мир и ставим на первое место свое мнение. Но оно часто определяется догмами (религиозными или культурными), нормами, ожиданиями, а в некоторых случаях — и невежеством.

Неудивительно, что мы так часто расстраиваемся и сердимся! А если мы откажемся от своих убеждений? Давайте попробуем выдолоть (вырезать, вышибить) их из нашей жизни, чтобы вещи стали просто вещами. Не добром, не злом, не окрашенными мнением или суждением — просто вещами.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. ред.*

## 19 АПРЕЛЯ

### НАША СФЕРА УСТРЕМЛЕНИЙ

«Нужно, — говорит он [Эпиктет], — установить правила, определяющие, когда следует давать свое согласие. Что касается стремлений, то необходимо следить за тем, чтобы они не были безусловны, были направлены на общее благо и сообразовались бы с достоинством»\*.

Марк Аврелий. Размышления. 11.37

Перед нами император — самый могущественный человек в мире, цитирующий в своем дневнике мудрость бывшего раба (у нас есть основания предположить, что Марк Аврелий мог получить записи лекций Эпиктета от его бывших учеников). Эта мудрость в конечном счете была о подчинении и служении общему благу — о границах нашей власти и важности проверки наших устремлений; о том, что должен слышать каждый человек, обладающий властью.

Кажется, сила и бессилие редко выходят на одну орбиту, но, когда это случается, мир способен измениться. Вспомните о президенте Аврааме Линкольне, который встречался, переписывался и учился у бывшего раба — мудрого и проницательного Фредерика Дугласа\*\*.

В любом случае эти люди жили по принципам, здесь изложенным: вне зависимости от того, есть у вас сила или бессилие, важно оставить место для того, что может произойти, поддерживать общее благо и истинную ценность приоритетов. И прежде всего с готовностью учиться у всех и каждого — безотносительно к положению, занимаемому в жизни.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

\*\* Фредерик Дуглас (1818–1895) — американский аболиционист, писатель, оратор, публицист. Родился рабом, но бежал на Север. *Прим. пер.*

## 20 АПРЕЛЯ

### ИСТИННОЕ БЛАГО ПРОСТО

Каково все то, что людям кажется благом, можешь увидеть хотя бы вот откуда. Задумай подлинно существующее благо, ну вот благоразумие, здравомыслие, справедливость, мужество; их-то задумав, не услышишь вдогонку известное: «так много благ...» — не подойдет\*.

Марк Аврелий. Размышления. 5.12

Разве нет противоречия в том, чтобы заявлять: существует то, что люди ценят (и заставляют ценить и вас), и то, что является благом на самом деле? Стоит ли действительно быть помешанным на богатстве и славе? Как писал Сенека в одной из пьес:

Когда б распахнуть сердца богачей —  
О, сколько в них взмывает тревог  
Высокий удел!\*\*

Столетиями люди полагали, что богатство — чудодейственное лекарство от несчастий и проблем. Зачем же иначе так усердно трудиться ради него?! Но приходят деньги и положение, которых люди так жаждали, и обнаруживается: это не совсем то, чего они хотели. То же самое можно сказать и о множестве других вещей, которых мы добиваемся, не подумав как следует.

То «благо», что защищают стоики, проще и понятнее: мудрость, самообладание, справедливость, мужество. Никто из тех, кто достиг этих тихих добродетелей, не ощущает раскаяния покупателя\*\*\*.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Геркулес на Эте. Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\*\* Раскаяние покупателя — описанное в психологии ощущение сожаления после какой-то покупки, обусловленное комплексом причин (в основном личностных). *Прим. пер.*

## 21 АПРЕЛЯ

### НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ВНИМАНИЮ УСКОЛЬЗАТЬ

Когда ты оставляешь на некоторое время внимательность, ты не это представляй себе, что возобновишь ее, когда захочешь, но руководствуйся тем, что вследствие сегодня допущенной ошибки дела у тебя во всем остальном неизбежно должны идти хуже. <...> Так что же, возможно ли уже быть не совершающим ошибок? Невероятно. Но вот что возможно: непрестанно направлять все свои усилия к тому, чтобы не совершать ошибок. Любо ведь, если мы, никогда не ослабляя эту внимательность, будем вне немногих-то ошибок\*.

Эпиктет. Беседы. 4.12.1, 19

Уинифред Галлахер в своей книге\*\* цитирует Дэвида Мейера, ученого из Мичиганского университета: «Эйнштейн создал теорию относительности не во время загруженной работы в швейцарском патентном бюро». Она была разработана позднее, когда у него *действительно* появилось время, чтобы сосредоточиться на научной работе!\*\*\* Внимательность имеет значение — а в эпоху, когда за наше внимание сражаются все приложения, сайты, статьи, книги, твиты и посты, его ценность только возрастает.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. ред.*

\*\* Имеется в виду не издававшаяся на русском языке книга: Gallagher W. Rapt: Attention and the Focused Life. Penguin Books, 2010. *Прим. ред.*

\*\*\* Специальная теория относительности Эйнштейна (позже была создана еще одна — общая теория относительности, развивавшая специальную) опубликована в работе «К электродинамике движущихся тел», присланной в журнал *Annalen der Physik* в 1905 году. С 1902 по 1909 год Эйнштейн зарабатывал на жизнь в патентном бюро, а в декабре 1909-го стал оплачиваемым профессором Цюрихского университета. Таким образом, специальная теория относительности была создана именно в то время, когда он был занят экспертной оценкой заявок на изобретения. А вот общая теория относительности действительно была создана позже, в 1915–1916 годах, после того как в 1913-м Эйнштейн принял предложение возглавить в Берлине новый физический исследовательский институт и стал числиться профессором Берлинского университета, где не был обязан преподавать, что позволило ему посвятить себя чистой науке. *Прим. пер., ред.*

Одна из мыслей Эпиктета в этом фрагменте следующая: внимательность является привычкой, а если ослабить ее, то ее место займут другие — плохие — привычки, ведущие к ошибкам.

Вы никогда не выполните все свои задачи, если будете реагировать на мелкие помехи. Ваше внимание — один из самых важных ваших ресурсов. Не промотайте его!

## 22 АПРЕЛЯ

### ПРИЗНАКИ РАЗУМНОГО ЧЕЛОВЕКА

Свойства разумной души: она созерцает самое себя, анализирует себя, делает себя такой, какой желает, сама пользуется приносимым ею плодом... достигает свойственной ей цели...\*

Марк Аврелий. Размышления. 11.1

Чтобы быть сегодня разумным, нужны три вещи:

Прежде всего мы должны заглянуть в себя.

Далее мы должны критически оценить себя.

Наконец, мы должны принимать собственные решения — без предрассудков или общепринятых представлений.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. ред.*

## 23 АПРЕЛЯ

### РАЗУМ ЦЕЛИКОМ ВАШ

Три вещи, из которых ты состоишь, — тело, дыхание, ум. Из них только третье собственно твое, остальные твои лишь в той мере, в какой надо тебе о них заботиться\*.

Марк Аврелий. Размышления. 12.3

Наше тело уязвимо. Его может поразить болезнь, изувечить несчастный случай. Его могут заключить в тюрьму или подвергнуть пыткам. Может остановиться дыхание — поскольку пришло время или потому, что кто-то отнял у нас возможность дышать. Дыхание может затрудниться из-за напряжения или болезни. Но вот разум остается с нами до самого конца.

Это не означает, что остальные две части жизни, о которых писал Марк Аврелий: наше тело и наше дыхание — не имеют значения. Просто они менее «наши», нежели разум. Вы же не потратите слишком много времени и средств на ремонт съемного жилья, не так ли? Наш разум принадлежит нам, он свободен и ясен. Удостоверьтесь, что мы обращаемся с ним правильно.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 24 АПРЕЛЯ

### ПРОДУКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕЗРАЗЛИЧИЯ

Относительно мясных блюд и вообще подобных кушаний можно приучить себя к такому взгляду: это вот труп рыбы, это — труп птицы или поросенка. Равным образом, фалернское вино — выжатый сок винограда, пурпур — шерсть овцы, окрашенная кровью улитки, соитие — трение известных органов и выбрасывание семени, соединенное с особыми спазмами. Такого рода представления, доходя до самих вещей и проникая в них, дают возможность увидеть, каковы они на самом деле\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.13

Вот пример стоического упражнения, которое можно назвать выражением безразличия. Стоики используют почти циничный язык, чтобы разрушить некоторые самые замысловатые и самые желанные элементы жизни. Вот шутка Марка Аврелия о сексе — зачем он говорит нечто подобное? Ну, если вы потратите мгновение, чтобы взглянуть на секс в таком абсурдном свете, то, возможно, с меньшей вероятностью совершите нечто постыдное или смущающее в погоне за ним. Это противовес нашей природной склонности к чему-либо, ощущаемому как благо.

Тот же способ мышления мы можем применить к множеству вещей, ценимых людьми. Представьте, что вы в какой-нибудь социальной сети видите фотографию, вызывающую зависть, — вообразите человека, который скрупулезно выстраивал нужную сцену. А что насчет продвижения по службе, которое так много для вас значит? Посмотрите на жизнь так называемых успешных людей. Вы всё еще считаете, что она обладает магической силой? Вот деньги, которых хочется все больше и с которыми мы не желаем расставаться, — взгляните, как они покрыты бактериями и грязью. А тот чудесный идеальный человек, которым

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*



ты восхищаешься издалека? Помните, что если он одинок, то другой человек его обязательно когда-то бросил. Должно быть, с ним *что-то* не так.

Это упражнение не превратит вас в циника. Но оно даст вам необходимую объективность.

## 25 АПРЕЛЯ

### НЕТ НИЧЕГО НЕПРАВИЛЬНОГО В ТОМ, ЧТОБЫ БЫТЬ НЕПРАВЫМ

Если кто может уличить меня и показать явно, что неверно я что-нибудь понимаю или делаю, переменюсь с радостью. Я же правды ищу, которая никому никогда не вредила; вредит себе, кто коснеет во лжи и неведении\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.21

Однажды какой-то человек попробовал спорить с Цицероном, процитировав нечто им сказанное или написанное. Он заявил, что Цицерон сейчас говорит одно, а раньше считал иначе. Философ парировал: «Я меняюсь день ото дня! Если что-то поражает меня, я говорю об этом; и именно так, в отличие от остальных, я изъясняю свободу воли».

Никто не должен стыдиться того, что он передумал, — для этого разум и предназначен. Эмерсон сказал: «Глупая последовательность — пугало мелких умов, ее обожают мелкие политики, философы и богословы». Вот почему мы делаем всё, чтобы учиться мудрости и предавать себя ей. Было бы досадно не узнать в итоге, не ошибались ли мы в прошлом.

Помните: вы сами себе хозяин. Когда кто-то указывает на обоснованный изъян в ваших представлениях или ваших действиях, он не критикует вас. Он дает вам альтернативу. Примите ее!

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 26 АПРЕЛЯ

### СМОТРИТЕ НА ЖИЗНЬ КАК НА ТРЕНИРОВКУ

Во время гимнастических упражнений кто-нибудь оцарапал тебя ногтем или ударом головы поставил синяк. Мы не придаем значения этому, не обижаемся и не будем в дальнейшем смотреть на него как на злоумышленника, хотя и будем беречься его, не как врага или человека подозрительного; мы просто будем спокойно уступать ему дорогу. Пусть будет так и в остальной жизни: многого не должны мы ставить в счет тем, кто как бы упражняется вместе с нами на жизненной арене. Ведь можно, как я сказал, уклоняться от встреч, не подозревая и не ненавидя\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.20

Если рассматривать каждый день и каждую ситуацию как своего рода тренировочное упражнение, то ставки внезапно понизятся. Ваш способ истолкования собственных и чужих ошибок внезапно станет более великодушным. Несомненно, это более жизнеспособная позиция, — хуже вести себя так, будто каждый раз на кону стоит чемпионство.

Если сегодня кто-то заедет по вам локтем или вы пропустите нечестный удар, отриньте боль и напомним себе: *я учусь. Мой спарринг-партнер на тренировке тоже учится. Это практика для нас обоих — вот и все. Я узнаю немного больше о нем, а по моей реакции он узнает немного больше обо мне.*

---

\* Перевод С. М. Роговина. Прим. науч. ред.

## 27 АПРЕЛЯ

### ВЫВЕРНИТЕ НАИЗНАНКУ

Выверни его (тело) наизнанку и посмотри, каково оно и каким оно становится от старости, от болезней, от излишеств. Кратковечны и тот, кто хвалит, и тот, кого хвалят, и помнящий, и о ком помнят. К тому же все это разыгрывается в уголке какой-нибудь страны, да и здесь не все согласны между собой и отдельные люди сами с собою. Да и вся земля — песчинка\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.21

Стоицизм — это всесторонний взгляд на вещи, и некоторые ситуации легче понять, рассмотрев их с различных ракурсов. В потенциально негативной ситуации лучшим может оказаться объективный или даже поверхностный взгляд. Такая точка зрения позволит четко видеть, не особо углубляясь в то, что представляет собой изучаемый объект, или в причины его возникновения. В других ситуациях, в частности когда затрагивается нечто впечатляющее или похвальное, полезен другой подход — скажем, подход безразличных выражений. Если мы изучим ситуации изнутри, они, возможно, будут меньше пугать нас и слабее воздействовать на нас.

Окунитесь в свой страх смерти или забвения — что вы обнаружите? Выверните какую-нибудь причудливую церемонию наизнанку — и вы увидите что?

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

## 28 АПРЕЛЯ

### ЖЕЛАНИЯ ОБРАЩАЮТ ВАС В СЛУГ

Тантал: Что выше царской власти?

Фиест: Без желаний жить\*.

Сенека. Фиест. 440

В современном мире наши отношения с тиранией несколько более добровольны, нежели в Античности. Мы миримся с начальником-самодуром, хотя при желании вполне могли бы сменить работу. Мы безропотно переодеваемся и стараемся держать свои мысли при себе, потому что желаем вписаться в какую-то группу. Терпим жестких критиков и капризных клиентов, потому что нам необходимо их одобрение. В таких случаях чужая власть существует из-за ваших желаний. Измените это — и вы освободитесь.

Покойный фотограф моды Билл Каннингем иногда отказывался выставлять журналам счет за свою работу. Когда один новичок спросил его о причине, Каннингем выдал потрясающий аргумент: «Если вы не берете у людей деньги, они не могут указывать, что вам следует делать».

Помните: если вы берете деньги, если вы хотите денег — в прямом или переносном смысле, — вы становитесь слугами тех, кто ими обладают. Безразличие к этому, как говорит Сенека, превращает высшую власть в *отсутствие власти* — по крайней мере, в отношении вашей жизни.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. Прим. пер.

## 29 АПРЕЛЯ

### СМЫВАЯ ГРЯЗЬ ЖИЗНИ

Смотреть на бег светил, ведь и ты бежишь вместе, и мыслить непрестанно о превращении одной стихии в другую. Ибо такие представления очищают от праха земной жизни\*.

Марк Аврелий. Размышления. 7.47

Почти невозможно ничего не чувствовать при виде звездного неба. Как объясняет космолог Нил Деграсс Тайсон, космос наполняет нас сложными эмоциями. С одной стороны, мы ощущаем свою ничтожную малость по сравнению с необъятной Вселенной; с другой — совершенную связанность с ней в колоссальное целое.

Понятно, что если каждый день находишься в своем теле, то начинаешь считать, что оно и есть самая важная вещь в мире. Но мы противимся этой ошибке, глядя на природу — на то, что неизмеримо больше нас. Строка из Сенеки, которая стала пословицей, прекрасно выражает идею Марка Аврелия: «*Mundus ipse est ingens deorum omnium templum*»\*\* («Мир — это огромный храм всех богов»).

Любоваться на прекрасную ширь неба — вот противоядие от мучительной мелочности земных хлопот. Как можно чаще занимайтесь этим: и полезно, и отрезвляет.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Нравственные письма к Луцилию. 90.28. *Прим. пер.*

## 30 АПРЕЛЯ

### ЧТО СООТВЕТСТВУЕТ ВАШЕМУ ХАРАКТЕРУ?

Однако разумное и неразумное у одного оказывается одним, у другого другим, так же как и благо и зло, полезное и неполезное. Поэтому, главным образом, нам и нужно образование, чтобы мы научились применять общее понятие о разумном и неразумном к частным случаям согласно природе. А для суждения о разумном и неразумном каждый из нас исходит не только из ценностей того, что относится к внешнему миру, но и того, что каждому из нас к лицу\*.

Эпиктет. Беседы. 1.2.5–7

Легко погрузиться в собственное мнение. Мы словно придерживаемся невидимых предписаний, следуя инструкциям или образцам, которых даже не понимаем. Чем чаще вы ставите под сомнение подобные циркуляры, чем строже пропускаете их сквозь мелкие сита своего образования, тем лучшим компасом вы будете для самого себя. У вас появятся собственные мысли и убеждения, которые станут принадлежать только вам и больше никому.

Характер — мощная защита в мире, который был бы рад соблазнить, купить, искушить вас и изменить вас. Если вы тверды в своей вере, знаете, во что и почему верите, вы избежите токсичных отношений и работы, друзей до первой беды и многочисленных болезней, которые поражают людей, не думающих о самых насущных вопросах. Это ваше образование. Вот почему вы занимаетесь этим.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. ред.*





ЧАСТЬ II

# ДИСЦИПЛИНА ДЕЙСТВИЯ

МАЙ:  
ПРАВИЛЬНОЕ  
ДЕЙСТВИЕ

# 1 МАЯ

## ПУСТЬ ХАРАКТЕР ГОВОРIT ЗА ВАС

Ведь такие вещи подходят тем, кто выставляет себя философиями. Но философствование заключается не в них, а в том, чтобы направлять ум на должное и размышлять об этом\*.

Гай Музоний Руф. Лекции. 16.88

Монах надевает рясу. Священник застегивает воротничок. Банкир носит дорогой костюм и портфель. У стойков нет униформы, у них нет стандарта. Их нельзя определить по внешнему виду или по звуку.

Как их распознать? Исключительно по характеру.

---

\* Перевод А. А. Столярова. *Прим. пер.*

## 2 МАЯ

### БУДЬТЕ ТЕМ, КЕМ ХОТИТЕ БЫТЬ

Сначала скажи себе, кем ты хочешь быть, и вот тогда делай что делаешь. Мы ведь видим, что так происходит и на всех почти остальных поприщах. На поприще атлетов сначала решают, кем хотят быть, и вот тогда делают все, что следует из этого\*.

Эпиктет. Беседы. 3.23.1–2а

Лучник вряд ли попадет в цель, в которую он не стремился попасть. То же самое касается и вас — вне зависимости от цели. И вы определенно никуда не попадете, если не потрудитесь выстрелить. Выбирая желаемое, мы руководствуемся восприятием и принципами, но в конечном счете именно действия определяют, получим мы то, что хотим, или нет.

Поэтому потратьте время — по-настоящему потратьте! — на размышления о том, что важно для вас, каковы ваши приоритеты. Затем *трудитесь* над ними, оставив все остальное. Недостаточно только желать и надеяться. Нужно действовать — и действовать правильно.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 3 МАЯ

### ПОКАЖИТЕ СВОИ ЗНАНИЯ НЕ СЛОВАМИ, А ДЕЛАМИ

Те, кто вобрал в себя голые правила, тотчас же хотят изрыгнуть их, как страдающие желудком — пищу. Прежде всего перевари их, затем не изрыгай вот так. А иначе дело чистое в действительности получается рвотным средством и несъедобным. Но ты покажи нам какое-то изменение своей верховной части души вследствие усвоения их, как атлеты показывают свои плечи, развитые вследствие упражнений и еды, как овладевшие искусствами показывают сделанное ими вследствие учения\*.

Эпиктет. Беседы. 3.21.1–3

Многие стоические афоризмы просты в запоминании и даже умно звучат при цитировании. Но настоящая философия не в них. Задача в том, чтобы превратить эти слова в *дела*. Как заметил философ Гай Музоний Руф, оправдание философии в том, что человек объединяет надлежащее обучение с надлежащим поведением.

Сегодня или в любой день, когда вы поймаете себя на том, что хотите свысока поделиться каким-то знанием, остановитесь и спросите себя: *мне лучше сказать слова, или пусть об этом знании скажут мои действия и мой выбор?*

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. Прим. пер.

## 4 МАЯ

### ЧТО ВПЕЧАТЛЯЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Ведь насколько похвальнее принести пользу многим, чем обитать в роскоши, насколько достойнее потратить деньги на людей, чем на деревяшки и камни\*.

Гай Музоний Руф. Лекции. 19.109

Что вам известно об образе жизни богатых и знаменитых? Такой-то купил дом за много миллионов. Такая-то путешествует с личным парикмахером. У такого-то в качестве домашнего животного живет тигр или слон.

Точно такие же сплетни и дурная слава были свойственны и Древнему Риму. Одни римляне были знамениты тысячами сестерциев, которые тратили на пруды с декоративными карпами. Другие славились оргиями и пышными застольями. Интересными подробностями о таких людях изобилуют стихи римских поэтов — например, Ювенала или Марциала.

Богатые зарабатывают и в итоге получают то, чего желали, — известность. Но насколько она пуста! Неужели настолько впечатляют траты, траты, траты? С такими средствами кто бы *не* смог этого сделать?

Марк Аврелий мужественно продал часть императорской мебели, чтобы расплатиться с военными долгами. Совсем недавно Хосе Мухика, бывший президент Уругвая, отдавал 90 процентов президентской зарплаты на благотворительность и водил машину, которой стукнуло четверть века. Кто способен на такое? Не все. Ну так кто больше впечатляет?

---

\* Перевод А. А. Столярова. *Прим. пер.*

## 5 МАЯ

### ВЫ — ЭТО ПРОЕКТ

Предмет добродетельного человека — собственная верховная часть души, тело же — предмет врача и учителя борьбы, земля — предмет земледельца\*.

Эпиктет. Беседы. 3.3.1

Профессионалам незачем оправдываться за время, потраченное на тренировки или практику. Это их работа — так они совершенствуют свои умения. Предметы различаются в зависимости от занятия, равно как место и продолжительность зависят от человека и профессии. Но одно постоянно: нужно работать с этими предметами и всегда повышать мастерство.

Согласно стоикам, ваш разум — это актив, с которым нужно работать больше всего и который нужно понимать лучше всего.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 6 МАЯ

### ДОБРОДЕТЕЛЬ ПРЕКРАСНА

Так что же делает прекрасным человека? <...> Разве же не наличие совершенного свойства человека в нем? Так вот и ты, если хочешь быть прекрасным, юноша, этого усердно добивайся, человеческого совершенного свойства. — А в чем оно заключается? — Смотри, кого ты сам хвалишь, когда хвалишь кого-то без пристрастия: справедливых ли или несправедливых? — Справедливых. — Скромных ли или распущенных? — Скромных. — А воздержных или невоздержных? — Воздержных. — Значит, делая себя таким вот, знай, что ты будешь делать себя прекрасным. А до тех пор, пока ты будешь пренебрегать всем этим, ты неизбежно должен быть безобразным, несмотря на все свои ухищрения казаться прекрасным\*.

Эпиктет. Беседы. 3.1.6–9

Современные представления о красоте смехотворны. Наши стандарты привлекательности крайне противоречат стоическому подходу, ведь мы ценим и превозносим то, над чем люди практически не властны: высокие скулы, цвет лица, рост, пронзительный взгляд.

Действительно ли красота заключена в выигрыше в генетической лотерее? Или красота должна зависеть от нашего выбора, действий и тех признаков, что мы развиваем? Уравновешенность, чувство справедливости, приверженность долгу. Это прекрасные черты — и они отображают красоту гораздо лучше внешности.

Сегодня вы можете отказаться от предрассудков, действовать справедливо, сохранять самообладание, контролировать себя — даже если это означает самоотдачу и жертвенность. И если это не красиво, то что красиво?

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*



## 7 МАЯ

### КАК ХОРОШО ПРОВЕСТИ ДЕНЬ?

Этот закон установил бог, и он говорит: «Если хочешь какого-то блага, возьми его у самого себя»\*.

Эпиктет. Беседы. 1.29.4

Как гарантированно обеспечить себе удачный день? Делать хорошие дела.

Любой другой источник радости либо вне вашей власти, либо невозобновляемый. Но этот — всегда ваш, целиком и полностью. Это высшая форма самодостаточности.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 8 МАЯ

### ДОБРО И ЗЛО? ОЦЕНИТЕ СВОЙ ВЫБОР

«Где благо?» — «В разумном выборе». — «Где зло?» — «В разумном выборе». — «Где то, что ни благо, ни зло?» — «В том, что лежит вне разумного выбора»\*.

Эпиктет. Беседы. 2.16.1

Когда вы сегодня станете размышлять, что означает то или иное событие, поскольку будете раздумывать над различными решениями, помните: правильное решение всегда исходит от разумного выбора. Не от вознаграждения. Не от успеха. А от верного *выбора*.

Изречение Эпиктета помогает нам ясно и уверенно прояснить это. Является это благом или злом? Хорошо это или плохо?

Игнорируйте все остальное. Сосредоточьтесь исключительно на своем выборе.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. ред.*

## 9 МАЯ

### CARPE DIEM\*

Так оставим же все, что нас отвлекает, и всей душой будем стараться об одном: чтобы быстротечность неудержимо бегущего времени не стала понятна нам, только когда оно уйдет. Каждый день будем считать лучшим и завладеем им! Что убегает, то нужно захватывать\*\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 108.27b–28a

Сегодня у вас только одна попытка. У вас всего 24 часа. Потом день уйдет и навсегда потеряется. Проживете ли вы его полноценно? Скажете ли: «Я разберусь» — и сделаете все возможное для наилучшего результата?

Что вам удастся сделать сегодня, прежде чем оно выскользнет из ваших пальцев и станет прошлым? Если вас спрашивают, что вы делали вчера, неужели вы в самом деле хотите ответить: «Ничего»?

---

\* Carpe diem (лат.) — буквально: «лови день». Крылатое латинское выражение, означающее «живи настоящим». *Прим. пер.*

\*\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 10 МАЯ

### НЕ ВДОХНОВЛЯЙСЯ, А ВДОХНОВЛЯЙ

Так поступим и мы хоть в чем-нибудь мужественно! Попадем и мы в число примеров!\*

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 98.13

Во времена греков и римлян, как и сейчас, у политиков было принято потворствовать своей аудитории. Они щедро хвалили толпу, страну или прошлые военные победы. Сколько раз вы слышали, как кто-то из политиков произносил: «Это величайшая страна в истории»? Как заметил оратор Демосфен, мы охотно просидим несколько часов, слушая оратора, который стоит перед какой-то достопримечательностью или святилищем и восхваляет предков, описывая их подвиги и перечисляя их трофеи.

Но чего достигает такая лесть? Ничего. Хуже того, восхищение этими блестящими дифирамбами отвлекает нас от истинной цели. Это также предает тех самых предков, объясняет Демосфен, которые нас вдохновляют.

Он завершил свою речь перед афинянами словами, которым позже вторил Сенека и которые гремят столетия спустя: «Так имейте же в виду, что ваши предки воздвигли эти памятники не для того только, чтобы вы восхищались, созерцая их, но и для того, чтобы вы подражали доблестям воздвигших их людей»\*\*.

То же самое справедливо для цитат в этой книге и любых других вдохновляющих слов, которые вы могли слышать. Не просто восхищайтесь ими. Используйте их. Следуйте их примеру.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Речь «О свободе родосцев». Перевод С. И. Радцига. *Прим. пер.*

## 11 МАЯ

### ОЩУЩЕНИЕ ВИНЫ ХУЖЕ ТЮРЬМЫ

Еще немалый залог безопасности — не поступать несправедливо. Кто над собою не властен, у тех жизнь полна смуты и тревоги, от которых они никогда не свободны\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 105.7

Подумайте о беглецах, которые добровольно сдаются после долгой жизни в бегах. Зачем они это делают? Они свободны, они опережают закон, но они сдаются! Потому что вина и напряжение такой жизни хуже, чем перспектива потери свободы, — фактически это своего рода тюрьма.

Это та же самая причина, по которой вы, будучи ребенком, могли признаться во лжи ничего не подозревающим родителям. Это причина, по которой человек может добровольно признаться партнеру в неверности, хотя другой понятия о ней не имел.

— Зачем ты мне это рассказываешь? — кричит обманутый.

— Потому что все хорошо, и я не могу больше этого вынести.

Неприятные издержки неверных поступков есть не только у общества, но и у нарушителя. Посмотрите на жизнь большинства людей, отвергающих этику и дисциплину, на те хаос и напасти, которые часто за этим следуют. Наказание почти всегда таково же или даже хуже, чем определяет им общество.

Вот почему так много мелких преступников сознаются или добровольно сдаются. Они не всегда придерживаются этого, но в какой-то тяжелый момент осознают наконец: так жить нельзя. Они хотят душевного спокойствия, которое бывает, если поступить *правильно*. Это верно и для вас.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 12 МАЯ

### ДОБРОТА — ВСЕГДА ХОРОШИЙ ОТВЕТ

Благожелательность непобедима, когда неподдельна, когда без улыбчивости и лицедейства. Ну что самый злостный тебе сделает, если будешь неизменно благожелателен к нему, и раз уж так случилось, станешь тихо увещать и переучивать его мягко в то самое время, когда он собирается сделать тебе зло\*.

Марк Аврелий. Размышления. 11.18

Что, если в следующий раз, когда с вами плохо обойдутся, вы не просто сдержите себя от ответного удара, а ответите добром? Что, если вы сможете «любить врагов ваших, благотворить ненавидящим вас»?\*\* Как вы думаете, какой эффект это даст?

Библия говорит, что, когда вы можете сделать что-то хорошее для ненавистного врага, это словно горящие уголья на его голове\*\*\*. Ожидаемая реакция на ненависть — дальнейшая ненависть. Когда кто-нибудь сегодня язвит или говорит гадость, он ожидает, что вы ответите тем же, а не добром. В результате они оказываются смущены. Это потрясение их системы; это делает лучше и их, и вас.

Большая часть грубости, гнусности и жестокости — это маска для слабости. В таких случаях только люди большой силы могут использовать доброту. У вас есть такая сила. Используйте ее.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* «Но вам, слушающим, говорю: любите врагов ваших, благотворите ненавидящим вас» (Лк. 6:27). *Прим. пер.*

\*\*\* «Итак, если враг твой голоден, накорми его; если жаждет, напой его: ибо, делая сие, ты соберешь ему на голову горящие уголья» (Рим. 12:20). *Прим. пер.*

## 13 МАЯ

### ПОДБРОСЬТЕ ХВОРОСТА В КОСТЕР ПРИВЫЧКИ

Всякое устойчивое внутреннее состояние и всякая способность поддерживается и усиливается соответственными делами: способность ходить — хождением, способность бегать — беганием. <...> Вообще, таким образом, если захочешь делать что-то, делай это привычно. Если захочешь не делать чего-то, не делай этого, а лучше привыкни делать что-то другое вместо этого. Так обстоит и с устойчивыми внутренними состояниями и способностями души. Когда ты разгневаешься, знай, что не только это с тобой случилось зло, но и что ты устойчивое внутреннее состояние это усилил, как бы подбросил в огонь хворосту\*.

Эпиктет. Беседы. 2.18.1–5

«Мы — это то, что мы делаем постоянно, — сказал Аристотель. — Поэтому совершенство — не действие, а привычка». Стоики добавляют к этому, что мы — продукт наших мыслей («Какое часто представляешь себе, такова будет и твоя мысль, потому что душа пропитывается этими представлениями»\*\*), — указывал Марк Аврелий).

Подумайте о действиях, которые вы совершали на прошлой неделе, а также о том, что вы запланировали на сегодня и на следующую неделю. Насколько хорошо ваши действия соответствуют тому человеку, которым вы хотите быть или каким вы видите себя? Какой костер вы питаете? Каким человеком вы становитесь?

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Размышления. 5.16. Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 14 МАЯ

### НАШЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛЕЖИТ В НАШИХ ПОСТУПКАХ

Честолюбец видит свое благо в чужом действии. Преданный наслаждению — в испытываемом им состоянии. Разумный же человек — в своей деятельности. <...> Что представляют собою те, которым они желают понравиться, и ради каких выгод, и с помощью каких поступков? Как быстро поглощает все вечность и сколько уже она поглотила!\*

Марк Аврелий. Размышления. 6,51, 59

Если ваше счастье зависит от достижения определенных целей, что случится, когда вмешается судьба? Что, если вас одернут? Если вмешается внешнее событие? Что, если вы добьетесь всего, но никто не впечатлится этим? Вот в чем проблема, когда вы допускаете, чтобы ваше счастье определялось тем, чего вы не можете контролировать. Это безумный риск.

Если исполнитель сосредоточен на том, как публика воспримет его проект, понравится ли он критикам, станет ли хитом, — он будет вечно разочарован и огорчен. Но если он любит свое *исполнение* и вкладывает в него все, что может, он всегда найдет удовлетворение в своей работе. Подобно такому артисту, мы должны находить удовольствие в своих поступках — в самих правильных поступках, а не в их результатах.

Нашим устремлением должна быть не победа, а исполнение на максимуме. Наша цель — не благодарность или признание, а помощь другим и те поступки, что мы считаем правильными. Нужно сосредоточиться не на том, что происходит, а на том, как мы реагируем на это. В этом мы всегда найдем удовлетворение и душевное равновесие.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*



## 15 МАЯ

### БЛАГОДАРИТЕ СУДЬБУ

Не мыслить отсутствующее как уже существующее; счесть, сколько превосходного в настоящем, и в связи с этим напоминать себе, как бы оно желанно было, если б его не было. С другой стороны, остерегайся, как бы вот этак радуясь, не привыкнуть тебе настолько это ценить, чтобы смутиться, утратив это\*.

Марк Аврелий. Размышления. 7.27

Мы постоянно желаем того, что есть у других. Мы отчаянно пытаемся не отстать от семьи Джонсов, в то время как Джонсы несчастливы, ибо стремятся не отстать от нас.

Это было бы смешно, если бы не было так грустно. Поэтому сегодня прекратите пытаться получить то, что есть у других. Боритесь со своим желанием собирать и копить. Нельзя так жить и поступать. Цените то, что у вас уже есть, пользуйтесь им, и пусть такое отношение направляет ваши действия.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 16 МАЯ

### Метод цепочки

Если ты хочешь не быть гневливым, не давай пищу этому своему устойчивому внутреннему состоянию, не подбрасывай ему ничего способствующего его усилению. В первый день сохрани спокойствие и считай дни, в которые ты не гневался. «Обычно я гневался каждый день, теперь — через день», потом «через два», потом «через три». А если дойдешь и до тридцати, соверши жертвоприношение богу. Ведь устойчивое внутреннее состояние это в первый день начинает слабеть, потом и совершенно исчезает. «Сегодня я не печалился». Завтра — тоже, и так подряд два месяца, три месяца. «Но я был внимателен, когда случалось что-то, могущее раздражить печаль». Знай, что это у тебя идет прекрасно\*.

Эпиктет. Беседы. 2.18.11–14

Юморист Джерри Сайнфелд как-то дал молодому коллеге Брэду Айзеку совет, как писать и собирать материал. Он сказал: нужно вести календарь и каждый день, в который удалось записать шутку, пометать крестиком. Вскоре в календаре появится цепочка, и задача — всего лишь не прервать ее. Успех станет вопросом инерции: когда у вас уже есть небольшая скорость, проще двигаться дальше.

Сайнфелд использовал метод цепочки для формирования хорошей привычки, а Эпиктет говорил, что его можно применить и для избавления от плохой. Это не так уж отличается от привычки к трезвости. Начните с одного дня, делая должное, будь это управление нравом или откладывание дел. Затем сделайте то же самое на следующий день и еще на следующий. Создайте цепочку, а затем старайтесь не нарушать ее. Не прерывайте свою серию.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 17 МАЯ

### СТОИК — ЭТО ПОСТОЯННАЯ РАБОТА

Покажите мне кого-нибудь, кто болеет и все же счастлив, кто в опасности и все же счастлив, кто умирает и все же счастлив, кто в изгнании и все же счастлив, кто в бесславии и все же счастлив. Покажите. Я жажду, клянусь богами, увидеть какого-нибудь стоика. Но вы не можете воплощенного показать. Хотя бы воплощаемого покажите, склонившегося к этому. <...> Покажите\*.

Эпиктет. Беседы. 2.19.24–25, 28

Смотрите на философию не как на цель, к которой стремитесь, а как на то, что можно *использовать* на практике. Не время от времени, а регулярно в течение жизни — с постепенным прогрессом на этом пути. Не какие-то бесформенные озарения, а стабильное выполнение.

Эпиктет любил избавлять своих учеников от самоуверенного довольства своим прогрессом. Он хотел напомнить им и нам о постоянной работе и серьезных занятиях, которые необходимы каждый день, чтобы приблизиться к совершенству. Нам важно помнить на собственном пути к самосовершенствованию: у него *нет конца*. Мудрец — совершенный стоик, который безупречно ведет себя в любой ситуации. Это идеал, а не предел.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 18 МАЯ

### КАК ВЫ ДЕЛАЕТЕ ЧТО-ТО, ТАК ВЫ ДЕЛАЕТЕ ВСЁ

Пусть твое внимание будет поглощено своим настоящим предметом, будет ли то основоположение, деятельность или выражение\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.22

Интересно поразмышлять о будущем. Легко думать о прошлом. Труднее вложить энергию в то, что прямо сейчас перед нами, особенно если это что-то, чего мы не хотим делать. Мы думаем: *это просто работа. Это не имеет значения.* Но на самом деле это имеет значение. Кто знает, возможно, это последнее дело в вашей жизни. Здесь лежит Дэйв, заживо погребенный под горой неоконченных дел.

Есть поговорка: «Как вы делаете что-то, так вы делаете всё». Это верно. Как вы справляетесь сегодня, так вы справляетесь и каждый день. Как вы обращаетесь с этой минутой, так вы обращаетесь и с любой другой.

---

\* Перевод С. М. Роговина. Прим. науч. ред.

## 19 МАЯ

### УЧИТЕСЬ, ПРАКТИКУЙТЕСЬ, УПРАЖНЯЙТЕСЬ

Поэтому философы наставляют не довольствоваться только изучением, но присовокуплять и приучение себя, затем упражнение в осуществлении на деле. Ведь мы долгое время привыкли делать противоположное этому, и у нас в использовании мнения, противоположные правильным\*.

Эпиктет. Беседы. 2.9.13–14

Мало кому из людей достаточно посмотреть учебный видеоролик или прослушать объяснение, чтобы сразу понять, как следует поступить. Большинству, чтобы научиться, приходится повторять по несколько раз. Одна из составляющих обучения боевым искусствам, военной подготовки или спортивных тренировок практически любого рода — долгие часы монотонных повторений. Атлет топ-уровня будет тренироваться годами, чтобы в течение нескольких секунд, а то и быстрее выполнить нужные движения. Двухминутное упражнение, избавление от удушающего захвата, идеальный прыжок. Одного только «знать» недостаточно. Мышцы и все тело должны впитать нужное умение. Оно должно стать частью нас. Или мы рискуем потерять его в мгновение напряжения или сложностей.

То же самое справедливо и для философских принципов. Вы не можете один раз услышать что-то и ожидать, что обопретесь на это в тот миг, когда мир вокруг начнет рушиться. Помните, что Марк Аврелий не писал свои «Размышления» для других людей. Он активно обдумывал все это *для себя*. Даже будучи успешным, мудрым и опытным человеком, он до последних дней практиковался и учился поступать правильно. Так обладатель черного пояса каждый день приходит в додзё\*\*, так профессиональный спортсмен тренируется каждую неделю — даже если другие полагают, что ему это не нужно.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Додзё — место для проведения тренировок и соревнований в японских боевых искусствах. *Прим. пер.*

## 20 МАЯ

### КАЧЕСТВО ВЫШЕ КОЛИЧЕСТВА

К чему бесчисленные книги в шкафах, владелец которых за всю жизнь едва прочитывает заголовки? Множество обременяет, а не наставляет обучающегося: гораздо целесообразнее довериться немногим авторам, нежели блуждать среди многих\*.

Сенека. О безмятежности духа. 9.4

За то, что вы до смерти успеете прочитать много книг, награды не дадут.

Даже если вы всю жизнь были самым усердным читателем в мире, даже если прочитывали по книге ежедневно, из них соберется не больше мелкого филиала библиотеки. Вы никогда не приблизитесь к тому, что хранится на серверах Google Books, и не уследите за сотнями тысяч новых названий, которые ежегодно появляются на Amazon.

Может, если дело касается чтения и обучения, лучше отдавать приоритет качеству, а не количеству? Может, стоит внимательно прочесть несколько великих книг, а не кратко просматривать все новые поступления? Возможно, ваши полки и окажутся менее заполненными, но ваш мозг и ваша жизнь станут более наполненными.

---

\* Перевод Н. Г. Ткаченко. *Прим. пер.*

## 21 МАЯ

### НАСКОЛЬКО ВЫ БОЕЦ?

А занятие философией в чем заключается? Разве не в занятии подготовкой себя ко всему случающемуся? Так не понимаешь ли ты, что ты говоришь нечто такое: «Если я еще когда-нибудь займусь подготовкой себя к тому, чтобы спокойно переносить все случающееся, пусть со мной будет что угодно!»? Это как если бы кто-то, получив удары, отказался заниматься всеборьем. Но там можно прекратить заниматься и не подвергаться порке, а здесь какая польза, если мы прекратим заниматься философией? Что же он должен говорить при всяких невзгодах? «Ради этого я упражнялся, для этого я закалялся»\*.

Эпиктет. Беседы. 3.10.6–7

Стоики любили использовать метафоры из кулачного боя и борьбы — точно так же, как мы любим использовать сегодня аналогии из бейсбола и американского футбола. Вероятно, поэтому неотъемлемой частью отроческого и зрелого возраста в Греции и Риме был панкратион — более чистая форма смешанных боевых искусств, нежели можно видеть сегодня в UFC\*\*, и слово это означало «вся сила»\*\*\*. (Недавний анализ обнаружил на греческих статуях примеры боксерского уха — распространенной травмы ушной раковины при занятиях единоборствами.) Стоики отсылали к схваткам, поскольку знали их.

Сенека пишет, что процветание без ударов слабо и его легко побить на арене, но человек, постоянно враждующий с несчастьями, обретает кожу, бесчувственную к страданиям. Такой человек, по его словам, борется до конца и никогда не сдается. Это подразумевает и Эпиктет. Что же ты за боец, если уходишь, поскольку тебя ударили? Такова суть спорта! Разве это остановит нас от движения вперед?

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* UFC (Ultimate Fighting Championship) — организация, проводящая по всему миру бои по смешанным единоборствам. *Прим. пер.*

\*\*\* Панкратион (*греч.* παγκράτιον: *pān* — всё, *krátos* — сила, мощь) — вид спорта, входивший в программу античных Олимпийских игр. В панкратионе позволялось практически все, ограничений был самый минимум: запрещено бить в глаза, кусаться, царапаться. *Прим. пер.*

## 22 МАЯ

### СЕГОДНЯ — ТОТ САМЫЙ ДЕНЬ

По заслугам ты терпишь это, предпочитая стать хорошим завтра, нежели быть им сегодня\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.22

О, я не жалею  
На краткий срок: такое этот день свершит,  
Что все века запомнят. На богов пойду,  
Низвергну всё!\*\*

Сенека. Медея. 423–425

Мы почти всегда знаем, *что* такое благо. Мы знаем, что не должны расстраиваться, не должны принимать что-то близко к сердцу, что нужно идти в магазин здоровой пищи, а не перекусывать фастфудом в забегаловке, что, бывает, нужно сесть и на часок сосредоточиться. Самое трудное — сделать это в нужный момент.

Что нас останавливает? Писатель Стивен Прессфилд называет эту силу Сопротивлением. В книге «Война за креатив»\*\*\* он пишет: «Мы не говорим себе: „Я никогда не соберусь написать симфонию“. Вместо этого мы говорим: „Я напишу симфонию. Только я начну завтра“».

Сегодня, а не завтра, — вот тот день, когда мы можем начать действовать во благо.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

\*\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\*\* Прессфилд С. Война за креатив. Как преодолеть внутренние барьеры и начать творить. М.: Альпина Паблишер, 2016. *Прим. ред.*



## 23 МАЯ

### ПОКАЖИТЕ МНЕ, КАК ЖИТЬ

Растолкуй мне, что благо не в том, чтобы жизнь была долгой, а в том, как ею распорядиться: может случиться, да и случается нередко, что живущий долго проживет очень мало\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 49.10b

Нет нужды растолковывать Сенеке — растолкуйте себе. Неважно, сколько лет вам отпущено, — можно твердо и искренне сказать: ваша жизнь была долгой и насыщенной. Все мы знаем какого-нибудь человека, которого мы потеряли преждевременно, но даже сейчас думаем: *если бы я сделал вполтину от того, что сделал он, я бы считал, что прожил жизнь хорошо.*

Лучший способ добиться этого — сосредоточиться на настоящем, на требуемой задаче — большой или маленькой. Как говорит Сенека, отдавайтесь добровольно и полностью настоящему, и это умерит скоротечность времени.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. Прим. пер.

## 24 МАЯ

### ЗАЙМИТЕСЬ СОБСТВЕННОЙ СЧАСТЛИВОЙ СУДЬБОЙ

Куда бы я ни попал, я могу быть счастлив. Счастлив же тот, кто уготовил себе благую участь. Благая же участь — это благие склонности души, благие стремления, благие дела\*.

Марк Аврелий. Размышления. 5.36

Как охарактеризовать счастливый случай? Как то, что определяется исключительно внешними факторами, лежащими вне вашего контроля? Или это вопрос вероятности, которую можно увеличить (хотя и без гарантии) с помощью правильных решений и правильной подготовки? Очевидно, второе. Вот почему успешные, но при этом загадочно «удачливые» люди, похоже, притягивают удачу.

Если верить прекрасному сайту Quote Investigator, посвященному цитатам, различные варианты этой идеи существовали еще в XVI веке, когда уже имелась поговорка «Прилежание — мать успеха». В 1920-х годах Колман Кокс придал этой мысли современный оттенок, заявив: «Я твердо верю в удачу. И чем больше я работаю, тем я удачливее». (Это высказывание необоснованно приписывают Томасу Джефферсону, но он ничего такого не говорил.) Сегодня мы произносим: «Удача — это встреча упорного труда с возможностью».

Сегодня вы можете понадеяться, что счастье и удача придут к вам чудесным образом. Но вы также можете и подготовиться к везению, сосредоточившись на правильных поступках в правильное время, исключив удачу из этого процесса, как бы иронично это ни звучало.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

## 25 МАЯ

### ГДЕ НАЙТИ РАДОСТЬ?

Радость человеку — делать то, что человеку свойственно. А свойственна человеку благожелательность к соплеменникам, небрежение к чувственным движениям, суждение об убедительности представлений, созерцание всеобщей природы и того, что происходит в согласии с ней\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.26

Когда кинологов привлекают к работе с проблемной или несчастной собакой, они обычно начинают с вопроса: «Вы берете ее на прогулки?» Этот вопрос нужен, потому что собак приучают к выполнению определенных задач, и если лишить их этой важной части натуры, то они страдают и нервничают. И это так и есть, какой бы избалованной и приятной ни была их жизнь.

То же самое справедливо и для людей. Когда вы слышите, что стоики отбрасывают какие-то эмоции или материальные излишества, это происходит не потому, что они их не радуют. И не потому, что жизнь стоиков лишена счастья и веселья. Стоики просто стремятся помочь нам найти нашу сущность — ощущать радость от надлежащей работы.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 26 МАЯ

### ПРЕКРАТИТЕ БЕСПОКОИТЬСЯ О ТОМ, ЧТО ПОДУМАЮТ ЛЮДИ

Я часто изумлялся, как это всякий себя больше всех любит, а свое признание о себе же самом ставит ниже чужого. <...> Значит, мы больше, чем самих себя, почитаем, что там про нас думают ближние\*.

Марк Аврелий. Размышления. 12.4

Как быстро мы можем начать пренебрегать собственными ощущениями и принять чьи-то чужие? Нам кажется, что рубашка выглядит хорошо в магазине, но мы станем смотреть на нее со стыдом и пренебрежением, если супруга или коллега выскажут о ней какое-нибудь бездумное замечание. Мы можем быть крайне счастливы и довольны своей жизнью, но лишь до тех пор, пока не узнаем, что некто, кто нам даже и не нравится, богаче нас. Или, что еще хуже и опаснее, мы недовольны собственными достижениями и талантами, пока их не оценит кто-то посторонний.

Как и большинство стоических упражнений, это пытается нас научить. Хотя мы и можем контролировать свои мнения, но не в нашей власти управлять мыслями других людей — и в первую очередь тем, что они думают о нас. По этой причине отдавать себя на съедение этим мнениям и пытаться получить одобрение от других людей — опасное занятие.

Не тратьте много времени на раздумья о том, что подумают другие. Думайте о своем. Думайте о результатах, о воздействии, о том, *правильно ли вы поступаете*.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 27 МАЯ

### БЕСПОКОЙСЯ О МЕЛОЧАХ

Добро — не мелочь, а достигается по мелочам\*.

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях  
и изречениях знаменитых философов. 7.1

Знаменитый биограф Диоген Лаэртский атрибутирует эту цитату Зенону, но другие приписывают ее Сократу. Значит, это может быть цитатой в квадрате. Но разве это имеет значение? Истина есть истина.

В этом случае истина хорошо нам известна: мелочи складываются. Некто является хорошим человеком не потому, что он так говорит, а потому, что совершает хорошие поступки. Человек не делает волшебным образом все сразу: в этом процессе задействовано много отдельных решений. Вставать утром в нужное время, заправлять кровать, сопротивляться легким путям, заниматься собой, делать свою работу. И не заблуждайтесь: каждый такой отдельный поступок мал, но их накопительный эффект — отнюдь нет.

Подумайте о всех мелких решениях, которые предстоят вам сегодня. Знаете ли вы, какой путь правильный, а какой — легкий? Выберите правильный путь и наблюдайте, как все эти мелочи складываются и ведут к переменам.

---

\* Перевод М. Л. Гаспарова. *Прим. пер.*

## 28 МАЯ

### ДВЕ ВЕЩИ ПЕРЕД ДЕЙСТВИЕМ

Прежде всего не смущай своего покоя. Ведь все согласно с природой Целого; еще немного времени, и ты будешь ничто и нигде, как и Адриан, и Август. Затем, сосредоточившись на своем деле, вникни в него и, помня о том, что тебе надлежит быть хорошим человеком, и о том, каковы требования человеческой природы, неуклонно исполняй эти требования и говори так, как тебе кажется наиболее соответствующим справедливости; соблюдай благожелательность и скромность, избегай лицемерия\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.5

Представьте на секунду, на что должна быть похожа жизнь Марка Аврелия как императора. Заседать в сенате. Вести войска в бой, определять военную стратегию в качестве главнокомандующего. Выслушивать обращения — от граждан, от законников, от иностранных руководителей. Другими словами, как и большинству людей, облеченных властью, ему приходилось принимать решения — с утра до вечера, изо дня в день, одно за другим.

Его рецепт для принятия решений в буквальном смысле испытан в боевых условиях. Вот почему постараться применять его следует и нам.

Во-первых, не расстраивайтесь, потому что это негативно скажется на вашем решении и затруднит его больше необходимого.

Во-вторых, помните свои самые ценные цели и принципы. Пропустив потенциальные действия через такой фильтр, вы избавитесь от плохого выбора и выделите верный.

Не расстраивайтесь.

Действуйте верно.

Вот и все.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

## 29 МАЯ

### РАБОТА — ЭТО ЛЕКАРСТВО

Тяготы питают благородные души\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 31.5

Вам знакомо ощущение, когда вы несколько дней не были в спортзале? Какая-то рыхлость в теле. Раздражение. Закрытость. Неуверенность. У других такое же ощущение возникает, когда они слишком долго находятся в отпуске или только что вышли на пенсию. Мозг и тело предназначены для работы, поэтому они обращаются против самих себя, если им не находится полезного применения.

Печально сознавать, что разочарование такого рода — повседневная реальность для массы людей. Они не реализуют своего потенциала, потому что у них есть работа, но в реальности они ей занимаются мало или у них слишком много свободного времени. Еще хуже, что мы пытаемся оттолкнуть такие ощущения, совершая покупки, посещая рестораны, сражаясь, устраивая драмы — потворствуя пустым калориям существования вместо того, чтобы найти настоящее питание.

Решение тут простое и, к счастью, всегда под рукой. Идите и работайте.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 30 МАЯ

### РАБОТАТЬ УСЕРДНО ИЛИ СПУСТЯ РУКАВА?

Поэтому я не могу назвать трудолюбивым человека, если услышу только о том, что он читает или пишет, и даже если добавят, что целыми ночами, я пока еще не называю, если не узнаю, к какой это отнесено цели. <...> А если он относит цель своего усердного труда к своей верховной части души, чтобы она пребывала в состоянии соответствия с природой, только тогда я называю его трудолюбивым\*.

Эпиктет. Беседы. 4.4.41, 43

Каковы шансы, что самый занятой человек из ваших знакомых будет также и самым продуктивным? Мы склонны связывать занятость с благом и считаем, что длительная работа должна вознаграждаться. Однако оцените, *что* вы делаете, *почему* вы это делаете и *к чему* приведет вас результат. Если у вас нет хорошего ответа — остановитесь.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*



## 31 МАЯ

### У НАС ОДНА ОБЯЗАННОСТЬ

В чем твое искусство? В том, чтобы быть хорошим\*.

Марк Аврелий. Размышления. 11.5

Стоики считали, что наше дело на этой земле — прежде всего быть хорошими людьми. Это основная обязанность, однако мы настоящие эксперты в поисках оправданий для уклонения от нее.

И снова процитируем спортивного тренера Билла Беличика: «Делай свою работу».

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

# ИЮНЬ: РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

# 1 ИЮНЯ

## ВСЕГДА ИМЕЙТЕ МЫСЛЕННУЮ «ОГОВОРКУ НАПЕРЕД»

Ибо тому, что принадлежит разуму, другой никогда не помешает; не касаются его ни огонь, ни железо, ни тиран, ни клевета, ничто вообще\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.41

Препятствия — неотъемлемая часть жизни: что-то происходит, что-то не клеится, возникают преграды. Однако ничто не может остановить работающий должным образом разум стойка, поскольку при любой программе действия у него есть «оговорка наперед».

Что это такое? Своего рода резервное копирование. Если друг нас предаст — эта оговорка позволит узнать, каким образом это случилось и как простить его ошибку. Если нас бросят в тюрьму — оговорка в том, что мы можем отказаться быть сломленными и постараться стать полезными другим заключенным. Технический сбой в компьютере уничтожает результаты нашего труда — и оговорка в том, что мы можем начать заново, на этот раз сделать работу лучше и быстрее. Можно помешать нашему движению, можно нарушить его, однако разум всегда способен меняться и всегда сохраняет возможность проложить новый путь.

Частично это напоминает традиционный ход вещей. Один из законов Мёрфи гласит: «Если какая-то неприятность может произойти, она обязательно произойдет». Именно поэтому мы держим наготове эту оговорку: мы знаем, что нам, видимо, придется ее использовать. И никто не способен помешать этому.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 2 ИЮНЯ

### Точка зрения Платона

Прекрасно это у Платона. И когда о людях судишь, надо рассматривать все наземное как бы откуда-то сверху: поочередно стада, войска, села, свадьбы, разводы, рождение и смерть, толчею в судах, пустынные места, пестрые варварские народы, праздники, плач, рынки, совершенную смесь и складывающийся из противоположностей порядок\*.

Марк Аврелий. Размышления. 7.48

У поэта Лукиана\*\* есть прекрасный диалог «Икароменипп, или Заоблачный полет», в котором рассказчик получает возможность летать и смотреть на мир сверху. Обратив взор на землю, он видит, какими до смешного маленькими выглядят с небес даже самые богатые люди, усадьбы и целые империи. Все их битвы и заботы при взгляде с высоты становятся ничтожными.

В античные времена такое упражнение было исключительно теоретическим: удавалось забраться всего лишь на вершину горы или на дом высотой в несколько этажей. Однако по мере развития технологий люди смогли действительно увидеть мир с высоты птичьего полета — и даже больше.

Астронавт Эдгар Митчелл был одним из первых людей, взглянувших на планету из космоса. Позднее он писал:

В космосе у вас проявляется мгновенное глобальное осознание, ориентация для людей, сильное недовольство состоянием мира и стремление что-то с этим сделать. Отсюда, от Луны, международная политика выглядит такой мелочной. Вам хочется сгрести какого-нибудь политика за шкуру, утащить за четверть миллиона миль и сказать: «Смотри сюда, сукин сын».

Если разделить точку зрения, описанную Платоном, можно решить множество проблем.

Используйте это.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Лукиан из Самосаты (ок. 125 — после 180) — древнегреческий писатель-сатирик. *Прим. пер.*

## 3 ИЮНЯ

### ХОРОШО БЫТЬ ГИБКИМ

Нельзя быть солдатом? — Пусть добивается почетных должностей. Нужно проводить жизнь в уединении? — Пусть будет оратором. Приказано молчать? — Пусть помогает гражданам молчаливым заступничеством. Опасно даже появляться на форуме? — Дома, в зрительном зале, на пиру пусть обратится с речью к честному товарищу, верному другу, сдержанному гостю. Если он лишится гражданской деятельности — пусть выполняет свой человеческий долг\*.

Сенека. О безмятежности духа. 4.3

Незадолго до смерти, когда победа в Гражданской войне в США уже была близка, Линкольн рассказал в кругу военачальников историю о человеке, который хотел получить высокую должность в правительстве. Сначала он интересовался, нельзя ли сделать его министром иностранных дел. После отказа попросил более скромный пост. После повторного отказа — должность рядового таможенника. Поняв, что не получит даже этого, он попросил у Линкольна старые штаны. «Хорошо быть скромным», — смеялся Линкольн, завершая свой рассказ.

Эта история воплощает гибкость и целеустремленность стоицизма. Если мы не можем сделать *это*, мы можем попробовать сделать *другое*. Если не можем *другого*, то, вероятно, нам можно попробовать *третье*. А если и оно невозможно — всегда найдется что-то еще. И даже если итоговым вариантом окажется всего лишь «должность» хорошего человека, у нас всегда будет возможность применить нашу философию.

---

\* Перевод Н. Г. Ткаченко. *Прим. пер.*

## 4 ИЮНЯ

### НА ТО МЫ И РОЖДЕНЫ

Так что же мы возмущаемся? Что жалуемся? На то мы и рождены\*.

Сенека. О провидении. 5.7–8

Никто не говорит, что жизнь проста. Никто не обещает, что она будет справедливой.

Однако не забывайте: долгая и непрерывная череда ваших предков прошла через невообразимые невзгоды, трудности и сражения. Их гены и их кровь наполняют ваше тело. Без них не было бы вас.

Вы наследник впечатляющей традиции и, будучи их жизнеспособным потомком, способны на то же, на что были способны они. Вы предназначены для этого. Вращены для этого.

Имейте это в виду в трудную минуту.

---

\* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

## 5 ИЮНЯ

### УТРИТЕ НОС

И мы еще говорим: «Господи боже, как бы мне не беспокоиться?» Глупец, разве нет у тебя рук? Разве не сделал их тебе бог? Сиди теперь и молись, чтобы у тебя не текли сопли! Ты лучше высморкнись и не вини\*.

Эпиктет. Беседы. 2.16.13

Мир несправедлив. Игра — жульничество. Кто-то точит на вас зуб. Возможно, эти утверждения и верны, но на практике — здесь и сейчас — какая вам от них польза? Тот правительственный доклад или эта сочувственная статья не помогут оплатить ваши счета, заживить сломанную ногу или получить экстренный кредит. Тот, кто поддастся жалости к себе и слезам, стеной: «Горе мне!» — не получит ничего, но потеряет энергию и мотивацию, необходимые для того, *чтобы справиться с проблемой*.

У нас есть выбор: сосредоточиться на том, как нас обидели, или использовать имеющиеся ресурсы и взяться за дело. Будем ли мы ждать, пока кто-то спасет нас, или прислушаемся к призыву Марка Аврелия: «Поспешай-ка лучше к своему назначению и, оставив пустые надежды, самому себе — если есть тебе дело до самого себя — помогай, как можешь»\*\*. Это лучше, чем просто утереть нос (хотя и это само по себе шаг вперед).

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Размышления. 3.14. Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 6 ИЮНЯ

### КОГДА ОСТАВАТЬСЯ, А КОГДА ОТСТУПАТЬ

Прибавь и тех, которые мало переменчивы не из-за твердости, а из-за лени и живуч не так, как хотят, а как начали\*.

Сенека. О безмятежности духа. 2.6b

В книге «Яма»\*\* Сет Годин проводит интересную классификацию посетителей супермаркета, которых он делит на три типа. Первые встают в самую короткую очередь к кассе и стоят в ней, как бы медленно она ни продвигалась и как бы быстро ни двигались соседние. Вторые перебегают из очереди в очередь несколько раз в надежде выгадать несколько секунд. Третьи же переходят только один раз — когда становится очевидно, что их очередь тормозит и есть хорошая альтернатива. Годин побуждает задаться вопросом: к какому типу принадлежите вы?

Сенека советует нам быть третьим типом. То, что вы отправились по одному пути, не означает, что вы *непременно* должны ему следовать, особенно если этот путь оказывается порочным или сложным. В то же время выбор одного пути не повод быть легкомысленным и не связанным никакими обязательствами. Чтобы решиться действовать иначе и прийти к переменам, требуется смелость, но ровно так же необходимы дисциплина и осознанность, чтобы понимать: идея «это выглядит *даже лучше*» — искушение, которому нельзя потворствовать бесконечно.

---

\* Перевод Н. Г. Ткаченко. *Прим. пер.*

\*\* Годин С. Яма. Как научиться выбирать и стать победителем. М.: Эксмо, 2008. *Прим. пер.*



## 7 ИЮНЯ

### НАЙДИТЕ ХОРОШИХ НАСТАВНИКОВ

Мы часто говорим о том, что выбирать родителей не в нашей власти, что жребий нашего рождения случаен. На самом же деле мы вольны по собственному усмотрению решать, где нам родиться\*.

Сенека. О скоротечности жизни. 15,3а

Нам повезло, что некоторые величайшие мужчины и женщины в истории записывали свою мудрость (и глупость) в книгах и дневниках. Многим хронике жизни вели заботливые биографы — от Плутарха до Босуэлла и Роберта Каро\*\*. В любой средней библиотеке насчитываются миллионы страниц и тысячи лет знаний, озарений и опыта.

Возможно, ваши родители были плохими ролевыми моделями или вам не хватало выдающегося наставника. Однако при желании мы можем легко получить доступ к мудрости тех, кто жил до нас, — тех, похожими на кого мы стремимся быть.

Добывать эти знания мы должны не только для себя. Мы обязаны еще и людям, которые находили время записать свой опыт, — чтобы продолжить традиции и последовать их примеру. Чтобы стать многообещающими детьми этих благородных родителей.

---

\* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

\*\* Джеймс Босуэлл написал биографию своего современника английского поэта XVIII века Сэмюэла Джонсона. Роберт Каро — американский журналист, автор биографий президента США Линдона Джонсона и Роберта Мозеса, градостроителя, сформировавшего современный облик Нью-Йорка и пригородов. *Прим. пер.*

## 8 ИЮНЯ

### ШАГ ЗА ШАГОМ

Жизнь следует строить как совокупность отдельных действий и быть довольным, если каждое из них отвечает своему назначению. Никто не может помешать тебе в этом. «А внешние препятствия?» — Таких нет для деятельности справедливой, благоразумной и обдуманной. «Но, может быть, в иных делах можно натолкнуться на непреодолимые препятствия?» — Тогда благодаря спокойному отношению к самому препятствию и пониманию условий его возникновения следует действовать иначе, но в соответствии с теми же твердыми жизненными принципами, о которых речь шла выше\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.32

Спортсмены высочайшего уровня в университетском и профессиональном спорте всё чаще обращаются к философии, которая называется Процесс. Ее создал в Алабамском университете тренер Ник Сабан\*\*. Он учит своих игроков не обращать внимания на общую картину: важность игры, победу в чемпионате, колоссальное преимущество соперника, а сосредотачиваться на хорошем выполнении, казалось бы, совершенно незначительного: всегда действовать на максимуме, заканчивать конкретную игру, переключаться на отдельное владение. Сезон длится месяцы, игра — часы, догнать противника можно за четыре тачдауна\*\*\*, но отдельный фрагмент игры длится всего несколько секунд. Все игры и все сезоны *состоят* из секунд.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

\*\* Ник Сабан — младший — с 2007 года главный тренер команды Алабамского университета по американскому футболу. Ранее был главным тренером Национальной футбольной лиги Miami Dolphins и ряда университетских команд. Считается одним из лучших тренеров в истории университетского американского футбола. *Прим. пер.*

\*\*\* В американском футболе: доставка мяча в зачетную зону соперника. Приносит шесть очков. *Прим. пер.*

Если команды следуют Процессу, они, как правило, побеждают. Они преодолевают препятствия и в итоге прокладывают путь наверх, даже не сосредотачиваясь непосредственно на препятствиях. Если вы будете следовать в своей жизни Процессу, выполняя правильные действия в правильном порядке, одно за другим, — у вас тоже все станет хорошо. Более того, вы будете лучше готовы к преодолению препятствий на этом пути. Вы будете слишком заняты, чтобы их замечать: вы же просто переставляете ноги.

## 9 ИЮНЯ

### РЕШАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ КАК МОЖНО РАНЬШЕ

Нет порока без оправдания, начало всякого из них скромно и простительно, зато после он разливается широко. Позволь ему возникнуть — и ты не покончишь с ним никакими стараниями. Всякая страсть вначале неможна, а потом сама себя разжигает и набирается силы, разрастаясь: легче не пустить ее, чем выгнать\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 116.2b–3a

Публилий Сир\*\*напоминает нам в известной эпиграмме, что реки легче всего пересекать у истока. То же имеет в виду и Сенека. Бушующие воды и смертоносные потоки дурных привычек, плохой дисциплины, хаоса и расстройства когда-то начинались всего лишь легкой струйкой. Где-то на своем протяжении они трансформируются в спокойное озеро, или пруд, или даже в бьющий из земли ключ.

Что вы предпочтете: едва не утонуть при опасном переходе спустя несколько недель или перейти поток сейчас, когда это еще просто? Решать вам.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Публилий Сир — римский поэт 1 века до н. э. *Прим. пер.*

## 10 ИЮНЯ

### У ВАС ПОЛУЧИТСЯ

Если что-нибудь дается тебе с трудом, не думай, что это невозможно для человека, но если что-нибудь возможно и свойственно человеку, считай, что и тебе оно по силам\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.19

Есть два типа людей. Одни смотрят на тех, кто добился успеха, и думают: *почему они? Почему не я?* Вторые думают: *если они смогли, почему не получится и у меня?*

Первые страдают от ревности, у них игра с нулевой суммой: «если вы выиграете, я проиграю». У вторых — с ненулевой суммой: «выиграть могут многие», и чужой успех они воспринимают как стимул. Какая из этих позиций будет толкать вас вперед и вверх? Какая приведет к горечи и отчаянию?

Кем будете вы?

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. Прим. пер.

# 11 ИЮНЯ

## ПРОСТО НЕ ДЕЛАЙТЕ ЕЩЕ ХУЖЕ

Насколько тяжелее то, что приносят гнев и печаль из-за чего-либо, чем само то, из-за чего мы гневаемся и печалимся\*.

Марк Аврелий. Размышления. 11.18

Первое правило ямы гласит: «Если вы очутились на дне, перестаньте копать». Возможно, именно эту здравую мысль нарушают чаще всего. Когда случается что-нибудь — дела идут не так, или нам кто-то вредит, — большинство людей только усугубляют ситуацию: сначала злятся и раздражаются, а потом топчутся на месте, прежде чем родят какой-то план.

Сегодня поставьте перед собой самую простую и выполнимую задачу: не делать еще хуже. Что бы ни случилось, не добавляйте в уравнение злости и прочих негативных эмоций. Не реагируйте ради самой реакции. Оставьте все как есть. Прекратите копать. А затем найдите выход.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 12 ИЮНЯ

### ТРЕНИРОВАННЫЙ УМ ЛУЧШЕ ЛЮБОГО СЦЕНАРИЯ

Тут смешно также говорить: «Посоветуй мне». Что я тебе посоветую? Нет, говорить нужно: «Сделай мою мысль способной определить соответствующее отношение ко всему, что бы ни получалось». <...> Ведь если положение вещей будет диктовать что-то иное... ..Ты не будешь нуждаться в совете\*.

Эпиктет. Беседы. 2.2.21, 24–25

Здорово, если бы кто-нибудь мог нам показать, что нужно делать в сложной ситуации. Однако значительную часть жизни мы готовимся к одному, а учимся для другого. Приберегаем ресурсы на черный день в ожидании какого-то возможного мига в будущем. Однако планы, как заметил боксер Майк Тайсон, работают, пока тебя не ударили по лицу.

Стоики не стремятся получить ответ на каждый вопрос или разработать планы на все непредвиденные случаи. И тем не менее они не волнуются. Почему? Потому что они уверены, что сумеют приспособиться к обстоятельствам и измениться. Вместо составления или поиска готовых инструкций они взращивают в себе такие умения, как творческий подход, независимость, уверенность в себе, изобретательность и способность решать проблемы. В этом смысле они не жестки, а эластичны. И мы можем практиковать то же самое.

Сегодня мы сосредоточимся на стратегии, а не на тактике. Мы напомним себе, что научиться лучше, чем просто получить, что быть гибким лучше, чем неотступно следовать какому-то сценарию.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. науч. ред.*

# 13 ИЮНЯ

## Жизнь — это поле битвы

Разве ты не знаешь, что наша жизнь — это военный поход? Один должен стоять на страже, другой идти на разведку, а кто-то другой и в сражение. <...> Вот так и здесь. Жизнь каждого — это своего рода военный поход, притом долгий и с разными превратностями. Ты должен блюсти свой долг воина и по мановению военачальника исполнять все, предугадывая, если возможно, его желания. <...> Ты поставлен в строй в державном городе, и не на низкое какое-нибудь место, но пожизненно членом совета\*.

Эпиктет. Беседы. 3.24.31–36

Писатель Роберт Грин в своих книгах часто использует фразу «Как на войне, так и в жизни». Этот афоризм стоит держать под рукой, потому что наша жизнь — битва и в прямом, и в переносном смысле. Будучи биологическим видом, мы боремся за выживание на этой планете, к нам безразличной. Будучи отдельными личностями, мы сражаемся с видами, численность которых исчисляется миллиардами. Даже внутри нашего тела сражаются разнообразные бактерии. *Vivere est militare* — «Жить — значит сражаться».

Сегодня вы будете сражаться за свою цель, борясь с побуждениями, борясь за то, чтобы стать тем, кем вы хотите быть. Какие же качества необходимы, чтобы победить в столь многочисленных войнах?

Дисциплина.

Стойкость.

Мужество.

Здравомыслие.

Самоотверженность.

Жертвенность.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*



А какие качества проигрывают войны?

Трусость.

Поспешность.

Дезорганизация.

Самоуверенность.

Слабость.

Эгоистичность.

Эти качества важны не только на войне, но и в обычной жизни.

## 14 ИЮНЯ

### ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА ДРУГУЮ РУЧКУ

Всякое дело имеет две ручки — одну, за которую его можно нести, и другую, за которую нести нельзя. Если твой брат совершит несправедливость, не смотри на дело со стороны совершенной несправедливости, поскольку это та ручка, за которую нести нельзя. Смотри на дело с той стороны, что он твой брат, что он вскормлен вместе с тобой. Таким образом ты возьмешься за ту ручку, за которую можно нести\*.

Эпиктет. Энхиридион. 43

Журналист Уильям Сибрук настолько страдал от алкоголизма, что в 1933 году лег в психиатрическую лечебницу: тогда это было единственным местом для избавления от подобных зависимостей. В автобиографической книге «Asylum» («Убежище») он рассказал историю борьбы за перемены в своей жизни в этом заведении. Поначалу Уильям придерживался мышления зависимого человека, из-за чего постоянно влипал в неприятности и бунтовал против персонала. Прогресса у него практически не было, и он был на грани изгнания из больницы.

Однажды ему пришла на ум цитата из Эпиктета — та самая, насчет двух ручек. «Я ухватился за другую ручку, — вспоминал он позднее, — и двинулся дальше». Ситуация улучшилась.

Сибрук с энтузиазмом сосредоточился на своем лечении: «Я внезапно обнаружил, как чудесно, странно и прекрасно быть трезвым. Словно со всех вещей слетела какая-то вуаль, накипь, пленка, покрывавшая их и для глаза, и для слуха». К этому приходят многие зависимые люди, которые наконец прекращают поступать по своему и открываются для мудрости и уроков тех, кто жил до них.

Нельзя обещать, что попытка ухватиться за другую ручку даст немедленные результаты. Но зачем цепляться за ту, которая не срабатывает?!

---

\* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

## 15 ИЮНЯ

### СЛУШАЯ, ДОБЬЕШЬСЯ БОЛЬШЕГО, НЕЖЕЛИ ГОВОРЯ

Мальчишке-болтуну он [Зенон] сказал: «У нас для того два уха и один рот, чтобы мы больше слушали и меньше говорили»\*.

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях  
и изречениях знаменитых философов. 7.1

Поэт Гесиод писал: «Лучшим *сокровищем* люди считают *язык* неболтливый»\*\*. Роберт Грин одним из законов власти называет такой: всегда говори меньше, чем это необходимо.

Мы произносим слова, поскольку думаем, что это помогает. На самом деле это мешает. Если супруга изливает свои чувства, нам хочется отреагировать, сказать ей, как поступить. Но ведь она просто хочет, чтобы ее выслушали. И в других случаях мир пытается подать нам какой-то сигнал, но мы стараемся отговориться от проблемы — и от этого становится только хуже.

Итак, будете ли вы сегодня частью проблемы или частью решения? Услышите мудрость мира или заглушите ее еще бóльшим шумом?

---

\* Перевод М. Л. Гаспарова. *Прим. пер.*

\*\* Труды и дни. Перевод В. В. Вересаева. *Прим. пер.*

## 16 ИЮНЯ

### Нуждаться в помощи не стыдно

Не стыдись, когда помогают; тебе поставлена задача, как бойцу под крепостной стеной. Ну что же делать, если, хромый, ты не в силах один подняться на башню, а с другим вместе это возможно?\*

Марк Аврелий. Размышления. 7:7

Никто никогда не утверждал, что вы родились с набором средств, необходимых для решения всех проблем, с которыми вы столкнетесь в жизни. Новорожденным вы были практически беспомощны, но потом вам кто-то помог, и вы поняли, что за помощью можно обращаться. Так вы постепенно узнавали, что вас любят.

Что ж, вас по-прежнему любят. И вы можете обращаться за помощью к любому — вам не нужно бороться с проблемами в одиночку.

Дружище, если нужна помощь — просто скажи.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

# 17 ИЮНЯ

## НАПАДЕНИЕ ИЛИ ЗАЩИТА?

У фортуны руки не так длинны, как мы думаем: ей не схватить никого, кроме тех, кто льнет к ней. Так будем держаться от нее как можно дальше\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 82.5–6

Считается, что Никколо Макиавелли восхищался Сенекой. В трактате «Государь» он пишет: «Фортуна — женщина, и кто хочет с ней сладить, должен колотить ее и пинать». Даже для XVI века образ ужасен. Однако для безжалостного и бесконечно честолюбивого правителя это было нормой, поскольку само собой разумелось\*\*. Такому ли мерзкому образу жизни ты следуешь?

А теперь сравните слова Макиавелли со словами Сенеки. Он не просто утверждает: чем больше вы сражаетесь с фортуной, тем более уязвимы для нее; он говорит: лучший путь к безопасности — создание «несокрушимой стены философии». Философия, пишет он, помогает нам укротить безумие наших желаний и смягчить ярость наших страхов\*\*\*.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Макиавелли пишет, что люди достигают цели не только осторожностью, но и натиском, и оба способа вполне могут привести к цели, хотя он отдает предпочтение второму. «Но иной раз мы видим, что хотя оба действовали одинаково, например осторожностью, только один из двоих добился успеха, и наоборот, хотя каждый действовал по-своему: один осторожностью, другой натиском, — оба в равной мере добились успеха. Зависит же это именно от того, что один образ действий совпадает с особенностями времени, а другой — не совпадает. <...> И все-таки я полагаю, что натиск лучше, чем осторожность, ибо фортуна — женщина, и кто хочет с ней сладить, должен колотить ее и пинать — таким она поддается скорее, чем тем, кто холодно берется за дело. Поэтому она, как женщина, — подруга молодых, ибо они не так осмотрительны, более отважны и с большей дерзостью ее укрощают» (перевод Г. Муравьевой). *Прим. пер.*

\*\*\* «Пусть каждый знает... что есть разум, отличающий то, к чему должно стремиться, от того, от чего следует бежать, укрощающий безумие желаний и смиряющий жестокость страхов» (Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 82.6. Перевод С. А. Ошерова). *Прим. пер.*

Для спорта или войны эта метафора будет выбором между стратегией бесконечного изнурительного нападения и стратегией гибкой упругой защиты. Во что вы будете играть? Что вы за человек?

На этот вопрос можете ответить только вы. Но было бы упущением не вспомнить о конце большинства государей из книги Макиавелли: немногие из них счастливо умерли в постели, окруженные любящими близкими.

## 18 ИЮНЯ

### ГОТОВЫЕ И АКТИВНЫЕ

Пусть рок найдет нас готовыми и не ведающими лени! Таков великий дух, вручивший себя богу. И, наоборот, ничтожен и лишен благородства тот, кто упирается, кто плохо думает о порядке вещей в мире и хотел бы лучше исправить богов, чем себя\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 107.12

Что бы сегодня ни случилось, давайте будем готовы к проблемам, к трудностям, к тому, что люди разочаровывают или сбивают с толку, — будем готовы принять это и обратить себе во благо. Давайте не будем желать повернуть время вспять или перестроить вселенную по своим предпочтениям. Намного лучше и намного проще переделать себя.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 19 ИЮНЯ

### СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА НАСТОЯЩЕМ

Пусть не смущает тебя представление о жизни в целом. Не раздумывай, сколько еще и как суждено, наверное, потрудиться впоследствии. Нет, лучше спрашивай себя в каждом отдельном случае: что непереносимого и несносного в этом деле?\*

Марк Аврелий. Размышления. 8.36

Оглянувшись на впечатляющие или даже ужасающие вещи, которые вы творили или переживали, вы задаетесь вопросом: как такое было возможно? Как вы могли проигнорировать опасность или плохие шансы? Как описывал Марк Аврелий, вы были слишком заняты деталями, чтобы вас смущала мысль о жизни в целом. Фактически вы, вероятно, даже и не думали об этом в тот момент.

Персонаж романа Чака Паланика «Колыбельная»\*\* говорит: «Чтобы забыть общую картину, нужно посмотреть на все вблизи». Иногда понимание общей картины важно, и стоики уже помогали нам в этом. Однако не менее часто размышления о предстоящем непродуктивны и мешают. А потому, сосредотачиваясь исключительно на настоящем, мы можем удалить эти пугающие или негативные мысли из поля зрения.

Канатоходец старается не думать, на какой высоте он идет. Непобедимая команда старается не думать о своей идеальной победной серии. И нам, и им приходится ставить одну ногу строго перед другой, все остальное считая посторонним.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Паланик Ч. *Колыбельная*. М.: АСТ, 2015. *Прим. ред.*



## 20 ИЮНЯ

### СПОКОЙСТВИЕ ЗАРАЗИТЕЛЬНО

Предметы, преследуя и избегая которые ты лишаешься мира душевного, не приступают к тебе, но ты некоторым образом сам приступаешь к ним. Пусть смолкнет твое суждение о них — и они лежат недвижимо; а тебя никто не увидит ни преследующим, ни бегущим\*.

Марк Аврелий. Размышления. 11.11

Есть афоризм, который американские «морские котики»\*\* передают как завет из уст в уста, от старослужащих к новичкам. Посреди хаоса и даже в тумане войны их проверенный в боях совет таков: «Спокойствие заразительно».

Особенно эффективно передается спокойствие, исходящее от командира. Если все перестают соображать, если группа не знает, что дальше делать, лидер обязан вселить в подчиненных спокойствие — и не силой, а личным примером.

Именно таким человеком вы и желаете быть вне зависимости от сферы вашей деятельности — тем спокойным и расслабленным человеком, который способен сказать: «Всем вдохнуть и успокоиться». Потому что вы способны на такое. Не будьте агитатором, параноиком, нервным или иррациональным. Будьте спокойны, не будьте обузой.

Это подхватят и другие.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

\*\* Подразделение специального назначения ВМС США United States Navy SEALs. В русскоязычной литературе распространено название «морские котики». Американцы называют их тюленями (*англ.* seal — тюлень; SEAL — аббревиатура: sea, air, land — море, воздух, суша). *Прим. пер.*

## 21 ИЮНЯ

### ПРОГУЛЯЙТЕСЬ

Кроме того, нужно прогуливаться на широких бульварах, чтобы под открытым небом и на вольном воздухе дух обогащался и возвышался\*.

Сенека. О безмятежности духа. 17.8

В таком шумном городе, как Рим, никогда не было возможным обеспечить хоть какое-то спокойствие. Грохот повозок, крики торговцев, кузнечный перезвон от темна до темна не смолкали на каждой улице. Добавьте к шуму неистребимую вонь из-за плохой системы канализации. Вот древние философы и любили прогуливаться — чтобы проветрить мозги и подышать свежим воздухом.

Столетиями философы, писатели, поэты и мыслители находили, что ходьба приносит дополнительную пользу, обеспечивая время и пространство для лучшей работы мысли. Как позднее скажет Ницше, «только выхоженные мысли имеют ценность».

Обязательно сегодня прогуляйтесь. И в будущем при стрессе или перегрузке — прогуляйтесь. Если вам нужно решить сложную проблему или принять решение — пройдите пешком. Если не хватает воздуха — отправьтесь на прогулку. Если нужно приватно позвонить — выйдите на улицу. Если вам нужна физическая нагрузка — устройте долгий поход. Если у вас встреча по работе или с друзьями — прогуляйтесь вместе.

Питайте себя и свой разум и решайте свои проблемы на этом пути.

---

\* Перевод Н. Г. Ткаченко. *Прим. пер.*

## 22 ИЮНЯ

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ БЕЗУМИЯ

А если ты раз потерпишь поражение и скажешь, что в следующий раз одержишь победу, потом опять то же самое, знай, что ты дойдешь наконец до такого дурного и бессильного состояния, что даже не будешь задумываться впоследствии над тем, что ошибаешься, но даже начнешь находить оправдания этому\*.

Эпиктет. Беседы. 2.18.31

Говорят, определение безумия — это пробовать раз за разом одно и то же, ожидая при этом разных результатов. Но именно так сейчас поступает большинство.

Они говорят себе: *сегодня я не буду злиться. Сегодня я не буду обжираться*. Но на самом деле они ничего не делают по-другому. Они следуют одним и тем же путем и надеются, что на этот раз все получится. Надежда — это не стратегия!

Неудача — это часть жизни, и тут у нас выбора мало. С другой стороны, мы можем учиться на ошибках. Мы обязаны так поступать. Мы должны сознательно делать иначе — подстраиваться и изменяться, пока не добьемся результата, к которому стремимся. Но это сложно.

Придерживаться одного и того же неудачного шаблона — дело нехитрое. Тут не требуется думать или прикладывать дополнительные усилия. Вот почему, видимо, большинство так и поступает.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 23 ИЮНЯ

### Долгий кружной путь

Все то, чего ты желаешь достичь окольными путями, ты можешь иметь уже теперь, если только будешь доброжелательно относиться к самому себе\*.

Марк Аврелий. Размышления. 12.1

Спросите, ради чего люди работают, и практически все ответы будут вроде такого: «Стараюсь стать профессионалом». Возможны, правда, и другие варианты: «Пытаюсь добиться солидного поста или должности», «Хочу стать миллионером», «Прославиться» и так далее. А если задать еще несколько вопросов, к примеру «Зачем вы это делаете?» и «Что будет, когда вы получите желаемое?» — то станет ясно: в основе профессиональной деятельности у людей лежит желание свободы, счастья и уважения от других.

Стоик неодобрительно качает головой, глядя на колоссальные усилия, вкладываемые в погоню за тем, что приобрести на самом деле легко. словно мы предпочитаем потратить годы на создание изощренной машины Руба Голдберга\*\*, а не протянуть руку и просто взять желаемое. Это похоже на то, как вы ищете свои очки, а потом сознаете, что все это время они находились у вас на голове.

Свобода? Это легко. Это ваш выбор.

Счастье? Это легко. Это ваш выбор.

Уважение других? Оно тоже зависит от вашего выбора.

И все это прямо перед вами. И не нужно добираться до желаемого кружным путем.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. науч. ред.*

\*\* Ироничное обозначение любой излишне сложной системы, созданной для выполнения простых действий (типа переворачивания страниц в книге). Образ часто использовался карикатуристами для создания комического эффекта. Получило название по имени карикатуриста и изобретателя Руба Голдберга. *Прим. пер.*

## 24 ИЮНЯ

### ИСТИННО ОБРАЗОВАННЫЕ НЕ СКЛОЧНЫ

Добродетельный человек ни сам не спорит ни с кем, ни, по возможности, другому не дает спорить. <...> И получать образование это и значит учиться знать свое и чужое. Так где же тут еще место спору для того, кто находится в таком состоянии?\*

Эпиктет. Беседы. 4.5.1, 7b–8a

Сократ бродил по Афинам, подходил к людям и вовлекал их в долгие дискуссии, если был с ними не согласен. В этих обсуждениях — точнее, в сохранившихся о них записях — есть множество примеров, как его вопросы раздражали и огорчали собеседников. И вот афиняне настолько разозлились, что приговорили Сократа к смерти.

Однако Сократ, казалось, никогда не расстраивался. Даже в разговорах о жизни и смерти он всегда оставался хладнокровен. Он был гораздо сильнее заинтересован в том, чтобы выслушать другого человека, чем удостовериться, выслушали ли его самого, или — к чему стремится большинство — выиграть спор.

Когда вы в следующий раз встрянете в политический спор или столкнетесь с личными разногласиями, спросите себя: *есть причина сражаться по этому поводу? Этот спор поможет решить что-то?* Будет ли мудрый или образованный человек таким же любителем подискутировать, каким, возможно, склонны быть вы? Или такие люди вдохнут, расслабятся и начнут сопротивляться искушению поучаствовать в конфликте? Просто подумайте, чего вы могли бы добиться и насколько лучше себя чувствовали бы, сумев преодолеть потребность сражаться и выигрывать в каждой мелочи.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 25 ИЮНЯ

### У МУДРОГО НЕТ «ПРОБЛЕМ»

Вот почему мы можем сказать, что у мудреца ничего не происходит вопреки ожиданию\*.

Сенека. О безмятежности духа. 13.3b

Почему у мудрецов так мало проблем по сравнению с другими? Во-первых, мудрые люди, похоже, наилучшим образом управляют ожиданиями. Они редко предвкушают то, что в принципе невозможно.

Во-вторых, мудрые люди всегда рассматривают и наилучший, и наихудший сценарии. Они думают не просто о тех событиях, которых бы *желали*, а о том, что вполне *может* случиться, если что-то внезапно изменится.

В-третьих, мудрые люди используют «оговорку наперед»: они не только учитывают, что дела могут пойти не так, но и готовы к этому — а это уже возможность достичь совершенства и добродетели.

Если вы сегодня последуете этому, то обнаружите, что ничто вас не удивляет и, вопреки вашим ожиданиям, ничего не происходит.

---

\* Перевод Н. Г. Ткаченко. *Прим. пер.*

## 26 ИЮНЯ

### ПОПРОБУЙТЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ

Какое же против привычки можно найти средство? Противоположную привычку\*.

Эпиктет. Беседы. 1.27.4

Виктор Франкл — блестящий психолог, переживший холокост\*\*, — разработал метод, который назвал парадоксальной интенцией. Он использовал его при лечении пациентов с фобиями и невротическими привычками. Например, больной жалуется, что не может заснуть. Стандартные методы терапии используют очевидные техники, например релаксацию. Франкл же предлагал пациенту *не* пытаться заснуть. Он обнаружил, что смещение фокуса с проблемы отвлекает навязчивое внимание больного, что в конечном счете позволяет ему спать нормально.

Поклонники телесериала «Сайнфелд»\*\*\* могут вспомнить эпизод под названием «Противоположное». В нем Джордж Костанза, невротик и лучший друг главного героя Джерри Сайнфелда, волшебным образом улучшает свою жизнь, делая *обратное* тому, что делал всегда. «Если любой твой инстинкт неверен, — говорит на это Джерри, — то противоположное должно быть верно». Суть здесь в том, что иногда наши инстинкты или привычки застревают в плохом шаблоне, и это отталкивает нас от естественных здоровых нас же самих.

Не нужно немедленно менять все в своей жизни: некоторые вещи и вправду работают (вы же читаете эту книгу!). Но почему бы не исследовать сегодня противоположное? Почему бы не сломать шаблон?

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Виктор Франкл попал в концлагерь Терезиенштадт в 1942 году, спустя некоторое время был на несколько дней переведен в Освенцим (Аушвиц), а оттуда — в один из лагерей системы Дахау. Все годы он тайно оказывал профессиональную помощь другим заключенным, используя свой довоенный опыт психиатра. *Прим. ред.*

\*\*\* Американский ситком (создатели Ларри Дэвид, Джерри Сайнфелд), транслировавшийся в 1989–1998 годах. В 2002-м телесериал «Сайнфелд» возглавил топ-50 лучших телешоу всех времен по версии журнала TV Guide. *Прим. ред.*

## 27 ИЮНЯ

### НЕПРИЯТНОСТИ ПОКАЗЫВАЮТ НАГЛЯДНО

Что пользы отягчать беду  
Напрасной пеней? Долг царя, мне мыслится,  
Зло встретить грудью; чем исход сомнительней,  
Громада царства чем сильнее колеблется,  
Стоять тем тверже подобает храбромu.  
Не дело мужу от фортуны прочь бежать\*.

Сенека. Эдип. 80

Будучи главой банковской и брокерской компании Charles Schwab, Уолт Беттингер ежегодно нанимает на работу сотни людей и беседует еще с сотнями. Можно с уверенностью предположить: за многие годы у него были и удачи, и промахи, и сюрпризы при приеме на работу новых сотрудников. Однако с обретением опыта он начал часто использовать такой нестандартный метод: Беттингер приглашал претендента на вакансию позавтракать в ресторан, где заранее предупрежденный официант намеренно путал заказ.

Реакция кандидата на должность говорила руководителю о потенциальном работнике очень много. Клиент расстроился? Начал грубить официанту? Позволил этой мелочи испортить важную деловую встречу? Изящно и дружелюбно справился с возникшим недоразумением?

Может показаться, что то, как вы справитесь с мелкой неприятностью, не значит ничего, — на деле же это обнажает всё.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*



## 28 ИЮНЯ

### САМОБИЧЕВАНИЕ НЕ НУЖНО

Философия требует умеренности — не пытки; а умеренность не должна быть непременно неоправданной\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 5.5

Размышления Марка Аврелия полны самокритики, что характерно и для других стоиков. Однако важно помнить, что дальше этого они не заходят. У них нет самобичевания, покаяния, проблем с самооценкой вследствие вины или ненависти к себе. Вы никогда не услышите, чтобы они называли себя бесполезным куском дерьма, изнуляли себя голодом или резали себя в качестве наказания. Их самокритика *конструктивна*.

Набрасываться на себя, излишне обделять себя, наказывать себя — это самобичевание, а не самосовершенствование.

Нет нужды быть слишком строгим к себе. Соблюдайте для себя более высокие стандарты, но не ставьте непреодолимую планку. Прощайте себя, если поскользнетесь.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. науч. ред.*

## 29 ИЮНЯ

### НИКАКИХ ОПРАВДАНИЙ

Гордыню оттеснить можно, но одолевать наслаждение и боль можно, но быть выше славы их можно, на бесчувственных и неблагодарных не гневаться, а еще заботиться о них — можно\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.8

«Просто я таким уродился». «Никогда не учил ничего другого». «Родители показывали ужасный пример». «Все так делают». Что это? Люди используют эти оправдания, обосновывая то, кем они являются, чтобы не стремиться стать лучше.

Можно обуздать гордыню, контролировать гнев и заботиться о других. Вы думаете, другие делают это? Их родители определенно не были идеальными — они не вышли из чрева тех, кто неспособен к эгоизму или обладает иммунитетом к искушениям. Они работали над этим и сделали это приоритетом. Они решили эту проблему так же, как решают любую другую: посвятив себя поиску решения и постепенно продвигаясь на этом пути, пока цель не будет достигнута.

Они *стали* тем, кем являются. И вы тоже это можете.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 30 ИЮНЯ

### ПРЕПЯТСТВИЕ — ЭТО ПУТЬ

Помешать деятельности такое [человек, солнце, ветер, зверь] может, но для моего устремления и душевного склада это не помеха — при небезоговорочности и переходе, когда мысль переходит и преобразует в первостепенное всякое препятствие нашей деятельности. И продвигает в деле самая помеха делу, и ведет по пути трудность пути\*.

Марк Аврелий. Размышления. 5.20

Сегодня случится то, что сломает ваши планы. Если не сегодня, то уж завтра — наверняка. И вы не сумеете реализовать запланированное. Это не так плохо, как кажется, поскольку ваш разум бесконечно гибок и пластичен. У вас есть возможность пользоваться стоическим упражнением по переворачиванию препятствий, в котором неприятность используется как возможность для незапланированной добродетели или результата.

Если что-то мешает вам добраться до цели вовремя, то у вас есть возможность попрактиковаться в терпении.

Если сотрудник совершил дорогостоящую ошибку — это шанс извлечь ценный урок.

Если компьютерный сбой уничтожил вашу работу — это шанс начать все сначала — с чистого листа.

Если кто-то причиняет боль — это возможность простить.

Если что-то трудно — это шанс стать сильнее.

Попробуйте мыслить таким образом и посмотрите, найдется ли ситуация, в которой *нельзя* обратиться к какой-то добродетели или из которой *нельзя* извлечь какую-то пользу. Не найдется. Любая преграда может в той или иной форме помогать движению.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. науч. ред.*

ИЮЛЬ:  
ДОЛГ

# 1 ИЮЛЯ

## ДЕЛАЙТЕ СВОЮ РАБОТУ

Кто бы что ни делал, ни говорил, а я должен быть достойным. Вот как если бы золото, или изумруд, или пурпур все бы себе повторяли: кто бы что ни делал, ни говорил, а я должен быть изумруд и сохранять свой собственный цвет\*.

Марк Аврелий. Размышления. 7.15

Стоики считают, что у каждого человека, животного и вещи есть свое предназначение или место в природе. Даже в античные времена они смутно понимали, что мир состоит из миллионов крошечных частиц — атомов. Именно эта идея, это ощущение взаимосвязанного космоса лежало в основе их представления: каждый человек и каждое действие являются частью какой-то большей системы\*\*. У каждого есть какая-то задача — определенная обязанность. Даже люди, совершавшие дурное, выполняли свою задачу: они были злыми, ведь зло — это часть жизни.

Самой важной частью этой системы было представление о том, что у человека, который обращается к стоицизму, самая важная задача: быть хорошим! Быть мудрым. Остаться человеком, которого хотела бы из нас сделать философия.

Делайте сегодня свою работу. Что бы ни случилось, в чем бы ни состояла задача других людей — делайте свою работу. *Будьте хорошими.*

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Автор ошибается. В действительности стоики противостояли эпикурейской теории атомов. Согласно стоикам, материя состоит не из атомов, а из огненной пневмы. *Прим. науч. ред.*

## 2 ИЮЛЯ

### О ДОЛГЕ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

Пусть будет для тебя безразлично, терпишь ли ты, исполняя свой долг, холод или зной, клонит ли тебя ко сну или ты уже выпался, плохо ли о тебе отзываются или хорошо, готовишься ли умирать или сделать что-нибудь другое. Ведь смерть есть одна из наших жизненных задач, и для ее решения достаточно надлежащего выполнения текущих дел\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.2

*Это сделает меня богаче? Люди будут впечатлены? Насколько сильно мне нужно стараться? Сколько времени это займет? Что это значит для меня? Должен ли я вместо этого делать что-то иное?* Такие вопросы мы задаем себе посреди повседневных возможностей и обязательств.

У Марка Аврелия было множество обязанностей — как и у всех, кто обладает исполнительной властью. Он рассматривал судебные дела, выслушивал жалобы, направлял войска в бой, назначал чиновников, утверждал бюджеты. На его выборе и действиях держалось очень многое. Что нужно делать: это или то? Что насчет такого-то и такого-то вопроса? Когда ему самому получать удовольствие? Простое напоминание было способом разрубить этот гордиев узел мотивов, жалоб, страхов и соперничающих интересов.

Именно это мы должны использовать, решая, что нам делать на любом этапе жизни. Мораль может быть запутанной, однако *правильные поступки* обычно ясны и интуитивно понятны. Наш долг редко оказывается легким, но он важен. Обычно он представляет собой трудный выбор. Но мы должны это делать.

---

\* Перевод С. М. Роговина. Прим. науч. ред.

## 3 ИЮЛЯ

### ПРЕВРАТИТЕ НЕОБХОДИМОСТЬ В ВОЗМОЖНОСТЬ

И здесь дело занимающегося философией мы представляем себе в общем состоящим в том, что следует привести свою волю в лад со всем происходящим — так, чтобы и все происходящее происходило не вопреки нашей воле, и все не происходящее не происходило не вопреки нашему желанию\*.

Эпиктет. Беседы. 2.14.7

Список необходимых дел выглядит пугающим и обременительным: все это нам приходится делать на протяжении дня или недели. Но список возможностей выглядит скорее привилегией: мы рады, что у нас есть возможность такое испытать. И это не просто жонглирование словами. Это центральный аспект философского взгляда на мир.

Попробуйте сегодня не навязывать свою волю миру. Вместо этого смотрите на себя как на счастливчика, принимающего волю мира и реагирующего на нее.

Застрали в пробке? У вас появилось несколько прекрасных минут, чтобы никуда не спешить, просто посидеть и расслабиться. Посреди дороги сломалась машина? Отличный повод пройти остаток пути пешком. Водитель проезжающего мимо автомобиля отвлекся на телефон, чуть не сбил вас да еще, идиот, окатил водой из грязной лужи? А это напоминание о ненадежности вашего существования, о том, как глупо расстраиваться из-за таких мелочей, как опоздание или проблемы с транспортом.

Шутки в сторону! Может показаться, что нет большой разницы, смотрите ли вы на жизнь как на *обязанности* или как на *возможности*. Однако разница есть. Грандиозная, колоссальная разница.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 4 ИЮЛЯ

### ПОДДЕРЖИТЕ ПЛАМЯ

Оберегай свое благо во всем, а что касается всего остального, то — постольку, поскольку оно дается лишь в той мере, чтобы быть благоразумным в нем, довольствуясь только этим. Иначе ты будешь злополучным, будешь несчастным, будешь испытывать помехи, будешь испытывать препятствия\*.

Эпиктет. Беседы. 4.3.11

Добро внутри вас подобно маленькому огоньку, и вы — его хранитель.

Ваша работа сегодня и каждый день — следить, чтобы пламени ничто не мешало, чтобы оно не угасло, чтобы было чему в нем гореть.

У каждого человека есть свой огонь, за который он отвечает, подобно вам. Если вдруг не получится у всех, то в мире станет намного темнее, — и это вне вашей власти. Но пока горит ваше пламя, в мире еще есть свет.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*



## 5 ИЮЛЯ

### НИКТО НЕ ОБЕЩАЛ, ЧТО БУДЕТ ЛЕГКО

Муж добра, если сочтет, что должен действовать по чести, сделает так, несмотря на трудность, сделает, несмотря на убыточность, сделает, несмотря на опасность; и наоборот, ничего постыдного он не сделает, сколько бы оно ни сулило денег, наслаждений, могущества. От честного его ничем не отпугнешь, на постыдное ничем не соблазнишь\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 76.18

Если бы добро было делать легко, этим бы занимались все. Если бы творить дурное не было столь соблазнительно и заманчиво, этим бы не занимался никто. То же самое относится и к вашему долгу. Если бы это мог сделать *кто угодно*, так и поручили бы кому угодно. Но поручили лично вам.

К счастью, вы не такой, как все. Вы не боитесь делать то, что трудно. Вы можете противостоять внешне привлекательным наградам. Не так ли?

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 6 ИЮЛЯ

### Проснись и пой

Поутру, когда медлишь вставать, пусть под рукой будет мысль, что просыпаюсь на человеческое дело. И еще я ворчу, когда иду делать то, ради чего рожден и зачем приведен на свет? Или таково мое устройство, чтобы я под одеялом грелся? — Так ведь сладко это. — А ты, значит, родился для того, чтобы сладко было? И ничуть не для того, чтобы трудиться и действовать?\*

Марк Аврелий. Размышления. 5.1

Утешительно думать, что еще две тысячи лет назад римский император (который, по некоторым сообщениям, иногда страдал от бессонницы) писал себе мотивирующую речь, чтобы силой воли каждое утро сбрасывать одеяло и выбираться из постели. С первого дня школы и до выхода на пенсию у нас происходит та же самая борьба.

Куда приятнее, не открывая глаз, нажать на кнопку будильника. Но мы не можем.

Потому что у нас есть задача. Не только устремление, которому мы посвятили себя, но и более масштабная причина, о которой говорят стоики: общее благо. Мы не можем быть полезны себе, другим людям и миру, если не встанем и не начнем трудиться — и чем раньше, тем лучше. Так что вперед. Примите душ, выпейте кофе — и за работу.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 7 ИЮЛЯ

### Наш долг — учиться

Душевные бури швыряют нас ежедневно, из-за собственной негодности мы терпим все Улиссовы беды. И красота прельщает наше зрение, и враг грозит; здесь — свирепые чудовища, лакомые до человеческой крови, там — коварный соблазн, привлекающий слух, и все разнообразье бед. Научи меня, как любить родину, жену, отца, как плыть к этой столь честной цели даже после кораблекрушения\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 88.7b

Многие школьные учителя рассказывают об «Одиссее». Они называют даты, рассуждают, действительно ли ее автором является Гомер, был ли он слеп, обсуждают устную традицию и рассказывают школьникам, кто такие циклопы или как сработал троянский конь.

Совет Сенеки человеку, изучающему классику, — забыть все это. Даты, имена, места — они практически не имеют значения. Значение имеет мораль. Если вы в «Одиссее» уловили только важность настойчивости, опасность гордыни, риски искушения и отвлечения, упустив все остальное, тогда вы действительно что-то поняли.

Мы не пытаемся сдать тесты на пятерки или произвести впечатление на учителей. Мы читаем и учимся жить, быть хорошими людьми — всегда, во веки веков.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. ред.*

## 8 ИЮЛЯ

### ПРЕКРАТИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ ЕРУНДОЙ

Довольно жалкой жизни, ропота и обезьянничанья. Что тревожит тебя? Что в этом нового? Что выводит тебя из себя? Причинное начало? Вникни в него. Или материя? Рассмотрим ее. Кроме этого ничего нет. Но постарайся наконец относиться к богам с большей простотой и расположением. Все равно, наблюдать ли одно и то же сто лет или три года\*.

Марк Аврелий. Размышления. 9.37

В одном из своих лучших эссе американская писательница Джоан Дидион отметила: «Характер, готовность принять ответственность за собственную жизнь — это источник, откуда проистекает чувство собственного достоинства».

Марк Аврелий призывает нас не тратить время, жалуясь на то, чего у нас нет, или на то, что так вышло. Нужно перестать валять дурака и стать владельцем собственной жизни. Характер можно возвращать, и, когда это происходит, появляется чувство собственного достоинства. Но это означает, что нужно серьезно взяться за ум. Не когда-то потом, не после того, как найдутся ответы на какие-то вопросы или исчезнут отвлекающие факторы, а сейчас. Прямо сейчас. Взять на себя ответственность — это первый шаг.

Жить без такого характера — наихудшая судьба. Как излагала Дидион в эссе «О самоуважении», «жить без самоуважения — лежать ночью без сна, когда не помогают ни теплое молоко, ни снотворное, ни сонная рука на одеяле, подсчитывающая вольные и невольные грехи, преданное доверие, нарушенные обещания, дары, необратимо растраченные из-за праздности, трусости или беззаботности».

Вы намного лучше этого.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

## 9 ИЮЛЯ

### ПРАВИТЕЛЬ-ФИЛОСОФ

Что до меня, то я считаю, что хороший царь должен прежде всего и непременно быть философом, а философ прежде всего царственной особой\*.

Гай Музоний Руф. Лекции. 8.38.8–10

Израильский генерал Херци Ха-Леви считает, что для его роли командира и воина важна философия. Он заметил: «Люди часто говорили мне, что бизнес-администрирование предназначено для практической жизни, а философия — для духа. С годами я понял, что все ровно наоборот: я использовал философию в основном на практике». Война и командование ставят бесконечный ряд этических задач, где нужны расстановка приоритетов, равновесие и ясность. С этим и помогает философия.

Платон знал это, когда воображал утопию, управляемую правителем-философом. В «Государстве» он писал, что либо философы должны стать правителями, либо правители должны по-настоящему заняться философией\*\*. Марк Аврелий был тем самым правителем-философом в буквальном смысле. Какое отношение это имеет к вам? В наше время правителей все меньше, но в том или ином смысле все мы руководим и управляем: в семье, в компании, в команде, в какой-то аудитории, в группе друзей или просто самими собой. Именно изучение философии развивает наш разум и этику, чтобы мы могли должным образом выполнять свои задачи. Мы не можем действовать без подготовки: слишком многие рассчитывают, что мы будем действовать правильно.

---

\* Перевод А. А. Столярова. *Прим. пер.*

\*\* «Пока в государствах не будут царствовать философы либо так называемые нынешние цари и владыки не станут благородно и основательно философствовать и это не сольется воедино — государственная власть и философия, и пока не будут в обязательном порядке отстранены те люди — а их много, — которые ныне стремятся порознь либо к власти, либо к философии, до тех пор, дорогой Главкон, государствам не избавиться от зол» (Платон. Государство. Книга V / перевод А. Н. Егунова. М.: АСТ, 2016). *Прим. пер., ред.*

## 10 ИЮЛЯ

### ЛЮБИТЕ СКРОМНОЕ ИСКУССТВО

Люби то немудреное искусство, которое ты изучил, и в нем находи удовлетворение. Остаток жизни проживи как человек, всей душой предавшийся во всем, что его касается, на волю богов, не желая быть ни рабом, ни тираном по отношению к кому-нибудь из людей\*.

Марк Аврелий. Размышления. 4.31

Зайдите вечером выходного дня в любой комедийный клуб в Нью-Йорке или Лос-Анджелесе. Вы, вероятно, найдете там несколько выдающихся, самых успешных комиков мира, которые показывают свое мастерство горстке людей. Серьезные деньги они зарабатывают в кино или на гастролях, а здесь демонстрируют базовую форму своего искусства.

Если вы спросите: «Зачем вы это делаете? Почему вы до сих пор выступаете?» — то обычным ответом будет: «Потому что я умею это. Потому что я люблю это. Потому что я хочу стать лучше. Потому что я извлекаю пользу от связи с аудиторией. Потому что я просто не могу этого *не* делать».

Выйти на сцену клуба в час ночи для них не работа. Это воодушевление. Они не *обязаны* это делать. Они свободны, и это их *выбор*.

Каким бы скромным делом вы ни занимались, вы уверены, что выделяете на него время? Вы достаточно любите его, чтобы тратить на него часы и годы? Можете ли вы поверить, что если вы приложите усилия, то остальное придет само? Потому что так и будет. Любите мастерство, будьте мастером.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

# 11 ИЮЛЯ

## Вы — это стартап

А Сократ что говорит? «Как один кто-то, — говорит он, — радуется тому, что делает свою землю лучше, другой — коня, так я каждый день радуюсь, осознавая, что совершенствуюсь»\*.

Эпиктет. Беседы. 3.5.14

Сегодня модно открывать собственную компанию — быть *предпринимателем*. Несомненно, создание бизнеса с нуля может оказаться чрезвычайно выгодным делом. Вот почему люди отдают этому всю жизнь, бесконечно трудясь и бесконечно при этом рискуя.

Но разве мы не должны точно так же инвестировать в создание *себя*, как это было бы с любой фирмой?

Человек начинается, подобно стартапу, с идеи. Нас зачинают, вынашивают, потом мы рождаемся — выходим в мир, где медленно развиваемся, а потом накапливаем партнеров, сотрудников, клиентов, инвесторов и благосостояние. Неужели странно относиться к собственной жизни так же серьезно, как вы относитесь к идее бизнеса? Что из этого *по-настоящему* является вопросом жизни и смерти?

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 12 ИЮЛЯ

### НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

Не будь ни медлительным в действиях, ни путанным в речах. Не отдавайся полету воображения, не предавайся чрезмерному отчаянию или ликованию и не заполняй всей жизни делами\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.51

Простое редко бывает легким. Но сейчас, когда у вас есть такие правила, обязательно применяйте их на практике — начиная с первого же пункта в списке дел, с первого же разговора, со своей души и, конечно же, с жизни, которую себе создаете. Не только сегодня, но и каждый день.

Запишите это на видном месте и не забывайте.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*



## 13 ИЮЛЯ

### ЛИДЕР ВЕДЕТ

Иной, если сделает кому что-нибудь путное, не замедлит указать ему, что тот отныне в долгу. Другой не так скор на это — он иначе, про себя помышляет о другом как о должнике, помня, что ему сделал. А еще другой как-то даже и не помнит, что сделал, а подобен лозе, которая принесла свой плод и ничего не ждет сверх этого. Пробежал конь, выследила собака, изготовила пчела мед, а человек добро — и не кричат, а переходят к другому, к тому, чтобы, подобно лозе, снова принести плод в свою пору\*.

Марк Аврелий. Размышления. 5.6

Бывало ли у вас, чтобы кто-то повторил одну из ваших идей как собственную? Замечали ли вы, что младший брат, сестра или родственник копируют ваше поведение — возможно, в том, как вы одеваетесь или какую музыку слушаете? Возможно, вы переехали в новый район, а тусовка последовала за вами. Когда мы молоды и неопытны, мы можем отреагировать на это негативно. *Прекратите меня копировать! Я был первым!*

По мере взросления мы начинаем смотреть на это по-иному. Мы понимаем, что выходить вперед и помогать — та услуга, которую лидеры оказывают миру. Это наш долг — в большом и малом. Если мы рассчитываем быть лидерами, то нам нужно понять: наши услуги не принесут благодарностей. Мы должны делать то, что делают лидеры, потому что именно в этом и состоит деятельность лидеров. Не ради признания, не ради благодарностей, не ради уважения. Это наш долг.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. Прим. пер.

## 14 ИЮЛЯ

### НЕХВАТКА ЗНАНИЙ ОПАСНА

Всякая большая сила опасна для начинающего. Так вот, переносить все такое следует по силе, но по природе\*.

Эпиктет. Беседы. 3.13.20

Выдающиеся учителя, как правило, строже всего относятся к самым многообещающим ученикам. Когда они видят потенциал, им хочется, чтобы он был полностью реализован. Однако выдающиеся учителя также понимают, что если ученика оставить одного, то природные способности и умение быстро схватывать могут быть даже опасными. Перспектива способна привести к самоуверенности и создать плохие привычки. Те, кому все легко дается, нередко пропускают базовые уроки и игнорируют основы.

Не увлекайтесь. Шагайте медленно. Занимайтесь со смирением.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. ред.*

# 15 ИЮЛЯ

## ДОСТАТОЧНО ПОСТУПАТЬ ПРАВИЛЬНО

Ты сделал добро, другому — сделано добро. Что же ты, как безумец, ищешь что-то третье сверх этого? Чтобы еще и знали, как хорошо ты сделал, или чтобы возмещение получить?\*

Марк Аврелий. Размышления. 7.73

Ответ на вопрос, почему вы поступили правильно, всегда должен быть таков: «Потому что нужно поступать правильно». Когда вы слышите или видите, как правильно поступает другой человек, особенно если он для этого преодолевал преграды или трудности, разве вы не подумаете: *«Вот человек в лучшем проявлении?»*

Так зачем же вам благодарность и признание, что вы поступаете правильно? Это ваша задача.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

# 16 ИЮЛЯ

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДУШИ

На что я сейчас употребляю свою душу? Всякий раз спрашивать себя так и доискиваться, что у меня сейчас в той доле меня, которую называют ведущее, и чья у меня сейчас душа — не ребенка ли? А может быть, подростка? Или еще женщины? Тирана? Скота? Зверя?\*

Марк Аврелий. Размышления. 5.11

Чему вы следуете? Какая причина, какая цель, какое назначение? Что вы делаете? И, что еще важнее, почему вы это делаете? Как ваши действия отражают заявленные вами ценности? Действуете ли вы так в согласии с тем, что цените, или блуждаете, не привязываясь ни к чему, кроме собственных амбиций?

Ответы на эти вопросы, возможно, будут вам неудобны. Это хорошо. Это означает, что вы сделали первый шаг на пути исправления поведения — чтобы стать лучше тех диких зверей, о которых упоминал Марк Аврелий. Это также означает, что вы приблизились к пониманию того, что требует от вас долг. И как только вы поймете это, вы немного приблизитесь к его исполнению.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 17 ИЮЛЯ

### НЕ БРОСАЙ ДРУГИХ... или СЕБЯ

Люди, препятствующие тебе идти путем, согласным с правым разумом, не смогут отвратить тебя от правильных поступков; точно так же они не должны лишать тебя благожелательности к ним самим. Следи за собой одинаково как в том, так и в другом отношении: не только за обоснованностью суждений и действий, но и за кротостью в отношении к тем, которые стараются помешать тебе или раздосадовать как-либо иначе. Ведь гнев на них не менее обличает бессилие, нежели отказ от действия или уступка под влиянием страха. И то и другое — измена своему назначению: у одного эта измена выражается в страхе, у другого — в отчужденности от того, кто по природе родственен ему и друг\*.

Марк Аврелий. Размышления. 11.9

Когда мы обнаруживаем прогресс в своей жизни, мы сталкиваемся с ограниченностью окружающих. Это можно сравнить с диетой. Когда все едят нездоровую пищу, получается своего рода естественное выравнивание. Но если один человек переходит на здоровое питание, он как будто начинает противопоставлять себя обществу: у него с друзьями вдруг возникают споры, куда пойти поужинать.

Вы не должны отказываться от своего нового пути только потому, что у других людей с ним возможны проблемы. Вы также не должны отказываться и от самих этих людей. Не списывайте их со счетов, не бросайте в пыли. Не сердитесь на них, не сражайтесь с ними. Они просто находятся там, где вы сами были еще недавно.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

## 18 ИЮЛЯ

### КАЖДЫЙ ХОЗЯИН В СВОИХ ВЛАДЕНИЯХ

Для моей воли воля ближнего столь же безразлична, как тело его и дыхание. Ибо хотя мы явились на свет прежде всего друг ради друга, однако ведущее каждого само за себя в ответе. Иначе порок ближнего был бы злом для меня, а не угодно было богу, чтобы я мог быть несчастлив от кого-либо, кроме себя самого\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.56

Основа свободной страны: ваша свобода махать кулаками заканчивается там, где начинается нос другого человека. Иными словами, кто угодно волен делать все, что ему нравится, пока это не сказывается на вашем физическом теле и личном пространстве. Эту поговорку можно использовать также и в качестве прекрасной личной философии.

Однако для жизни по такому принципу требуются два важных обстоятельства. Во-первых, вам придется прожить собственную жизнь так, чтобы она не оказывала отрицательного влияния на других. Во-вторых, вы должны быть непредвзяты и позволять остальным делать то же, что позволяете себе.

Можете ли вы делать это? Даже если вы действительно не согласны с выбором тех остальных? Можете вы понять, что их жизнь — это их дело, а ваша — ваше дело? Что вам вполне хватает собственных забот, чтобы не беспокоить других?

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

# 19 ИЮЛЯ

## ПРОСТИТЕ ИХ, ИБО НЕ ВЕДАЮТ

«Всякая душа, — говорит он [Платон], — лишается истины против своей воли». Но точно так же и справедливости, и благоразумия, и благожелательности, и всего другого в этом роде. В высшей степени необходимо постоянно думать об этом, ибо тогда ты будешь более кротко относиться ко всем\*.

Марк Аврелий. Размышления. 7.63

Иисус (или Христос, как его знали бы Сенека и другие римские современники) сильно страдал, пока шел по Виа Долороза к вершине Голгофы. Его били, кололи, заставили нести собственный крест, чтобы распять рядом с двумя обычными разбойниками. Он смотрел, как солдаты бросают кости, чтобы разыграть Его одежду, и слушал, как люди насмеваются над Ним.

Какими бы ни были ваши религиозные представления, мурашки бегут по коже при словах Иисуса, которые Он произнес после всех этих невообразимых страданий: «Отче, прости им, ибо не знают, что делают»\*\*.

Это та же истина, которую Платон изрек столетиями раньше, и та же, что повторил Марк Аврелий через два века после Христа. Это должны были говорить другие христиане, пока их казнили римляне во время правления Марка: прости им, ибо они лишены истины. Иначе они бы так не делали.

Используйте это знание, чтобы быть милосердными.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

\*\* Лк. 23:34. *Прим. пер.*

## 20 ИЮЛЯ

### Созданы для СПРАВЕДЛИВОСТИ

Несправедливый нечестив. Потому что раз природа целого устроила разумные существа друг ради друга, чтобы они были в помощь друг другу сообразно своему достоинству и никоим образом друг другу не во вред, то всякий преступающий ее волю нечестив, понятно, перед природой, старшим из божеств\*.

Марк Аврелий. Размышления. 9.1.1

О самых отвратительных деяниях мы говорим, что они являются преступлениями против природы. Мы считаем их оскорблением человечества, говоря: «Это нарушает все, что нам дорого». Как бы мы ни различались по религии, воспитанию, политическим взглядам, классам и полу, здесь мы приходим к согласию.

Почему? Потому что наше чувство справедливости уходит корнями глубоко внутрь. Нам не нравится, когда кто-нибудь лезет без очереди; мы не любим дармоедов; мы принимаем законы, которые поддерживают незащищенных; мы платим налоги, частично соглашаясь перераспределять богатства в пользу тех, кто нуждается. В то же время мы можем мошенничать или по ходу дела менять правила, если считаем, что это сойдет с рук. Перефразируя тренера Билла Уолша, будучи предоставленными самим себе, многие люди начинают стекать вниз, подобно воде.

Самое важное — поддержать природную склонность к справедливости с помощью жестких границ и жестких обязательств, чтобы приветствовать «лучших ангелов нашего естества», как некогда призвал разъяренную, разобщенную нацию Авраам Линкольн\*\*.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Фрагмент инаугурационной речи Авраама Линкольна 4 марта 1861 года. *Прим. пер.*



## 21 ИЮЛЯ

### СОЗДАНЫ ДЛЯ СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ

Когда ты с неохотой встаешь от сна, вспомни, что, согласно свойственному тебе строению и человеческой природе, твое назначение — преследование общего блага; сон же есть нечто присущее и неразумным тварям. То же, что согласно с природой каждого, ему наиболее приличествует, наиболее соответствует, даже наиболее для него привлекательно\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.12

Если собака проводит целый день на кровати — скорее всего, на вашей, — это нормально: она же собака. Ей никуда не нужно идти, у нее нет никаких обязательств — помимо того, чтобы быть самой собой. Согласно стоикам, у людей есть более высокие обязательства — не перед богами, а друг перед другом. С постели по утрам нас поднимает (пусть даже в борьбе с собой, как у самого Марка Аврелия) совместный труд. Цивилизация и страна — великие проекты, которые мы строим вместе друг с другом и строили вместе с предками в течение тысячелетий. Мы созданы для сотрудничества (*συνεργία*, *синергии*) друг с другом.

Если вам нужен дополнительный стимул, чтобы выбраться сегодня утром из постели, если вам нужно нечто большее, чем может предложить кофеин, воспользуйтесь этим аргументом. Ваша цель — помочь всем выполнять эту великую работу вместе. И мы с нетерпением ждем, когда вы появитесь.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

## 22 ИЮЛЯ

### НИКТО НЕ ПРИСТАВЛЯЕТ ПИСТОЛЕТ К ВАШЕЙ ГОЛОВЕ

Нечестно то, что делается против воли, по принуждению. Только добровольное — честное\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 66.16

Вы не обязаны поступать правильно. Вы всегда можете предпочесть быть эгоистичным, грубым, жутким, недальновидным, педантичным, злым или глупым. Поводы нарушить, пуститься во все тяжкие найдутся фактически всегда. Определенно не всех преступников ловят.

Но к чему обычно приводит такой способ мышления? На что похожа такая жизнь?

Вы не обязаны поступать правильно, равно как не обязаны исполнять свой долг. *Вы можете. И желаете.*

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 23 ИЮЛЯ

### ПОЧЕСТИ И НЕБРЕЖЕНИЕ ПРИНИМАЙТЕ ОДИНАКОВО

Брать без ослепления, расставаться с легкостью\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.33

В разгар разрушения Римской республики, во время гражданской войны с Цезарем, сторонники которого выражали интересы плебса, Помпей (сторонник сенатской аристократии) решил передать командование военным флотом Катону. Это была огромная честь, да и должность крайне влиятельная. Однако спустя несколько дней из-за возражений ревнивых приближенных Помпей отменил свое решение.

Это можно было расценить как невероятное публичное унижение Катона: сначала получить высокий пост, а вскоре потерять его. Но документы свидетельствуют, что реакция у Катона на эти события фактически отсутствовала. И на почести, и на бесчестие он ответил одинаково: бесстрашием. Он не допустил, чтобы эти события как-то повлияли на его позицию. После отставки он собирал и вдохновлял солдат речами — тех самых солдат, которыми должен был командовать.

Вот о чем пишет Марк Аврелий: не принимайте близко ни беды дня, ни заманчивые награды и признания, особенно когда долг указывает вам какую-то важную причину. Такие мелочи, как взлеты и падения, получение и лишение должности, ничего не говорят о вас как о человеке. Говорят только действия — как у Катона.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 24 ИЮЛЯ

### КТО-ТО ГДЕ-ТО УМИРАЕТ

Когда тебе сообщат о чем-нибудь, вызывающем смятение, ты тем руководишься, что сообщения ни о чем зависящем от свободы воли не бывает. В самом деле, могут ли сообщить тебе, что ты принял неправильное мнение или что у тебя было неправильное стремление? Отнюдь. Но могут сообщить, что умер кто-то. Какое же это имеет отношение к тебе?\*

Эпиктет. Беседы. 3.18.1–2

Какой-нибудь благожелательный друг может спросить вас сегодня: «Что ты думаешь о [вставьте любую трагедию, произошедшую на другой стороне планеты]?» И вы можете благожелательно ответить: «Это просто ужасно». При таком сценарии вы оба отказались от разумного выбора, ничего не сделав для жертв этой трагедии.

Ужасные новости со всего мира могут легко отвлечь и даже захватить. Правильная реакция стойка на такие события — не безразличие, а осознание, что бездумное, бессмысленное сочувствие не особо от этого отличается (причем в большинстве случаев оно приходит за счет собственного спокойствия). Если вы можете что-то сделать, чтобы помочь страдающим людям, тогда тревожная новость и ваша реакция на нее действительно имеют отношение к вашему разумному выбору. Если ваше участие ограничено *эмоциями*, то вам следует вернуться к собственному долгу — по отношению к себе, к семье, к стране.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. науч. ред.*

## 25 ИЮЛЯ

### ЧТО БУДЕТ НАПИСАНО НА ВАШЕМ НАДГРОБИИ?

Поэтому не завидуй, когда видишь не в первый раз надетую претексту\*, когда слышишь имя, знаменитое на форуме: эти вещи добываются ценой собственной жизни. Люди готовы убить все свои годы на то, чтобы один-единственный назывался их именем\*\*. Иные не успевают добраться до вершин, к которым зовет их честолюбие: жизнь покидает их, когда они только начали в жестокой борьбе пробиваться наверх. Иные, продравшись сквозь тысячи бесчестных подлостей, все же вырываются к вершинам чести и славы, и тут только их осеняет горестная мысль, что все тяготы перенесены ими лишь ради надгробной надписи\*\*\*.

Сенека. О скоротечности жизни. 20.2

Иногда наши профессиональные обязательства могут стать самоцелью. Какой-нибудь политик пренебрегает семьей, но оправдывает это своей должностью, а какой-нибудь писатель верит, что его «гений» извиняет асоциальное или эгоистичное поведение. Однако любой непредвзятый человек увидит, что политик просто упивается славой, а писатель наслаждается своим высокомерием и чувством превосходства. Трудоголики тоже всегда обосновывают свой эгоизм.

Такая позиция может дать впечатляющие результаты, но заплаченная за них цена редко оправдывается. Способность усердно и долго работать восхищает. Но вы человеческое существо, и главный глагол тут — *жить*, а не *трудиться*. Сенека указывал, что мы не животные. Он спрашивал: «Неужели приятно умирать в упряжи?» Александр Солженицын изложил это лучше: «От работы лошади дохнут. Это понимать надо»\*\*\*\*.

---

\* В Древнем Риме — тога с пурпурной полосой, которую носили государственные лица. *Прим. пер.*

\*\* Римляне называли года по именам консулов, которые избирались ежегодно. *Прим. пер.*

\*\*\* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

\*\*\*\* Рассказ «Один день Ивана Денисовича». *Прим. пер.*

## 26 ИЮЛЯ

### КОГДА ХОРОШИЕ ЛЮДИ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЮТ

Часто несправедлив тот, кто не делает чего-либо, а не только тот, кто что-либо делает\*.

Марк Аврелий. Размышления. 9.5

История изобилует фактами, подтверждающими: человечество способно творить зло не только активно, но и пассивно. В некоторых самых позорных моментах нашей истории — от рабства до холокоста, от сегрегации до убийства Китти Дженовезе\*\* — вина лежала не только на преступниках, но и на обычных людях, которые по множеству причин не стали вмешиваться. Давно известно: чтобы зло победило, достаточно, чтобы хорошие люди ничего не делали.

Недостаточно просто *не* творить зла. Вы должны стать в этом мире силой добра.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Американку Китти Дженовезе убили 13 марта 1964 года. Несколько очевидцев слышали крики и звуки драки, но сочли, что это обычная пьяная ссора, поэтому никто не вмешался. Тем не менее событие привело к появлению термина «эффект свидетеля» («синдром Дженовезе»), описывающего ситуацию, в которой люди не пытаются помочь пострадавшим. *Прим. пер.*

## 27 ИЮЛЯ

### Где то, что лучше?

Если находишь в человеческой жизни что-нибудь лучше справедливости, истины, здравомыслия, мужества или вообще того, чтобы мысль твоя довольствовалась собою, когда ты благодаря ей действуешь по прямому разуму, и судьбой довольствовалась, когда принимаешь то, что уделено нам не по нашему выбору; если, говорю я, усмотрел ты что-нибудь лучше этого, то, обратившись к нему всей душой, вкуси от этой прекраснейшей из находок\*.

Марк Аврелий. Размышления. 3.6.1

Все мы гонялись за тем, что, по нашему мнению, имеет значение. В тот миг мы думали, что мерой будут деньги, что высшей наградой является успех, что неугасимая любовь прекрасного человека принесет нам ощущение внутреннего тепла. А что мы обнаруживаем, когда приближаемся к этим сокровищам? Не то чтобы они были совсем пустыми и бессмысленными, — так думают только те, у кого их никогда не было, — но мы вдруг выясняем, что их недостаточно.

Деньги создают проблемы. Восхождение на одну гору открывает вид на другую, еще более высокую. Любви никогда не бывает достаточно.

Есть нечто лучшее — настоящая добродетель. Она сама по себе награда. Добродетель — то благо, что раскрывает себя больше, чем мы могли ожидать, то, чего нельзя измерить. Она либо есть, либо нет. И именно поэтому добродетель — состоящая из справедливости, честности, дисциплины и мужества — единственное, к чему стоит стремиться.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 28 ИЮЛЯ

### ПРОВЕРЬТЕ СВОИ ПРЕИМУЩЕСТВА

Если учесть, что одни люди обладают большей остротой ума, а другие меньшей, что одни получили хорошее воспитание, а другие посредственное, то тем, кто ниже по своим приобретенным или природным достоинствам, нужно будет больше доказательств и больше старания, чтобы овладеть этими положениями и проникнуться ими. Точно так же, можно сказать, нужна гораздо более тщательная забота, когда нужно поправить здоровье при плохом телесном устройстве\*.

Гай Музоний Руф. Лекции. 1.3

После какого-нибудь неприятного общения вы можете подумать: *«Уф, этот тип полный кретин»*. Или спросить: *«Почему они не могут просто делать правильно?»*

Но ведь не у всех были те преимущества, что были у вас. Это не значит, что ваша жизнь была легкой, — просто у вас была определенная фора перед другими. Вот почему наша обязанность — быть понимающими и терпеливыми с другими людьми.

Философия — это духовное становление, это забота о душе. Некоторым нужно заботы больше — точно так же, как у некоторых лучше обмен веществ или они родились высокими. Чем больше вы прощаете и чем вы терпимее по отношению к другим, тем больше вы знаете о своих преимуществах, тем более полезными и терпеливыми вы будете.

---

\* Перевод А. А. Столярова. *Прим. пер.*



## 29 ИЮЛЯ

### СОБСТВЕННОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Зато всякий, кто занимается философией ради собственного исцеления, делается велик духом и неодолим, преисполняется уверенности и кажется тем выше, чем ближе подойдешь\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 111.2

Что такое собственное исцеление? Возможно, Сенека имеет в виду, что благодаря природе и воспитанию мы возвращаем уникальный набор каких-то свойств — одни отрицательные, а другие положительные. Когда негативные характеристики начинают оказывать воздействие на нашу жизнь, некоторые из нас обращаются к терапии, психоанализу или помощи определенной организации. Смысл? Излечить некоторые эгоистичные деструктивные части самих себя.

Однако из всех путей лечения отрицательных характеристик философия существует дольше всего и помогла наибольшему числу людей. Она не только направлена на смягчение душевных заболеваний или неврозов, но и призвана способствовать процветанию. Она призвана помочь вам жить хорошей жизнью.

Разве вы не заслуживаете процветания? Разве вы не хотите быть великими душою, уверенными в себе и неуязвимыми для внешних событий? Разве вы не хотите быть похожими на своеобразную «луковицу» со многими слоями величия?

Тогда *применяйте философию.*

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 30 ИЮЛЯ

### Радость стоика

Поверь мне, настоящая радость сурова. Уж не думаешь ли ты, что вон тот, с гладким лбом и, как выражаются наши утонченные говоруны, со смехом в очах, презирует смерть, впустит бедность к себе в дом, держит наслаждения в узде, размышляет о терпеливости в несчастье? Радуетя тот, кто не расстается с такими мыслями, и радость его велика, но строга. Я хочу, чтобы ты владел такою радостью: стоит тебе раз найти ее источник — и она уже не убудет\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 23.4

Время от времени мы разбрасываемся словом «рад»: «От таких новостей я рад-радешенек»; «Она рада быть рядом»; «Это радостное событие». Но ни один из этих примеров не затрагивает настоящей радости. Эти примеры ближе к веселью, чем к чему-то иному. А веселье поверхностно.

Согласно Сенеке, радость — это глубокое состояние. Это то, что мы ощущаем внутри и что имеет мало общего с улыбками и смехом. Именно поэтому, когда люди говорят, что стоики мрачны и угнетены, они упускают главное. Кого волнует чья-то веселость в хорошие времена? В чем тут достижение?

Но можете ли вы быть полностью довольными своей жизнью, можете ли уверенно противостоять тому, что жизнь припасает изо дня в день, можете ли оправиться от любых невзгод, можете ли стать источником силы и вдохновения для людей вокруг вас? Именно в этом *радость стоика* — радость, исходящая от цели, превосходства и долга. Это серьезная вещь — куда серьезнее, чем улыбка или бодрый голос.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 31 ИЮЛЯ

### ВАША КАРЬЕРА — НЕ ПОЖИЗНЕННОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мерзок старик, испускающий дух посреди судебного заседания, разбирая тяжбу ничтожнейших склочников, жадно ловя одобрение ничего не смыслящих зрителей\*.

Сенека. О скоротечности жизни. 20.3

Раз в несколько лет в новостях повторяется грустная информация. Перед судом предстает какой-нибудь старый миллионер, по-прежнему стоящий во главе своей бизнес-империи. Акционеры и члены семьи обращаются в суд, чтобы доказать, что его умственное состояние уже не позволяет принимать решения — что патриарх не способен управлять собственной компанией и решать правовые вопросы. Поскольку этот руководитель сам отказывается уходить или разработать план преемственности, ему приходится пройти через тяжелейшие унижения — публичную демонстрацию личных проблем.

Не надо заикливаться на работе: мы не защищены от реальностей старения. Кто хочет стать человеком, неспособным уйти? Неужели в твоей жизни так мало смысла, что единственная цель у тебя — работать, пока не увезут в гробу?

Гордитесь своей работой. Но она — это не всё в жизни.

---

\* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

# АВГУСТ: ПРАГМАТИЗМ

# 1 АВГУСТА

## НЕ ОЖИДАЙТЕ СОВЕРШЕНСТВА

Огурец горький — брось, колючки на дороге — уклонись, и все. Не приговаривай: и зачем это только явилось такое на свет? Потому что посмеется над тобой вникающий в природу человек, как посмеются плотник и скорняк, если осудишь их за то, что у них в мастерской видны стружки и обрезки изделий. Так ведь у них же есть хоть куда выбросить это, а у всеобщей природы ничего нет вне ее\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.50

Мы хотим, чтобы все шло идеально, поэтому говорим себе: начнем, когда условия будут подходящими или как только разберемся. Хотя на деле лучше бы просто сосредоточиться на том, как действовать прямо сейчас.

Марк Аврелий напоминал себе: «И на Платоновое государство не надейся»\*\*. Он не ожидал, что мир будет таким, как ему хотелось бы, но инстинктивно понимал, как выразился позднее католический философ Йозеф Пипер, что «только тот может творить добро, кто способен увидеть истинное положение дел».

Сегодня мы не позволим нашему верному пониманию мира помешать нам извлечь из него максимальную пользу. Давайте также не допустим, чтобы мелкие неприятности и мелкие препятствия помешали нам выполнять важную работу.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Размышления. 9.29. Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 2 АВГУСТА

### МЫ МОЖЕМ РАБОТАТЬ И ТАК

И как изгнание может стать препятствием для заботы о том, что твое, и для приобретения добродетели? Ведь изгнание нисколько не мешает ни усвоению того, что нужно делать, ни упражнению в нем\*.

Гай Музоний Руф. Лекции. 9.43

В конце жизни Теодора Рузвельта врачи опасались, что из-за множества проблем со здоровьем он может оказаться прикованным к инвалидному креслу до конца дней. Когда доктора сообщили об этом пациенту, он со своим фирменным энтузиазмом заявил: «Все нормально! Я могу работать и так!» Вот так мы можем реагировать даже на самые неприятные повороты судьбы — работать в оставленном нам месте. Ничто не может помешать нам учиться. Сложные ситуации часто представляют собой возможности для новых способов обучения, пусть даже они не самые предпочтительные для нас.

Гая Музония Руфа изгоняли из Рима три раза: дважды Нерон и один раз Веспасиан, однако такое нарушение жизни и лишение жилища не повлияло на его занятия философией. По-своему он дал такой же ответ, как и много веков спустя Рузвельт: «Все нормально! Я могу работать и так!» И он работал, умудряясь между изгнаниями воспитывать ученика Эпиктета, чем помог принести стоицизм в мир.

---

\* Перевод А. А. Столярова. *Прим. пер.*

## 3 АВГУСТА

### ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ ВОЗМОЖНА ВЕЗДЕ

А сейчас ты не путешествуешь, но скитаешься и мечешься, гонимый с места на место поисками того, что есть везде: ведь всюду нам дано жить правильно. Есть ли что суетливей форума? Но и там можно жить спокойно, если деться некуда\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 28.5b–6a

Один известный писатель как-то пожаловался: когда к нему пришел успех, богатые друзья начали наперебой приглашать его в свои прекрасные, диковинные дома. «Приезжайте к нам на юг Франции», — зазывали они. Или: «Наше швейцарское шале — отличное место для писателя». Литератор путешествовал по миру, жил в роскоши, надеясь найти вдохновение и творческие силы в этих впечатляющих поместьях и особняках. Но муза посещала его редко — творца манило в другой, лучший дом. Писателя всегда что-то отвлекало, у него всегда находилась масса причин отложить работу; творческие кризисы и неуверенность, мешающие людям искусства, преследовали его, куда бы он ни поехал.

Мы говорим себе, что нам необходима подходящая обстановка: в ней мы уж точно засучим рукава и всерьез примемся за работу! Или уговариваем себя дождаться отпуска, или верим, что продуктивным окажется одиночество, которое поможет при каких-то отношениях или болезни. Это самообман во всей красе.

Гораздо лучше, если мы станем прагматичными и гибкими — способными делать то, что нужно, в любом месте и в любое время. Место для хорошей работы и для хорошей жизни находится прямо *здесь*.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 4 АВГУСТА

### НЕ ОБВИНЯЙТЕ, А СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ

Прежде всего во всем том, что касается самого тебя, ты должен... не винить бога, не винить человека. Стремление ты должен устранить совершенно, избегание перенести только на зависящее от свободы воли. У тебя не должно быть ни гнева, ни ярости, ни зависти, ни жалости\*.

Эпиктет. Беседы. 3.22.13

Нельсон Мандела, один из самых известных борцов за права человека и будущий президент ЮАР, за сопротивление жестокому режиму апартеида провел в тюрьме 27 лет. В течение восемнадцати из них у него было ведро в качестве туалета, он спал на шконке в крохотной камере-одиночке и получал одно свидание в год: один человек на полчаса.

Все это было призвано не просто изолировать заключенного от общества, а морально его сломить. Однако, несмотря на старания тюремной администрации, Мандела и в заключении вел себя достойно.

Его лишили многого, но он находил творческие способы для самореализации. Как писал один из товарищей Нельсона по заключению, Невилл Александер (его заметки называются «Frontline» [«Линия фронта»]), «он [Мандела] всегда отмечал: если вам говорят, что нужно бежать, настаивайте на ходьбе. Если говорят, что вы должны ходить быстро, настаивайте на том, чтобы ходить медленно. В этом и смысл. Именно мы будем устанавливать правила».

Чтобы поддерживать физическую форму, Мандела использовал прыжки через воображаемую скакалку и бой с тенью. Он держал голову выше, чем другие узники, ободрял их в трудные времена и всегда сохранял чувство уверенности в себе.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*



Вы тоже стремитесь к этому. Неважно, что происходит сегодня, неважно, где вы сегодня будете, — переключитесь на то, что находится в рамках вашего разумного выбора, в рамках вашей воли. Приложите все усилия, чтобы игнорировать всплывающие эмоции, которые так легко отвлекают. Не будьте эмоциональными — будьте сосредоточенными.

## 5 АВГУСТА

### Молчание — золото

Молчать нас учат лишь невзгоды долгие\*.

Сенека. Фиест. 319

Вспомните, как вы ляпнули какую-то глупость, и это вышло вам боком. Зачем вы ее произнесли? Скорее всего, вам это было не нужно, но вы решили, что будете выглядеть умнее, круче или просто как все.

«Чем больше вы говорите, — писал Роберт Грин, — тем больше шансов, что вы скажете что-то глупое». Мы к этому добавим: чем больше вы говорите, тем больше шансов, что вы упустите возможности, проигнорируете обратную связь или причините себе страдания.

Неопытные и трусливые болтают, чтобы успокоиться. Способность слушать, намеренно держаться подальше от разговоров и существовать без них — редкость. Молчание — это способ обрести силу и самодостаточность. У многих народов есть пословица «Слово — серебро, молчание — золото».

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 6 АВГУСТА

### Для МАНЕВРА ВСЕГДА БОЛЬШЕ МЕСТА, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

Прибавь к трудностям расчет: у людей, разумно несущих [свое бремя], суровое может смягчаться, трудное — облегчаться, тягостное — меньше угнетать\*.

Сенека. О безмятежности духа. 10.4b

Бывало ли, что вы безнадежно проигрываете, но все вдруг переворачивается — и вы побеждаете? Помните момент, когда вы думали, что непременно провалите тест, однако ночное бдение и немножко удачи вдруг принесли вам вполне приличные баллы? Помните свою догадку, которую отвергали другие, но вы продолжали упорствовать — и ваша версия оказалась блестящей?

Именно такого рода энергия, творчество и прежде всего *вера* в себя и нужны вам прямо сейчас. Пораженческие настроения не приведут ни к чему, кроме поражения. Сосредоточьте усилия на уже имеющемся, на крохотном клочке возможностей — и это окажется ваш лучший шанс. Один из помощников Линдона Джонсона\*\* однажды заметил: вокруг этого человека «было ощущение: если ты сделал *всё*, ты победишь». *Всё*. Или, как сказал Марк Аврелий, если это в силах человеческих, ты способен на это.

---

\* Перевод Н. Г. Ткаченко. *Прим. пер.*

\*\* Линдон Джонсон — 36-й президент США. *Прим. ред.*

## 7 АВГУСТА

### ПРАГМАТИЧНЫЙ И ПРИНЦИПИАЛЬНЫЙ

Где живешь, там можно счастливо жить. А живешь при дворе — значит, можешь счастливо жить при дворе\*.

Марк Аврелий. Размышления. 5.16

Уильям Миллер в своей «этической биографии» Авраама Линкольна делает важный вывод: наше обожание этого человека словно подчеркивает, что он не политик. Мы сосредоточены на его скромных исходных данных, на самообразовании, на отличных речах. Но мы обходим молчанием его работу — а его работой была политика. В результате ускользает то, что поистине впечатляет: Линкольн был таким, каким был: сострадательным, осмотрительным, честным, непредвзятым и целеустремленным — и при этом оставался политиком. Мы восторгаемся человеком, профессия которого, по нашему твердому убеждению, наполнена людьми противоположного склада.

Принципы и прагматизм, теория и практика не противоречат друг другу. Независимо от того, живете ли вы в сумасшедшем ритме Вашингтона, работаете ли на Уолл-стрит, приращивая капиталы, выросли ли в патриархальном городке, — вы можете жить хорошо. Множество людей живут так.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 8 АВГУСТА

### НАЧНИТЕ С ТОГО МИРА, КАКОВ ОН ЕСТЬ

Знаешь ли, друг, ты делай-ка то, чего от тебя сейчас требует природа. Устремляйся, если дается, и не гляди кругом, знают ли. И на Платоновое государство не надейся, довольствуйся, если самую малость продвинется. И когда хоть такое получится — за малое не почитай\*.

Марк Аврелий. Размышления. 9.29

Вы когда-нибудь слышали выражение «Лучшее — враг хорошего»? Его суть не в том, чтобы подорвать ваши стандарты, а в том, чтобы не попасть в ловушку идеализма.

Общественный деятель Саул Алинский начинает свою книгу «Rules for Radicals» («Правила для радикалов») прагматичной, но вдохновляющей формулировкой этой идеи:

Как организатор, я начинаю с того мира, каков он есть, а не с того, каким бы мне хотелось его видеть. То, что мы принимаем мир таким, каков он есть, никоим образом не ослабляет нашего желания изменить его и превратить в тот, что нам хочется, — однако необходимо начинать с того мира, каков он есть, если мы желаем сделать его таким, каким он должен быть, по нашему мнению.

Есть масса вещей, которые вы могли бы сделать для улучшения мира прямо сейчас, сегодня. Есть множество небольших шажков, которые изменяют мир к лучшему, — если только вы их сделаете. Не оправдывайте себя тем, что сейчас для них неподходящие условия или что вскоре появится возможность получше. Делайте то, что можете, прямо *сейчас*. А когда сделаете, оценивайте ситуацию трезво, не раздувайте результаты. Избегайте эгоизма и оправданий и до, и после.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 9 АВГУСТА

### ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ФАКТОВ

Не говори себе ничего сверх того, что сообщают первоначальные представления. Сообщается, что такой-то бранит тебя. Это сообщается, а что тебе вред от этого, не сообщается. Вижу, что болен ребенок. Вижу; а что он в опасности, не вижу. Вот так и оставайся при первых представлениях, ничего от себя не договаривай, и ничего тебе не дается. А еще лучше договаривай, как тебе все знакомо, что случается в мире\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.49

Поначалу может показаться, что это противоречит всему, чему вас учили. Разве мы не взращиваем свой разум и навыки критического мышления как раз для того, чтобы не просто принимать факты как они есть? Да, это требует времени. К тому же такой подход может оказаться неконструктивным.

У философа есть способность, по выражению Ницше, «мужественно останавливаться на поверхности» и видеть вещи в простой объективной форме. Ни больше ни меньше. Да, отмечал он, стоики были «поверхностными *вследствие глубины*». Сегодня, когда другие люди увлекаются сложностью, самое время обратиться к своего рода поверхностному прагматизму — умению видеть вещи такими, какое первоначальное впечатление они произвели.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

# 10 АВГУСТА

## СОВЕРШЕНСТВО — ВРАГ ДЕЙСТВИЯ

Мы не отказываемся от заботы о чем бы то ни было из-за того, что не надеемся достичь вершины\*.

Эпиктет. Беседы. 1.2.37

Психологи говорят о когнитивных искажениях — неверных шаблонах мышления, оказывающих разрушительное воздействие на жизнь пациента. Одним из самых распространенных является расщепление эго (также именуемое «все или ничего», то есть мышление крайностей). Вот примеры таких представлений:

- Кто не со мной, тот против меня.
- Нечто либо хорошо, либо плохо.
- Раз не получилось полного успеха, то это полный провал.

Такого сорта мышление порождает депрессию и разочарование. А как иначе? Перфекционизм редко приводит к совершенству — только к неудовлетворенности.

У прагматизма нет такого токсичного побочного действия. Он возьмет то, что сможет получить. Вот о чем напоминает нам Эпиктет. Мы никогда не станем совершенными — даже если бы вдруг оказалось, что совершенство существует. Мы люди. И наши устремления должны быть направлены на развитие, на прогресс, сколь бы мало мы ни могли для этого сделать.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 11 АВГУСТА

### НЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТЕОРИЙ — НУЖЕН ТОЛЬКО РЕЗУЛЬТАТ

В другой раз у нас встал вопрос о том, что больше содействует овладению добродетелью — практический навык или теоретическое наставление, — поскольку рассуждение учит, как правильно поступать, а навык возникает у тех, кто приучился поступать в согласии с этим наставлением. Музонию навык представлялся более действенным\*.

Гай Музоний Руф. Лекции. 5.19

Как сказал Гамлет,

И в небе, и в земле сокрыто больше,  
Чем снится вашей мудрости, Горацио\*\*.

Нет времени резонерствовать по поводу справедливости наших теорий. Мы живем в реальном мире. Важно то, как вы станете справляться с той ситуацией, которая возникла перед вами здесь и сейчас, сможете ли вы разобраться в ней и пойти дальше. Это не означает, что все дозволено, однако нам нельзя забывать: теории могут быть ясными и даже простыми, но ситуации таковыми бывают редко.

---

\* Перевод А. А. Столярова. *Прим. пер.*

\*\* Гамлет. Акт 1, сцена 5. Перевод М. Л. Лозинского. *Прим. пер.*



## 12 АВГУСТА

### СДЕЛАЙТЕ ЭТИ СЛОВА СВОИМИ

Все это сказано Платоном, сказано Зеноном, сказано Хрисиппом, Посидонием и огромным отрядом им подобных. А как нынешним доказать, что сказанное подлинно им принадлежит, я тебе открою: пусть поступают, как говорят\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 108,35, 38

Одна из претензий к стоицизму со стороны современных переводчиков и преподавателей — повторяемость. Например, ученые считают Марка Аврелия неоригинальным, поскольку его тексты напоминают труды более ранних стоиков. Такая критика упускает главное. Сенека еще до Марка Аврелия прекрасно знал, что у философов есть много заимствований и совпадений. Причина в том, что настоящих философов интересовало не авторство, а то, что работало на практике.

Еще важнее то, что они полагали: *сказанное* имеет меньше значения, чем *сделанное*.

И сейчас это так же верно, как и в древности. Вы вольны взять все слова великих философов и использовать их по своему вкусу (они умерли; они не будут против). Не стесняйтесь подправлять, редактировать и улучшать, как заблагорассудится. Приспосабливайте их к реальным условиям реального мира. Единственный способ доказать, что вы по-настоящему поняли то, что сказали и написали, доказать подлинность своего понимания — это применять их постулаты на практике. Говорите их своими поступками.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

# 13 АВГУСТА

## БЕРИТЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ПОКОНЧИТЕ С ПРОБЛЕМАМИ

Многое ты претерпел, не довольствуясь тем, чтобы твое ведущее делало то, ради чего устроено. Довольно\*.

Марк Аврелий. Размышления. 9.26

Сколько в вашей жизни произошло событий, которых вы опасались? Сколько раз тревоги заставляли вас вести себя так, что вы потом пожалели? Сколько раз вы позволяли ревности, разочарованию или алчности увлечь вас на кривую дорожку?

Может показаться, что если разрешить разуму управлять повседневной жизнью, то будет хлопотнее, но на самом деле это скорее избавит нас от многих неприятностей. Как заметил Бенджамин Франклин, «унция профилактики стоит фунта лечения»\*\*.

Ваш мозг был создан для этой работы. Предполагается, что он отделяет важное от бессмысленного, трезво оценивает общую ситуацию, беспокоится только о том, о чем стоит беспокоиться. Вам нужно только правильно использовать его.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* В американской системе мер унция — около 28 граммов, фунт — около 450 граммов. 1 фунт = 16 унций. *Прим. пер.*

## 14 АВГУСТА

### ЭТО НЕ ДЛЯ ЗАБАВЫ. ЭТО ДЛЯ ЖИЗНИ

Философия не лицедейство, годное на показ толпе, философом надо быть не на словах, а на деле. Она не для того, чтобы приятно провести день и без скуки убить время, нет, она выковывает и закаляет душу, подчиняет жизнь порядку, управляет поступками, указывает, что следует делать и от чего воздержаться, сидит у руля и направляет среди пучин путь гонимых волнами. Без нее нет в жизни бесстрашия и уверенности: ведь каждый час случается так много, что нам требуется совет, которого можно спросить только у нее\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 16.3

Существует история о Катоне Старшем\*\* (прадеде Катона Младшего, видной фигуры в Римской республике): однажды он слушал прекрасную речь философа-скептика Карнеада, который поэтически высказывался о важности справедливости. Однако на следующий день Катон услышал, как Карнеад страстно рассуждает о *проблемах* со справедливостью: дескать, она всего лишь инструмент, который общество изобрело для поддержания порядка. Катон пришел в ужас: философ относился к такой благородной теме — к справедливости — как к дискуссии, так что один человек чисто «ради шоу» обсуждал обе стороны проблемы\*\*\*. В чем же смысл?

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Марк Порций Катон Старший (234–149 до н. э.) — римский политик и писатель. *Прим. пер.*

\*\*\* Карнеад (214–129 до н. э.) — греческий философ, представитель скептической Академии. Критиковал некоторые взгляды стоиков. В 155 году до н. э. посетил Рим в составе афинского посольства. Описанная в тексте речь длилась два дня. В первый день Карнеад говорил, что справедливость заложена в природе человека и поэтому к ней следует стремиться; во второй день он доказывал, что справедливость — условное понятие, не основанное на объективных началах. *Прим. пер.*

Катон потребовал в сенате отправки Карнеада обратно в Афины, чтобы тот не портил римскую молодежь своим словоблудием. Для стоиков пустое обсуждение какого-то вопроса — вера в обе противоречащие друг другу идеи или их обсуждение — была напрасной тратой времени, энергии и веры. Как говорил Сенека, философия — не трюк ради забавы. Она для практического применения в жизни.

## 15 АВГУСТА

### ВЕРХОВНЫЙ СУД ВАШЕГО РАЗУМА

Преподать его можно быстро и в немногих словах: есть одно благо — добродетель, и помимо нее благ нет; добродетель заключена в лучшей, то есть разумной, части нашего существа. Что же такое эта добродетель? Истинное и непоколебимое суждение; от него душа получает все побуждения, через него становятся ясны все те видимости, от которых побуждения исходят\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 71.32

Подумайте о человеке, характер которого вы можете назвать твердым, как гранит. Почему бывают такие надежные, заслуживающие доверия, превосходные люди? Почему у них безукоризненная репутация?

Вы можете увидеть их главную черту — последовательность. Они честны не только тогда, когда это удобно. Они оказываются рядом не только тогда, когда это заметят все. Те их качества, которыми люди восхищаются, проявляются во всех их действиях, в каждом порыве души.

Почему мы восхищаемся такими людьми, как, например, Теодор Рузвельт? Не потому, что он один раз проявил себя смелым, один раз — мужественным или один раз — жестким. А потому, что эти качества пронизывают все истории о нем. Когда он был юным и слабым, он занялся боксом. Болезненным и сублильным ребенком он занимался в тренажерном зале, который оборудовал дома его отец. Когда он в один день потерял разом мать и жену, горе потрясло его, и он удалился в пустоши Дакоты, где стал пасти скот.

Вы — сумма ваших действий, а действия проистекают из побуждений. Выбирайте поступки с умом.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

# 16 АВГУСТА

## ВСЕ МОЖЕТ СТАТЬ ПРЕИМУЩЕСТВОМ

Вообще по своим способностям всякое разумное существо — примерно то же, что природа разумных существ. Вот и это мы от нее взяли: как она включает все, что становится на пути или против идет, вмещает это в свою судьбу и делает частью себя самой, так и разумное существо может всякое препятствие сделать собственным материалом и распоряжаться им по исходному устремлению\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.35

Тайрон «Магси» Богз был самым низкорослым игроком в истории Национальной баскетбольной лиги — всего 160 сантиметров. На протяжении всей карьеры над ним хихикали, его недооценивали и сбрасывали со счетов.

Однако Богз добился успеха, превратив свой рост в особенность, которая его прославила. Некоторые люди считали его рост проклятием, но сам он видел в нем благословление. Он нашел в нем преимущества. По сути, на площадке маленький рост тоже имеет свои выгоды: скорость, быстрота, умение увести мяч\*\* у не ожидающих подвоха значительно более высоких игроков, не говоря уже о том, что соперники просто недооценивали его.

Может ли этот подход быть полезным в вашей жизни? Что из мешающего вам может оказаться скрытым источником силы?

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Именно за перехваты Богз и получил прозвище Магси (Muggsy) — уменьшительное от tugger («воришка»). Несмотря на рост, Богз был вполне уважаемым баскетболистом, прекрасным командным игроком: по передачам он занимает 23-е место в истории НБА и 1-е — в истории своего клуба. *Прим. пер.*

# 17 АВГУСТА

## Я НЕСУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Ведь свободе воли ничто не может помешать или повредить независящее от свободы воли, только она сама себе. Так вот если и мы тоже склонимся к этому — так, чтобы, когда путь наш труден, винить самих себя и памятовать о том, что причина смятения или неустойчивости заключается не в чем ином, как в мнении, то клянусь вам всеми богами, что, значит, мы преуспеваем в совершенствовании\*.

Эпиктет. Беседы. 3.19.2–3

Посмотрим сегодня, сможете ли вы обойтись без обвинений в чью-либо сторону. Кто-то спутал ваши указания — но это вы виноваты, поскольку ожидали иного. Кто-то вам нагрубил — но это ваша чувствительность так истолковала услышанное. Ваш портфель акций сильно потерял в стоимости — а чего вы хотели, сделав такую большую ставку? Зачем вы вообще проверяете рынок ежедневно?

Что бы там ни было, как бы плохо ни шли дела, посмотрите, сможете ли вы продержаться так целый день, относя весь негатив исключительно к своему выбору и своей свободе воли. Если вы не можете выдержать день, попробуйте выдержать час. Или хотя бы десять минут.

Начните с любого места. Даже одна минута, прошедшая без игры в вину, — это прогресс в искусстве жить.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 18 АВГУСТА

### Поспешают лишь глупцы

Мудрый человек неодолим. Ведь он и не борется там, где он не сильнее. «Если ты хочешь мою землю, возьми. Возьми моих рабов, возьми мою должность, возьми мое бренное тело. Но мое стремление ты не сделаешь терпящим неуспех и мое избегание не сделаешь терпящим неудачу». Он вступает только в эту борьбу — борьбу за то, что зависит от свободы воли. Так как же ему не быть неодолимым?\*

Эпиктет. Беседы. 3.6.5–7

Один из самых фундаментальных принципов боевых искусств — не надо действовать силой против силы. Иными словами, не пытайтесь победить вашего оппонента там, где он силен. Но ведь именно так мы поступаем, когда пытаемся решить какую-то невозможную задачу, не продумав ее заранее. В таком случае мы позволяем припереть нас к стенке или говорим «да» всему, что встречается у нас на пути.

Некоторые люди полагают, что выбрать наиболее удобное для себя место для битвы — значит проявить слабость или недостойную расчетливость. Но как иначе сократить число неудач и минимизировать число излишних травм? Известно ведь: береженого бог бережет. Стоики называют это разумным выбором. Хорошенько обдумай выбор и сделай себя неодолимым.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*



# 19 АВГУСТА

## ОВЛАДЕНИЕ НЕОБХОДИМЫМ

Говорят, если ты хочешь достичь душевного спокойствия, ограничь себя малым. Но не лучше было бы сказать «необходимым» — тем, что ты должен делать, как это требуется от разумного существа, созданного для общественной жизни? Потому что душевное спокойствие будут приносить не только прекрасные поступки, но и их немногочисленность. Ведь большая часть наших слов и поступков не является необходимой, и обойтись без этого — значит создать больше свободы и безмятежности. В результате нам не должно забывать каждый раз спрашивать: точно ли это необходимо? И ограничивать нужно не только не необходимые поступки, но и не необходимые представления, ведь за ними и следуют излишние действия\*.

Марк Аврелий. Размышления. 4.24

Стоики не были монахами и не уходили от мира в храмы или монастыри. Они были политиками, торговцами, солдатами, людьми искусства. Они применяли свою философию в жизни — ровно так, как это пытаетесь сделать вы.

Ключ к достижению этой цели — безжалостно удалять из жизни несущественное. То, к чему нас толкает тщеславие; на что заставляет подписаться жадность; то, что попадает в тарелку из-за отсутствия дисциплины; то, чему мы не можем сказать «нет» из-за недостатка мужества. Все это нужно вырезать, выдолбить, выкинуть.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 20 АВГУСТА

### ТАМ, ГДЕ НАДО

Пусть изнутри мы будем иными во всем — снаружи мы не должны отличаться от людей\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 5.2

Диоген Синопский был странным философом: он бродил по улицам, как бездомный. Его высказывания заставляют задуматься даже через несколько тысяч лет. Но если бы большинство из нас видело его в его время, мы бы задумались: *что за безумный тип?*

Заманчиво доводить философию до крайности, однако чему это может послужить? На деле отказ от основ общества не просто отталкивает других людей — он угрожает им. Более серьезно то, что внешние перемены — в одежде, автомобилях, прическе — могут показаться важными, однако они поверхностны по сравнению с внутренними изменениями, о которых знаем только мы.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 21 АВГУСТА

### НЕ ГОРЮЙТЕ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ

Всегда в смятении душа, что тревожится за будущее, и до всех несчастий несчастен тот, кто заботится, чтобы все, чем он наслаждается, до конца осталось при нем. Ни на час он не будет спокоен и в ожидании будущего потеряет нынешнее, чем мог бы наслаждаться\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 98.5

Если подумать, то очень странно, что мы нервничаем из-за каких-то надвигающихся плохих новостей. Ожидание по определению означает, что событие еще не наступило, и поэтому переживание горя до того, как оно случилось, совершенно себя не окупает. Но именно этим мы и занимаемся: грызем ногти, грубо обращаемся с окружающими, у нас сосет под ложечкой. Почему? Потому что скоро *может* произойти что-то плохое.

Прагматик, человек действия, слишком занят, чтобы тратить время на такую глупость. Прагматик не может заранее беспокоиться о всех возможных результатах. Подумайте об этом. Новости вполне могут быть лучше ожидаемого, и тогда время окажется потраченным на совершенно ненужный страх. Но и в наихудшем случае мы по собственной воле горевали дольше необходимого и потратили лишнее время.

Как можно было использовать его рациональнее? Любой день может оказаться вашим последним — вы бы хотели потратить его на напрасное беспокойство? Что разумнее: добиться прогресса в какой-то другой области или ерзать в пассивном ожидании развязки?

Пусть новости придут в свое время. А вы занимайтесь делом и не беспокойтесь о них.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 22 АВГУСТА

### НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ ПО ПУСТЯКАМ

А столь необходимо это припоминание оттого, что озабоченность тем или иным делом имеет свою цену и меру. Ты тогда не оплошаешь, когда не примешься за малое с большей, чем надобно, силой\*.

Марк Аврелий. Размышления. 4.32b

Психотерапевт Ричард Карлсон опубликовал в 1997 году книгу «Не переживайте по пустякам... Все это мелочи жизни»\*\*, которая быстро стала бестселлером и много раз переиздавалась на разных языках: были проданы миллионы экземпляров.

Читали вы ее или нет, но предложенную Карлсоном формулировку вечной идеи стоит запомнить. Даже Фронтон, учивший риторике Марка Аврелия, счел бы, что это превосходный способ выразить мудрость, которая содержится в приведенной цитате. Они оба говорят об одном: не тратьте время — самый ценный и невозполнимый ресурс — на то, что не имеет значения. А как быть с тем, что не имеет значения, но что приходится делать? Отдавайте ему как можно меньше времени и сил.

Если вы уделяете чему-то больше времени и энергии, чем оно того стоит, оно не перестает быть пустяком. Это вы *сделали* его важным, потратив на него часть жизни. И, к сожалению, вы отняли эти ресурсы у действительно важного — семьи, здоровья, своих истинных обязательств.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Батлер-Боудон Т. Не переживайте по пустякам... Все это мелочи жизни. Ричард Карлсон (обзор). М.: Эксмо, 2016. *Прим. ред.*

## 23 АВГУСТА

### ЭТО В ВАШИХ СОБСТВЕННЫХ ИНТЕРЕСАХ

Так говори прямо, почему мудрый не должен пить допьяна: покажи на деле, а не на словах, до чего отвратительно и вредно пьянство, — ведь это нетрудно. Докажи, что так называемые наслаждения, едва перейдут меру, становятся муками\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 83.27

Есть ли менее эффективный способ побудить людей что-то сделать, нежели разглагольствовать перед ними? Есть ли что-то, отталкивающее людей сильнее, чем абстрактные понятия? Стоики не говорят: «Прекрати это делать, это грех». Вместо этого они проносят: «Не делай этого, поскольку это делает тебя несчастным». Они не говорят: «Наслаждение не в радость». Они напоминают: «Бесконечное наслаждение становится формой наказания». Их методы убеждения согласуются со строкой из «48 законов власти»\*\*: «Взывай к своекорыстию людей, и никогда — к их милости или великодушию».

Если вы пытаетесь убедить кого-то перемениться, сделать что-либо иначе, помните, каким эффективным рычагом является корысть. Дело не в том, что это или то *плохо*, — суть в том, что в их же интересах поступить иначе. И *покажите* им это, а не морализируйте.

И что произойдет, если вы примените такой способ мышления к собственному поведению?

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Грин Р. 48 законов власти. М.: Рипол классик, 2020. *Прим. ред.*

## 24 АВГУСТА

### ОГРАБЛЕНИЕ ИСТОЧНИКОВ

В значительном деле я никогда не буду стыдиться второстепенного автора\*.

Сенека. О безмятежности духа. 11.8

Одна из поразительных вещей, обнаруженных в письмах и эссе Сенеки, — то, что он часто цитирует философа Эпикура. Почему странно, спросите? Потому что стоицизм и эпикуреизм — диаметрально противоположные учения! (В действительности различия между ними весьма преувеличены.)

Но Сенека верен себе. Стоики ищут мудрость — точка. И неважно, откуда эта мудрость берется. Вот то, что упускают фундаменталисты — в религии, философии, где угодно. Кого волнует, принадлежит ли такая-то мысль стоику, кому интересно, идеально ли она соотносится со стоицизмом? Важно то, делает ли она лучше вашу жизнь, делает ли она лучше вас.

Какую мудрость вы смогли бы найти сегодня, если бы не беспокоились об авторстве и репутации? Насколько больше вы могли бы увидеть, если бы сосредоточивались только на достоинствах?

---

\* Перевод Н. Г. Ткаченко. *Прим. пер.*

## 25 АВГУСТА

### УВАЖАЙТЕ ПРОШЛОЕ, НО ОТКРЫВАЙТЕСЬ БУДУЩЕМУ

«Что же мне не идти по стопам предшественников?» — Нет, я воспользуюсь старой дорогой, но если найду другую, короче и ровнее, то сам ее вымощу. Все, кто до нас занимались тем же, не наши повелители, а наши вожатые. Истина открыта для всех, ею никто не завладел\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 33.11

Мы часто называем традицией проверенные временем подходы к тому или иному делу. Однако идеи, сегодня представляющиеся консервативными, тоже когда-то были передовыми, инновационными и спорными. Вот почему не надо бояться экспериментировать с новыми концепциями.

Сенека, возможно, приветствует какое-то новое философское понимание, которое улучшает тексты Зенона или Клеанфа. В нашем случае, возможно, какой-то прорыв в психологии совершенствует тексты Сенеки или Марка Аврелия. Или, возможно, мы сделали открытие. Если идеи истинны и хороши, принимайте и применяйте их. Вам незачем быть узником мертвецов, которые прекратили учиться две тысячи лет назад.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 26 АВГУСТА

### В ПОИСКЕ КОРАБЛЕКРУШЕНИЙ

Я потерпел крушение, не успев взойти на корабль. <...> Эта поездка мне показала, как много у нас лишнего и как легко было бы по своему почину избавиться от вещей, отсутствия которых мы и не почувствуем, когда они отняты неизбежностью\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 87.1

Зенон, признаваемый основателем стоической школы, прежде чем стать философом, был торговцем. Но по дороге из Финикии до Пирея его корабль утонул вместе с грузом. Зенон оказался в Афинах и во время посещения книжной лавки познакомился с философией Сократа, а позднее — с афинским философом Кратетом\*\*. Это сильно повлияло на его образ жизни и привело к появлению мышления и принципов, которые мы сейчас именуем стоицизмом.

По словам античного биографа Диогена Лаэртского, Зенон шутил: «Вот каким счастливым плаванием обернулось для меня кораблекрушение!»\*\*\* По другим рассказам, он замечал: «Как хорошо, что Удача сама толкает нас в философию!»\*\*\*\*

Стоики рассуждали не абстрактно, когда утверждали, что надо действовать с оговоркой наперед и что даже самые несчастливые события могут оказаться наилучшими. На этой идее построена целая философия!

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Кратет (ок. 365 — ок. 285 до н. э.) был греческим философом-киником, учеником Диогена Синопского и учителем Зенона. Но Зенон, недовольный кинизмом, вскоре ушел от Кратета к другому учителю. *Прим. пер.*

\*\*\* Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. 7.1. Перевод М. Л. Гаспарова. *Прим. пер.*

\*\*\*\* Там же. *Прим. пер.*



## 27 АВГУСТА

### СМЕХ СКВОЗЬ СЛЕЗЫ

...Мы должны стремиться к тому, чтобы... подражать скорее Демокриту, нежели Гераклиту. Ведь этот последний, всякий раз как обращался к общественной деятельности, проливал слезы, тот же смеялся. Этому все то, чем мы занимаемся, казалось тяжелым трудом, тому — вздором. Итак, нужно все смягчать и переносить терпеливо: благоразумнее насмеяться над жизнью, нежели отчаиваться\*.

Сенека. О безмятежности духа. 15.2

Служит ли это наблюдение источником популярного высказывания о разочаровывающих новостях: «Не знаю, смеяться мне или плакать»? Стоики видели мало смысла в том, чтобы злиться или печалиться о вещах, которые нам безразличны. Особенно когда они заставляют нас чувствовать себя ужасно.

Это еще одно подтверждение тому, что стоиков едва ли можно называть какой-то депрессивной группой стариков. Даже когда дела шли действительно плохо, когда мир заставлял их плакать от отчаяния и гнева, они *предпочитали* смеяться.

Мы можем поступать подобно Демокриту\*\*. В каждой ситуации содержится больше смешного, чем печального. Юмор хотя бы продуктивен: он делает вещи менее тяжелыми, а не наоборот.

---

\* Перевод Н. Г. Ткаченко. *Прим. науч. ред.*

\*\* Греческий философ Демокрит получил прозвище Смеющийся философ за то, что его веселила несерьезность людских дел. *Прим. пер.*

## 28 АВГУСТА

### БОГАТЫЙ СТОИК

Великий создатель мира, предписавший нашей жизни законы, сделал так, чтобы мы были здоровы, а не избалованны. Для здоровья все есть, все под рукой; для баловства все добывается с трудом и муками. Так воспользуемся этим благодеянием природы, полагая его в числе величайших\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 119.15b

Современники порицали Сенеку за проповеди стоических добродетелей, ведь сам он владел одним из крупнейших состояний в Риме. Сенека был настолько богат, что, по мнению некоторых историков, его деньги привели к свирепому антиримскому восстанию в Британии\*\*. Критики насмешливо именовали философа «стоиком в роскоши».

Реакция Сенеки на это была весьма проста: возможно, у него и имеется богатство, но оно ему *не нужно*. У философа не было зависимости от него. Несмотря на колоссальное состояние, в Риме его не причисляли к знаменитым транжирам и охотникам за удовольствиями. Верна или нет такая рациональность (пусть бы даже он лицемерил), но это достойный рецепт для ориентации в современном корыстолюбивом обществе, управляемом деньгами.

Это прагматичный, а не назидательный подход к богатству. Мы можем жить хорошо, не становясь рабами роскоши. И мы не обязаны принимать решения, которые вынуждают нас работать, работать, работать — в ущерб учебе и размышлениям — ради получения денег для покупки ненужных вещей. Нет правила, гласящего, что финансовый успех *должен* означать жизнь не по средствам. Помните: люди могут довольствоваться вполне малым.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Сенека пускал деньги в оборот преимущественно в Британии. Вождь племени ицернов Прасутаг задолжал ему значительные суммы. После смерти вождя его имущество отобрали, а земли конфисковали. Жена Прасутага Боудикка подняла в 61 году антиримское восстание. *Прим. пер.*

## 29 АВГУСТА

### НЕ ХОТЕТЬ НИЧЕГО = ИМЕТЬ ВСЕ

Никто не может иметь все, чего захочет, — зато всякий может не хотеть того, чего не имеет, и с радостью обойтись тем, что под рукой\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 123.3

Существует ли человек, богатый настолько, что нет буквально *ничего*, чего он не мог бы себе позволить? Конечно, не существует. Даже самые богатые люди регулярно терпят неудачу в своих попытках купить выборы, приобрести уважение, титул, любовь и многое, что не продается.

Если бесстыдное богатство не обеспечивает того, что вы хотите, — означает ли это конец всему? Или есть другой способ решить это уравнение? Для стоиков есть: нужно изменить то, чего вы желаете. Трансформировав способ мышления, вы получите искомое. Джон Рокфеллер, обладавший огромным состоянием, полагал: «Богатство человека должно определяться отношением его желаний и расходов к его доходам. Если он ощущает себя богатым с десятью долларами и у него есть все, чего он желает, он действительно богат».

Сегодня вы можете постараться увеличить свое состояние, а можете пойти обходным путем и просто попробовать хотеть меньше.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 30 АВГУСТА

### КОГДА ВАМ ЛЕНЬ

Все, что нужно сделать, он [мудрец] сделает смело и быстро. Кто не согласится, что это свойства глупцов — делать всякое дело вяло и неохотно, посылать тело в один конец, душу — в другой и рваться во все стороны сразу?\*

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 74.31–32

Если вы начинаете что-то делать и сразу ощущаете лень и раздражение, сначала спросите себя: *зачем я это делаю? Если это действительно необходимо, спросите себя: что стоит за моим нежеланием? Страх? Озлобленность? Усталость?*

Не делайте ни шага вперед в надежде, что кто-нибудь освободит вас от постылой работы. Не ждите, что кто-нибудь внезапно объяснит, почему ваше занятие имеет значение. Не будьте человеком, который словами говорит «да», а поступками — «нет». Стив Джобс говорил в 2005 году в интервью деловому журналу BusinessWeek: «Качество намного важнее, чем количество... Один хоум-ран гораздо лучше двух даблов»\*\*. А ведь корпорация Apple была только на полпути к превращению в одну из самых дорогих компаний мира!

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* В бейсболе: хоум-ран — удар, после которого бьющий игрок пробегает через все базы. Дабл — удар, при котором бьющий успевает добежать до второй базы. Формально результат двух даблов равен результату хоум-рана, однако последний значительно эффективнее: при таком ударе мяч обычно улетает за пределы поля, и игроки, зрители и статистики ценят его выше. *Прим. пер.*

## 31 АВГУСТА

### УЧИТЫВАЙТЕ СВОИ НЕУДАЧИ

Когда задевает тебя чье-нибудь погрешение, сразу перейди от него к размышлению о том, в чем у тебя сходная погрешность. Например, не полагаешь ли ты, что благо — деньги, наслаждение или там слава, и так по разновидностям. Ибо смиришься, как только сообразишь, что тот — подневольный. Ну что ему поделать? Или отними от него, если можешь, то, что его приневолило\*.

Марк Аврелий. Размышления. 10.30

Выше уже упоминалось мнение Сократа о том, что никто не совершает зла добровольно. Самое простое доказательство такой гипотезы: мы все иногда поступали плохо, но без злого умысла или намерения. Помните эти случаи? Ты сорвался и нагрубил, потому что не спал две ночи. Ты действовал, исходя из ложной информации. Вы увлеклись, забыли, не поняли. Список можно продолжать.

Вот почему так важно не списывать людей со счетов и не именовать их врагами. Прощайте им так же, как прощаете себе. Будьте снисходительны к ним, как к себе, чтобы иметь возможность продолжить работать с ними и использовать их таланты.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*



ЧАСТЬ III

# ДИСЦИПЛИНА ВОЛИ

СЕНТЯБРЬ:  
МУЖЕСТВО  
И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ



# 1 СЕНТЯБРЯ

## СИЛЬНАЯ ДУША ЛУЧШЕ ХОРОШЕЙ УДАЧИ

Ведь душа сильнее фортуны: это она ведет все туда или сюда, она делает свою жизнь блаженной или несчастной\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 98.2b

У Катона Младшего было достаточно денег, чтобы покупать хорошую одежду. И тем не менее он часто ходил по Риму босиком, безразличный к мнению окружающих. Он мог баловать себя изысканными яствами. Однако предпочитал простую пищу. В дождь и жару он не покрывал голову.

Почему Катон не давал себе поблажки? Потому что приучал душу к выносливости и стойкости. Выражаясь точнее, он учился бесстрастному отношению — позиции «будь что будет», которая позже хорошо послужит ему и в армии, и на форуме, и в сенате — и во всей его жизни отца и государственного деятеля.

Тренировки готовили его к любым условиям, к любой удаче. Если мы будем тренировать и готовиться, мы тоже, возможно, ощутим, что укрепили себя.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 2 СЕНТЯБРЯ

### ШКОЛА ФИЛОСОФА — ЛЕЧЕБНИЦА

Школа философа, люди, — это лечебница. Выходить оттуда должны не удовольствие испытав, но боль. Вы ведь приходите туда не здоровые\*.

Эпиктет. Беседы. 3.23.30

Вы когда-нибудь были на сеансе лечебной физкультуры или на реабилитационных занятиях после травм? Несмотря на название и на мнения людей, получавших там массаж, это не самое приятное место. Оказывается, исцеление причиняет боль. Специалисты точно знают, где надавить, чтобы укрепить у пациента слабые места и способствовать стимулированию этих зон.

Стоическая философия в чем-то схожа с лечебным массажем. Какие-то наблюдения или упражнения заденут ваши болевые точки — ничего личного. Боль и *должна* ощущаться. Именно так вы станете развивать волю, чтобы терпеть и переносить многочисленные жизненные невзгоды.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 3 СЕНТЯБРЯ

### ПРЕЖДЕ ВСЕГО — ЗИМНЯЯ ЗАКАЛКА

Нужно пройти суровую [зимнюю] закалку, подготовиться и не браться необдуманно за ничуть не подобающее\*.

Эпиктет. Беседы. 1.2.32

В античные времена армии на зиму обычно распускали. Войны не были постоянными боевыми действиями в современном понимании — скорее, это был ряд набегов, в числе которых попадались редкие решающие битвы.

Когда Эпиктет употребляет слово *хеймаскесай* (хеймаскῆσαι), говоря, что мы должны пройти суровую зимнюю закалку\*\*, он оспаривает представление о том, что военная служба может длиться неполное время (и если уж на то пошло — представление, что неполное рабочее время может быть у чего угодно). Чтобы добиться победы, нужно отдать подготовке и тренировкам все время и все ресурсы.

Баскетболист Леброн Джеймс\*\*\* тоже не делает перерыва на лето — он использует его для работы над различными аспектами своей игры. Армия США в мирное время тренирует своих солдат днем и ночью, чтобы они были готовы пойти на войну. А там они сражаются до окончания боевых действий.

То же самое относится и к нам. Мы не можем действовать вполсилы. У нас нет свободного времени, нет даже выходных. Мы всегда готовимся, что жизнь швырнет нас, — и, когда это происходит, мы готовы и не останавливаемся, пока не победим.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. науч. ред.*

\*\* Если армия не расходится на зиму, а продолжает упражняться, это говорит об усердии в суровых условиях. *Прим. пер.*

\*\*\* Леброн Джеймс — один из лучших игроков в истории Национальной баскетбольной лиги. Регулярный сезон в НБА длится с осени до весны. *Прим. пер.*

## 4 СЕНТЯБРЯ

### ОТКУДА ВЫ ЗНАЕТЕ, ЕСЛИ ВАС НЕ ИСПЫТЫВАЛИ?

То же самое я могу сказать и доброму мужу, которому не выпало ни одного случая проявить силу своего духа: «Бедный ты, несчастный — оттого, что никогда не был несчастен. Ты прожил жизнь, не встретив противника; и никто никогда не узнает, на что ты был способен, даже ты сам»\*.

Сенека. О провидении. 4.3

Многие люди, пройдя через трудности, впоследствии относятся к этому опыту как к проявлению доблести. «Да, было время», — могут они сказать, хотя сейчас живут в куда лучших условиях. «Снова быть молодым и голодным... — мечтательно отзовутся другие. — Это было лучшее, что со мной случилось». Или: «Я бы ничего не менял». Какими бы трудными ни были те времена, они сформировали этих людей — сделали такими, какие они есть сейчас.

У невзгод есть еще одна польза. Испытав и пережив их, мы идем дальше с пониманием собственных возможностей и внутреннего резерва. Боевое крещение придает силы, поскольку вы знаете, что сможете перенести будущие беды с такой же стойкостью. «Все, что меня не убивает, делает меня сильнее», — говорил Ницше.

Зачем вам беспокоиться сегодня, если что-то пойдет не так или удача изменит в будущем? Возможно, это как раз тот самый формирующий опыт, за который вы позже будете благодарны.

---

\* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

## 5 СЕНТЯБРЯ

### СОСРЕДОТОЧЬСЯ ТОЛЬКО НА СВОЕМ

Итак, помни: если ты станешь рабское по природе считать свободным, а чужое своим, то будешь терпеть затруднения, горе, потрясения, начнешь винить богов и людей. Но если ты будешь только свое считать своим, а чужое, как оно и есть на самом деле, чужим, никто и никогда не сможет тебя принудить, никто не сможет тебе препятствовать, а ты не станешь никого порицать, не будешь никого винить, ничего не совершишь против своей воли, никто не причинит тебе вреда. У тебя не будет врагов, ибо ты неуязвим\*.

Эпиктет. Энхиридион. 1.3

После того как командера\*\* Джеймса Стокдэйла сбили над Вьетнамом, он семь с половиной лет провел в лагерях. Его жестоко пытали, но он всегда старался сопротивляться. Его пробовали заставить сняться в пропагандистском видеофильме, но он намеренно нанес себе серьезные травмы, чтобы съемка стала невозможной.

Когда самолет подбили, Стокдэйл сказал себе: «Вхожу в мир Эпиктета». Он не имел в виду философский семинар. Он знал, с чем ему придется столкнуться после приземления. И знал, что выжить будет нелегко.

Во время интервью Джиму Коллинзу для его классической книги «От хорошего к великому»\*\*\* Стокдэйл рассказал о группе заключенных, которым пришлось труднее всех: «Это были оптимисты... те, кто говорил: „Мы освободимся к Рождеству“.

---

\* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

\*\* Командер — воинское звание в военно-морских силах США и ряда других стран, примерно соответствует российскому подполковнику или капитану второго ранга (на флоте). Стокдэйл был летчиком военно-морской авиации, то есть относился к ВМС США. *Прим. пер.*

\*\*\* Коллинз Д. От хорошего к великому. Почему одни компании совершают прорыв, а другие нет... М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. *Прим. ред.*

Рождество пришло, Рождество ушло. Тогда они сказали: „Мы выйдем к Пасхе“. И Пасха пришла, а потом ушла. А потом День благодарения, и снова Рождество. И они умерли из-за разбитого сердца».

А Стокдэйл выстоял и спасся. Он умерял свои желания и сосредоточился только на том, что было в его власти: на себе.

## 6 СЕНТЯБРЯ

### ТЕБЯ МОГУТ ЗАКОВАТЬ В ЦЕПИ, НО...

Ты закуешь мою ногу, а мою свободу воли и Зевс не может одолеть\*.

Эпиктет. Беседы. 1.1.23

Говорят, Эпиктет хромал, потому что в бытность рабом его держали в кандалах. Спустя две тысячи лет цепями сковали и ноги Джеймса Стокдэйла (а руки соединили сзади и подтянули к полтолку — и конечности неоднократно выворачивались из суставов). В той же тюрьме оказался и ставший впоследствии сенатором Джон Маккейн, и с ним обращались так же. Отец Маккейна был знаменитым и высокопоставленным военным\*\*, и вьетнамцы не раз предлагали его сыну бросить своих людей и отправиться домой. Но он не отказался от свободы воли, не поддался искушению, хотя это и означало потерю физической свободы, к которой он должен был стремиться.

Ни один из этих людей не сломался. Никто не смог заставить их поступиться принципами. В этом все и дело: на вас можно надеть цепи, но ни у кого нет силы изменить вашу суть. Даже самыми жестокими пытками и мучениями, какие только могут измыслить люди, нельзя сломить нашу власть над собственным разумом, нашу власть принимать собственные решения, — от нее можно только отказаться самому.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Отец Маккейна, Джон «Джэк» Маккейн, был офицером-подводником, участником Второй мировой войны и завершил службу в чине четырехзвездного адмирала (высшее воинское звание в ВМС и Береговой охране США в мирное время; одновременно в армии не может быть более девяти четырехзвездных адмиралов). *Прим. ред.*

## 7 СЕНТЯБРЯ

### НАША СКРЫТАЯ СИЛА

Рассмотри, кто ты такой. Прежде всего — человек, то есть тот, у кого нет ничего главнее свободы воли, но ей все остальное у него подчинено, а сама она у него непоработосаема и неподчиняема\*.

Эпиктет. Беседы. 2.10.1

Психиатр и психолог Виктор Франкл провел три года в гитлеровских концлагерях, включая Освенцим (Аушвиц) и Дахау. Его жена и семья погибли, работа всей жизни была уничтожена, свобода отнята. У него не осталось буквально ничего. Однако после долгих размышлений он обнаружил, что сохранил способность определять, *что означает такое страдание*. Этого не смогли отнять у него даже нацисты.

Франкл также понял, что может найти в своем положении и положительные стороны. У него имелась возможность продолжать проверку собственных психологических теорий (и, возможно, пересмотреть их). Он все еще мог быть полезным. Он находил даже какое-то утешение в том, что его близкие избавлены от боли и страданий, с которыми ему приходилось ежедневно сталкиваться в лагере.

Ваша скрытая сила — в свободе воли и возможности сделать выбор, каким бы ограниченным он ни был. Подумайте о тех сторонах жизни, где вы находитесь под давлением или отягощены обязательствами. Какие варианты выбора доступны вам изо дня в день? Возможно, вы удивитесь тому, насколько их на самом деле много. Пользуетесь ими? Находите положительные стороны?

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*



## 8 СЕНТЯБРЯ

### ПУСТЬ СУДЬБА НЕ ОБМАНЕТ ВАС

Враждебность судьбы может сломить лишь обманутого ее прежней благосклонностью. <...> Кто в благополучии не раздувается от спеси, тот и при повороте к худшему не впадает в малодушие. Его непобедимый дух закален в противодействии обоим состояниям. Потому что в счастье он уже испытал свои силы против несчастья\*.

Сенека. Утешение к матери Гельвии. 5

В 41 году Сенеку изгнали из Рима на Корсику. Точная причина опалы неизвестна, но ходили слухи о романе с сестрой императора\*\*. Через некоторое время философ написал матери письмо, пытаясь успокоить и утешить ее в горе. Однако во многих отношениях в том послании он разговаривает еще и сам с собой — распекает себя за неожиданный поворот судьбы, который он воспринял довольно тяжело.

Ему удалось добиться определенного политического и социального успеха, он вполне мог бы тешить свою плоть. Но его самого и его семью настигли последствия — ровно так же, как все мы должны отвечать за свое поведение и за принятые риски.

Как ему реагировать? Как справляться с этим? Он, по крайней мере, успокаивал свою мать, а не оплакивал собственные страдания. Хотя некоторые другие письма показывают, что Сенека просил о возвращении в Рим к власти (в итоге так и получилось), но, кажется, он неплохо перенес боль и позор изгнания.

Философия, которую он долго изучал, подготовила его к такого рода невзгодам и дала ему решимость и терпение,

---

\* Перевод М. М. Позднева. *Прим. науч. ред.*

\*\* Прелюбодеяние плохо сочетается с характером Сенеки, поэтому настоящей причиной ссылки, скорее всего, была политика: сенатор принадлежал к группировке противников власти. Из-за интриг Мессалины, жены императора Клавдия, Сенеку сослали; после ее смерти следующая жена Клавдия, Агриппина, выхлопотала Сенеке разрешение вернуться в Рим. *Прим. пер.*

необходимые для ожидания. Когда он обнаружил, что судьба возвращает его к власти, философия не дала ему воспринять это как должное или попасть в зависимость от ситуации. И это было хорошо, поскольку фортуна приберегла еще один вираж: когда новый император обратил на Сенеку свой гнев, он оказался готов и к этому.

## 9 СЕНТЯБРЯ

### НЕЧЕГО БОЯТЬСЯ, КРОМЕ САМОГО СТРАХА

Но ведь если бояться всего, что может случиться, то незачем нам и жить, и горестям нашим не будет предела\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 13.12b

В разгар того, что назовут Великой депрессией\*\*, новый президент США Франклин Рузвельт был приведен к присяге и произнес первую инаугурационную речь. Он был последним президентом, занявшим этот пост до ратификации Двадцатой поправки к Конституции\*\*\*, и последним, кто не смог вступить в должность до марта, — это означало, что стране предстояло прожить несколько месяцев без надежного руководства. В воздухе разливалась паника, банки рушились, люди были перепуганы.

Вероятно, вы слышали выражение «Нечего бояться, кроме самого страха». Оно из той знаменитой речи. Однако стоит прочитать и весь фрагмент, поскольку он затрагивает многие трудности, с которым мы можем столкнуться в жизни.

Позвольте мне высказать твердое убеждение, что единственное, чего нам нужно бояться, — это самого страха, невыразимого, безрассудного, неоправданного ужаса, который парализует усилия, необходимые для превращения отступления в наступление.

Стоики знали: страха следует бояться из-за создаваемых им бед. То, чего мы страшимся, бледнеет по сравнению с вредом, который

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Великая депрессия началась в 1929 году и длилась до 1941 года (наиболее остро проявлялась в 1929–1933 годах). Рузвельт во многом победил потому, что Герберт Гувер (президент в 1929–1933 годах) не смог справиться с экономическим кризисом. *Прим. пер., ред.*

\*\*\* Двадцатая поправка к Конституции США изменяла дату инаугурации президента. Поправку приняли 23 января 1933 года, и датой инаугурации стало 20 января — вместо 4 марта. *Прим. пер., ред.*

мы наносим себе и другим, пока пытаемся избежать этого. Экономическая депрессия — плохо, но паника — еще хуже. Ужас не поможет в сложной ситуации — он только ухудшит дело. Именно поэтому, если мы хотим изменить ситуацию, мы должны сопротивляться страху и отвергать его.

## 10 СЕНТЯБРЯ

### ГОТОВЬТЕСЬ В СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ

Однако мне до того нравится испытывать твердость твоей души, что я, по совету великих людей, и тебе советую несколько дней подряд довольствоваться скудной и дешевой пищей, грубым и суровым платьем. И тогда ты скажешь сам: «Так вот чего я боялся?» Пусть среди полной безмятежности душа готовится к трудностям, среди благодеяний фортуны копит силы против ее обид. Солдаты и в мирное время идут в поход, хоть и не на врага, насыпают валы, изнуряют себя ненужной работой, чтобы хватало сил на необходимую\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 18.5–6

Что, если один день в месяц вы будете испытывать на себе воздействие бедности, голода, полной изоляции или любых других обстоятельств, которых вы можете страшиться? Пережив первый культурный шок, вы почувствуете себя лучше и уже не станете так ужасаться.

Есть много бед, которые не возбраняется попробовать, много проблем, которые можно разрешить заранее. Представьте: у вас отключили горячую воду. Или украли бумажник. Представьте, что у вас нет мягкого матраса и вам придется спать на полу или что у вас за долги забрали автомобиль и вам повсюду приходится ходить пешком. Представьте, что вы потеряли работу и нужно искать новую. И не просто *подумайте* об этих вещах, а *поживите ими*. Сделайте это сейчас, пока у вас все хорошо. Как напоминает нам Сенека, «пусть среди полной безмятежности душа готовится к трудностям, среди благодеяний фортуны копит силы против ее обид. <...> Если не хочешь, чтобы воин дрогнул в бою, закаляя его перед боем»\*\*.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Нравственные письма к Луцилию. 18.6. *Прим. ред.*

# 11 СЕНТЯБРЯ

## КАК БЫ ВЫГЛЯДЕЛО «МЕНЬШЕ»?

Итак, давайте приучаться обедать без [присутствия] толпы; пользоваться услугами меньшего числа рабов; приобретать одежду для того, для чего она предназначена; жить более скромно\*.

Сенека. О безмятежности духа. 9.3

Писатель Стефан Цвейг, известный стоической мудростью, в свое время был одним из самых популярных авторов в мире. Однако его жизнь разрушило возвышение Гитлера. Таков печальный, но неподвластный времени ритм истории: политиков изгоняют с постов за точку зрения, которую позже мы считаем смелой. У бесчисленного количества трудолюбивых семей финансовые жулики крадут деньги. Кого-то обвиняют в преступлении, а оправдывают только годы спустя.

В любой момент нас могут низвергнуть с вершины и заставить действовать, имея всего меньше: меньше наличных, меньше признания, меньше возможностей, меньше ресурсов. А еще есть те «меньше», что приходят с возрастом: меньше подвижности, меньше доходов, меньше свободы. Однако мы можем в каком-то смысле подготовиться к этому: познакомиться с тем, как это ощущается.

Один из способов защититься от колебаний судьбы и потенциальных эмоциональных головокружений — жить по средствам *сейчас*. Сегодня мы можем попробовать жить и выжить, имея «меньше», чтобы, когда у нас и в самом деле станет меньше всего, нам было не так страшно.

---

\* Перевод Н. Г. Ткаченко. *Прим. пер.*

## 12 СЕНТЯБРЯ

### ОСТАВАТЬСЯ НА ЗЕМЛЕ ИЛИ ПАДАТЬ

«Ничего нет неприличнее гордыни, — говорил Зенон, — а в молодых людях особенно»\*.

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях  
и изречениях знаменитых философов. 7.1

Аналогичное предупреждение содержит и письмо Исократа к Демонику\*\*. (Оно позднее вдохновило Шекспира вложить в уста Полония монолог «Но главное, будь верен сам себе»\*\*\*.) Исократ советует юноше: «С теми, кто общается с тобой, будь обходительным, а не надменным. Ведь спесивость тех, кто преисполнен презрения, с трудом смогут выносить даже рабы»\*\*\*\*.

Один из самых распространенных сюжетов в искусстве — от античной литературы до современных популярных фильмов — конфликт дерзкого и самоуверенного юнца с пожившим мудрецом, который должен поставить молодого на место. Это клише, поскольку отражает суровую реальность жизни: люди пытаются обогнать самих себя. Они полагают, что уже все знают и вообще лучше остальных. Становится неприятно мириться с тем, что кто-то намерен делиться с ними знаниями.

Но этого можно избежать. Если пузырь искусственно не раздувать, он не лопнет. Избыточная уверенность — это большая слабость и ответственность. Если у вас уже есть смирение, то никому не понадобится вас смирать, и мир приготовит для вас куда меньше неприятных сюрпризов. Если вы остаетесь на земле, никто не сбросит вас вниз, что зачастую бывает сокрушительно.

---

\* Перевод М. Л. Гаспарова. *Прим. пер.*

\*\* Исократ, афинский ритор IV века до н. э., написал письмо сыну умершего друга с моральными и практическими советами о надлежащей жизни. *Прим. пер.*

\*\*\* Гамлет. Акт I, сцена 3. Перевод М. Л. Лозинского. *Прим. пер.*

\*\*\*\* Исократ. К Демонику. Перевод Э. Д. Фролова. *Прим. пер.*

## 13 СЕНТЯБРЯ

### ЗАЩИТИТЕ СВОЮ ВНУТРЕННЮЮ КРЕПОСТЬ ОТ СТРАХА

Нет, это вещи для каждого страшны. А когда кто-то может предоставлять их кому-то или отнять, тогда и сам он становится страшен. Как же разрушается крепость? Не железом и не огнем, но мнениями. <...> Вот отсюда следует начать и здесь сокрушить крепость, изгонять тиранов\*.

Эпиктет. Беседы. 4.1.85–86, 87

Стоики дают нам чудесную концепцию: внутренняя цитадель. Это крепость, по их представлениям, защищает нашу душу. Мы можем быть уязвимы физически, можем в самых разных смыслах оказаться игрушкой судьбы, но наша внутренняя цитадель неприступна. Как замечал Марк Аврелий (и, по сути, не один раз), «вещи души не касаются»\*\*.

Однако история учит нас: неприступные крепости все равно можно разрушить, если предательство случится внутри. Граждане по ту сторону стен, если станут жертвами страха или алчности, могут отворить ворота и впустить врага. Именно это делают многие, когда теряют самообладание и поддаются страху.

У вас есть мощная крепость. Не сдайте ее без боя.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Размышления. 4.3. Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*



## 14 СЕНТЯБРЯ

### МОЛИТЕСЬ ПО-ДРУГОМУ

Ты начни молить об этом — увидишь. Этот молится: как бы мне спать с нею! А ты: как бы не пожелать спать с нею! Другой: как бы от того избавиться! Ты же: как бы не нуждаться в том, чтобы избавиться! Третий: как бы не потерять ребенка! Ты: как бы не бояться потерять! Поверни так все твои моления и рассмотри, что будет\*.

Марк Аврелий. Размышления. 9.40

У слова «молитва» есть религиозный смысл, но в жизни все мы на что-то надеемся и чего-то просим. В сложной ситуации мы можем попросить о помощи; после неудачи — о втором шансе; во время спортивного матча можем сидеть в напряжении и желать нужного результата. «Давай, давай, давай, — говорим мы. — *Пожалуйста...*» Даже не обращаясь к кому-то конкретно, мы все равно молимся. И в эти мгновения, когда мы в глубине души страстно чего-то жаждем, видно, насколько откровенно эгоистичными обычно бывают наши просьбы.

Мы хотим божественного вмешательства, чтобы наша жизнь чудесным образом стала проще. Но что насчет просьбы о стойкости и силе, чтобы вы могли делать то, что необходимо? Что, если вы искали ясности в том, чем вы управляете, что уже в ваших силах? Возможно, вы обнаруживаете, что ваши молитвы уже были услышаны.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

# 15 СЕНТЯБРЯ

## ТАЙНЫЙ САД

Постарайся прежде всего, чтобы не знали, кто ты: для самого себя занимайся философией некоторое время. Вот так рождается плод: семя должно какое-то время быть зарытым, быть сокрытым, постепенно идти в рост, для того чтобы оно дало плод. А если до того, как пустить колено, оно выпустит соцветие, то оно бесплодно... Вот такое и ты растеньице: ты зацвел быстрее, чем следует, — зима сгубит тебя жгучим морозом\*.

Эпиктет. Беседы. 4.8.35–37

Сейчас, после того как вы прочитали все, что было написано выше, возможно, у вас появится искушение подумать: *это круто. Я все понял. Я стоик*. На самом деле не все так просто. Тот факт, что вы согласны с философией, не означает, что ее корни проросли в вашем разуме.

Баловаться с книгами, чтобы можно было произносить умные слова, или иметь впечатляющую библиотеку — все равно что растить сад, чтобы произвести впечатление на соседей. Растить деревья ради прокорма семьи? Это полезное и выгодное использование вашего времени. Семена стоицизма давно под землей. Делайте то, что требуется, чтобы они проросли. Тогда они и вы будете крепки и готовы к жизненным морозам.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 16 СЕНТЯБРЯ

### ПОВЕЗТИ МОЖЕТ КАЖДОМУ, А УПОРСТВО ДАНО НЕ ВСЕМ

Успех может достаться и плебею, и бездарности; но укрощать ужасы и подчинять несчастья — удел великого мужа\*.

Сенека. О провидении. 4.1

Возможно, вы знаете людей, которым крайне повезло в жизни. Может быть, они выиграли в генетической лотерее, с легкостью учились или устроили карьеру. Несмотря на отсутствие планирования, на безрассудные решения и перепрыгивание с одного на другое, они каким-то образом выживали без единой царапины. Как говорится, дуракам везет.

Естественно, такие люди вызывают определенную зависть. Нам тоже хотелось бы легкой жизни — или мы так думаем. Но разве легкая жизнь действительно достойна такого восхищения?

Повезти может любому. Чтобы не обращать ни на что внимания, умений не надо, и никто не сочтет это величием.

Другое дело человек, который преодолевает трудности, двигается дальше, когда остальные сдались, кто честно и упорно стремится к цели. Им можно восхищаться, поскольку его успех — результат стойкости и терпения, а не полученных при рождении или из-за причудливо сложившихся обстоятельств. А если речь о человеке, который на пути к успеху не просто одолел внешние факторы, а справился с собой и собственными эмоциями? Это впечатляет гораздо сильнее. А если человек изначально получил плохие карты, понял это, но все равно пришел к триумфу? Вот это величие!

---

\* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

# 17 СЕНТЯБРЯ

## ЧТО ДЕЛАТЬ С НЕНАВИСТНИКАМИ?

Кто-то станет презирать меня? Его забота. А моя забота, как бы не случилось, что я сделал или сказал что-нибудь достойное презрения. Кто-то возненавидит? Его забота. А я, благожелательный и преданный всякому, готов и ему показать, в чем его недосмотр, — без хулы, без намека на то, что вот-де терплю, а искренно и просто\*.

Марк Аврелий. Размышления. 11.13

Когда человек имеет сложившееся мнение о чем-то, он обычно говорит об этом больше, чем о чем-либо другом. Это особенно верно, когда дело касается обиды или ненависти к другим людям. (Печальная ирония в том, что часто такие предубежденные люди имеют тайное влечение к тем, кого ненавидят.)

Стоик, когда сталкивается с ненавистью или дурным мнением других людей, спрашивает: это мнение в моей власти? Если есть шанс повлиять, поменять его — он пользуется возможностью. Если нет — он примет людей такими, какие они есть, и никогда не станет ненавидеть ненавистника. У нас и так хватает забот. Нет времени размышлять о том, что думают другие люди, даже если это касается нас.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

# 18 СЕНТЯБРЯ

## БОРЬБА С БОЛЬЮ

При всякой боли пусть у тебя будет под рукой, что не постыдна она и что правительницу-мысль хуже не делает, так как не губит ее ни в ее вещественном, ни в общественном. И при любой почти боли пусть поможет тебе еще и эпикурово: переносимо и не вечно, если помнишь о границах и не примысливаешь. Помни и о том, что многое, на что мы сетуем, втайне тождественно страданию — так с сонливостью, потением, с вялостью к еде. Так вот, когда ты раздражен чем-нибудь таким, говори себе, что поддался страданию\*.

Марк Аврелий. Размышления. 7.64

Во время поездки в Нью-Йорк в 1931 году Уинстона Черчилля сбил автомобиль, мчавшийся со скоростью около 50 километров в час. Один свидетель происшествия счел даже, что пострадавший погиб. Но Черчилль провел восемь дней в больнице с трещинами в ребрах и серьезной травмой головы.

Каким-то чудом Черчилль не потерял сознания и в разговоре с полицией настаивал на своей виновности. Дескать, он не желает, чтобы водителя наказали. Позднее шофер навестил политика в больницу, и стало ясно, что машиной управлял безработный. Тогда Черчилль предложил человеку, который его едва не убил, деньги. Больше, чем собственная боль, его беспокоило то, что публичность инцидента повредит перспективам безработного найти работу, и он стремился поддержать его как мог!\*

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Черчилль действительно был сам виноват в происшествии. Он вышел из такси посередине Пятой авеню и попытался пересечь улицу, забыв, что в Нью-Йорке, в отличие от Англии, правостороннее движение. Он сначала посмотрел влево (а не вправо), потому и не увидел автомобиль. Черчилль получил довольно умеренные травмы — они не помешали ему позировать фотографам. Автомеханик Эдвард Кантасано, сидевший за рулем, политика в больнице не навещал, а только звонил; их встреча состоялась позднее в гостинице «Уолдорф-Астория». Черчилль угостил Кантасано чаем и подарил ему экземпляр своей книги с автографом. *Прим. пер.*

Позднее он написал в статье для газеты: «Природа милосердна и не испытывает своих детей, людей или зверей, за пределами их возможностей. Адские муки появляются только тогда, когда вмешивается человеческая жестокость. Что касается прочего — испытывай судьбу; принимай вещи такими, как есть; не бойтесь, все будет хорошо».

В последующие годы Черчилль вместе с остальным миром стал свидетелем адских мучений, на какие только способен человек. И он — как и многие наши предки — тоже пережил эту боль. Как бы ужасна она ни была, все закончилось хорошо. Поскольку, как говорил Эпикур, ничто не вечно. Вам просто нужно быть сильным и милосердным, чтобы пройти через это.

# 19 СЕНТЯБРЯ

## ГИБКОСТЬ ВОЛИ

Помни, что и перемениться, и последовать тому, что тебя поправляет, равно подобает свободному. Ибо это твое дело свершается, по твоему же устремлению и суждению, да и по твоему же уму\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.16

Всегда ли вы доводите дело до конца? Если да — это впечатляет. Однако не станьте узником упорства. Этот актив может однажды превратиться в пассив.

Меняются внешние условия. Появляются новые факты. Возникают новые обстоятельства. Если вы не можете к ним приспособиться, если вы просто идете вперед, будучи неспособными измениться в соответствии с полученной дополнительной информацией, — вы не лучше робота. Смысл не в том, чтобы иметь железную волю, — нужно иметь *гибкую, настраиваемую* волю, которая в полной мере использует разум для прояснения восприятия, устремления и суждения, для эффективных действий ради понятной цели.

Меняться и приспосабливаться — это не слабость. Гибкость — отдельный вид силы. По сути, именно гибкость *в сочетании* с силой делает нас жизнестойкими и неудержимыми.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 20 СЕНТЯБРЯ

### ЖИЗНЬ НЕ ТАНЕЦ

Искусство жить похоже скорее на искусство борьбы, чем танца, потому что надо стоять твердо и с готовностью к неожиданному, а не к известному заранее\*.

Марк Аврелий. Размышления. 7.61

Танцы — популярная метафора жизни. Нужно быть гибким, проворным, чувствовать музыку. Нужно ощущать, следовать за партнером, течь вместе с ним. Любой человек, который пытался сделать что-то трудное, когда есть соревнование и противник, знает, что танцевальной метафоры недостаточно. Никто не поднимается на сцену и не пытается остановить танцора. Никто не пытается его придушить.

Но для борцов неприятности и неожиданности — неотъемлемая часть их занятия. Их вид спорта — такое же сражение, как жизнь. Они борются с противником, как и с собственными ограничениями, эмоциями и тренировками.

В жизни, как и в борьбе, требуются не только грациозные движения. Нужно вынести тяжелейшие тренировки и выработать неукротимую волю к победе. Философия — это сталь, с помощью которой мы оттачиваем такую волю и укрепляем такую решимость.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*



## 21 СЕНТЯБРЯ

### СОХРАНЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЕ, СОХРАНЯЙТЕ КОНТРОЛЬ

Если обстоятельства как будто бы вынуждают тебя прийти в смятение, уйди поскорее в себя, не отступая от лада более, чем ты вынужден, потому что ты скорее овладеешь созвучием, постоянно возвращаясь к нему\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.11

Время от времени мы можем быть застигнуты врасплох. Это не обязательно будут события, которые принято называть «черными лебедями»\*\*: атака террористов или глобальная финансовая паника; это могут быть мелкие, но неожиданные происшествия. Разрядился аккумулятор в машине; друг в последнюю минуту отказался помочь; вы внезапно почувствовали себя плохо. Такие ситуации способны вносить беспорядок в нашу жизнь и приводить в смятение. Мы сделали предположение о мире и строим на его основании планы. Когда это предположение рушится, может поменяться и наша организация, и наше понимание.

И это совершенно нормально! Такое случается. Шеренга пехоты столкнется с яростной атакой — главное, чтобы в рядах не начался хаос. Музыканты время от времени могут случайно сбиться с такта. В обоих случаях важно, чтобы все максимально быстро вернулось на свое место.

То же самое верно сегодня и для вас. Какое-то новое обстоятельство может нарушить мир и порядок. Хорошо. Возьмите себя в руки и вернитесь на исходную позицию.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Согласно теории Нассима Талеба, изредка могут происходить труднопрогнозируемые события с серьезными последствиями, которые он называет «черными лебедями». *Прим. пер.*

## 22 СЕНТЯБРЯ

### ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ТЕЧЕТ

Людей показывают обстоятельства. Стало быть, когда тебе выпадет какое-то обстоятельство, помни, что это бог, как учитель борьбы, столкнул тебя с грубым юнцом. «Для чего?» — говорит. Для того чтобы ты стал победителем на Олимпийских играх. А без пота не стать. Мне-то кажется, что никому не досталось обстоятельства лучше, чем досталось тебе, если ты хочешь воспользоваться им, как атлет юнцом\*.

Эпиктет. Беседы. 1.24.1–2

Стоики любили использовать метафоры из олимпиад, особенно из борьбы. Как и мы, они считали спортивные занятия и веселым времяпрепровождением, и тренировочной площадкой для подготовки к проблемам, столкновение с которыми неизбежно.

Генерал Дуглас Макартур однажды произнес слова, которые позднее выбили на граните в Вест-Пойнте\*\*:

На полях дружеских схваток  
посеяны семена,  
которые на других полях, в другое время  
принесут плоды победы.

Каждый, уступив сопернику, разочарован: у противника нашлось что-то, чего нет у него самого: рост, скорость, видение. Да что угодно! То, как мы реагируем на такое соревнование, покажет нам, какие мы спортсмены и какими будем людьми. Мы смотрим на это как на шанс чему-то научиться и стать сильнее? Или мы расстраиваемся и жалуемся? Или, что еще хуже, решаем все прекратить и найти занятие полегче, в котором будем ощущать комфорт, а не трудности?

Великие люди не избегают проверки своих способностей. Они стремятся к ним, потому что это не просто мера величия, но и путь к нему.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Вест-Пойнт — старейшая из пяти военных академий в США. Слова выбиты возле спорткомплекса академии. *Прим. пер.*

## 23 СЕНТЯБРЯ

### САМАЯ НАДЕЖНАЯ КРЕПОСТЬ

Помни, что необоримо становится ведущее, если, в себе замкнувшись, довольствуется собой и не делает, чего не хочет, даже если неразумно противится. Что уж, когда оно само рассудит о чем-нибудь разумно, осмотрительно! Вот почему твердыня свободное от страстей разумение. И нет у человека более крепкого прибежища, где он становится неприступен\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.48

Брюс Ли как-то произнес: «Я опасаясь не человека, который пробует десять тысяч ударов по одному разу. Я опасаясь человека, который пробует один удар десять тысяч раз». Когда мы повторяем какое-то действие так часто, что оно становится бессознательным, мы можем выполнять его без обдумывания, по инерции.

Обучение боевым искусствам или сражению — крайне вдумчивое освоение движений. Иногда мы думаем о солдатах как об автоматах, но то, что они на самом деле создали, — устойчивый шаблон бессознательного поведения. Любой из нас может создать такой же.

Когда Марк Аврелий говорит, что разум, «в себе замкнувшись, довольствуется собой и не делает, чего не хочет, даже если неразумно противится», он имеет в виду, что надлежащие тренировки могут поменять ваши привычки по умолчанию. Приучите себя отказаться от гнева, и вы не станете злиться по малейшему поводу. Приучите себя избегать сплетен, и вас не втянут в них. Создайте себе какую-то привычку, и вы сумеете неосознанно использовать ее в трудные времена.

Подумайте, какие виды поведения вы хотели бы использовать по умолчанию, если бы могли. Сколько из них вы пробовали практиковать только один раз? Попробуйте сегодня дважды.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 24 СЕНТЯБРЯ

### ЭТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ И С ВАМИ

Все неожиданное гнетет нас сильнее, невиданность прибавляет тяжести бедствиям, всякий смертный, удивляясь, горюет больше. Поэтому ничто не должно заставить нас врасплох. Нужно посылать душу навстречу всему и думать не о том, что случается обычно, а о том, что может случиться. Есть ли что-нибудь, чего фортуна при желании не сгубила бы в самом расцвете? На что бы не напала и не ударила тем грознее, чем ярче оно блистало?\*

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 91:3а-4

Во время правления Нерона, в 64 году, Рим сгорел. Французский город Лион\*\* отправил в помощь жертвам значительные средства. Когда вскоре такой же грандиозный пожар разразился уже в Лионе, Нерон отправил туда такую же сумму. Сенека написал об этом в одном из писем; он, должно быть, удивился такой поэзии: один город помогает другому, затем попадает в такую же беду, и ему возвращают долг\*\*\*.

Насколько часто подобное происходит с нами? Мы просим друг друга не скучать при расставании, а потом удивляемся, что отношения заканчиваются. Мы должны подготовить свой разум к возможности резких перемен судьбы. Когда вы в следующий раз сделаете какое-то пожертвование, подумайте не только о том, что творите добро, но и о том, что, возможно, вам придется обратиться за помощью самому.

Насколько мы знаем, Сенека действительно жил по этим словам. Примерно через год после написания письма его ложно

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Речь, конечно, идет о римской колонии Лугдунум в Галлии. На этом месте сегодня расположен город Лион в современной Франции. Во времена Древнего Рима еще не существовало ни Франции, ни Лиона. *Прим. пер.*

\*\*\* Несмотря на упоминание пожара в письме Сенеки, археологи пока не нашли соответствующего слоя в Лугдунуме. *Прим. пер.*

обвинили в заговоре против Нерона. Результат? Его принудили совершить самоубийство. Согласно описанию этой сцены историком Тацитом, ближайшие друзья Сенеки плакали и протестовали против приговора. Сенека спрашивал их, «где же предписания мудрости, где выработанная в размышлениях стольких лет стойкость в бедствиях? Кому неизвестна кровожадность Нерона?»\*. Философ знал, что это может случиться и с ним, и был готов к этому.

---

\* Тацит Корнелий. *Анналы*. Книга XV. Перевод А. С. Бобовича. *Прим. пер.*

## 25 СЕНТЯБРЯ

### Уязвимость зависимости

Покажи мне, кто не раб. Один в рабстве у похоти, другой — у скупости, третий — у честолюбия, и все — у страха. Я назову консуляра\* — раба старухи и богача — раба служанки, покажу самых родовитых юношей в услужении у пантомимов. Нет рабства позорнее добровольного\*\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 47.17

Все мы так или иначе зависимы. Мы привыкли к своим привычкам, к своему кофе, к своему комфорту, к чужому одобрению. Зависимости означают, что не мы властвуем над собственными жизнями, — они властвуют над нами.

Эпиктет говорил: «Всякий, кто хочет быть свободным, пусть не стремится к тому, что находится во власти других, но и не уклоняется. Иначе он неизбежно сделается рабом»\*\*\*. В любой момент у нас можно отнять предметы нашей привязанности. Наши привычки можно порушить: доктор запретит пить кофе, и мы попадем в дискомфортную ситуацию.

Вот почему нам следует укреплять себя, проверяя зависимость, прежде чем они окажутся чересчур сильными. Можете ли вы обойтись без того или иного в течение одного дня? Можете устроить себе диету на месяц? Можете противостоять желанию схватить телефон и позвонить? После первой пары раз все будет не так плохо. Вы когда-нибудь ездили на машине друга, пока вашу собственную, которая лучше, чинили в автомастерской? Так ли уж это было плохо? Сделайте себя неуязвимым для своей зависимости от комфорта и удобств, или однажды ваша уязвимость поставит вас на колени.

---

\* Консуляр — почетное звание бывшего консула в Древнем Риме. *Прим. пер.*

\*\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\*\* Эпихиридион. 14. Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. науч. ред.*

## 26 СЕНТЯБРЯ

### Для чего нужен отдых?

Досуг без занятий науками — смерть и погребенье заживо\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 82.4

Вы заслужили отпуск. Вы усердно работали. Вы приносите жертвы. Вы подталкиваете себя. Время сделать перерыв. Садитесь в самолет, регистрируетесь в отеле и идите на пляж — но держите при себе книгу (а не мусорное пляжное чтиво). Постарайтесь наслаждаться отдыхом как поэт — не впустую, а *активно*, наблюдая мир вокруг вас, впитывая его, лучше понимая свое место во Вселенной. Всегда берите выходной от работы, а не выходной от учебы.

Возможно, ваша цель — заработать побольше денег, чтобы пораньше уйти на заслуженный отдых. Рады за вас! Цель ухода на пенсию — не жить праздной жизнью и не доигрывать матч: это было бы слишком легко. Скорее, теперь можно стремиться к вашему настоящему призванию, поскольку с пути устранен крупный отвлекающий фактор. Сидеть весь день и ничего не делать? Бесконечно смотреть телевизор или просто путешествовать, перемещаясь в пространстве и ставя галочки в списке? Это не жизнь. Это не свобода.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 27 СЕНТЯБРЯ

### ЧТО ПОКАЖЕТ ПРОЦВЕТАНИЕ?

Даже мир даст тебе поводы бояться; однажды пав духом, ты и самой безопасности не будешь верить. Привыкшая к слепому страху душа неспособна будет заботиться о собственном спасенье: она не избегает, а убегает, а опасности легче ударить нас сзади\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 104.10

Есть старое выражение: «Деньги не меняют людей, они просто делают их больше, чем они есть на самом деле». Журналист Роберт Каро писал: «Власть не развращает людей, она *раскрывает* их». В каком-то смысле процветание — финансовое и личное — делает то же самое.

Если ваш разум выработал определенный шаблон — например, привычку паниковать (как об этом пишет Сенека), — то неважно, насколько хорошо то, что у вас появится. Вы по-прежнему открыты для паники. Ваш разум найдет повод для беспокойства, и вы все равно будете несчастны. Возможно, даже сильнее, поскольку теперь вы можете потерять больше.

Вот почему глупо надеяться на удачу. Если на что-то и нужно надеяться, так это на силу характера, который даст возможность процветать при удаче. Или еще лучше — на *работу* ради такого характера и уверенности. На каждый поступок, на каждую мысль смотрите как на строительный блок, необходимый для создания несокрушимого характера. Постарайтесь сделать каждый из них прочным и значимым.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*



## 28 СЕНТЯБРЯ

### КОЗЫРИ У ВАС

Так вот, как и стоило того, боги сделали зависящим от нас только самое лучшее из всего и главенствующее — правильное пользование представлениями, а все остальное — не зависящим от нас. Потому ли, что они не хотели? Я думаю, что если бы они могли, то они бы и все то предоставили в наше распоряжение. Но они никак не могли\*.

Эпиктет. Беседы. 1.1.7–8

Мы могли бы взглянуть на предстоящий день и отчаиваться из-за всего, что от нас не зависит: других людей, нашего здоровья, погоды за окном, результатов какого-то проекта, когда он уже ушел из наших рук.

Или мы могли бы в тот же самый день посмотреть и порадоваться единственному, что зависит от нас, — способности решать, что означают для нас любые происходящие события.

Второй вариант дает абсолютную власть — истинную и чистую форму контроля. Если бы вы контролировали других людей, разве другие люди не контролировали бы вас? Вместо этого вам предоставлены самые справедливые и самые полезные козыри. Вы не управляете внешними событиями, но сохраняете способность решать, как *реагировать* на них.

Вы контролируете, что лично для вас означает каждое из этих событий.

Сюда входит и та проблема, которая сейчас находится непосредственно перед вами. Если подойти правильно, вы обнаружите, что такого козыря более чем достаточно.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 29 СЕНТЯБРЯ

### ВАШИ ИСТИННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ НЕВЕЛИКИ

Вождение неутолимо, тогда как природе хватает и малого. Итак, в бедности для ссыльного нет никакого неудобства. Ибо нет ссылки, связанной с такой крайней нуждой, чтобы человек не имел средств более чем сносно прокормить себя\*.

Сенека. Утешение к матери Гельвии. 10

Может оказаться полезным поразмышлять над тем, что вы привыкли принимать как должное. Вспомните свою первую зарплату: насколько *большой* она тогда казалась. Или ваше первое жилье — с собственной отдельной комнатой, ванной и лапшой быстрого приготовления, которую вы уписывали за обе щеки на кухне. Сегодня, когда вы стали более успешными, эти условия едва ли покажутся достаточными. На деле, вероятно, вы хотите больше того, что у вас имеется. Но всего несколько лет назад эти условия казались не просто достаточными, а великолепными! Когда мы становимся успешными, мы забываем, насколько выносливыми мы были.

Мы настолько привыкли к имеющемуся, что почти верим, будто умрем без него. Конечно, это всего лишь болтовня. В дни мировых войн наши родители, бабушки и дедушки обходились лимитированным газом, маслом и электричеством. Для них это было нормально, как была нормальна для вас ситуация, когда у вас было намного меньше жизненных благ.

Помните сегодня, что вы будете в порядке, даже если дела внезапно пойдут наперекосяк. Настоящие ваши потребности невелики. Очень мало может произойти событий, которые реально будут угрожать вашему выживанию. Подумайте об этом — и соответственно измените свои тревоги и страхи.

---

\* Перевод М. М. Позднева. *Прим. науч. ред.*

## 30 СЕНТЯБРЯ

### ВЫ НЕ СМЕЕТЕ ПРИКОСНУТЬСЯ КО МНЕ!

А если ты оттащишь меня силой, то телом я буду с тобой, а душой со Стильпоном\*.

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях  
и изречениях знаменитых философов. 7.1

Зенон говорит не о магических способностях, а о том, что телу можно угрожать. Философия же защищает разум, возвращаемый учителем Стильпоном, — с помощью внутренней крепости, ворота которой нельзя пробить снаружи, а можно только предательски сдать изнутри\*\*.

Взгляните на Рубина «Урагана» Картера — боксера, несправедливо осужденного за убийство и проведенного в тюрьме почти 20 лет. Он сказал бы: «Я не признаю существование тюрьмы. Она для меня не существует». Да, конечно, тюрьма в буквальном смысле существовала, и он физически находился внутри. Но Картер отказался позволить своему разуму содержаться в ней.

У вас тоже есть такая сила. Надеюсь, вам никогда не придется использовать ее в ситуации с насилием или неправильным судебным решением; однако она есть также посреди любых бедствий и невзгод. Неважно, что происходит с вашим телом, неважно, что навязывает вам внешний мир, — ваш разум может оставаться философским. Он по-прежнему ваш. Он неприкосновенен — и в каком-то смысле неприкосновенны и вы.

---

\* Перевод М. Л. Гаспарова. *Прим. пер.*

\*\* Изначально Зенон был учеником киника Кратета, но бесстыдство кинизма его не устраивало, и он перешел к Стильпону. Кратет схватил Зенона за плеч, чтобы оттащить от Стильпона, Зенон ответил: «Нет, Кратет, философов мало хватать за уши: убеди и уведи! А если ты оттащишь меня силой, то телом я буду с тобой, а душой со Стильпоном». *Прим. пер.*

ОКТЯБРЬ:  
ДОБРОДЕТЕЛЬ  
И ДОБРОТА

# 1 ОКТЯБРЯ

## Пусть добродетель сияет

Или пламя светильника светит, пока не погасят его, и не теряет сияния, а истина, что в тебе, справедливость и благоразумие — угаснут прежде?\*

Марк Аврелий. Размышления. 12.15

Повторяя Гераклита, Сенека пишет, что смертного человека «зажигают и гасят»\*\*. Свет разума заполняет Вселенную. Независимо от того, зажигается фитиль вашей лампы впервые, после длительного периода темноты или даже прямо перед пресловутым вечным сном, никакой разницы нет.

Вы находитесь сейчас здесь, и это такое же хорошее место, как и любое другое, чтобы позволить добродетели сиять и продолжать сиять, пока вы существуете.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Нравственные письма. 54.5. Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 2 ОКТЯБРЯ

### САМЫЙ ЦЕННЫЙ АКТИВ

Но мудрецу нечего терять: все его достояние в нем самом, фортуне он не доверил ничего; все его добро помещено в самое надежное место, ибо он довольствуется своей добродетелью, которой не нужны дары случая и которая поэтому не может ни убавиться, ни прибавиться\*.

Сенека. О стойкости мудреца. 5.4

Одни люди вкладывают деньги в финансовые активы: акции, облигации, собственность. Другие инвестируют во взаимоотношения и умения, понимая, что их можно использовать так же легко, как другие снимают средства с банковского счета. Ну а люди третьего типа, о котором говорит Сенека, вкладывают деньги в себя: превращают себя в добродетельного мудреца.

У какого из этих активов больше всего иммунитета к колебаниям и катастрофам рынка? Какой из них самый устойчивый перед лицом испытаний и невзгод? Какой никогда вас не покинет?

Интересный пример — собственная жизнь Сенеки. Он разбогател, будучи другом императора, но по мере того, как Нерон становился все более невменяемым, Сенека постепенно осознал, что нужно уходить. Философ предложил императору сделку: он отдает все деньги и возвращает подарки в обмен на полную свободу.

Нерон предложение отверг, но Сенека всего равно покинул бывшего друга, обеспечив себе относительный покой. Однако однажды ему принесли приказ императора покончить с собой. На что опирался Сенека в тот момент? Это оказались не деньги и не друзья, которые, несмотря на лучшие побуждения, оказались источником горя и печали. Это было мужество и внутренняя сила.

И это был самый мучительный миг для Сенеки — последний и самый прекрасный.

---

\* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

# 3 ОКТЯБРЯ

## МАНТРА ВЗАИМОЗАВИСИМОСТИ

Чаще помышляй об увязанности всего, что есть в мире, и об отношении одного к другому. Потому что некоторым образом все сплетается одно с другим и все поэтому мило одно другому. Ведь одно другому сообразно благодаря напряженному движению, единогодыханию и единению естества\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.38

Энн Ламотт однажды заметила, что все ее коллеги — это речки, текущие в одно озеро: все они участвуют в одном большом проекте. То же верно для самых разных областей — хотя печально, что даже внутри одной компании люди эгоистично забывают, что работают вместе. Все мы вдыхаем атомы, из которых состояли наши предки, а после смерти ложимся в ту же землю.

Снова и снова стоики напоминали себе о взаимосвязанности в жизни. Возможно, потому, что жизнь в Древней Греции и Древнем Риме была весьма суровой. На арене Колизея бессмысленно убивали животных и людей, чтобы развлечь массы (в своих работах стоики скорбели об этом). Завоевывали новые территории, а их жителей продавали в рабство (о бесполезности процесса расширения империи стоики также говорили). Такая жестокость возможна лишь тогда, когда мы забываем, что связаны с другими людьми и средой вокруг.

Сегодня уделите минуту, чтобы вспомнить, что мы переплетены друг с другом и каждый из нас играет определенную роль (хорошую, плохую или злую\*\*) в этом мире.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Отсылка к названию вестерна «Хороший, плохой, злой» (1966; режиссер С. Леоне). *Прим. пер.*

## 4 ОКТЯБРЯ

### Один за всех — и все за одного

Что улью не полезно, то пчеле не на пользу\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.54

У стоиков было понятие *сюмпатейя* (συμπάθεια) — взаимосвязанность космоса, в рамках которой все во Вселенной является частью чего-то большего. Марк Аврелий был одним из первых авторов, сформулировавших понятие космополитизма, сказав, что он гражданин мира, а не только Рима.

Идея, что вы подобны пчеле в улье, — напоминание об этой точке зрения. Позднее в «Размышлениях» император сформулирует мысль, обратную этой: что не вредит сообществу, не вредит и отдельному человеку.

То, что плохо для вас, не обязательно плохо для всех. То, что хорошо для вас, не всегда хорошо для всех. Подумайте об управляющих хедж-фондами, которые делают огромные ставки в экономике: они получают прибыль, добиваясь краха всех, кроме себя. Вы хотите быть как они? Хороший стоик понимает, что надлежащие побуждения и верные действия, которые из них вытекают, естественным образом несут благо целому, которое является единственным благом мудрого человека. И наоборот, благие и мудрые деяния целого — это то, что хорошо для отдельных людей.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*



5 ОКТЯБРЯ

СЛОВО НЕ ВОРОБЕЙ, ВЫЛЕТИТ — НЕ ПОЙМАЕШЬ

Лучше, чтобы заплетались ноги, чем язык\*.

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях  
и изречениях знаменитых философов. 7.1

Вы всегда сможете подняться после падения, однако помните, что сказанного никогда не вернешь. Особенно злых и обидных слов.

---

\* Перевод М. Л. Гаспарова. *Прим. пер.*

## 6 ОКТЯБРЯ

### СМОТРЕТЬ НА ДРУГИХ

И потом, лхнуть к друзьям, радоваться их поступкам, как своим собственным, — это согласно с природой. А не будь этого, мы лишились бы и добродетели, которая сильна повседневым упражнением\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 109.15

Наблюдать за чужими успехами — одно из самых сложных дел, особенно если нет своих. Своим разумом охотников и собирателей мы считаем жизнь игрой с нулевой суммой: если у кого-то получается больше, это означает, что у нас, скорее всего, меньше.

Однако, как и всё в философии, эмпатия и альтруизм — вопрос практики. Как замечал Сенека, можно научиться радоваться успехам других людей и огорчаться их неудачам\*\*. Именно так поступают добродетельные люди.

Они учатся активно помогать другим (даже за собственный счет) и отодвигать подальше ревность и собственничество. Вы тоже можете это делать.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* «Радуйся чужим удачам, огорчайся неудачам, помни, что ты должен дать другим и чего остерегаться» (Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 103.3. Перевод С. А. Ошерова). *Прим. пер.*

## 7 ОКТЯБРЯ

### ЭГОИСТИЧНАЯ ПРИЧИНА БЫТЬ ХОРОШИМ

Погрешающий погрешает против себя; несправедливый, делая себя злым, себе же делает зло\*.

Марк Аврелий. Размышления. 9.4

Когда вы в следующий раз поступите неправильно, постарайтесь вспомнить, как при этом вы себя чувствовали. Редко кто скажет: «Прекрасно!»

На месте преступления нередко остается рвота, и этому есть причина. Люди полагают, что, когда позволят себе выйти из-под контроля или когда отомстят, они ощутят катарсис; на деле же им становится физически плохо. Вариант таких ощущений есть и у нас — когда мы лжем, жульничаем, совершаем подлость.

За доли секунды до того, как вы начнете получать нечестную выгоду, спросите себя: *как я себя чувствую?* Стоит ли это того страха, который возникает, поскольку вы подсознательно подозреваете, что вас могут поймать?

Самоосознание и неправильные поступки редко идут вместе. Если вам нужна какая-то эгоистичная причина, чтобы их не совершать, воспримите эти ощущения. Это мощный сдерживающий фактор.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 8 ОКТЯБРЯ

### ВЫСШЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

— Но есть ли что-нибудь привлекательнее, чем вот это? — А наслаждение не этим ли обманывает? Ты посмотри-ка, не привлекательнее ли великодушие, благородство, простота, доброжелательность, праведность? А самого-то благоразумения что привлекательнее, если дойдет до тебя его безошибочность и благое течение во всем, что касается сознающей и познавательной силы\*.

Марк Аврелий. Размышления. 5.9

Никто не станет утверждать, что наслаждение не дарит удовольствия; на то оно и наслаждение, чтобы быть приятным.

Однако сегодня Марк Аврелий напоминает вам, равно как он напоминал себе, что эти наслаждения вряд ли выдержат сравнение с добродетелью. Прилив дофамина от секса длится мгновения. Равно как и гордость за достижение, и искренние аплодисменты толпы. Эти удовольствия сильны, но они стираются и заставляют нас желать их снова. Что же длится дольше (и в большей степени зависит от нас самих)? Мудрость, хороший характер, трезвость и доброта.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 9 ОКТЯБРЯ

### УСТАНОВИТЕ СТАНДАРТЫ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИХ

Вот так судят о вещах и взвешивают их, когда мерки уже приготовлены. И занятие философией в том заключается, чтобы рассматривать и устанавливать мерки, а уже пользоваться познанными — это дело добродетельного человека\*.

Эпиктет. Беседы. 2.11.23–25

Мы проводим целые дни, давая ответы и реагируя, но редко берем паузу и задаемся вопросом: *согласуется ли это с моими представлениями?* Или лучше: *это то, чем должен заниматься человек, которым я хотел бы быть?*

В жизни нужно установить стандарты, а затем не поступаться ими. Когда вы чистите зубы, выбираете друзей, выходите из себя, влюбляетесь, учите своего ребенка или выгуливаете собаку — все это возможности.

Не так: *я хочу делать добро*, — это отговорка. А вот так: *я буду делать добро — прямо сейчас, в этой конкретной ситуации*. Установите стандарт; твердо придерживайтесь его. Вот и всё.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. Прим. пер.

# 10 ОКТЯБРЯ

## ПРАВЕДНОСТЬ И СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Все, к чему мечтаешь прийти со временем, может быть сей час твоим, если к себе же не будешь скуп, то есть если оставишь все прошлое, будущее поручишь промыслу и единственно с настоящим станешь справляться праведно и справедливо. Праведно — это с любовью к тому, что уделяет судьба, раз природа принесла тебе это, а тебя этому. А справедливо — это благородно и без обиняков высказывая правду и поступая по закону и по достоинству\*.

Марк Аврелий. Размышления. 12.1

По свидетельству Авла Геллия\*\*, Эпиктет однажды сказал: «„Тот, кто хранит эти два слова в сердце и заботится о том, чтобы им следовать и соблюдать их, станет практически безгрешен и будет жить самой безмятежной жизнью“. Он называл эти два слова: ἀνέχου (выдержи) и ἀλέχου (воздержись)»\*\*\*.

Это отличный совет.

Но какие принципы должны определять, что мы должны выдерживать и от чего воздерживаться?

Марк Аврелий дает нужный ответ: праведность и справедливость. Иными словами, добродетель.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Авл Геллий — древнеримский писатель, автор сборника «Аттические ночи». *Прим. ред.*

\*\*\* Геллий Авл. Аттические ночи. Книга XVII, глава 19. Перевод А. Г. Грушева и О. Ю. Бойцовой. *Прим. пер.*

# 11 ОКТЯБРЯ

## ЧЕСТНОСТЬ ПО УМОЛЧАНИЮ

Сколько испорченного и показного в том, кто говорит: «Знаешь, я лучше буду с тобой попросту». Что ты, человек, делаешь? Незачем наперед говорить — объявится тут же; должно, чтобы прямо на лице это было написано, чтобы это было прямо в голосе, чтобы прямо исходило из глаз — так любимый сразу все узнает во взгляде любящего. Вообще простой и добротный должен быть вроде смердящего, так, чтобы стоящий рядом, приблизившись к нему, хочет или не хочет, тут же это почувствовал\*.

Марк Аврелий. Размышления. 11.15

Все мы использовали фразы: «Я буду говорить начистоту...», «Я честно скажу...», «При всем уважении...». Неважно, пусты эти обороты или нет, но они вызывают естественный вопрос: если вам приходится предварять свои слова такими маркерами честности и прямоты, то что это говорит о ваших словах? Если вы сообщаете, что сейчас честны, не значит ли это, что обычно вы лжете?

Что, если вместо этого вы будете возвращать жизнь и репутацию, в которых честность будет такой же ценностью, как подлинные банкноты, такой же явной и выраженной, как какой-нибудь договор, столь же вечной, как татуировка? Это не только избавит вас от необходимости использовать заверения, которые приходится применять другим, менее добросовестным людям, но и сделает вас лучше.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

# 12 ОКТЯБРЯ

## ВЕЧНАЯ ЛЮБОВЬ

Гекатон говорит: «Я укажу приворотное средство без всяких снадобий, без трав, без заклинаний знахарки. Если хочешь, чтоб тебя любили, — люби»\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 9.6

Барбара Джордан, лидер правозащитного движения «Афро-американские женщины», выступила в 1992 году на собрании Демократической партии против жадности, эгоизма и разногласий последнего десятилетия. Люди были готовы к переменам. «Сменить что на что? — спрашивала она. — Сменить ту среду 1980-х на среду, в которой есть посвященность общественным интересам, общественная работа, терпимость и любовь. Любовь. Любовь. Любовь».

Любовь. Любовь. Любовь. Любовь. Почему? Потому что, как пели Beatles, «в конце концов, сколько любви ты отдаешь, столько и получаешь»\*\*. Это верно не только в политике, не только применительно к терпимости, но и в личной жизни. Случаи, когда ненависть помогает, практически не встречаются. Но почти каждую ситуацию можно улучшить с помощью любви — или сочувствия, понимания, признательности, — даже ту, в которой вы кому-то противостоите.

И кто знает, возможно, вы просто вернете часть этой любви.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* «In the end, the love you take is equal to the love you make». Строка из песни «The End». *Прим. пер.*



13 ОКТЯБРЯ

МЕСТЬ — ЭТО БЛЮДО,  
КОТОРОЕ ВООБЩЕ НЕ НАДО ПОДАВАТЬ

Лучший способ защититься — не уподобляться\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.6

Насколько лучше залечить обиду, чем мстить за нее! На мщение мы тратим много времени и, страдая от одной обиды, подставляем себя множеству других; да и гневаемся все мы дольше, чем ощущаем причиненную нам боль. Чем отвечать на скверный поступок столь же скверным, не лучше ли избрать противоположное поведение? Если кто-то кинется лягать лягающегося мула или кусать укусившую его собаку, разве не покажется нам не в своем уме?\*\*\*

Сенека. О гневе. 3.27.1

Предположим, кто-то обошелся с вами грубо. Или кто-то получил заслуженное вами повышение, потому что присвоил вашу работу или совершил что-то бесчестное. Естественнo подумать: *вот так уж устроен мир*. Или: однажды наступит и мой черед так сделать. Или чаще всего: *я за это отомщу*. Вот только это будут наихудшие из возможных реакций на такое поведение.

Как писали Марк Аврелий и Сенека, правильная реакция, а по сути наилучшая месть — как раз отказ от мести. Если кто-то был груб, а вы ответили грубостью, вы всего лишь подтвердили, что человек был прав. Если вы ответили бесчестностью на чужую бесчестность, вы подтвердили чужую правоту: все лгут.

Постарайтесь сегодня быть лучше того, что нас разочаровывает или ранит. Давайте попробуем стать тем примером, которому последовали бы другие. Ужасно быть обманщиком, эгоистом, ощущать потребность причинять боль своим собратьям. Между тем жить в соответствии с моралью вполне приятно.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

## 14 ОКТЯБРЯ

### НЕ ЗЛИТЕСЬ — ПОМОГАЙТЕ

На потного сердисься ты? На того, у кого изо рта пахнет? Ну что, скажи, ему поделать? Такой у него рот, пазуха такая, и неизбежно, чтобы было оттуда такое выделение. — Но ведь человек разум имеет, мог бы заняться этим и сообразить, в чем погрешность. — Вот хорошо-то! Выходит, и у тебя разум; так ты и продвинь своим разумным складом разумный склад другого; укажи, напomini. Послушается, так исцелишь, и сердиться нечего. Ни на подмостках, ни на мостовой\*.

Марк Аврелий. Размышления. 5.28

Человек сидит рядом с вами в самолете, громко болтает и околачивается в вашем личном пространстве. Вы стискиваете зубы, ненавидя его всеми фибрами души, потому что такие люди грубы, невежественны, противны. В таких случаях вам может казаться, что вы едва удерживаетесь от убийства.

Но ведь пока не поселилась в голове такая мысль, можно вежливо предложить соседу замолчать или уменьшить проблему, попросив стюардессу пересадить вас на другое место. Мы же готовы скорее злиться и кипеть, нежели начать некомфортный разговор — а ведь он мог бы помочь и этому человеку, и сделал бы мир вокруг вас обоих лучше. Мы почему-то не просто хотим, чтобы такое произошло, — мы ожидаем, что это случится каким-то волшебным образом. Будто мы можем заставить других людей измениться, просто сверля сердитым взглядом дырочки в их черепе!

Хотя, если вы думаете таким образом, это наводит на мысль: а кто тут на самом деле груб?

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

# 15 ОКТЯБРЯ

## ДАЙТЕ ЛЮДЯМ КРЕДИТ ДОВЕРИЯ

Все основано на убеждении; оно же зависит от тебя. Устрани поэтому, когда пожелаешь, предубеждение — и, как моряк, обогнувший скалы, обретешь спокойствие, гладь и тихую пристань\*.

Марк Аврелий. Размышления. 12.21

Судья Верховного суда США Оливер Холмс однажды заметил: «Даже собака различит, когда о нее споткнулись, а когда пнули».

И тем не менее, если вы когда-нибудь нечаянно наступали на свою собаку, вам известно, что обычно первая ее реакция — лай, визг или клаяние зубов. В этот момент никакого различия нет — есть только ее боль. Затем она видит, кто на нее наступил, слышит ваш успокаивающий виноватый голос и снова начинает вилять хвостом.

Добродетельный человек не спешит судить других. Он много рассуждает и предлагает множество вариантов трактовки события: это был несчастный случай; человек не знал; это не повторится. Подобный подход облегчает жизнь и делает нас терпимее. Между тем восприятие произошедшего как злого умысла — самое поспешное из суждений, и оно значительно все осложняет.

Будьте внимательны, прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, когда речь идет о других людях, и вы обнаружите, как говорит Марк Аврелий, тихие воды и спокойствие.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

## 16 ОКТЯБРЯ

### РАСПРОСТРАНЯЙТЕ СЛОВО

...Некоторые люди особого дарования без долгой науки постигают все, что обычно преподается, и впитывают правила честности, едва услышав о них... А у других, слабых и тупых или порабощенных дурной привычкой, долго надо счищать ржавчину с души. Впрочем, преподав основоположенья философии, можно и склонных к добру быстрее поднять до вершины, и кому послабее помочь и избавить их от порочных мнений\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 95.36–37

Стоицизм — это не евангелическая религия. Вы не обязаны никого спасать: нет никакого риска попасть в ад, если душа останется в неведении об учениях Эпиктета или Марка Аврелия. Но сейчас, когда вы узнали и изучили лучший путь, вы можете быть полезны другим. Вы можете делиться своей мудростью или идеями с другом или незнакомцем, помня при этом, что в качестве примера лучше поведение, нежели лекция.

Каждый заслуживает возможности пользоваться принципами философии, как говорил Сенека. Если вы видите нуждающегося в помощи или просящего совет, помогите. Вы должны им.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 17 ОКТЯБРЯ

### Польза доброты

Пусть благодеяние уподобляется глубоко зарытому кладу, который можно достать в случае крайней необходимости. <...> Природа повелевает мне приносить пользу людям... Случай благотворительности представляется везде, где только есть человек\*.

Сенека. О счастливой жизни. 24.2–3

Первый человек, которого вы сегодня встретите, — проходящий мимо просто знакомый или друг; неважно, в каком контексте это будет: положительном или отрицательном, — станет тем самым «объектом благотворительности». Или, как пишут другие переводчики этого фрагмента Сенеки, — возможностью извлечь *пользу*. Причем для обоих. Вы можете попытаться понять, откуда человек, кто он, что ему нужно и как силы и побуждения могут на него воздействовать. И вы можете отнестись к нему хорошо и самому стать лучше для этого.

То же относится и ко второму встреченному, и к третьему. Конечно, нет никакой гарантии, что они вернут добро, но это уже не наша забота. Как всегда, мы будем концентрироваться на том, что в нашей власти: в нашем случае — на способности ответить добротой.

---

\* Перевод С. Ц. Янушевского. Цитаты из труда «О счастливой жизни» даются по изданию: Римские стоики: Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий / вступительная статья, составление, подготовка текста В. В. Сапова. М.: Республика, 1995. *Прим. пер.*

# 18 ОКТЯБРЯ

## ДРУЗЬЯ-ВРАГИ

Нет ничего омерзительнее волчьей дружбы. Избегай ее более всего. Человека хорошего, благожелательного и искреннего — узнаешь по глазам; этих свойств не скроешь\*.

Марк Аврелий. Размышления. 11.15

Вполне очевидно, что нужно как можно дальше держаться от дурных и двуличных людей: ревнивого друга, нарциссического родителя, ненадежного партнера. На первый взгляд, Марк Аврелий напоминает нам, что нужно избегать ложных друзей.

А что, если мы все перевернем? Если, наоборот, спросим о тех случаях, когда мы сами были ложными друзьями? В итоге стоицизм посвящен именно этому: судить не о поведении других людей, а о собственном.

Все мы в тот или иной момент были для кого-то другом-врагом. В лицо говорили одно — обычно из-за пользы для себя, — а позже, в другой компании, высказывали то, что ощущали на самом деле. Или дурачили кого-то, заботились только тогда, когда дела шли хорошо, отказывались помочь даже в тех случаях, когда помощь была нужна.

Такое поведение ниже нашего достоинства — и об этом стоит помнить в следующий раз, когда мы кого-то обвиним в том, что он плохой друг.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

# 19 ОКТЯБРЯ

## ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ ВЫТЕСНЯЮТ ПЛОХИЕ

И поскольку привычка имеет ведущую силу, а мы привыкли пользоваться стремлением и избеганием только по отношению ко всему тому, следует противопоставить этой привычке противоположную привычку и там, где представления очень неустойчивы, противопоставлять усиленное упражнение на деле\*.

Эпиктет. Беседы. 3.12.6

Когда собака громко лает из-за того, что кто-то стоит у двери, худшее, что вы можете сделать, — закричать. Для собаки это будет выглядеть так, что вы тоже залаяли. Когда собака убегает, нет пользы в преследовании, — здесь все выглядит так, что вы оба бежите. Лучший вариант в обоих сценариях — дать собаке команду сделать что-то другое. Прикажите ей сесть или отправиться на место — на подстилку или в конуру. Побегите в другом направлении. Сломайте шаблон, прервите негативное устремление.

То же относится и к нам самим. Когда проявляется дурная привычка, противодействуйте ей противоположной хорошей. Например, сегодня вы замечаете, что откладываете и откладываете дела. Не копайтесь и не боритесь с этим. Встаньте и пройдитесь, чтобы очистить голову и перезагрузиться. Если вы замечаете, что производите что-то негативное, не пинайте себя. Добавьте что-нибудь положительное и хорошее, чтобы смягчить свое замечание.

Боритесь с устоявшимися привычками и противодействуйте им, чтобы добиться прогресса. Если вы обнаруживаете, что ловчите на тренировке или в каком-то проекте, скажите себе: «Хорошо, тогда я сделаю больше или лучше».

Хорошие привычки способны выдавить плохие. И, как мы знаем, привычки легко усваиваются.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 20 ОКТЯБРЯ

### ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Изведал же ты, как после стольких блужданий ты нигде не обрел счастливой жизни: ни в умозаклечениях, ни в богатстве, ни в славе, ни в удовольствии — нигде. Тогда где ж она? В том, чтобы делать, чего ищет природа человека. А как ему сделать это? Держаться основоположений, из которых устремления и деяния. Каких основоположений? О добре и зле: нет человеку добра в том, что не делает его справедливым, здравомысленным, мужественным, свободным, и никакого нет зла в том, что не делает противоположного этому\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.1

*В чем смысл жизни? Зачем я родился?* Большинство из нас бьются над этими вопросами — иногда в молодости, иногда позже. На этом пути мы редко находим многое. Но это просто потому, что упускается главное. Как указывал Виктор Франкл в книге «Человек в поисках смысла»\*\*, задавать этот вопрос — не наше дело. Наоборот, это как раз *нас* просят ответить на него. И ответом являются наши жизни.

Никакие путешествия, чтение или умнейшие мудрецы не могут дать вам то, что вы хотите знать. Именно *вы* должны найти ответ в своих поступках, в правильной жизни — воплотив самоочевидные принципы справедливости, самоконтроля, мужества, свободы и уклонения от зла.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. *Прим. ред.*



## 21 ОКТЯБРЯ

### ГЕРОИ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Нет, что они делают! — людей, живущих в одно с ними время и вместе с ними, они хвалить не желают, а сами тщатся снискать похвалу у потомков, которых никогда не видели и не увидят. Отсюда совсем уж близко до огорчения, что предки не слагали тебе похвальных речей\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.18

Египетский город Александрия носит имя своего основателя Александра Македонского и сегодня, через 2300 лет после того, как завоеватель ступил на эту землю. Здорово ощущать, что какой-то город будет носить ваше имя столетия? Знать, что люди через тысячелетия будут его произносить?

Так вот: не здорово. Потому что, как и Александр, вы будете мертвы. Вы не будете знать, сохранится ли ваше имя на века. Никто не может наслаждаться собственным наследством — по определению.

Что еще хуже, подумайте об ужасных вещах, которые творил Александр ради своих достижений. Он вел бессмысленные войны. Он обладал ужасным характером и в пьяной ссоре убил лучшего друга\*\*. Он был безжалостным человеком и рабом своего честолюбия. Им действительно стоит восхищаться?

Вместо того чтобы тратить даже миг на размышления о мнениях будущих поколений — людей, которые еще даже не родились, — сосредоточьтесь на том, чтобы быть наилучшим человеком, которым вы только можете быть в настоящий момент. Поступайте правильно прямо сейчас. Далекое будущее не имеет значения. Будьте добрыми и благородными сейчас, когда это еще имеет значение.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Клит Черный на пиру упрекал Александра в плохом отношении к старым соратникам и был убит. *Прим. пер.*

## 22 ОКТЯБРЯ

### ЛЕГКО СТАТЬ ЛУЧШЕ. НО ВОТ В ЧЕМ?

Есть люди, превосходящие тебя в искусстве борьбы. Но пусть никто не превзойдет тебя в преданности общему благу, в скромности, в покорности всему совершающемуся, в снисходительности к заблуждениям ближних\*.

Марк Аврелий. Размышления. 7,52

Самосовершенствование — благородное дело. Но большинство людей этим не заморачиваются.

Однако даже у тех, кто этим занимается, тщеславие и поверхностность могут помешать процессу. Вы хотите накачанный пресс кубиками, потому что бросаете себе вызов и ставите перед собой сложную задачу? Или затем, чтобы все ахали, когда вы снимаете майку? Вы бежите марафон, потому что хотите проверить рамки своих возможностей, или убегаете от домашних проблем?

Волю нужно направлять не на то, чтобы стать человеком, который находится в отличной форме или говорит на множестве языков, но при этом не может найти минутку для близких. Какой смысл побеждать в спорте, но не суметь стать хорошими мужьями, женами, отцами, матерями, сыновьями или дочерьми? Давайте не будем путать, когда мы становимся лучше в *чем-то*, а когда — лучше как *люди*. У второго приоритет куда выше, чем у первого.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

## 23 ОКТЯБРЯ

### ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ, РАДИ ЧЕГО ВЫ БЫЛИ СОЗДАНЫ

Остроте твоей они подивиться не могут — пусть! Но ведь есть много такого, о чем ты не скажешь: не дала природа. Вот и являй себя в том, что всецело зависит от тебя: неподдельность, строгость нрава, выносливость, суровость к себе, несетование, неприхотливость, благожелательность, благородство, самоограничение, немногоречие, величавость\*.

Марк Аврелий. Размышления. 5.5

Винить обстоятельства легко. Один человек сетует, что не родился более высокого роста, другому хотелось бы быть умнее, выглядеть иначе или появиться на свет в другой стране. Трудно найти на этой планете человека, включая супермоделей, которые не считали бы себя хоть в чем-то несовершенными. Но каковы бы ни были ваши мнимые недостатки, помните: существуют положительные качества, которые можно развить и которые не зависят от набора генов.

У вас есть возможность быть правдивым, достойным, выносливым. У вас есть возможность быть счастливым, целомудренным, бережливым. Вы можете быть добрым к другим, свободным, упорным при преодолении трудностей. Вы можете избегать сплетен. Вы можете быть милосердным.

Черты, которые возникают в результате усилий и умений, впечатляют сильнее, не так ли?

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 24 ОКТЯБРЯ

### Источник добра

Внутрь гляди, внутри источник блага, и он всегда может пробиться, если будешь всегда его откапывать\*.

Марк Аврелий. Размышления. 7.59

Сегодня мы можем надеяться, что благо появится на нашем пути: придут хорошие новости, наступит хорошая погода, нам в чем-то просто повезет. Или мы можем *найти* благо в себе.

Благо — это не то, что доставит почта. Вы должны добыть благо в глубине собственной души. Вы находите его в своих мыслях и создаете собственными поступками.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 25 ОКТЯБРЯ

### ДВЕ ЗАДАЧИ

Так что же именно делает человека неподвластным помехам и независимым? Ведь ни богатство не делает, ни консульство, ни провинция, ни царская власть, но должно быть найдено нечто иное. <...> Следовательно, и в жизни — знание жизни\*.

Эпиктет. Беседы. 4.1.62, 64

В жизни у нас есть две важные задачи: быть хорошим человеком и заниматься любимым делом. Все остальное — пустая трата энергии и расточительство потенциала.

Как это осуществить? Это вопрос посложнее. Но стоическая философия делает его достаточно простым: скажите «нет» отвлекающим факторам, разрушительным эмоциям, внешнему давлению. Спросите себя: *что есть такого, что могу сделать только я? Как лучше всего использовать мое ограниченное пребывание на этой планете?* Старайтесь поступать правильно, когда этого требует ситуация. Относитесь к другим людям так, как бы вы хотели, чтобы они относились к вам. И поймите, что каждый малый выбор и каждый крохотный вопрос — это возможность применить большие принципы.

Вот и всё. Вот что входит в самое важное умение из всех — умение жить.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. Прим. пер.

## 26 ОКТЯБРЯ

### Три части, одна цель

Большинство писавших об этом, причем самых великих, утверждали, что философия делится на три части: нравственную, естественную и ту, что посвящена человеческому разуму. Первая вносит порядок в душу. Вторая исследует природу вещей. Третья испытывает свойства слов, их расположение, виды доказательств, чтобы ложь не вкралась под видом истины\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 89.9

Эти три части — нравственная, естественная и рациональная — направлены к одной цели. У этих частей одно назначение — помочь вам прожить хорошую жизнь, направляемую разумом.

Не в будущем, а прямо сейчас.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 27 ОКТЯБРЯ

### ЧТО ПОСЕЯЛИ, ТО И ПОЖИНАЕМ

На что их наущаешь, сам изведаеть:  
Зло часто возвращается к наставнику\*.

Сенека. Фиест. 311

Забавно, что Сенека заставил одного из своих персонажей произнести приведенные слова. Многие годы философ был наставником императора Нерона. Есть масса подтверждений того, что на деле Сенека положительно воздействовал на испорченного молодого человека, но и современникам казалось странным, что философ является правой рукой такого злодея. Они даже использовали греческое слово *тираннодидаскалос*, то есть «учитель тирана». Шекспир замечал в «Макбете»:

Мы даем  
Кровавые уроки — им внимают  
И губят научивших\*\*.

Точно так же сотрудничество Сенеки и Нерона привело к тому, что ученик убил учителя.

Это стоит учитывать, когда вы решаете, с кем работать, с кем вести дела по жизни. Показав клиенту, что позволительно поступать неэтично или незаконно, не получите ли вы от него это обратно в самый неподходящий момент — когда не будете готовы, когда ни о чем не будете подозревать? Если вы подадите плохой пример своим работникам, сотрудникам, детям — не предадут ли они вас, не навредят ли вам в будущем? Что посеешь, то и пожнешь. А на востоке это называют кармой.

Сенека заплатил высокую цену за свои уроки Нерону. Как это было на протяжении веков, лицемерие обошлось ему дорого (можно ли было его избежать — другой вопрос). То же самое будет и с вами.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Макбет. Акт I, сцена 7. Перевод М. Л. Лозинского. *Прим. пер.*

## 28 ОКТЯБРЯ

### МЫ СОЗДАНЫ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА

Легче найти землю, не прилепившуюся к земле, чем человека, отщепленного от человека\*.

Марк Аврелий. Размышления. 9.9

Марк Аврелий и другие стоики, естественно, не были знакомы с ньютоновской физикой. Но они знали: если что-то поднялось — оно должно опуститься. Вот аналогия, которую использует философ: наша взаимозависимость с собратьями по человечеству сильнее законов гравитации\*\*.

Философия привлекает интровертов. Изучение человеческой природы может помочь вам осознать недостатки других людей и породить презрение к другим. Так же действуют борьба и трудности: они изолируют нас от мира.

Однако ничто из этого не изменит того факта, что человек — общественное животное, как выразился Аристотель. Мы нужны друг другу. Мы должны быть здесь друг для друга. Мы должны заботиться о других (и позволять другим заботиться о нас в ответ). Притворяться, что дело обстоит иначе, — значит нарушать нашу природу, отклоняться от того, что значит быть человеком.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Марк Аврелий на самом деле пишет по-другому: «Что причастно некоей общности, спешит навстречу единокровному. Что от земли — тяготеет к земле, все влажное — слинно, так и воздушное». *Прим. пер.*



## 29 ОКТЯБРЯ

### ХАРАКТЕР — ЭТО СУДЬБА

Нравы каждый создает себе сам, к занятию приставляет случай. Одни пусть обедают с тобой, потому что достойны, другие — затем, чтобы стать достойными\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 47:15b

Когда работодатель решает вопрос о приеме нового сотрудника, он смотрит, как тот учился в школе и какой работой раньше занимался. Причина проста: успех в прошлом может быть показателем успехов в будущем. Но всегда ли так? Есть множество людей, которые стали успешными случайно. Возможно, они попали в Оксфорд или Гарвард благодаря родителям. Но что вы скажете о молодом человеке, у которого просто не было времени создать себе послужной список? Неужели он никчемен?

Конечно нет. Вот почему и мужчин, и женщин лучше оценивать по их *характеру*. Не только для работы, но и для дружбы, для отношений — для всего. Гераклит выразил это так: «Нрав человека — его судьба»\*\*.

Когда вы в жизни стремитесь продвинуться, то характер — лучший рычаг; возможно, не в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной — однозначно. То же относится и к людям, которых вы приглашаете в свою жизнь.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Фрагмент 96 в переводе А. В. Лебедева. У Гераклита говорилось, что характер человека — это его даймон (ἦθος ἀνθρώπου δαίμων). Слово «этос», как и слово «даймон», имеет много оттенков. См. глоссарий в конце книги. *Прим. пер.*

## 30 ОКТЯБРЯ

### Кому достанется львиная доля?

И к тому же как тебе не стыдно уделить для себя самого лишь жалкие остатки собственных лет, оставить для доброй и разумной жизни лишь то время, которое уже ни на что другое не годится?\*

Сенека. О скоротечности жизни. 3,5

В одном из писем Сенека рассказывает историю об Александре Македонском. Когда он завоевывал мир, некоторые страны предложили ему без боя часть своей территории — в надежде, что за это он оставит их в покое. По словам Сенеки, Александр ответил, что проделал путь до Азии не для того, чтобы брать то, что ему дадут, а для того, чтобы другие брали столько, сколько он им оставит.

Сенека пишет, что так же нужно относиться и к философии в нашей жизни\*\*. Философия не должна мириться с тем временем или энергией, что остаются от других занятий; наоборот, мы должны милостиво выделять время на остальное, когда закончится наше обучение.

Если мы стремимся к настоящему самосовершенствованию, почему на чтение мы оставляем всего несколько минут перед тем, как выключить свет и лечь спать? Почему мы отводим восемь-десять часов в середине дня, чтобы ходить по встречам, но не выделяем времени, чтобы поразмышлять над серьезными вопросами? Средний человек ухитряется тратить на просмотр телевизора 28 часов в неделю — но спросите, есть ли у него время на философию, и он, вероятно, скажет вам, что для этого чересчур занят.

---

\* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

\*\* «Александр ответил на предложение какого-то города отдать ему часть земли и половину богатств: „Я пришел в Азию не затем, чтобы брать, сколько вы дадите; это вы будете иметь столько, сколько я вам оставляю“. Так и философия говорит прочим занятиям: „Я не желаю, чтобы мне доставалось то время, которое останется от вас, — это вы получите столько, сколько я на вас отпущу“». (Нравственные письма к Луцилию. 53.10. Перевод С. А. Ошерова). *Прим. пер.*

## 31 ОКТЯБРЯ

### МЫ РОЖДЕНЫ ХОРОШИМИ

Человек рождается предрасположенным к добродетели\*.

Гай Музоний Руф. Лекции. 2.7.5

Понятие первородного греха столетиями давило на человечество. На самом деле мы созданы, чтобы помогать друг другу и быть хорошими друг для друга. В противном случае мы бы не выжили как вид.

В стоической философии вряд ли найдется какая-нибудь идея, которая не была бы понятна даже ребенку или не сочеталась бы со здравым смыслом. Идеи стоицизма составляют основу того, что мы есть и что мы считаем истиной. Конфликтуют они только с различными изобретениями общества, которые обычно служат больше эгоистическим интересам, чем общему благу.

Все мы рождены хорошими. Гай Музоний Руф говорил: «Все мы по природе нашей таковы, что можем жить безгрешно и нравственно-прекрасно, а не таковы, что один может, а другой нет»\*\*. Вы рождены с влечением к добродетели и самообладанию. Если вы далеки от этого, то это не из-за какой-то врожденной испорченности, а от впитывания неверных вещей и неверных идей. Как указывал Сенека, философия — это средство избавиться от всего этого и вернуться к истинной природе.

---

\* Перевод А. А. Столярова. *Прим. пер.*

\*\* Лекции. 2.6.5. Перевод А. А. Столярова. *Прим. пер.*

# НОЯБРЬ: ПРИНЯТИЕ / AMOR FATI\*

---

\* Любовь к судьбе (лат.). *Прим. науч. ред.*

# 1 НОЯБРЯ

## ПРИНЯТЬ ВСЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ

Не требуй, чтобы события свершались так, как тебе хочется, но принимай происходящее таким, каково оно есть, и будешь счастлив\*.

Эпиктет. Энхиридион. 8

По всему происходящему в мироздании легко восхвалить промысл, если в ком есть два эти свойства: способность уяснять все происшедшее с каждым и чувство благодарности. Иначе один не увидит полезности всего происшедшего, а другой не будет благодарным за все это, даже если увидит\*\*.

Эпиктет. Беседы. 1.6.1–2

Произошло то, чего мы не хотели. Что легче изменить: наше мнение или свершившееся событие?

Ответ очевиден: примите случившееся и измените свое желание. Стоицизм называет это искусством согласия: не бороться с каждой мелочью, а уметь принять ее.

А самые искушенные стоики делают следующий шаг. Они не просто принимают происходящее, а призывают *радоваться* тому, что произошло, — что бы это ни было. Спустя много веков Ницше нашел идеальное выражение для этой идеи: *amor fati* (его можно перевести как «любовь к судьбе»). Это означает не просто принимать, а *любить* все, что вокруг происходит.

Постфактум желать, чтобы случилось то, что случилось, — мудрый способ избежать разочарования, поскольку ничто не противоречит вашим желаниям. Но искренне ощущать благодарность за происходящее? Любить его? Вот рецепт счастья и радости.

---

\* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

\*\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 2 НОЯБРЯ

### СВЯЗАТЬ ЖЕЛАНИЯ С ТЕМ, ЧТО БУДЕТ

А я никогда ни помех не испытывал, когда хотел чего-то, ни принуждений не испытывал, когда не хотел чего-то. И как это возможно? Я вверил свое влечение богу. Он хочет, чтобы у меня была лихорадка, — и я хочу. Он хочет, чтобы я влекся к тому-то, — и я хочу. Он хочет, чтобы я стремился к тому-то, — и я хочу. Он хочет, чтобы я достиг того-то, — и я желаю. Он не хочет — я не желаю\*.

Эпиктет. Беседы. 4.1.89

В 1944 году, накануне высадки союзников в Нормандии, генерал Дуайт Эйзенхауэр писал жене: «Все, о чем мы могли подумать, мы сделали, войска готовы, каждый делает все возможное. Ответ на колених у богов». Он сделал все, что мог, — и теперь будь что будет. В соответствии со словами Эпиктета он был готов ко всему. На самом деле Эйзенхауэр написал тогда еще одно письмо — на случай поражения\*\*. Если бог (или судьба, или фортуна, или как вам еще угодно это назвать) желает его неудачи — он был готов.

Это замечательный урок. Человек, руководивший, пожалуй, самой сильной армией, когда-либо существовавшей в мире, накануне самого организованного и спланированного вторжения, о котором (как мы надеемся) тогда узнал мир, был достаточно скромнен, чтобы понимать, что результат определяется кем-то или чем-то существенно большим по сравнению с ним.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* «Наша высадка в районе Шербур — Гавр не привела к созданию удовлетворительного плацдарма, и я отозвал наши войска. Мое решение атаковать в этот момент основывалось на всей имеющейся информации. Наши воздушные и морские силы сделали все, что могли сделать мужество и преданность долгу. Если кто-то и виноват в неудаче такой попытки, то вина лежит исключительно на мне». *Прим. пер.*

Так происходит со всеми нашими делами. Неважно, насколько хороша подготовка, неважно, насколько мы обучены и умны, — конечный результат на коленях богов. И чем раньше мы это поймем, тем лучше.

## 3 НОЯБРЯ

### СОБЛЮДАЙТЕ ПРЕДПИСАНИЯ ВРАЧА

Как говорят, что назначил Асклепий\* такому-то конные прогулки, холодные умывания или ходить босым, точно так скажем: назначила природа целого такому-то болезнь, увечье, утрату или еще что-нибудь подобное. Ибо и там это «назначить» имеет примерно такой смысл: назначил такому-то то-то в соответствии с его здоровьем, и здесь то, как складываются у кого-нибудь обстоятельства, как бы назначено ему в соответствии с его судьбой\*\*.

Марк Аврелий. Размышления. 5.8

Стоики были мастерами аналогий; они использовали их, чтобы усилить свои рассуждения. Марк Аврелий отмечает, насколько охотнее мы соглашаемся на неприятное, если слышим: «Это предписания врача». Доктор говорит, что нужно выпить противное лекарство, — и вы принимаете его. Доктор говорит, что нужно спать вниз головой, как летучая мышь. Вы чувствуете себя глупо, но начинаете это делать, поскольку считаете, что вам станет лучше.

Когда речь идет о внешних событиях, мы бросаемся в бой, как только что-то начинает противоречить нашим планам. Но что, спрашивает Марк Аврелий, если врач прописал именно это, назначив его как часть лечения? Что, если это такое же благо для нас, как и само лекарство?

А вдруг?

---

\* Асклепий — бог медицины в греческой и римской мифологии. *Прим. пер.*

\*\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*



## 4 НОЯБРЯ

### Ни хорошо, ни плохо

Нет беды тому, что в превращение превращается, равно как и блага тому, что из превращения рождается\*.

Марк Аврелий. Размышления. 4.42

Когда люди утверждают, что изменения — это благо, повторяют: «Что ни делается — все к лучшему», они обычно пытаются успокоить, уговорить других или себя. Потому что инстинктивно мы считаем изменения злом или как минимум относимся к ним с подозрением.

Стоики хотят, чтобы вы покончили со всеми подобными ярлыками. Изменения — это не благо. Статус-кво — это не зло. Они просто существуют.

Помните, что события объективны. Исключительно наше мнение определяет, хорошо что-либо или плохо (и поэтому следует бороться за или против). Какая позиция лучше? Решение — максимально использовать все. Но сначала нужно прекратить сражаться.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 5 НОЯБРЯ

### ВЫСШАЯ СИЛА

Это и есть добродетель и ровно текущая жизнь счастливого человека, в которой все совершается согласно с божеством каждого и служит воле всеобщего распорядителя\*.

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях  
и изречениях знаменитых философов. 7.1

При прохождении программы «12 шагов» для многих зависимых людей самым сложным оказывается шаг 2: признание высшей силы. Сначала люди заявляют, что они атеисты, или не любят религию, или не понимают, почему это важно. Но потом осознают и признают: это говорит их зависимость, это всего лишь еще одна форма эгоизма и заикленности на себе.

Реальный смысл этого шага осознать не так сложно: «Мы пришли к убеждению, что Сила выше нас может вернуть нас к здравомыслию». Последующие шаги предлагают зависимому человеку подчиниться и освободиться. Второй шаг на деле имеет меньше общего с «божеством», нежели другие. Его суть — настроиться на Вселенную и избавиться от токсичной мысли, что мы находимся в центре мира.

Неудивительно, что стоики популярны у людей, участвующих в программе «12 шагов». Также ясно, что эта мудрость полезна всем. Вам нет необходимости верить, что какой-то бог распоряжается Вселенной, — вам просто нужно перестать верить, будто этот распорядитель — *вы*. Как только вы сумеете настроить свой дух на эту идею, жизнь станет проще и счастливее, потому что вы избавитесь от самой мощной зависимости из всех — от контроля.

---

\* Перевод М. Л. Гаспарова. *Прим. пер.*

## 6 НОЯБРЯ

### Нить прядет кто-то другой

Восходящий день ты встречал надменным —  
Уходящий день проводил простертым.  
Смертный, никогда не вверяйся счастью,  
Смертный, не теряй среди бед надежды:  
Их перемешав, не дает фортуне  
Постоять Клото, и судьба катится.  
Милости такой не являли боги,  
Чтоб в грядущем дне был уверен смертный:  
Наши все дела в постоянном вихре  
Боги вращают\*.

Сенека. Фиест. 613

В номер мотеля, где остановился романист Кормак Маккарти, неожиданно постучали. Писателю сообщили: он получил стипендию Мак-Артура (ее еще называют «грантом для гениев») — 250 тысяч долларов\*\*. Но сюрпризы могут быть как приятными, так и плохими.

Кто мог мечтать о таком неожиданном повороте? Кто, кроме Клото, младшей из трех сестер-мойр, богинь судьбы в греческой мифологии, которая прядет нить человеческой жизни? Для древних она была той, кто принимает решения о событиях в нашей жизни: иногда хороших, иногда плохих\*\*\*. Как писал драматург Эс-

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Стипендия выдается благотворительным фондом Джона и Кэтрин Мак-Артур относительно молодым авторам (в основном от 20 до 40 лет) и считается не премией за прошлые заслуги, а, скорее, инвестициями в будущие работы стипендиатов. Ныне сумма премии составляет 500 тысяч долларов, которые выплачиваются поквартально в течение пяти лет. Номинирование на стипендию происходит анонимно, и лауреаты премии зачастую узнают о награде, когда она уже присуждена. *Прим. пер., ред.*

\*\*\* Согласно мифу, судьбу людей определяют все мойры вместе: Клото прядет нить судьбы, Лахесис отмеряет длину нити (то есть длину жизни), а Атропос перерезает нить. *Прим. пер.*

хил, если боги посылают испытание, его не избежать никому. То же самое верно для судьбы и удачи.

Такая смиренная позиция может показаться сегодня странной, но древние понимали, кто реально всем распоряжается (не они, не мы!). Никакое процветание, никакие трудности не гарантированы и не вечны. Триумф становится испытанием, испытание становится триумфом. В одно мгновение жизнь может перемениться. Вспомните сегодня, как часто такое происходит.

## 7 НОЯБРЯ

### КАК БЫТЬ СИЛЬНЫМ?

На что положившись? Не на славу, не на богатство, не на власть, но на мощь свою, то есть на мнения о зависящем от нас и не зависящем от нас. Ведь только они делают людей свободными, неподвластными помехам, поднимают голову униженных, позволяют прямо смотреть в лицо богачам, в лицо тиранам\*.

Эпиктет. Беседы. 3.26.34–35

В одной из сцен романа Стивена Прессфилда «Александр Великий. Дорога славы»\*\* Александр Македонский встречается группу философов, которая отказывается уступить ему дорогу. Один из людей царя кричит старшему из мудрецов: «Этот человек завоевал весь мир! А что выдающегося сделал ты?» Философ немедленно отвечает: «Я победил потребность завоевывать мир».

Мы знаем, что Александр сталкивался с Диогеном Синопским — философом, известным неприятием того, что ценит общество, и, как следствие, неприятием самомнения Александра. Равно как и в вымышленной встрече, описанной в романе Прессфилда, при реальной встрече Диогена с Александром философ оказался сильнее, чем самый сильный человек в мире, — поскольку, в отличие от него, у Диогена было меньше желаний. Они могли смотреть друг другу в глаза и видеть, кто на самом деле управляет собой, кто достиг самообладания, необходимого для реальной продолжительной власти\*\*\*.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Прессфилд С. Александр Великий: Дорога славы. М.: Эксмо, 2006. *Прим. ред.*

\*\*\* Встреча Диогена и Александра Македонского (во время которой философ попросил «самого могущественного человека мира» отойти в сторону и не загроживать солнце) является распространенным историческим мифом. Диоген жил рядом с Коринфом, и в момент встречи с ним Александр не был самым могущественным человеком в мире, поскольку еще не завоевал даже Элладу: ему не подчинялась Спарта. А завоевав мир, Александр уже

Вы тоже можете добиться этого. Это означает, что нужно сосредоточиться на получении внутренней, а не внешней силы. Публий Сир, сам бывший раб, заметил: «Хочешь владеть великой империей? Управляй собой!»

---

не возвращался в Грецию и поэтому не мог встретиться с Диогеном. *Прим. пер., ред.*

## 8 НОЯБРЯ

### АКТЕРЫ В ПЬЕСЕ

Помни, что ты актер в пьесе, которую ставит ее режиссер. Если он пожелает сделать ее короткой — ты актер короткой драмы, а если пожелает сделать ее долгой, то долгой. Если он хочет, чтобы ты играл роль нищего, сыграй ее хорошо, равно как роль хромого, начальника, плебея. Твое дело — хорошо исполнить данную тебе роль, а выбрать ее для тебя волен другой\*.

Эпиктет. Энхиридион. 17

Марк Аврелий не хотел быть императором. Он не был политиком, рвущимся к власти, и не был подлинным наследником престола. Насколько нам известно из его писем и из истории, он хотел стать философом. Однако элита Рима, включая императора Адриана, что-то в нем разглядела. Его усыновили, подготовили к власти и возвели на трон — потому что знали, что он справится. В то же время Эпиктет значительную часть жизни прожил рабом и подвергался преследованиям за свои философские учения. Однако оба много сделали в соответствии с доставшимися им ролями.

Наше положение в жизни может быть такой же случайностью, как результат бросания игральной кости. Некоторые из нас — выходцы из богатых семей; некоторые родились в бедности. Иногда нам выпадают именно те возможности, которых нам хочется. Иногда воистину счастливый случай кажется бременем.

Стоики напоминают нам: вне зависимости от того, что происходит с нами сегодня или в течение жизни, от того, в каком месте интеллектуального, социального или физического спектра мы находимся, наше дело — не роптать и не оплакивать свою долю, а делать все возможное, чтобы принимать ее и действовать.

---

\* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

Достаточно ли еще места для гибкости и честолюбия? Конечно! История полна случаев, когда эпизодические роли превращались в главные и создавали незабываемые персонажи, которым в будущем посвящались отдельные постановки и экранизации. Но даже это начинается с принятия и понимания — и желания преуспеть в том, что нам было поручено.



# 9 НОЯБРЯ

## ВСЕ ТЕЧЕТ

Мир — изменение, жизнь — признание\*.

Марк Аврелий. Размышления. 4.3.4b

В жизнеописании Тесея Плутарх описывает, как афиняне многие века сберегали корабль афинского героя Тесея. Когда какая-нибудь доска сгнивала, ее заменяли, и в итоге новыми оказались все доски.

Плутарх спрашивает: это все еще корабль Тесея или уже нечто другое?

В Японии одну знаменитую синтоистскую святыню перестраивают каждые 23 года. Прошло уже более 60 таких циклов. Это один 1400-летний храм? Или шестьдесят последовательных?\*\*\* Выборы в сенат США проводятся с применением ротации, поэтому никогда не было так, чтобы весь сенат заменили разом. Этот тот же самый орган, который сформирован во времена Джорджа Вашингтона?

Наше понимание какого-то объекта — всего лишь мгновенный снимок, эфемерное мнение. Мир постоянно меняется. Наши ногти растут постоянно, мы обстригаем их, а они все отрастают снова. Новая кожа сменяет старую. Старые воспоминания вытесняются новыми. Мы все еще те же самые люди? А люди вокруг нас? Все подвержено такой текучести и изменчивости. Даже то, что мы считаем священным.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\*\* Речь о храме Исэ-Дзингу, синтоистском святилище в городе Исе, посвященном богине Аматаэрасу. На самом деле здания святилища перестраивают каждые 20 лет (у автора неточность), но бывали и отклонения, например из-за войн. В 1993 и 2013 годах произошли 61-я и 62-я перестройки храма, на 2033-й намечена 63-я. *Прим. пер.*

## 10 НОЯБРЯ

### Всегда одно и то же

Помысли себе, скажем, времена Веспасиана; все это увидишь: женятся, растят детей, болеют, умирают, воюют, празднуют, занимаются торговлей и земледелием, подлещиваются, высокомерничают, подозревают, злоумышляют, мечтают о чьей-нибудь смерти, ворчат на настоящее, влюбляются, накапливают, жаждут консульства, верховной власти. И вот нигде уже нет этой жизни. Тогда переходи ко временам Траяна — снова все то же, и снова мертва и эта жизнь\*.

Марк Аврелий. Размышления. 4.32

Эрнест Хемингуэй начал роман «И восходит солнце» («Фиеста»)\*\* библейскими строками: «Род проходит, и род приходит, а земля пребывает вовеки. Восходит солнце, и заходит солнце, и спешит к месту своему, где оно восходит»\*\*\*. Именно этот отрывок, как сказал бы редактор классика, «содержит всю мудрость древнего мира».

И что это за мудрость? Одна из самых поразительных вещей в истории — как долго люди делают то, что они делают. Хотя какие-то подходы и методы приходят и уходят, люди остаются теми же: они живут, умирают, любят, сражаются, рыдают, смеются.

Сообщения в прессе или популярные книги часто увековечивают представление, что мы достигли вершины человечности или что вот на этот раз все уже *действительно по-другому*. Ирония судьбы в том, что люди верили в это веками.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* «Фиеста» было рабочим названием романа. Впервые он вышел в США под названием «И восходит солнце», годом позже его опубликовали в Великобритании под названием «Фиеста», а в 1990-е годы британские издательства «присвоили» произведению двойное название: «Фиеста. И восходит солнце». Сегодня роман издают (в том числе и на русском языке) под обоими названиями разом в различных сочетаниях. *Прим. ред.*

\*\*\* Еккл. 1:4–5. Эта цитата — часть второго эпиграфа к роману. *Прим. пер.*

Сильные сопротивляются такому представлению. Он знают, что вещи — за немногими исключениями — таковы, какими всегда были и всегда будут. Вы точно такие же, как и люди, которые пришли до вас, и вы всего лишь краткая остановка перед точно такими же людьми, которые придут после вас. Земля пребывает вовеки, но мы будем приходить и уходить.

## 11 НОЯБРЯ

### ДЕЛО НЕ В ВЕЩАХ, А В ВАШЕМ ОТНОШЕНИИ К НИМ

Если тебя печалит что-нибудь внешнее, то не оно тебе досаждают, а твое о нем суждение. Но стереть его от тебя же зависит\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.47

Представьте себе, что вы мечтали о политической карьере. Вы молоды, энергичны и стремительно поднимаетесь по карьерной лестнице. Но вам исполняется тридцать девять, и вы вдруг начинаете ощущать себя разбитым. Врачи говорят, что у вас полиомиелит, и ваша жизнь уже никогда не будет прежней. Вашей карьере конец?

А ведь это реальная история. Франклин Рузвельт и сейчас считается одним из величайших политических лидеров в истории США. После многих лет тщательной подготовки к посту президента он заболел полиомиелитом.

Понять Рузвельта, не понимая этой инвалидности, невозможно. «Внешнее» — то, что он был парализован, и это был реальный факт. Однако в суждении Рузвельта болезнь не парализовала его карьеру и не навредила его личности. Несмотря на то что он определенно стал жертвой неизлечимого недуга, он практически сразу стер из сознания менталитет жертвы.

Давайте не путать принятие с пассивностью.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 12 НОЯБРЯ

### СИЛЬНЫЙ ПРИНИМАЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Если положишь себе за благо или зло что-нибудь, что не в твоей воле, то, как только будешь ввергнут в такую беду или не дается тебе такое вот благо, неизбежно станешь бранить богов, а людей ненавидеть\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.41

На столе американского президента Гарри Трумэна стояла табличка: «Фишка дальше не идет»\*\*. Будучи президентом, обладавшим такими властью и контролем, каких не было ни у кого, он знал, что, к добру или к худу, винить в случае чего он может только себя. Дальше передать фишку было некому — цепочка оканчивалась здесь, в Овальном кабинете.

Будучи президентом в собственной жизни, понимая, что наша власть начинается и заканчивается разумным выбором, мы поступили бы правильно, заняв такую же позицию. Мы не контролируем ничего вне этой сферы, но следим за нашим отношением и реакцией на события — и этого более чем достаточно. Достаточно, чтобы мы жили каждый день, понимая, что фишку дальше передать некому. Все заканчивается на нас.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Покер-сленг. Игроки в покер сдают карты по очереди, маркер-фишка передается сдающему по кругу. Игрок имеет право передать фишку дальше, если сейчас почему-то не хочет сдавать карты. В переносном смысле фишка — атрибут человека, ответственного за принятие решений. Для Трумэна эта табличка означала: последнее слово — за ним, президентом. *Прим. пер., ред.*

## 13 НОЯБРЯ

### НИКОГДА НЕ ЖАЛУЙСЯ, НИЧЕГО НЕ ОБЪЯСНЯЙ

И чтобы никто от тебя не слышал больше, как ты хулишь жизнь при дворе, — и сам ты от себя\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.9

Мало того что жалуются даже самые счастливые из нас. Иногда кажется, что чем мы счастливее, тем больше времени тратим на жалобы. Марк Аврелий стал руководителем не по желанию — равно как вы не по своему желанию можете быть бухгалтером, детским тренером или юристом. Или, возможно, в целом ваша работа вам нравится, но вы могли бы и обойтись без каких-то сопутствующих обязанностей. Откуда у вас такие мысли? Исключительно от негативного настроя разума.

Это напоминает девиз британского премьер-министра Бенджамина Дизраэли: «Никогда не жалуйся, никогда не объясняй». Он сказал это, поскольку на нем, как и на Марке Аврелии, лежало невероятное бремя ответственности. Весьма легко жаловаться или пытаться найти оправдания за совершенное. Но это не дает ничего — и никогда не облегчает вашу ношу.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 14 НОЯБРЯ

### ВЫ ВЫБРАЛИ РЕЗУЛЬТАТ

Его увели в тюрьму. А что «плохи его дела» — это каждый от себя добавляет\*.

Эпиктет. Беседы. 3.8.5–6

Как вы поняли, подобное заявление отражает классическое стоическое мышление. Само событие объективно. Но ответственность за то, как мы его описываем: «Это несправедливо», «Это великое бедствие», «Все было подстроено нарочно» — лежит на нас.

Малкольм Икс\*\* (его тогда звали Малкольм Литтл) попал в тюрьму как уголовный преступник, однако в итоге стал образованным, религиозным и мотивированным человеком, участником борьбы за гражданские права. Он пострадал? Или он предпочел превратить свой опыт в позитивный?

Принятие не пассивно. Это первый шаг в активном процессе самосовершенствования.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Малкольм Икс (1925–1965) — американский исламист, борец за права чернокожих. В молодости был осужден за многочисленные чисто уголовные преступления — воровство, сутенерство, рэкет, торговлю наркотиками. В тюрьме занялся самообразованием. *Прим. пер.*

## 15 НОЯБРЯ

### ВСЕ МЕНЯЕТСЯ

Помышляй почаще о той быстроте, с которой проносится и уходит все, что существует или становится. Ибо и естество, подобно реке, в непрерывном течении, и действия в постоянных превращениях, и причины в тысячах разворотов\*.

Марк Аврелий. Размышления. 5.23

Марк Аврелий позаимствовал чудесную метафору у Гераклита: «Нельзя дважды войти в одну и ту же реку»\*\*. Потому что и река, и человек постоянно меняются.

И жизнь — это постоянное изменение. И мы меняемся. Расстраиваться из-за событий — ошибочно полагать, что они продлятся долго. Пинать себя или винить других — хвататься за ветер. Негодовать на изменения — ложно предполагать, что у вас есть какой-то выбор.

Все меняется. Примите это. Дрейфуйте с переменами.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Оригинального фрагмента Гераклита с этой фразой не сохранилось, она известна в пересказе Платона. *Прим. пер.*



## 16 НОЯБРЯ

### НАДЕЖДА И СТРАХ — ОДНО И ТО ЖЕ

...Я нашел у нашего Гекатона, что покончить со всеми желаниями полезно нам для исцеления от страха. «Ты перестанешь бояться, — говорит он, — если и надеяться перестанешь». <...> А главная причина надежды и страха — наше неумение приравниваться к настоящему и привычка засылать наши помыслы далеко вперед\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 5.7–8

Надежда обычно считается благом. Страх обычно считается злом. В понимании стоика Гекатона Родосского они были одним и тем же: и то и другое является проекциями на будущее того, что мы не контролируем. И то и другое — враг настоящего момента, в котором вы пребываете. Оба означают, что вы живете жизнью, противопоставленной *amor fati*.

Речь не о преодолении страхов, а о понимании, что и надежда, и страх содержат в себе опасное количество *желания* и *тревоги*. И, к сожалению, желания — это то, что вызывает тревогу.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. Прим. пер.

## 17 НОЯБРЯ

### НЕ СУДИТЕ, ДА...\*

Однако и самой философией нельзя похвастаться: для многих, кто хвастался ею и кичился, она стала причиной опасности. Пусть она избавит от пороков тебя, а не обличает чужие пороки\*\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 103.4–5

Помните, что правильное устремление философии — всего, чем мы занимаемся, — направлено внутрь. Чтобы стать лучше *самому* и поставить других людей перед такой же задачей их собственного путешествия. Наши ошибки находятся под нашим контролем, и мы обращаемся к философии, чтобы она помогла убрать их, словно ракушки с обросшего ими корпуса корабля. А что насчет ошибок других людей? Здесь не так, их ошибки — это их дело.

Оставьте чужие недостатки самим этим людям. Стоическая философия не дает вам права судить — только принять их. Особенно когда у нас хватает собственных недостатков.

---

\* Первая часть библейской фразы «Не судите, да не судимы будете» (Мф. 7:1).  
*Прим. пер.*

\*\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 18 НОЯБРЯ

### ЧЕТЫРЕ НАВЫКА СТОИЧЕСКОГО РАЗУМА

Природа каждого существа удовлетворена, если находится на правильном пути. Природа же разумного существа на правильном пути, если не соглашается ни с ложью, ни с неясностью в представлениях, если направляет стремления исключительно на общее благо, а склонность и отвращение питает только к тому, что зависит от нас самих, и без ропота понимает все ниспосылаемые ей общей природой\*.

Марк Аврелий. Размышления. 8.7

Если вы обратили внимание, Марк Аврелий постоянно напоминает себе, что такое стоицизм. Эти пункты полезны и для тех, кто читает текст спустя годы, хотя предназначены они были для помощи ему самому. Возможно, в тот день у него сложилось о чем-то ложное впечатление или он повел себя эгоистично. Возможно, он возлагал надежды на что-то вне своей власти или жаловался и боролся со случившимся. Или, возможно, с тех пор, как он думал об этом, прошло некоторое время, и он захотел освежить память.

Что бы ни было у него тогда или у нас сегодня, давайте будем мыслить в соответствии с этими четырьмя важнейшими привычками:

1. Принимать только истинное.
2. Работать на общее благо.
3. Согласовывать свои потребности и желания с тем, что в нашей власти.
4. Принимать то, что природа припасла для нас.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

## 19 НОЯБРЯ

### ИЗРЕЧЕНИЯ ТРЕХ МУДРЕЦОВ

Во всяком деле должно держать под рукой следующее:  
Веди меня, о Зевс, веда и ты, Судьба,  
Туда, где вами быть мне уготовано.  
С охотою пойду, а коль желанья нет,  
С позором, но пойду, куда назначено.

Клеанф

Кто честно уступает неизбежности —  
Мудрец меж нами и богов устав постиг.

Еврипид

Но, Критон, если так угодно богам, пусть так и будет.

Платон. Критон

Убить Анит и Мелит\* могут, а вреда причинить не могут.

Платон. Апология Сократа\*\*

Мудрые слова, собранные Эпиктетом, дают нам идею терпимости, гибкости и в итоге принятия. Клеанф и Еврипид обращаются к судьбе и року как к понятиям, которые помогают облегчить принятие. Когда человек верит в какую-то высшую силу (будь то единый бог или боги), то не существует события, противоречащего плану.

Даже если вы не верите в божество, вы можете найти утешение в различных законах Вселенной или в обычном круговороте жизни. То, что происходит с нами как с отдельными личностями, может показаться случайным, огорчительным, жестоким

---

\* Анит и Мелет (в тексте: Мелит), а также не упомянутый Ликон — обвинители Сократа на суде. *Прим. пер.*

\*\* Все цитаты приведены по: Эпиктет. Энхиридион. 53. Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

или необъяснимым, тогда как на деле эти события имеют четкий смысл; он становится виден, если взглянуть хотя бы чуть-чуть шире.

Давайте сегодня попробуем взглянуть шире. Представим, что каждому событию — желательному или неожиданному — было суждено произойти, суждено произойти конкретно с вами. Вы же не стали бы с этим бороться?

## 20 НОЯБРЯ

### СМОТРИТЕ: СЕЙЧАС, КАК И ВСЕГДА

Кто видит нынешнее, все увидел, что и от века было и что будет в беспредельности времен, — ведь все единородно и однообразно\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.37

События, которые случаются сегодня, — ровно такие же, что случались всегда. Люди и звери живут и умирают, облака приходят и уходят, воздух вдыхается и выдыхается — и все в течение бесконечных эпох. Если перефразировать Эмерсона, нынешнее мгновение — цитата из всех мгновений, что были раньше и будут потом\*\*.

Красивее всего эта идея выражена в христианском гимне *Gloria Patri*: «Как было в начале, и сейчас, и всегда, и во веки веков»\*\*\*. Эта мысль не должна быть удручающей или возвышающей. Это просто факт. И тем не менее молитва может оказывать успокаивающий и сосредотачивающий эффект. Не нужно нервничать, не нужно ждать, сидя как на иголках. Если вы не видели чего-то раньше — видели другие. Это может оказаться облегчением.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* У Эмерсона есть фраза: «Каждый человек — цитата из всех своих предков». *Прим. пер.*

\*\*\* Полностью: «Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу, как было в начале, и сейчас, и всегда, и во веки веков. Аминь». В православии эта молитва именуется кратким славословием, или малой доксологией, она обращена к Пресвятой Троице и широко употребляется в богослужении. Данная молитва не содержит каких-либо прошений, а только восславляет Бога. На церковнославянский переведена с греческого, где не было фрагмента о начале, и сейчас используется в форме «Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь». *Прим. пер., ред.*

## 21 НОЯБРЯ

### ОДИН РАЗ ДОСТАТОЧНО, ОДИН — ЭТО НАВСЕГДА

...Благо не растет с течением времени; но если кто-нибудь был благоразумен хотя бы мгновение, он ничем не умален в счастье перед всегда практиковавшимися в добродетели и блаженно проводящим свою жизнь в ней\*.

Хрисипп в передаче Плутарха

Возможно, мудрость и счастье подобны завоеванной медали на Олимпийских играх. Неважно, выиграли вы сто лет назад или только что, победили один раз или несколько. Неважно, побьет ли кто-нибудь ваш рекорд, превзойдет ли вас позже, как неважно, будете ли вы состязаться дальше. Вы всегда будете обладателем медали и всегда будете помнить ощущение ее тяжести. Никто не может этого отнять — и невозможно ощущать сильнее.

Учившийся в Джульярдской школе\*\* актер Эван Хэндлер пережил не только агрессивный и быстроразвивающийся рак крови — острый миелоидный лейкоз, но и серьезную депрессию. Он осознанно принимал антидепрессанты, но делал это на протяжении намеренно короткого времени. Он поступил так потому, что хотел узнать, каково это — испытывать настоящее нормальное счастье. Хэндлер знал, что остановится. Он мог вернуться к борьбе с трудностями, как и все остальные. Но на мгновение у него возникло идеальное состояние, и этого ему оказалось достаточно.

Возможно, сегодня будет день, когда мы узнаем счастье и мудрость. Не пытайтесь ухватить этот миг и держаться за него изо всех сил. Не вам определять, сколько он продлится. Наслаждайтесь им, цените его, запомните его. Ощущать миг — то же самое, что ощущать что-то всегда.

---

\* Плутарх. Об общих понятиях. Против стоиков. 1061f–1062a. Перевод Т. Г. Сидаша. *Прим. пер.*

\*\* Джульярдская школа — американское высшее учебное заведение в Нью-Йорке, одно из крупнейших в стране в области искусства и музыки. *Прим. пер.*

## 22 НОЯБРЯ

### ЧАШКА УЖЕ РАЗБИТА

Тяжело тому, кого она [судьба] настигает внезапно. Всечасно ожидающий ударов жребия снесет их легко\*.

Сенека. Утешение к матери Гельвии. 5

Существует история о мастере дзен, у которого была прекрасная ценная чашка. Мастер постоянно повторял себе: «Чашка уже разбита». Он радовался чашке. Он постоянно пользовался ею. Он показывал ее гостям. Но в его представлении она была уже разбита. И когда однажды чашка действительно разбилась, он просто сказал: «Конечно».

Вот так мыслят стоики. Говорят, что у Эпиктета был хороший светильник. Поскольку он никогда не запирает дом, светильник украли. Эпиктет вместо пропавшего купил более дешевый, чтобы не так привязаться к нему — на случай, если украдут и его.

Ощущение опустошения, когда мы абсолютно раздавлены и потрясены каким-то событием, — в первую очередь показатель того, насколько маловероятным мы считали это событие. Никого не *расстроит* то, что зимой пошел снег, поскольку такое мы принимаем и даже ожидаем. А что насчет событий, которые нас удивляют? Возможно, мы не были бы так ошарашены, если бы нашли время поразмыслить об их возможности.

---

\* Перевод М. М. Позднева. *Прим. науч. ред.*



## 23 НОЯБРЯ

### ПРИВЯЗАННОСТЬ — ЭТО ВРАГ

Словом, вот, помни о том, что если ты будешь ценить что бы то ни было, что вне твоей свободы воли, значит, ты потерял свободу воли\*.

Эпиктет. Беседы. 4.4.23

Согласно священнику-иезуиту Энтони де Мелло, есть «одна и только одна вещь, которая вызывает несчастье. Имя ей — привязанность». Привязанность к имеющемуся образу человека, к богатству и статусу, к определенному месту или времени, к какой-то работе или образу жизни. Привязанности опасны по одной причине: они находятся за рамками свободы воли. Мы не контролируем, сколько времени будем их придерживаться.

Как осознал Эпиктет за две тысячи лет до де Мелло, именно привязанности затрудняют принятие нами изменений. Когда они есть, мы не желаем с ними расставаться. Мы становимся рабами поддержания статус-кво. Мы уподобляемся Черной Королеве из «Алисы в Зазеркалье», бежавшей со всех ног, чтобы остаться на том же самом месте.

Однако все находится в постоянном изменении. Мы обладаем вещами какое-то время, а затем теряем их. Единственное, что у нас есть всегда, — это *проайресис*, свобода воли, наша способность делать разумный выбор. То, к чему мы привязаны, может приходить и уходить, но выбор гибок. Чем раньше мы это поймем, тем лучше. Тем проще это будет принять и приспособиться к происходящему.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 24 НОЯБРЯ

### ТРЕНИРУЙТЕСЬ ОТПУСКАТЬ НЕ СВОЕ

Когда ты испытываешь привязанность к чему-то, то не относишься к этому как к чему-то такому, что не может быть отнято, но относишься как к чему-то такого рода, как горшок, как стеклянный кубок, чтобы, когда они разобьются, ты, помня, чем они были, не впадал в смятение. Так и здесь: если ты целуешь свое дитя, если брата, если друга, никогда не давай своему представлению полную волю и не позволяй радости доходить до чего ей угодно, но сдержи их, помешай им, как стоящие за триумфаторами и напоминающие им, что они люди. Примерно так и ты напоминай сам себе, что любишь смертное, любишь отнюдь не свое. Это дано тебе на настоящее время, не как не могущее быть отнятым и не навсегда\*.

Эпиктет. Беседы. 3.24.84–86

Во время триумфа\*\* все глазели на победоносного военачальника: триумф был одной из самых желанных наград в Древнем Риме. И мало кто замечал прямо за спиной триумфатора раба, шептавшего: «Помни о смерти»\*\*\*. Вот такое напоминание на пике славы и победы!

Мы можем научиться быть самим себе таким же шепотом. Когда имеется что-то или кто-то особо ценное и ценное для нас, мы можем шептать: все это хрупкое, смертное и не истинно наше. Неважно, насколько сильным и непобедимым что-то кажется, — на самом деле это не так. Мы должны напоминать себе, что все может сломаться, исчезнуть, покинуть нас.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Триумф — торжественная церемония вступления полководца в Рим после победной войны. *Прим. пер.*

\*\*\* «Помни о смерти» — это перевод на русский язык крылатого латинского выражения «Memento mori». Однако во время триумфа в Древнем Риме раб произносил другие слова, в которые вкладывался схожий смысл: «Nominem te memento!» — «Помни, что ты человек!» *Прим. ред.*

Страх потери — один из самых глубоких. Невежество и притворство не улучшают ситуацию. Они просто означают, что потеря (когда она случится) будет еще более раздражающей.

## 25 НОЯБРЯ

### ЗАБАВНО ПОЛУЧАЕТСЯ

Что касается меня, то я предпочел бы лучше болеть, чем роскошествовать, потому что болезнь вредит только телу, а роскошь губит и тело, и душу: телу она несет вялость и немощь, а душе — распущенность и трусость. Кроме того, роскошь порождает несправедливость, поскольку порождает жадность\*.

Гай Музоний Руф. Лекции. 20.113,6–10

Истории о победителях лотерей нередко преподают урок: внезапное получение шальных денег — это проклятие, а не благословение. Через относительно недолгое время после выигрыша многие победители оказываются в еще более трудных финансовых условиях. Они теряют друзей и разводятся. И вся их жизнь успевает превратиться в кошмар из-за неприлично большой удачи.

Можно вспомнить строки из песни с подходящим названием «No Leaf Clover» («Клевер без листьев») группы Metallica: «Затем оказывается, что утешительный свет в конце твоего туннеля / Был всего лишь товарным поездом, идущим навстречу».

А каков самый частый ответ от человека, пережившего рак, прошедшего через то, чего мы все боимся? «Это было лучшее, что когда-либо со мной происходило».

Забавно получается, не так ли?

---

\* Перевод А. А. Столярова. *Прим. пер.*

## 26 НОЯБРЯ

### АЛТАРЬ, НА КОТОРОМ ВСЕ ЕДИНО

Много комочков ладана на одном алтаре. Один раньше упал, другой позже — вполне безразлично\*.

Марк Аврелий. Размышления. 4.15

В чем разница между вами и богатейшим человеком в мире? У одного немного больше денег, чем у другого. В чем разница между вами и старейшим человеком в мире? Один прожил немного дольше, чем другой. То же верно и для самого высокого, и для самого умного и так далее.

Когда мы сравниваем себя с другими людьми, нам труднее принимать, поскольку мы желаем то, что есть у *них*, или хотим того, как *могло бы* сложиться, а не так, как случилось. Но это не имеет значения.

Некоторые могут воспринимать изречение Марка Аврелия как пессимистичное, некоторые — как оптимистичное. На деле это просто *истина*. Все мы сейчас здесь, и все мы рано или поздно покинем эту землю, так что давайте пока не будем заикливаться на мелочах. У нас еще слишком много дел.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 27 НОЯБРЯ

### РАДОСТЬ ОТКАЗА ОТ НЕГАТИВА

До чего же просто оттолкнуть и стереть всевозможные докучливые или неподходящие представления и тут же оказаться во всевозможной тишине\*.

Марк Аврелий. Размышления. 5.2

Стоики были милосердно избавлены судьбой от информационной перегрузки, присущей современному обществу. У них не было ни социальных сетей, ни газет, не бесящей телевизионной болтовни. Но даже в то время человек без дисциплины нашел бы достаточно отвлекающих и расстраивающих факторов.

Частично менталитет стоиков культивировался незнанием. Это выражает эпиграмма Публия Сира: сторонись всегда того, что тебя злит. То есть уклоняйся от того, что может тебя провоцировать. Если вы видите, что политическая дискуссия приводит к столкновению, зачем продолжать ее раздувать? Если жизненный выбор вашего брата или сестры вас раздражает — почему бы вам не прекратить об этом заботиться: пусть живут как хотят. То же относится и к огромному количеству источников раздражения.

Избегать провокаторов раздражения не признак слабости. Наоборот, это признак сильной воли. Попробуйте сказать: «Я знаю свою типичную реакцию в таких ситуациях и не собираюсь допустить ее в этот раз». А затем добавьте: «А еще я собираюсь исключить такие побуждения из своей жизни в будущем».

Потому что за этим последует мир и спокойствие.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 28 НОЯБРЯ

### ЭТО НЕ НА НИХ, ЭТО НА ВАС

Если кто ошибается, учить благожелательно и показывать, в чем недосмотр. А не можешь, так себя же брани, а то и не брани\*.

Марк Аврелий. Размышления. 10.4

Хороший учитель знает: если у ученика что-то не получается, виновен преподаватель. Насколько более щедрыми и терпимыми мы были бы, умей расширить это понимание на другие сферы нашей жизни? Чтобы мы смогли замечать: если друг нас подводит, то, возможно, он не знает, что произошло, или мы не попробовали помочь ему исправить его недостатки. Если сотрудник не работает как положено, просто поговорите с ним или выясните, не нужна ли ему помощь. Если кто-то вас раздражает навязчивостью и вязкостью, обсудите с ним его поведение или спросите себя: *почему я так обостренно чувствую?*

Если не сработает — попробуйте отступить. Возможно, это был просто единичный случай.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 29 НОЯБРЯ

### ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО

Пусть не увлекает тебя ни чужое отчаяние, ни ликование\*.

Марк Аврелий. Размышления. 7.43

Когда случается что-то плохое, возникает ощущение: все пропало. Все кончено! Далее — жалобы на судьбу, недовольство и страдания, а потом — отчаянная и часто безрезультатная борьба с тем, что уже произошло.

Зачем понапрасну беспокоиться? Мы понятия не имеем, что нам готовит будущее. Мы понятия не имеем, что нас ждет за поворотом. Возможно, будут новые проблемы, а возможно, это мрак перед рассветом.

Если мы стоики, то можно быть уверенными в одном: что бы ни случилось, все будет хорошо.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*



## 30 НОЯБРЯ

### Следуйте логосу

Покойное и вместе подвижное, легкое и вместе стойкое — таков тот, кто во всем следует разуму\*.

Марк Аврелий. Размышления. 10.12b

Руководящее начало мира — стоики именовали его *логос*\*\* — действует загадочным образом. Иногда *логос* дает нам то, чего мы желаем, иногда — в точности то, чего мы не желаем. В любом случае считалось, что *логос* — всемогущая сила, которая управляет Вселенной.

Для объяснения *логоса* есть полезная аналогия: мы подобны собаке, привязанной к едущей телеге. Направление движения телеги определяет, куда движемся мы. В зависимости от длины поводка у нас есть сколько-то места, чтобы осматриваться и определять свою скорость, но на самом деле каждый должен выбирать: либо двигаться добровольно, либо волочиться болезненно. Что выбираете?

Радостное принятие? Невежественный отказ? В итоге это одно и то же.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Λόγος (греч.) — слово, речь, разум.

ДЕКАБРЬ:  
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ТОМ,  
ЧТО МЫ СМЕРТНЫ

# 1 ДЕКАБРЯ

## ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО СЕГОДНЯ — КОНЕЦ

Настроим же душу так, словно мы дошли до конца; не будем ничего откладывать, чтобы всякий день быть в расчете с жизнью. <...> Кто каждый вечер заканчивает дело своей жизни, тому время не нужно\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 101.7b–8

«Живи каждый день, словно он последний» — это клише. Многие это произносят — мало кто так поступает. Но насколько это вообще разумно? Конечно, Сенека не предлагает забыть законы и поучаствовать в какой-нибудь оргии, поскольку мир приблизился к концу. Лучше рассмотреть аналогию с солдатом, которого отправляют на фронт. Неизвестно, вернется он или нет. Как же он поступает?

Приводит в порядок все дела. Говорит детям и семье, что любит их. Не тратит время на ссоры или мелочи. И утром он готов уйти — в надежде вернуться целым и невредимым, но подготовленный к тому, что это не удастся.

Давайте сегодня жить таким же образом.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 2 ДЕКАБРЯ

### НЕ ОБРАЩАЙТЕ НА МЕНЯ ВНИМАНИЯ, Я ПРОСТО МЕДЛЕННО УМИРАЮ

Поступать во всем, говорить и думать как человек, готовый уже уйти из жизни\*.

Марк Аврелий. Размышления. 2.11

Всем знаком вопрос: «Что бы вы сделали, если бы завтра узнали, что у вас рак?» Вопрос заставляет вас задуматься, какой могла бы быть ваша жизнь, если бы внезапно стало известно, что вам отпущено всего несколько месяцев или недель жизни. Ничто не стимулирует человека так, как это делает смертельная болезнь.

Но вот ведь в чем штука: у вас уже есть смертельный диагноз. Он есть у всех нас! Как заметил писатель Эдмунд Уилсон, «смерть — единственное пророчество, которое всегда сбывается». Каждый человек рождается со смертным приговором. И ни одну ушедшую секунду ты никогда не вернешь.

Осознание этого окажет огромное влияние на то, что вы станете дальше делать, говорить и думать. Не позволяйте ни одному из дней пройти без осознания того факта, что вы умираете. Мы все умираем. Может, сегодня — тот самый день, когда мы прекратим притворяться, что дела обстоят иначе?

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 3 ДЕКАБРЯ

### ФИЛОСОФ — ЭТО МАСТЕР ЖИЗНИ И СМЕРТИ

Философия не обещает дать человеку ничего того, что относится к внешнему миру. Иначе она взялась бы за то, что вне ее собственного предмета. Ведь как дерево — предмет плотника, медь — скульптора, так своя жизнь каждого — предмет искусства жизни\*.

Эпиктет. Беседы. 1.15.2

Философия не какое-то пустое дело, годное только для ученых или богатых. Напротив, это одно из самых важных занятий для человека. Ее цель, как сформулировал американский писатель и философ Генри Торо через несколько тысяч лет после Эпиктета, — помочь нам «решать некоторые жизненные проблемы не только теоретически, но и практически»\*\*. Это прекрасно согласуется со знаменитой фразой Цицерона: «*Философствовать — это учиться умирать*».

Вы читаете эти цитаты и делаете мысленные упражнения вовсе не для развлечения. Они могут радовать и помогать вам просветляться, но их основная цель — помочь вам лепить и совершенствовать вашу жизнь. А поскольку у каждого всего одна жизнь и одна смерть, нам нужно уподобиться скульптору с резцом и работать до тех пор, пока, перефразируя Микеланджело, мы не освободим ангела из мрамора.

Мы стараемся максимально хорошо сыграть свою сложную роль — жить и умирать. Чтобы сделать это, нам нужно помнить о том, чему мы научились, и о тех мудрых словах, что узнали.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Цит. по: Торо Г. Д. Уолден, или Жизнь в лесу. М.: Наука, 1980. *Прим. ред.*

## 4 ДЕКАБРЯ

### ВЫ НЕ ВЛАДЕЕТЕ ЭТИМ

Для этого он [бог] дал возможности, то-то дав каждому своим, а то-то — чужим: все подвластное помехам подвластное отнятию, подвластное принуждениям — не своим, а все неподвластное помехам — своим...\*

Эпиктет. Беседы. 3.24.3

Защитник природы Дэниэл О'Брайен заметил, что не «владеет» своим гигантским ранчо в Южной Дакоте, — он просто живет там, пока банк позволяет ему производить ипотечные платежи. Эта шутка — об экономических реалиях скотоводства, но она также наводит на мысль, что земля не принадлежит человеку, что она переживет и нас, и наших потомков. Марк Аврелий говорил: у нас нет ничего своего, и даже наши жизни находятся в управлении.

Мы готовы жадно цепляться, драться и трудиться ради владения вещами, но они могут пропасть во мгновение ока. То же касается и остального: то, что мы хотели бы считать собственным, в равной степени ненадежное: статус, физическое здоровье или сила, отношения. Как они могут быть истинно нашими, если что угодно кроме нас самих — случай, невзгоды, смерть — может без предупреждения отнять их у нас?

Так чем же мы владеем? Только нашей жизнью — и то недолго.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. науч. ред.*

## 5 ДЕКАБРЯ

### ПОЛЬЗА ТРЕЗВОГО МЫШЛЕНИЯ

Смерть и изгнание и все, что вызывает страх, пусть будет у тебя ежедневно перед глазами, в особенности смерть, — ибо так ты никогда не станешь думать ни о чем низком и не пожелаешь ничего сверх меры\*.

Эпиктет. Энхиридион. 21

Политические ветры могут в один миг сменить направление, лишив вас основных свобод, которые вы воспринимаете как должное. Или вне зависимости от того, кто вы и насколько вы осторожны, найдется кто-нибудь, кто ограбит и убьет вас за пару долларов.

Как написано в нестареющем «Эпосе о Гильгамеше»\*\*:

Человек сламывается, как стебель в тростнике!

Красивый юноша, красивая девушка —

Всех слишком рано в расцвете сил забирает смерть!\*\*\*

Смерть не единственное, что может порушить наши планы; на это способны тысячи вещей. Сегодня может показаться, что немного приятнее игнорировать такую вероятность, но какой ценой?

---

\* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

\*\* Поэма «О все видавшем», часто называемая «Эпосом о Гильгамеше», — одно из старейших сохранившихся литературных произведений в мире, аккадский эпос примерно XVIII–XVII веков до н. э., записанный клинописью. *Прим. пер.*

\*\*\* О все видавшем. Таблица X. *Прим. пер.*

## 6 ДЕКАБРЯ

### Под дамокловым мечом

Жить не рассчитывая на тысячи лет. Нависает неизбежность.  
Покуда жив, покуда можно — стань хорош\*.

Марк Аврелий. Размышления. 4.17

Существует история о Дамокле, фаворите тирана Дионисия, который считал правителя счастливейшим из смертных. Чтобы показать ошибочность такого представления, тиран предложил Дамоклу на день занять его престол. Посреди веселья фаворит вдруг обнаружил: над ним на конском волосе висит обнаженный меч, — так Дионисий показал опасности и бремя царствования, а также постоянный страх перед убийством. Теперь такое нависающее напоминание о смерти, опасностях и трудностях называют дамокловым мечом.

Реальность такова, что аналогичный меч висит над всеми нами: в любой момент наша жизнь может прерваться. Такая угроза предлагает нам два направления: бояться и холодеть от ужаса либо использовать ее как мотиватор — делать добро, быть хорошим. Меч подвешен, и нам больше не о чем беспокоиться. Неужели вы предпочтете, чтобы он сорвался во время какого-то постыдного, эгоистичного деяния? Неужели вы предпочтете, чтобы это произошло, пока вы всего лишь *собираетесь* стать хорошим когда-нибудь в будущем?

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*



## 7 ДЕКАБРЯ

### КАРТЫ СДАНЫ

А теперь нужно остаток жизни прожить по природе, как если бы ты, отжив свое, уже умер. Любить только то, что тебе выпало и отмерено. Что уместнее этого?\*

Марк Аврелий. Размышления. 7.56–57

У нас есть иррациональный страх перед принятием факта собственной смертности. Мы избегаем размышлений об этом, поскольку считаем, что они удручают и тяготят. Однако мысли о том, что мы смертны, часто оказывают противоположный эффект — скорее бодрят нас, чем печалят. Почему? Потому что дают ясность. Если бы вам сказали, что осталась неделя жизни, что бы вы поменяли? Если бы вы умерли, но вас реанимировали, насколько иным стал бы ваш взгляд?

Если же, как говорит у Шекспира волшебник Просперо, законный герцог Милана, «о смерти подумывать»\*\*, нет никакого риска погрязнуть в мелочах и отвлекающих факторах. Не станем отрицать свой страх перед смертью — пусть он поможет нам стать лучшими.

Сегодня.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* «Потом я удалюсь в Милан и буду о смерти подумывать» (Буря. Акт 5, сцена 1. Перевод М. А. Кузмина). Буквально у Шекспира написано: «Каждая третья мысль будет о могиле». *Прим. пер.*

## 8 ДЕКАБРЯ

### НЕ ПРЯЧЬТЕСЬ ОТ СВОИХ ЧУВСТВ

Чем пытаться провести, лучше победить это чувство [горе]\*.

Сенека. Утешение к матери Гельвии. 17

Каждый терял близких: друзей, коллег, родителей. Пока мы горевали, какие-то люди с самыми лучшими намерениями всячески старались нас отвлечь на пару часов и заставить думать о чем-то другом. Какими бы добрыми побуждениями ни было вызвано их поведение, оно ошибочно.

По стереотипным представлениям, стоики подавляют свои эмоции, однако их философия направлена на то, чтобы научить нас встречать эмоции и справляться с ними *сразу же*, а не бежать от них. Есть искушение обманывать себя или скрываться от сильных эмоций вроде горя, говоря себе и другим, что все хорошо. Однако осознание и понимание — лучше. В краткосрочной перспективе приятнее отвлекаться; древние римляне шли для этого на гладиаторские бои. В долгосрочной же перспективе лучше сосредоточиться.

Это означает, что справляться с негативной эмоцией нужно сразу, прямо сейчас. Обработывайте и анализируйте то, что чувствуете. Избавьтесь от своих ожиданий и ощущения, что произошла несправедливость. Найдите в ситуации позитив. Однако оставайтесь с болью и примите ее, помня, что это — часть жизни. Горе побеждают именно так.

---

\* Перевод М. М. Позднева. *Прим. науч. ред.*

## 9 ДЕКАБРЯ

### РАСТРАТА ВРЕМЕНИ

Всякий светлый разум, всякая голова, хоть раз в жизни озаренная мыслью, не устанет удивляться этому странному помрачению умов человеческих. В самом деле, никто из нас не позволит вторгаться в свои владения и, возникни хоть малейший спор о границах, возьмется за камни и оружие; а в жизнь свою мы позволяем другим вмешиваться беспрепятственно, более того, сами приглашаем будущих хозяев и распорядителей нашей жизни. Нет человека, желающего разделить с другими деньги, а скольким раздает каждый свою жизнь! Мы бдительны, охраняя отцовское наследство, но как дойдет до траты времени — сверх меры расточительны, а ведь это то единственное, в чем скупость достойна уважения\*.

Сенека. О скоротечности жизни. 3.1

Сегодня в вашей жизни возникнут бесконечные помехи: телефонные звонки, электронные письма, посетители, непредвиденные события. Американский литератор Букер Вашингтон заметил: «Практически бесчисленное количество людей готовы тратить бесцельно свое время».

Философы знают, что их состояние по умолчанию должно быть связано с размышлением и самоосознанием. Вот почему они так старательно защищают личное пространство и мысли от вторжений внешнего мира. Они понимают: несколько минут глубоких размышлений стоят больше, чем любая деловая встреча или отчет о проделанной работе. Они также знают, как на самом деле мало времени дано нам в жизни и как быстро можно истощить свои резервы.

Сенека напоминает: мы можем прекрасно защищать свое имущество, но мы слишком недисциплинированы в определении ментальных границ. Имущество можно вернуть. А время? Время — наш самый незаменимый актив, мы не сможем его купить. Мы можем только стараться как можно меньше растрачивать его впустую.

---

\* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

## 10 ДЕКАБРЯ

### НЕ ПРОДАВАЙТЕ СЕБЯ СЛИШКОМ ДЕШЕВО

Никто не сможет отнять [у меня] ни одного дня, не будучи в состоянии воздать ничем достойным за такую потерю\*.

Сенека. О безмятежности духа. 1.11

Люди тратят намного больше, когда пользуются пластиковыми картами, а не наличными, — это давно установлено. И если вы когда-нибудь задумывались, почему банки и компании, выпускающие кредитные карты, так агрессивно их рекламируют, то причина именно в этом. Чем больше у вас кредитных карт, тем больше вы потратите.

Не относимся ли мы к дням своей жизни так же, как к деньгам? Мы точно не знаем, сколько еще дней будем живы, мы изо всех сил стараемся не думать о том, что когда-нибудь умрем, поэтому довольно расточительно относимся к своему времени. Мы позволяем людям и обязательствам отнимать его у нас, лишь изредка спрашивая: а что взамен?

Максима Сенеки эквивалентна переходу от кредитных карт к наличным деньгам. Философ говорит, что нужно задумываться над каждой сделкой: *получаю ли я здесь доход? Справедлива ли такая сделка?*

---

\* Перевод Н. Г. Ткаченко. Прим. пер.

## 11 ДЕКАБРЯ

### ДОСТОИНСТВО И ХРАБРОСТЬ

«Нам ненавистны гладиаторы, — говорит Цицерон, — если они всячески стремятся сохранить себе жизнь; мы рукоплещем [им], если они открыто выражают презрение к ней»\*.

Сенека. О безмятежности духа. 11.4b

Сокурсники Линдона Джонсона, будущего президента США, рассказывали о нем одну постыдную историю. Джонсон был треплом и ощущал потребность постоянно доминировать и запугивать. Но его биограф Роберт Каро ясно дает понять: когда кто-то противостоял молодому Линдону, он проявлял себя настоящим трусом. Однажды во время спора из-за покера Джонсон не кинулся в драку, а бросился на кровать и «начал неистово дрыгать ногами в воздухе... как девчонка». Он орал: «Если ты меня ударишь, я тебя пну! Если ты меня ударишь, я тебя пну!»

Позднее Джонсон активно пытался избежать службы в армии во время Второй мировой войны и веселился в Калифорнии, пока другие сражались и умирали в Европе, Африке, Юго-Восточной Азии. Потом он заявил, что был героем войны, — это было одно из самых его позорных лживых заявлений.

Нельзя ради подтверждения своей храбрости пренебрегать собственной безопасностью или прибегать к насилию. Но никто не уважает трусов. Никто не любит бездельников, уклоняющихся от выполнения обязанностей. Никто не восхищается людьми, которые слишком высоко ставят свой личный комфорт и потребности.

В этом ирония трусости. Она нацелена на самозащиту, но создает позорные секреты. Самосохранение едва ли стоит таких проблем.

Будьте храбрыми. Будьте достойными.

---

\* Перевод Н. Г. Ткаченко. *Прим. пер.*

# 12 ДЕКАБРЯ

## ПОДДЕРЖИВАЯ РИТМ ЖИЗНИ

Оглянись на прошедшее: сколько переворотов пережили уже государства! Можно предвидеть и будущее. Ведь оно будет совершенно в том же роде и не выйдет из ритма происходящего ныне. Поэтому и безразлично, будешь ли ты наблюдать человеческую жизнь в течение сорока лет или же десяти тысяч лет. Ибо что увидишь ты нового?\*

Марк Аврелий. Размышления. 7.49

Все конечно. Не только люди, но и компании, королевства, религии и идеи. Римская республика просуществовала более 450 лет\*\*. Римская империя, в которой Марк Аврелий считался одним из пяти хороших императоров\*\*\*, прожила 500 лет\*\*\*\*. Самая долгая зафиксированная продолжительность жизни человека — 122 года. Средняя продолжительность жизни в Соединенных Штатах чуть превышает 78 лет. В других странах и в другие эпохи она бывала и больше, и меньше. Но в итоге все мы, как пишет Марк Аврелий, уступаем ритму событий, в котором всегда есть последний решительный удар. Нет необходимости подробно задерживаться на этом факте, но не стоит и игнорировать его.

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

\*\* Республика существовала больше 480 лет — с 509 до 27 года до н. э. *Прим. пер.*

\*\*\* Пять хороших императоров — пять последовательно правивших в 90–180 годах императоров из династии Антонинов: Нерва, Траян, Адриан, Антонин Пий, Марк Аврелий. Время их правления считается расцветом империи. Ни один из них не был биологическим сыном предыдущего: все усыновляли достойного преемника. По иронии судьбы, именно Марк Аврелий нарушил этот принцип, провозгласив соправителем своего родного сына Коммода, который был абсолютно не годен для управления империей. *Прим. пер.*

\*\*\*\* Пятьсот лет историки отсчитывают от основания Римской империи до прекращения существования ее части — Западной Римской империи (27 год до н. э. — 476 год н. э.). Западная и Восточная империи образовались после смерти императора Феодосия в 395 году. Западная Римская империя просуществовала 80 лет, Восточная Римская империя (она же Византийская империя) — более тысячи лет (395–1453 годы). *Прим. пер., ред.*

# 13 ДЕКАБРЯ

## Просто число

Разве ты сетуешь, что в тебе столько вот весу, а не в два раза больше? Точно так же, что вот до скольких лет тебе жить, а не больше. Как ты довольствуешься, сколько определено тебе естества, так и с временем\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.49

Говорят, возраст — это просто число. Но некоторые люди вкладывают в него особый смысл — иначе бы женщины не лгали, занижая свой возраст, а честлюбивые юноши не завышали бы его. Богатые люди и помешанные на своем здоровье тратят миллиарды долларов в попытке увеличить свой «срок службы» с 78 лет до (желательно) бесконечности.

Не имеет значения, на сколько лет нам удастся растянуть жизнь; важно, чем будут наполнены эти годы. Лучше всего сформулировал это Сенека: «Жизнь длинна, если знаешь, на что ее употребить»\*\*. К сожалению, большинство этого не умеет: люди впустую растрачивают отведенные им годы. И только когда становится слишком поздно, они пытаются компенсировать потери, тщетно надеясь выжать больше из оставшегося времени.

Пользуйтесь сегодняшним днем. Пользуйтесь каждым днем. Будьте довольны тем, что вам отведено.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* О скоротечности жизни. 2.1. Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

## 14 ДЕКАБРЯ

### ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ К КОНЦУ?

Твой конец уже близок, а ты все еще не отрешился от всего искусственного, все еще не свободен от треволнений, все еще опасаясь вреда извне, не преисполнен благосклонности ко всем, не понимаешь, что мудрость исключительно в справедливой деятельности\*.

Марк Аврелий. Размышления. 4.37

Многие из своих размышлений Марк Аврелий написал на закате жизни, когда уже страдал от серьезных болезней. Именно поэтому слова «конец твой близок» буквальны: он говорит себе о своей смертности и скорой смерти. Как страшно это должно быть! Он сознавал реальные перспективы, и ему не нравилось то, что он видел в эти последние минуты.

Конечно, он многого достиг в жизни, но его эмоции по-прежнему были причиной дискомфорта, боли и разочарования. Он знал, что его время на исходе и что какое-то облегчение даст правильный выбор.

Мы надеемся, что у вас впереди гораздо больше времени, однако именно поэтому важно прокладывать путь и добиваться успеха, пока есть такая возможность. Мы до самого конца остаемся незавершенными продуктами, и это хорошо знал Марк Аврелий. Однако чем раньше мы это осознали, тем дольше сможем наслаждаться плодами работы над своим характером, тем раньше сможем освободиться от неискренности, беспокойства, неприветливости и «нестойчивости».

---

\* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*



## 15 ДЕКАБРЯ

### ПРОСТОЙ СПОСОБ ОЦЕНИТЬ СВОИ ДНИ

Совершенство характера — это то, чтобы всякий день проводить как последний, не возбуждаться, не коснеть, не притворяться\*.

Марк Аврелий. Размышления. 7.69

Стоики не считали, что кто-то может достичь совершенства. Идея стать мудрецом — высшее устремление философа — не была реалистичной. Это просто был их платоновский идеал.

Тем не менее каждый день они начинали в надежде слегка приблизиться к этой черте, и в этих попытках было немало пользы. Можете ли вы сегодня жить так, словно это ваш последний день? Можно ли воплощать полноту или совершенство в нашем характере, с легкостью совершая хорошие поступки *нон-стоп* 24 часа? Можно ли это вообще делать дольше минуты?

Может, да, — а может, и нет. Но для стоиков было достаточно стараться сделать это. Этого должно быть достаточно и для нас.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## 16 ДЕКАБРЯ

### КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ НАВЕЧНО

Право же, что касается жизни здоровых, узнай, как рабы живут, как работники, как подлинно занимающиеся философией, как Сократ прожил, он-то даже с женой и детьми, как Диоген, как Клеанф, который и учился, и носил воду. Если ты хочешь этого, то это у тебя будет повсюду и ты будешь жить со смелой уверенностью. В чем? В том, в чем только и возможно быть смело уверенным, — в честности, в неподвластности помехам, в том, что не может быть отнято, то есть в своей свободе воли\*.

Эпиктет. Беседы. 3.26.23–24

Как не раз говорили стоики, опасно верить в то, что от вас не зависит. Но ваш собственный разумный выбор? Что ж, пока он в вашей власти. Он то небольшое, в чем можно быть уверенным. Это единственная сфера здоровья, где нам не поставят вдруг смертельный диагноз (за исключением того, с которым мы все рождаемся). Это единственное, что всегда остается нетронутым и никогда не изнашивается. Только человек может отказаться от разумного выбора — но разумный выбор никогда не оставит человека.

В этом фрагменте Эпиктет указывает, что так жить могут и рабы, и работники, и философы. Так жили Сократ, Диоген и Клеанф — и когда у них были семьи, и когда они были бедствовавшими учениками.

Так можете жить и вы.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

# 17 ДЕКАБРЯ

## ПОЗНАЙ СЕБЯ, ПОКА НЕ ПОЗДНО

Смерть тому тяжела, кого  
Знают все, но кто сам себя  
Вплоть до смерти не мог познать\*.

Сенека. Фиест. 400

Некоторые из самых влиятельных и могущественных людей в мире, похоже, практически не занимаются самоанализом. Совершенно незнакомые люди знают о них много, но сами знаменитости — потому что сильно заняты или потому что это причиняет боль — похоже, знают о себе крайне мало.

Мы можем впасть в тот же грех. Мы игнорируем изречение Сократа «Познай себя»\*\*, часто понимая, что это делаем себе во вред, а спустя много лет однажды просыпаемся и осознаем, как редко мы спрашивали себя: *кто я? Что для меня важно? Что я люблю? Что мне нужно?*

Сейчас — прямо сию секунду! — у вас есть время изучить себя, понять собственные разум и тело. Не ждите. Познавайте себя, пока не поздно.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Изречение «Познай самого себя» (Γνῶθι σεαυτόν) было написано на храме Аполлона в Дельфах и приписывается одному из семи мудрецов древности (Хилону, Фалесу или всем сразу). Сократ активно использовал эту фразу, но она была известна задолго до него. *Прим. пер.*

# 18 ДЕКАБРЯ

## ЧТО ПРИХОДИТ К КАЖДОМУ?

Александр Македонский и погонщик его мулов умерли и стали одно и то же — либо приняты в тот же осеменяющий разум, либо одинаково распались на атомы\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.24

В мире, который во многих отношениях становится все более неоднородным, осталось не так много эгалитарного, уравнивающего. И когда Бенджамин Франклин замечал, что «в этом мире неизбежны только смерть и налоги», он не представлял, насколько хорошо некоторые люди могут уклоняться от последних. Но смерть? Это по-прежнему единственное, что предстоит пережить каждому.

Всех нас ждет один конец. Завоевываєте ли вы мир или чистите ботинки тому, кто это делает, смерть станет великим уравнителем — уроком крайнего смирения. Шекспир заставил Гамлета отследить эту логику в суровых строках, пригодных и для Александра Великого, и для Юлия Цезаря.

Истлевшим Цезарем от стужи  
Заделывают дом снаружи.  
Пред кем весь мир лежал в пыли,  
Торчит затычкою в щели\*\*.

Когда вы в следующий раз ощутите себя могучим или взлетевшим высоко или, наоборот, слабым и ничтожным, просто вспомните: все мы одинаково завершим свой путь. В смерти никто не будет лучше и никто — хуже. У всех наших историй развязка одинакова.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Гамлет. Акт V, сцена 1. Перевод Б. Л. Пастернака. *Прим. пер.*

## 19 ДЕКАБРЯ

### ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МАСШТАБ

Помни о всеобщем естестве, к коему ты такой малостью причастен, и о всецелом веке, коего краткий и ничтожный отрезок тебе отмерен, и о судьбах, в коих какова вообще твоя часть?\*

Марк Аврелий. Размышления. 5.24

Количество вещества во Вселенной огромно — триллионы атомов\*\*. Какой же процент от этой массы приходится на одно человеческое тело?

Как нам говорит наука, Земле как планете примерно 4,5 миллиарда лет, и окончания ее существования в ближайшее время не предвидится.

С другой стороны, а каково время человечества и наше личное время на Земле? Возможно, еще несколько десятков лет?

Иногда необходимо разложить перед собой множество фактов и цифр, чтобы полностью осознать масштаб, которым люди связаны со Вселенной.

Вспомните об этом, когда в следующий раз почувствуете, что заважничали, или когда у вас возникнет ощущение, что все вокруг связано с вашими действиями. Это не так. Вы всего лишь один человек из множества других, который старается, подобно множеству других. И это все, что вам нужно делать.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* По современным оценкам, количество атомов во Вселенной — от  $10^{78}$  до  $10^{82}$ . Это не «порядка триллионов» и даже не «порядка триллионов триллионов триллионов триллионов», а гораздо больше (триллион по шкале, принятой в том числе и в России, —  $10^{12}$ ). *Прим. пер., ред.*

## 20 ДЕКАБРЯ

### БОЙТЕСЬ БОЯТЬСЯ СМЕРТИ

Так думаешь ли ты о том, что суть всех зол, неблагородства и малодушия у человека — это не смерть, а, скорее, страх смерти? Так вот, против него ты, у меня, упражняйся, сюда пусть будут направлены все рассуждения, упражнения на деле, чтения на занятиях, и ты узнаешь, что только так люди становятся свободными\*.

Эпиктет. Беседы. 3.26.38–39

Великий стоик Катон, чтобы придать себе решимости перед самоубийством (он предпочел умереть, но не подчиниться уничтожению Римской республики Юлием Цезарем), почитал платоновский диалог «Федон». В нем Платон пишет: «А впрочем, не то чтобы мы сами трусили, но, пожалуй, сидит и в нас какое-то малое дитя — оно-то всего этого и боится»\*\*. Смерть страшит неизвестностью. Никто не может вернуться и рассказать нам, на что это похоже. Мы находимся в неведении.

Как бы по-детски наивно и невежественно мы ни относились к смерти, имеется множество мудрых мужчин и женщин, способных дать нам как минимум определенные наставления. Самые старые люди на планете, похоже, не боятся смерти: у них было больше времени подумать о ней, чем у нас (и они осознали, насколько бесполезно об этом тревожиться).

Есть и другие замечательные источники. Один из них — «The measure of my days» («Мера дней моих») Флориды Скотт-Максвелл, стоический дневник, который она вела во время неизлечимой болезни. Другой — знаменитые слова Сенеки, которыми он ободрял семью и друзей. Философ обратился к близким с увещанием: «Где же предписания мудрости, где выработанная

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

\*\* Перевод С. П. Маркиша. *Прим. пер.*

в размышлениях стольких лет стойкость в бедствиях?»\* Философия полна вдохновляющих храбрых слов от храбрых мужчин и женщин, которые могут помочь нам достойно встретить этот страх.

У стоиков есть и еще одно полезное соображение о смерти. Если смерть — это поистине конец, то чего именно бояться? Вместе с вами исчезнет все — от страхов до болевых рецепторов, от забот до оставшихся желаний. Какой бы страшной ни казалась смерть, помните: в ней заключен конец страха.

---

\* Тацит Корнелий. *Анналы*. Книга XV. Перевод А. С. Бобовича. *Прим. пер.*

## 21 ДЕКАБРЯ

### ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ?

Часто человек преклонных лет не имеет никакого другого доказательства, каким бы он мог оправдать свою долгую жизнь, кроме возраста\*.

Сенека. О безмятежности духа. 3.8

Сколько вы уже прожили? Возьмите число своих лет, умножьте на 365, а потом на 24. Сколько часов вы прожили? Что вы должны показать за это время? Для многих людей ответ на все эти вопросы един: недостаточно. У нас было столько часов, что мы воспринимали их как должное. Все, что мы можем показать за свое время на этой планете, — игра в гольф, годы, проведенные в офисе, часы, потраченные на просмотр посредственных фильмов, стопка бессмысленных книг, которые мы едва помним, и, возможно, заполненный игрушками гараж. Мы подобны персонажу романа Реймонда Чандлера «Долгое прощание»\*\*.

— Большею частью я просто убиваю время, — говорит он, — и умирает оно долго.

Однажды наши часы подойдут к концу. И тогда было бы неплохо иметь возможность заявить: «Да, я максимально их использовал». Не в виде достижений, денег или статуса (вы знаете, что об этом думали стоики), а в виде мудрости, проницательности и реального прогресса в том, за что борются все люди.

Вы могли бы утверждать, что действительно что-то сделали за отведенное вам время? Вы могли бы доказать, что действительно прожили [вставьте число] лет? И не просто прожили их, а прожили *полноценно*?

---

\* Перевод Н. Г. Ткаченко. *Прим. пер.*

\*\* Чандлер Р. Долгое прощание. Обратный ход. М.: АСТ, 2011. *Прим. ред.*



## 22 ДЕКАБРЯ

### СКАЖИТЕ СВОЕ СЛОВО

Стыдно старому или пожилому набираться мудрости из учебника. «Так сказал Зенон». — А ты сам? — «А это сказано Клеанфом». — А ты-то? До каких пор будешь под началом у других? Командуй сам, скажи слово, достойное памяти. Изреки что-нибудь от себя\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 33.7

Размышляя на тему бессмертия, Ральф Уолдо Эмерсон сетовал в своих записных книжках: писатели ходят вокруг сложной темы, опираясь на цитаты. Он писал: «Ненавижу цитировать. Скажи мне то, что знаешь сам».

Сенека сказал то же самое на 20 веков раньше! Цитировать, опираться на чужие мудрые слова куда проще. Особенно когда люди, на которых вы ссылаетесь, столь масштабные личности!

Гораздо труднее (и страшнее) высовываться и самостоятельно формулировать собственные мысли. Но как вы думаете, каким образом в первый раз возникли те самые мудрые и истинные идеи тех самых масштабных личностей?

Ваш личный опыт имеет собственную ценность. Вы накапливаете собственную мудрость, заявляете собственные права. Оставьте что-нибудь в веках — и словами, и примером.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 23 ДЕКАБРЯ

### ЧТО ВАМ СТРАШНО ПОТЕРЯТЬ?

Ты боишься умереть — так что же? Разве такая жизнь не все равно что смерть?\*

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 77.18

Сенека рассказывает потрясающую историю о неприлично богатом римлянине, которого рабы носили на носилках. Однажды, когда его подняли из ванны, он спросил: «Я уже сижу?» Смысл таков: что же это за печальная жизнь, как же он оторван от мира, что не знает даже, находится ли на земле? Как этот человек вообще знал, *жив ли он еще?*

Большинство боится смерти. Но иногда этот страх порождает вопрос: чего именно мы опасаемся лишиться? Для множества людей ответ таков: часов у телевизора, сплетен, обжорства, пустой растраты потенциальных возможностей, отчетов о скучной работе... Если посмотреть строго, разве это жизнь? Стоит ли за нее отчаянно хвататься и бояться потерять?

Не похоже.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 24 ДЕКАБРЯ

### БЕССМЫСЛЕННО, КАК ДОРОГОЕ ВИНО

Вкус вина и меда тебе знаком, и нет разницы, сто или тысяча кувшинов пройдет через твой мочевого пузыря: ты ведь только цедило\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 77.16

Вот еще одно презрительное выражение от Сенеки. Он был богачом и, вероятно, время от времени наслаждался хорошими напитками. Его точка зрения, возможно, потрясет любого, кто после успеха в зрелом возрасте стал снобом в отношении вин (хотя ту же логику можно легко применить и к гурманам, и к фанатам гаджетов, и к меломанам, и ко множеству других «фанов» и «филов»).

Какими бы приятными, забавными и увлекательными ни были удовольствия, стоит жестко определить их место. В конце жизни вам не дадут приза за то, что вы потребляли больше, работали больше, тратили больше, собрали больше или узнали больше о разных винтажных винах, чем кто-либо другой. Вы просто трубопровод, сосуд, который временно содержал эти изысканные продукты в себе и взаимодействовал с ними.

Если вы испытываете к ним вожделение, это соображение может помочь вам чуточку притушить их сияние.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 25 ДЕКАБРЯ

### НЕ РАБОТАЙТЕ НА ИЗНОС

Нужно давать отдых душе: отдохнув, она станет здоровее и бодрее. Как от плодоносных полей не следует требовать [постоянного урожая], так как, если им никогда не давать отдыха, их плодородие быстро истощится, так и силы души надломит постоянный труд. После небольшого расслабления и отдыха душа вновь обретет силы. Неутомимый труд души становится источником некоего оупения и вялости\*.

Сенека. О безмятежности духа. 17.5

Нельзя читать Марка Аврелия и Сенеку, не поражаясь разнице между ними. Совершенно разные люди, у каждого были свои сильные и слабые стороны. Кому из них вы бы доверили колоссальную ответственность за империю? Вероятно, Марку Аврелию. Но каким человеком вы бы хотели быть? Пожалуй, Сенекой.

Одна из причин — у Сенеки, похоже, имелось то, что мы сейчас назвали бы балансом между работой и жизнью. Между строк Марка Аврелия проступает: он устал; у Сенеки всегда ощущается энергия, свежесть и крепость. Вероятно, непосредственно с этим связана его философия отдыха и расслабления — в сочетании с неукоснительной учебой и другими ритуалами стоиков.

Ум — своего рода мышца, и его, как и прочие мускулы, можно перенапрячь, перетрудить и даже повредить. Нашему физическому здоровью способны навредить чрезмерное усердие, недостаток отдыха и вредные привычки. Помните байку о Джоне Генри\*\* —

---

\* Перевод Н. Г. Ткаченко. *Прим. пер.*

\*\* Джон Генри — герой американского фольклора (ныне — персонаж многочисленных рассказов, баллад, пьес, романов, фильмов и видеоигр), чернокожий рабочий-путеец, работавший на строительстве железнодорожных туннелей. Он соревновался в производительности с паровым отбойным молотком, выиграл, но умер от истощения. Реальность этого события оспаривается, но называются примерные даты жизни Генри; ему также поставлен памятник в штате Западная Виргиния. *Прим. пер., ред.*

человеке, который состязался с машиной? Так вот, он умер от напряжения. Помните об этом.

Сегодня вы можете столкнуться с тем, что потребует всего вашего терпения, полной сосредоточенности, ясности мышления или творческих прорывов. Жизнь — это долгий путь, и такие моменты в ней встречаются часто. Сможете ли вы справиться с ними, если станете работать на износ, не жалея себя? Если будете издеваться над своим телом?

## 26 ДЕКАБРЯ

### Жизнь длинна, если уметь ею пользоваться

Нет, не мало времени мы имеем, а много теряем. Жизнь дана нам достаточно долгая, и ее с избытком хватит на свершение величайших дел, если распределить ее с умом. Но если она не направляется доброю целью, если наша расточительность и небрежность позволяют ей утекать у нас меж пальцев, то, когда пробьет наш последний час, мы с удивлением обнаруживаем, что жизнь, течения которой мы не заметили, истекла. Именно так: мы не получили короткую жизнь, а сделали ее короткой\*.

Сенека. О скоротечности жизни. 1.3–4

Никто не знает, сколько проживет. Но, к сожалению, можно не сомневаться: мы слишком много времени тратим впустую. Прохлаждаемся, гоняемся за не теми вещами, отказываемся спросить себя, что для нас действительно важно. Слишком часто мы похожи на самоуверенных ученых, которых Петрарка критиковал в своем классическом эссе о невежестве\*\*, — людей, которые непрерывно транжируют свои силы в заботе о вещах вне их и ищут себя там. Примечательно: они понятия не имеют, что заняты именно этим.

Если вы сегодня обнаружите, что торопитесь, или произнесете: «Мне просто не хватает времени», — замрите на минутку. Это действительно так? Или вы слишком серьезно относитесь к массе ненужных вещей? Вы на самом деле эффективны, или в вашей жизни прорва необязательного, что вы сами взяли на себя? Средний американец проводит в дорожных пробках около 40 часов в год. За жизнь набегает *месяцы*. Вместо пробок можно подставить множество занятий — от борьбы с другими людьми до просмотра телевизора.

Ваша жизнь достаточно длинна — просто пользуйтесь ею умело.

---

\* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

\*\* Петрарка. О невежестве своем собственном и многих других. *Прим. ред.*

## 27 ДЕКАБРЯ

### НЕ ДАВАЙТЕ ДУШЕ УЙТИ ПЕРВОЙ

Постыдно, чтоб в той жизни, в которой тело тебе не отказывает, душа отказывала бы тебе раньше\*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.29

Жизнь Марка Аврелия была трудной, несмотря на его высокое положение. Римский историк Кассий Дион писал: «Однако на его долю не выпало того счастья, коего он заслуживал, ибо он не отличался телесным здоровьем и на протяжении почти всего своего правления сталкивался с неисчислимыми бедствиями»\*\*. В какой-то момент он был настолько болен, что распространились слухи о его смерти, и самый доверенный военачальник использовал это как повод объявить себя новым императором\*\*\*.

Однако во всех испытаниях — войны, тяжелые болезни, проблемный сын — Марк Аврелий никогда не сдавался. Это вдохновляющий пример того, как следует думать о сегодняшнем дне, как вести себя, когда мы устали, разочаровались или столкнулись с кризисом. Этот человек имел основания злиться и горевать, он мог бы отказаться от своих принципов и жить в роскоши, отринуть свои обязанности и сосредоточиться на своем здоровье.

Но он так не сделал. Его душа оставалась сильной даже тогда, когда тело ослабело. Он не сдавался до последней секунды, когда тело отказало — в 180 году под Веной\*\*\*\*.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Дион Кассий. Римская история. Эпитома книги LXXII. Перевод с древнегреческого под редакцией А. Махлаюка. *Прим. пер.*

\*\*\* Авидий Кассий получил ложные известия о смерти императора и поднял восстание в Сирии в 175 году. *Прим. пер.*

\*\*\*\* Марк Аврелий скончался от чумы в Виндобоне, римском военном лагере на территории нынешней Вены. *Прим. пер.*

## 28 ДЕКАБРЯ

### О ПАМЯТИ

Всё на день — и кто помнит, и кого\*.

Марк Аврелий. Размышления. 4.35

Прогуляйтесь по Сорок первой улице к прекрасному зданию Нью-Йоркской публичной библиотеки с ее величественными каменными львами у входа. На Библиотечной аллее вы пройдете мимо бронзовых табличек с цитатами из произведений величайших писателей мировой истории. На одной из них слова Марка Аврелия: «Всё на день — и кто помнит, и кого».

Здание библиотеки спроектировала компания Carrère and Hastings, принадлежавшая Джону Карреру, одному из самых квалифицированных архитекторов рубежа XIX–XX веков. Библиотека объединяет коллекции таких светил и филантропов, как политик Сэмюэл Тилден, миллионер Джон Астор и библиофил Джеймс Ленокс, — и их имена высечены в камне. Когда библиотеку открывали в 1911 году, на церемонии присутствовали президент США Уильям Тафт, губернатор штата Нью-Йорк Джон Дикс и мэр Нью-Йорка Уильям Гейнор. Сегодня права на увековечивание имен принадлежат бизнесмену и инвестору Стивену Шварцману. Таблички на Библиотечной аллее спроектировал великолепный скульптор Грегг Лефевр.

Цитата из Марка Аврелия заставляет нас задуматься: о ком из них мы хотя бы слышали? Люди, участвовавшие в создании библиотеки, были одними из самых известных в мире, мастерами в своих областях, в некоторых случаях запредельно богатыми. Но даже на Библиотечной аллее многие знаменитые авторы неизвестны современному читателю\*\*.

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

\*\* Например, наряду с цитатами из Эрнеста Хемингуэя, Льюиса Кэрролла, Рене Декарта, Хорхе Луиса Борхеса на аллее есть таблички Мюриэл Ракейзер, Джона Уиттьера, Лэнгстона Хьюза... *Прим. пер.*



Они давно ушли — как и люди, которые их знали и помнили.

Все мы живем всего лишь один день — включая Марка Аврелия, табличку которого также минуют множество сегодняшних пешеходов, не знающих, кто он такой.

## 29 ДЕКАБРЯ

### БЛАГОДАРИТЕ

Нужно сделать все, чтобы благодарность наша была больше: ведь она наше благо подобно справедливости, которая хотя и простирается по общему мнению на других, но в большей своей части возвращается к нам\*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 81.19

Сегодня подумайте о том, за что вам следует быть благодарным. Вы живы и живете в преимущественно мирное время, у вас достаточно здоровья и свободного времени, чтобы читать эту книгу. Что там насчет мелочей? Вам улыбнулся незнакомый человек; женщина, которая шла впереди, придержала дверь; по радио зазвучала любимая песня; да просто на улице хорошая погода!

Благодарность заразительна. Она излучает свет.

Даже если бы сегодня был ваш последний день на земле, даже если бы вы заранее знали, что все закончится через несколько коротких часов, — разве исчезнет множество из того, за что можно быть благодарными? Насколько лучше будет жизнь, если вы станете начинать так свой день? Если вы сохраните такое отношение с утра до вечера для всех сторон вашей жизни?

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

## 30 ДЕКАБРЯ

### ВЫКАРАБКАТЬСЯ ИЗ ЭТОГО

Тот и тяжесть у бед, и силу отнял,  
Кто невзгоды терпеть равнодушно умел\*.

Сенека. Геркулес на Эте. 231–232

Что общего у всех тех людей, которыми вы восхищаетесь, которые способны успешно справляться с невзгодами и трудностями? Их уравновешенность, их дисциплина. На одноярдовой линии\*\*, посреди критики, после душераздирающей трагедии, во время стресса они продолжают двигаться дальше. Не потому, что они лучше вас. И не потому, что умнее. Им известен секрет: можно выкарабкаться из любой сложной ситуации, внеся в нее спокойствие. Поразмыслив о ней заранее.

Это верно и для повседневных бед, и для величайшего и неизбежного испытания для всех людей — смерти. Она может прийти завтра или через 40 лет. Она может быть быстрой и безболезненной, а может оказаться мучительной. Нашим лучшим подспорьем в этом испытании будет не религия и даже не мудрые слова философов. Это будет просто спокойствие и рассудительность.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* В американском футболе: отметка на расстоянии одного ярда (91,44 сантиметра) от края зачетного поля, куда нужно занести мяч. Когда мяч находится вблизи одноярдовой линии, цель игры почти достигнута, но положение еще можно изменить, поэтому тут разгорается жесткая борьба между игроками защиты и нападения. *Прим. пер.*

## 31 ДЕКАБРЯ

### АКТИВНО ЗАНИМАЙТЕСЬ СОБСТВЕННЫМ СПАСЕНИЕМ

Не заблуждайся доле; не будешь ты читать своих заметок, деяний древних римлян и эллинов, выписок из писателей, которые ты откладывал себе на старость. Поспешай-ка лучше к своему назначению и, оставив пустые надежды, самому себе — если есть тебе дело до самого себя — помогай, как можешь\*.

Марк Аврелий. Размышления. 3.14

Цель нашего чтения и обучения — помочь себе в поисках хорошей жизни (и смерти). В какой-то момент мы должны отложить в сторону книги и начать действовать. Как сказал Сенека, «слова становятся делами». Существует старая поговорка: «Ученый солдат — испорченный солдат». Но мы хотим быть и образованными, и солдатами — сражаться за правое дело. Это вам еще предстоит. Двигайтесь вперед, двигайтесь дальше. Очередная книга — это не ответ. Ответ в правильном выборе и в правильных решениях. Кто знает, столько времени вам осталось или что ждет вас завтра?

---

\* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

# СТАТЬ СТОИКОМ

Надеемся, что эта книга прослужит вам год (хотя и не расстроимся, если вы прочитаете ее без привязки к датам, — напротив, будем польщены). А дальше? Надеемся, вы увлечетесь стоицизмом и сделаете его повседневной практикой своей жизни. Для этого мы создали [dailystoic.com](http://dailystoic.com) — сайт, на котором есть интервью с людьми, использующими стоицизм, статьи, упражнения и ежедневная рассылка, с помощью которой каждый день у вас может появляться стоическая мудрость.

Зайдите на этот сайт или отправьте электронное письмо на [hello@dailystoic.com](mailto:hello@dailystoic.com), чтобы получить дополнительные материалы, включая список книг для дальнейшего чтения и все то, что не поместилось в эту книгу.

Надеемся вскоре встретиться там с вами!

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Поздний стоицизм II века, очерченный в трудах Эпиктета и Марка Аврелия, формирует яркую картину того, как философия помогает пребывать в согласии с собой и продвигаться по пути к добродетели. Как предлагали в своих работах Пьер Адо и Энтони Лонг\* (см. «Что еще почитать?»), мы развили и формализовали три дисциплины Эпиктета в виде схемы, в которой представлены основные практики позднего стоицизма для работы над собой и своими поступками.

Эта схема сводит воедино три τόποι (*τοποι* — темы или области исследований) и три уровня обучения (ἄσκησις, *аскесис*), предложенные Эпиктетом, а также показывает, как они соотносятся со стремлением к добродетели, о котором пишет Марк Аврелий. Сама схема основана на следующих ключевых фрагментах Эпиктета:

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 твоём стремлении не терпеть неуспеха, ни в своём избегании не терпеть неудачи; *вопрос, касающийся влечений*

---

\* Пьер Адо (1922–2010) — французский эллинист, историк философии, автор работы «Духовные упражнения и античная философия», внесшей значительный вклад в понимание образа жизни античных философов. Энтони Лонг (род. 1937) — профессор-эмерит классической филологии Калифорнийского университета в Беркли. Автор многочисленных исследований по эллинистической философии: *Hellenistic Philosophy. Stoics, Epicureans, Sceptics* (1974); *The Hellenistic Philosophers. The principal sources in translation with philosophical commentary* (1987); *Stoic Studies* (1996) и др. *Прим. пер.*

*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\*.*

(Эпиктет. Беседы. 3.2.1–3)

Поэтому философы наставляют не довольствоваться только *изучением*, но присовокуплять и *приучение* себя, затем *упражнение* в осуществлении на деле. Ведь мы долгое время привыкли делать противоположное этому, и у нас в использовании мнения, противоположные правильным\*\*.

(Эпиктет. Беседы. 2.9.13–14)

На каждом из уровней схемы размещены ключевые термины. Существует продвижение (прокопῆ, прокопе) вперед — от обмана, ложных мнений и ошибок к более ясным суждениям и знанию (согласию с собой) — посредством контроля импульсов; и продвижение по уровням подготовки — изучение (μανθάνω, мантхано), практика, или приучение (μελετάω, мелетао), и усердная тренировка, или упражнение (ἀσκέω, аскео), — за счет корректировки привычек, суждений и совершения правильных поступков, которые ведут нас к добродетельной жизни. После схемы мы приводим глоссарий ключевых терминов со ссылками на работы, в которых они встречаются.

---

\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. науч. ред.*

\*\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. науч. ред.*

# МОДЕЛЬ ПРАКТИКИ ПОЗДНЕГО СТОИЦИЗМА

Три части нашего «я»	Три дисциплины для действий		
	1. Изучение (μανθάνω, мантано)	2. Практика (μελετάω, мелетао)	3. Тренировка (ἀσκεῖω, аскео)
1. Воля: согласие / отказ (συγκατάθεσις / ἀνανεύω, сюнкатамесис/ ананеуо). Свобода от обмана; самообладание	Логика: что есть наше, для общего блага и истинное (κατάληψις, каталепсис)	Суждение и исти- на (ἐπιστήμη, эпистеме)	Мудрость (φρόνησις, фронесис)
2. Действие: побужде- ние делать / отказ делать (ὀρμίη / ἀφορμίη, хорме / афор- ме). Действие намеренное, а не беспечное	Этика: что есть наше и для общего блага (κοινωνικόν, койно- никон)	Долг и надле- жащее действие (καθήκον, катекон)	Справедливость и мужество (δικαιοσύνη, ἀνδρεία, дикайосюне, андрейя)
3. Представление: влечение / избегание (ὄρεξις / ἐκκλισις, орексис / экклисис). Устранение ложных мнений (οἰήσις, ойесис) и страстей (πάθος, патос)	Физика: что есть наше, не наше и безразличное (ἐφ' ἡμῖν / οὐκ ἐφ' ἡμῖν / ἀδιάφορα, эф хэмин / ук эф хэмин / адиафора)	Привычка и характер (ἔθος / ἔξις, этос / хексис)	Самоконтроль (σωφροσύνη, софросюне)



## ГЛОССАРИЙ

**Агатос (ἀγαθός)\*:** благо, надлежащий объект желания. Эпиктет придерживается классической стоической позиции, утверждая, что благо (и зло) можно найти только внутри себя, в своем *проайресисе*, а не во внешних вещах (Беседы. 2.16.1), и когда он произносит: «Этот закон установил бог, и он говорит: „Если хочешь какого-то блага, возьми его у самого себя“» (1.29.4)\*\* и «Оберегай свое благо во всем» (4.3.11).

**Адиафора (ἀδιάφορα):** безразличное; ни хорошее, ни плохое в абсолютном нравственном смысле. Согласно стоикам, все вещи за пределами сферы разумного выбора (см. *проайресис*) безразличны. В определенном смысле некоторые из вещей вне нашего контроля являются предпочитаемыми (*προηγμένα, проэзмена*), а некоторые — непредпочитаемыми (*ἀποπροηγμένα, апроэзмена*). Марк Аврелий говорит (5.20), что если люди, к которым мы расположены, препятствуют нам делать разумный выбор, то они становятся нам безразличны. Этот термин 17 раз встречается у Эпиктета в «Беседах» и один раз — в «Энхиридионе»; см.: Беседы, 2.19.12–13 и 3.3.1. Марк Аврелий использует его шесть раз; смотрите также 8.56 («мой *проайресис* безразличен к другим людям, и наоборот»).

**Аксия (ἀξία):** истинная ценность или стоимость вещей; относительная стоимость предпочитаемых вещей; для людей означает репутацию или то, что они заслужили. У Марка Аврелия появляется 18 раз; смотрите 4.32, 5.1, 5.36, 9.1 и 12.1. При этом Марк Аврелий цитирует Эпиктета, обсуждая, как использовать силу согласия применительно к нашим устремлениям (11.37). У Эпиктета

---

\* Ошибка Холидея. «Благо» по-гречески ἀγαθόν, тогда как ἀγαθός — это «благой», то есть мудрец. *Прим. науч. ред.*

\*\* Здесь и далее в глоссарии цитаты из «Бесед» Эпиктета даны в переводе Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

этот термин появляется 29 раз в «Беседах» и дважды в «Энхиридионе» (36). См.: Беседы, 1.2.5–7, 4.1.170, 4.3.6–8 и 4.5.34–37. Основная идея заключается в том, что мы слишком часто обмениваем вещи большой ценности на вещи очень малоценные; она восходит к учению основателя кинической школы Диогена Синопского, описанному у Диогена Лаэртского (О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. 6.2.35).

**Антропос (ἄνθρωπος): человек, люди в целом.** Для Эпиктета (Беседы. 2.10.1) мы прежде всего существа, у которых сила разумного выбора (*проайресис*) контролирует все и полностью свободна. Прекрасный человек наделен добродетелями (Беседы. 3.1.6–9). Человек должен быть «одним» (Беседы. 3.15.13), то есть, по Адо, находиться в согласии с собой (Hadot P. The Inner Citadel. P. 130–131). Марк Аврелий (см. 5.1, 5.20, 8.1, 8.5, 8.26) использует этот термин, подчеркивая, как выглядят надлежащее отношение и работа.

**Апатейя (ἀπάθεια): бесстрастное спокойствие, душевный покой.** В форме глагола *ἀπαθεῖω* (*апатео*) означает «освободиться от страстей». У Эпиктета встречается в «Беседах» (семь раз как существительное, 11 раз как глагол; см. 4.3.8), а также дважды в «Энхиридионе». Марк Аврелий использует его четыре раза в глагольной форме (см. 6.16). При единственном употреблении в качестве существительного он отмечает, что чем люди ближе к *апатейя*, тем они сильнее (11.18). См. *патос*.

**Апотюнхано (ἀποτυγχάνω): потерпеть неудачу в достижении чего-либо; не добиться цели или просчитаться; дать промах.** Появляется у Эпиктета 24 раза, часто с *орексис* / *орего*; см. особенно 3.2.1–3. Диоген Лаэртский пишет, что Зенон определил желание как неспособность получить то, к чему мы стремимся\* (О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. 7.1.113). У Марка Аврелия этого термина нет. Связанный с ним опыт служит основным источником беспокойства в жизни. См. *гамартано*.

---

\* «Томление — это отторженное желание, которое словно отделено от своего предмета, но все еще попусту устремлено к нему и напряжено». Перевод М. Л. Гаспарова. *Прим. пер.*

**Апопроэзмена (ἀποπροϋμένα):** непредпочитаемые вещи; безразличные в абсолютном нравственном смысле, однако с относительной отрицательной ценностью и естественным образом нежелательные, например болезнь. Противоположность *проэзмена*. Этих терминов нет ни у Эпиктета, ни у Марка Аврелия, однако из Диогена Лаэртского мы знаем, что они были частью стоического учения от Зенона и Хрисиппа до Посидония (О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. 7.1.102). Цицерон, ссылаясь на использование Зеноном этих терминов, предлагает латинские эквиваленты *reiecta* / *praeposita* (О пределах добра и зла; Учение академиков. 1.X.36–39). Сенека в этом вопросе не следует Цицерону, а использует *commoda* / *incommoda* (благоприятное / неблагоприятное): «В жизни есть вещи приятные, есть неприятности, но и то и другое — вне нас» (Нравственные письма к Луцилию. 92.16). Цицерон считает это подклассом *reiecta* / *praeposita* (О пределах добра и зла. 3.21).

**Арте (ἀρετή):** добродетель, совершенство человека; источник абсолютной ценности. Адо отмечает, что Арриан не в полной мере освещает четыре главные добродетели Платона у Эпиктета (Hadot P. The Inner Citadel. P. 238), однако у Марка Аврелия, который точно следовал Эпиктету, есть четкая связь и корреляция с тем, что Адо называет «тремя актами разумной души» (см. схему). Диоген Лаэртский говорит, что для стоиков главными были четыре добродетели (О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. 7.1.92): *σωφροσύνη* / *софросюне* / целомудрие, *δικαιοσύνη* / *дикайосюне* / справедливость, *ἀνδρεία* / *андрея* / мужество, *φρόνησις* / *фронесис* / практическая мудрость. Хрисипп говорил, что достижение мудрости (*фронимос*) даже на миг эквивалентно вечному обладанию (*арте*) (Плутарх. Моралии. 1062). Гай Музоний Руф говорил: «Человек рождается предрасположенным к добродетели» (Лекции. 7.5)\*. Марк Аврелий упоминает все четыре добродетели в 3.6 и 5.12, а три (без мужества) — в 7.63, 8.32 и 12.15. Мы представляем их как

---

\* Перевод А. А. Столярова. Прим. пер.

цели нравственного совершенствования, на которые направлена вся наша деятельность. Марк Аврелий говорит, что мы должны позволять нашим добродетелям сиять до конца (12.15). Эпиктет в своем обсуждении добродетели в 3.1.6–9 упоминает совместно справедливость и сдержанность, он использует слово *σωφροσύνη* для определения скромного человека (в противовес распущенному), а для обозначения самоконтроля — термин *ἐγκρατεῖς* / *энкратейс* / *воздержный* (в противовес *ἄκρατεῖς* / *акратейс* / *невоздержный*), употребляя его вместе с *мудростью* / *φρόνιμος* в 2.21.9. Сенека употребляет для добродетели латинское *virtus* и говорит, что «есть одно благо — добродетель», оно же «истинное и непоколебимое суждение» (Нравственные письма к Луцилию. 71.32)\*.

**Аскесис (ἄσκησις): упражнения, практика, дисциплинированная тренировка, направленная на достижение добродетели.** Эпиктет рассматривает три области упражнений (Беседы. 3.2.1–3; 3.12.8) — знаменитая доктрина о трех топосах (τόποι), которую ученые считают уникальным вкладом Эпиктета в поздний стоицизм (см.: Long A. Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life. P. 112–118; Hadot P. The Inner Citadel. P. 89–100). До Эпиктета Сенека заявляет о давнем стоическом делении философии на три части, которые он называет «нравственной, естественной и той, что посвящена человеческому разуму» (Нравственные письма к Луцилию. 89.9). Мы утверждаем, что Эпиктет также видит три уровня дисциплины, двигаясь от изучения (*μανθάνω*, *мантхано*), которое встречается 79 раз, к практике (*μελετάω*, *мелетао*), упоминаемой 54 раза (см.: Беседы. 2.19.29–34, где он говорит: «...научиться всему этому и приучить себя ко всему этому»), и далее к более строгим тренировкам (*ἀσκέω* / *ἄσκησις*, *аскео* / *аскесис*), о чем упоминается 40 раз. О трех уровнях дисциплины см. 2.9.13–14. Для Эпиктета аналогии с упражнениями и тренировками простираются от борьбы и атлетики (см. «непобедимый атлет» в 1.18.21–23; «поистине

---

\* Здесь и далее в глоссарии цитаты из «Нравственных писем к Луцилию» Сенеки даны в переводе С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

упражняющийся на деле» в 2.18.27–2) до панкратиона (3.10.6–7) и суровой зимней закалки для солдат (*χειμασκησαι, хеймаскесай*) (1.2.32; 4.8.35–37). Поскольку три области тренировки и три уровня дисциплины взаимосвязаны и перетекают друг в друга, существует четкая иерархия, с одной стороны, актов души (от желания через действие к согласию), а с другой — совершенствования наших действий по направлению к добродетели (от изучения через практику к усердным тренировкам; см. схему). У Марка Аврелия, который часто высмеивает простое изучение книг и показную учебу (2.2; 3.14; 5.5; 5.9), эти термины встречаются редко. Кажется, что ему интереснее переходить непосредственно к проверке этих понятий в повседневной жизни, следуя указаниям нашего руководящего начала (*ἡγεμονικόν, гегемоникон*). При этом он очень близок к тому, что, как предупреждает Эпиктет, надо переварить полученное, а не изрыгать его сразу же (см.: Беседы. 3.21.1–3). Для Марка Аврелия смысл в том, чтобы с помощью разума следовать в поступках таким добродетелям, как самоконтроль, мужество, справедливость и мудрость (что соотносится с топосами Эпиктета; см. схему).

**Атараксия (*ἀταραξία*): спокойствие, отсутствие тревог, вызванных внешним миром.** Согласно Эпиккету, это плод следования философии (Беседы. 2.1.21–22). Термин встречается 14 раз в «Беседах» и дважды в «Энхиридионе» (см.: Беседы. 2.2 [заголовок раздела, данный Аррианом]; 2.18.28; 4.3.6–8; 4.6.34–35). Однажды он появляется и у Марка Аврелия (9.31).

**Аформе (*ἄφορμή*): избегание, несклонность, побуждение не делать (как результат *экклусиса*).** Противоположно *хорме*. *Хорме / аформе* — вторая из трех областей упражнений по Эпиккету (3.2.1–3), этот термин часто встречается в «Беседах». Марк Аврелий не использует его в таком смысле, у него только *хорме*.

**Гамартано (*ἁμαρτάνω*): поступать неверно, ошибаться, не достигать цели.** Этот глагол 28 раз встречается у Эпиктета и 34 раза у Марка Аврелия. Кроме того, Марк Аврелий три раза использует слово *гамартия* (*ἁμαρτία*) — «промах», «ошибка», «проступок по отношению к другому». Особенно примечательно это в 10.30, когда

он говорит о чужих заблуждениях с точки зрения собственных. И Эпиктет, и Гай Музоний Руф часто в качестве идеала приводят противоположное понятие «поступающий безошибочно» — *анамартетос* (*ἀναμάρτητος*); хотя это состояние и невозможно, мы должны к нему стремиться (см.: Эпиктет. Беседы. 4.12.19; Гай Музоний Руф. Лекции. 2.5.1). Со времен «Поэтики» Аристотеля это понятие означало роковой недостаток или решение, которое вело к трагической гибели героя. Стоики, с одной стороны, расстаются с трагическим мышлением, с другой — с представлением о первородном грехе: все грехи есть результат плохой привычки, следования общему мнению или плохим суждениям. Назначение философии — помочь нам избавиться от накопленных в наших душах ошибок.

**Гегемоникон** (*ἡγεμονικόν*): **управляющее или руководящее начало; руководящий принцип.** Выдающийся исследователь Эпиктета Энтони Лонг пишет, что этот термин, означающий «приспособленный для руководства», был позаимствован у Исократы, афинского оратора; ранние стоики использовали его для обозначения разумной части души (Long A. *Greek Models of Mind and Self (Revealing Antiquity)*. Harvard University Press, 2015). Лонг отмечает, что Эпиктет применял его уже и к душам животных, которые лишены разумности (Long A. *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*. Clarendon Press, 2004), и говорил, что *гегемоникон* означает руководящую способность разума. Адо называет это высшей или руководящей частью души, Марк Аврелий — уникальным свойством людей (особенно в 12.1 и 12.33). В «Беседах» встречается 26 раз: 1.26.15, 1.20.11, 4.4.43, 4.5.5. У Марка Аврелия — 46 раз: 3.9, 4.38, 5.11, 8.48, 8.56, 9.22, 9.26, 12.1, 12.33. В то время как Эпиктет в основном опирается на *проайресис*, Марк Аврелий предпочитает *гегемоникон*: «Как распоряжается собой ведущее? Ведь в этом все. А остальное — оно либо по твоему выбору, либо без выбора — мертвое, дым» (12.33)\*.

---

\* Здесь и далее в глоссарии цитаты из «Размышлений» даны в переводе А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

**Геймармене (εἰμαρμένη): судьба, рок.** В вопросе свободной воли и детерминизме стойки были компатибилистами: все вещи детерминированы, но наша реакция на них зависит от нас\*. Смотрите *пронойя*.

**Гюполепсис (ὑπόληψις): буквально подхватывание мнения, признание концепции, понятия, понимания.** Адо переводит этот термин как «оценочное суждение» и говорит о продвижении к ценностным суждениям более высокого уровня, от *пролепсиса* через *гюполепсис* к *каталепсису*. См. «Размышления», 4.3 и 9.13, где Марк Аврелий говорит о том, что наши убеждения (или, как он их называет, «признания») способны нас сокрушить, поэтому нам нужно от них отказаться. Он также отмечает, что «все — от признания, а оно от тебя зависит» (12.22) и мы должны чтить способность составлять убеждения или формировать мнения (3.9). В «Беседах» Эпиктета термин встречается восемь раз (смотрите 2.19.13–14, где он отмечает, что мы придерживаемся мнений, противоположных тем, что следует), а в «Энхиридионе» — три раза (см. 20, где он говорит, что обиду подпитывают мнения о вещах).

**Даймон (δαίμων): божественный дух в человеке, наш внутренний гений.** Хрисипп полагал, что счастливая и плавно текущая жизнь — это результат того, что «все совершается согласно с божеством каждого и служит воле всеобщего распорядителя»\*\* (Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. 7.1.88). Эпиктет предлагает нам никогда не беспокоиться, поскольку мы никогда не одиноки: бог всегда внутри в виде нашего *даймона* (Беседы. 1.14.14).

**Диайресис (διαίρεσις): анализ, разделение на части.** Используется при различении того, что находится в нашей власти, а что — нет.

---

\* Компатибилизм — представление о том, что свободу воли (и, соответственно, моральную ответственность) можно совместить с детерминизмом, под которым понимается утверждение, что в каждый момент времени у мира есть только одно возможное будущее. *Прим. пер.*

\*\* Здесь и далее в глоссарии цитаты из труда Диогена «О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов» даны в переводе М. Л. Гаспарова. *Прим. пер.*

**Дианойя (διανοία):** мысль, разум, намерение, способность ума.

**Дикайосуне (δικαιοσύνη):** справедливость, праведность. Диоген Лаэртский пишет, что справедливо то, что «согласно с законом и способствует людскому сообществу» (О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. 7.1.99). Это одна из четырех главных добродетелей (самоконтроль, справедливость, мужество и мудрость). У Марка Аврелия слово встречается 17 раз, аналогично текстам Диогена Лаэртского, где оно появляется с другими добродетелями (см. особенно 3.6, 5.12, 7.63 и 12.15). У Эпиктета примечательно место в 3.1.6–9, где он говорит о том, что нужно стремиться быть справедливым человеком.

**Догма (δόγμα):** то, что кому-то кажется; мнение или убеждение; с философской точки зрения *догмы* — принципы или суждения, основанные на разуме и опыте. Эпиктет рассматривает непроверенную форму догм, определяя их как *τὰ πονηρὰ δόγματα*, или ущемляющие / бесполезные мнения, которые наш разумный выбор должен выкорчевать (Беседы. 3.3.18–19; см. также 3.19.2–3) до того, как они уничтожат нашу внутреннюю цитадель (4.1.86). Термин встречается у Эпиктета больше ста раз (см. Энхиридион, 5, где он говорит, что людей в смятение приводят не сами вещи, но их собственные суждения / догматы о них); у Марка Аврелия термин появляется 23 раза (см. особенно 4.49, 7.2, 8.1, 8.22 и 8.47, где он часто говорит об исправлении принципов). Кроме того, когда Марк Аврелий и Эпиктет говорят о решениях и суждениях, они часто используют слово *κρίμα* (*крима*) (Марк Аврелий. Размышления. 11.11, 8.47; Эпиктет. Беседы. 4.11.7).

**Докимазейн (δοκιμάζειν):** испытывать, подвергать проверке; тщательно исследовать. Это ключевой глагол в понимании стоицизма Эпиктетом (встречается десять раз в «Беседах» и один раз в начале «Энхиридиона»), а вот Марк Аврелий его не применяет. Слово передает смысл работы пробирщика, который проверяет пробу металлов и монет, чтобы установить их подлинность. В одном из самых запоминающихся фрагментов Эпиктет описывает, как опытный торговец способен определить фальшивую монету,



брошенную на стол, подобно музыканту, услышавшему фальшивую ноту (Беседы. 1.20.7–11), и говорит о том, что и нам следует так проверять свои впечатления. Смотрите также упражнения для проверки впечатлений, которые дает Эпиктет (Беседы. 2.18.24; Энхиридион. 1.5). Наши суждения (*δόγμα / θεώρημα*, догма / теорема) также следует тщательно исследовать (*ἐλέγχω*, эленхо; использует и Эпиктет, и Марк Аврелий).

**Докса (*δόξα*):** верование, мнение.

**Калос (*καλός*):** красивый; в нравственном смысле достойный, добродетельный. Сенека (довольно часто) употребляет эквивалентный термин *honestum*.

**Каталепсис (*κατάληψις*):** истинное понимание, ясное восприятие и твердое убеждение, необходимые, чтобы поступать правильно. Адо переводит термин как «восприятие» или «объективное представление». Этот термин важен для Эпиктета; он противоречит тезису скептицизма, что ничто нельзя знать с определенностью (*ἀκατάληπτος*, акаталептос). Эпиктет говорит, что истинное продвижение (*прокопе*) в том, чтобы давать согласие (см. *синкататемис*) только там, где есть *каталепсис* (Беседы. 3.8.4). Марк Аврелий использует этот термин при восхвалении характера Антонина и его «благого напряжения в том, что предпринимается разумно» (6.30.2), а также в 4.22, где он говорит, что во всяком устремлении нужно являть справедливость и беречь способность постигать.

**Катекон (*καθήκον*):** долг, надлежащее поведение на пути к добродетели. Диоген Лаэртский говорит, что Зенон был первым философом, описавшим с помощью этого термина возложенные на человека обязанности (О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. 7.1.108). Марк Аврелий пишет, что всякое надлежащее складывается из отдельных вещей, заслуживающих изучения (6.26).

**Койнос (*κοινός*):** общее, разделяемое. Как отмечает Хейнс, один из переводчиков Марка Аврелия, этот термин и его производные встречаются в его текстах больше 80 раз. Койнос — центральная часть его мышления и этической ориентации. Общность, товарищество, добрососедство и сотрудничество подчеркиваются рядом

терминов — от *κοινωνία*, *койнония* (5.16, и действия на общее благо, упоминаемые в 9.6) до придуманного им слова *κοινωνοσημοσύνη* (*койноноemosюнэ*), относящегося к чувствам других людей (1.16). В 6.30 Марк Аврелий говорит нам: «Жизнь коротка; один плод земного существования — праведный душевный склад и дела на общую пользу». На это направлен и его утренний ритуал, когда нужно вспомнить, что «по человеческой природе — производить общественные деяния» (8.12). Близкий термин, который встречается и у Марка Аврелия, и у Эпиктета, — слово *ἀλλήλων*, *аллелон*, оно подчеркивает, насколько мы созданы друг для друга (26 раз в «Размышлениях», особенно 5.16 и 6.38; и 20 раз в «Беседах» у Эпиктета, особенно 2.20).

**Космос (*κόσμος*):** всеобъемлющий порядок, мир, Вселенная.

**Логос / логикос (*λόγος / λογικός*):** разум, разумное; упорядочивающий принцип космоса. *Логос сперматикос* (*λόγος σπερματικός*) — это порождающий принцип Вселенной, который создает и забирает все вещи (см.: Марк Аврелий. Размышления. 6.24).

**Номос (*νόμος*):** закон, обычай.

**Ойесис (*οἴησις*):** сомнение, самообман, иллюзия, высокомерное мнение или верование. Эпиктет говорит (3.14.8), что всех людей нужно избавить от двух качеств: сомнения и неверия (*апистия*). От сомнения, высокомерия и ложных мнений нужно избавляться (2.17.1) вместе со страстью (*патос*). Эпиктет пишет о продвижении от предварительного мнения (*пролепсис*) через понимание (*гюполепсис*) к твердым убеждениям (*каталепсис*), и все эти этапы подвержены ошибке (*гамартия*). Гераклит называл сомнение «падучей болезнью» (Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. 9.7), и стоики предложили свои методы для его преодоления.

**Ойкейосис (*οἰκείωσις*):** расположение к чему-то, приспособление к индивидуальным или видовым потребностям. У Эпиктета встречается только один раз при обсуждении «общего блага» (Беседы. 1.19.15), когда речь идет о самосохранении. У Марка Аврелия *ойкейосис* также упоминается лишь однажды, когда речь идет

о «расположении к людям» (3.9): наше ведущее начало позволяет жить в согласии с природой и таким расположением. Для обоих более характерны глаголы и прилагательные, связанные с расположением и его поддержанием.

**Орексис (ὀρεξις): желание, влечение к какой-либо вещи.** Противоположность *эκκλιсису*. У Аристотеля это понятие трактовалось как «стремление», было чем-то общим для людей и животных и отличалось от сознательного выбора (*προαίρεσις*), разумного и обдуманного. Эпиктет говорит, что если мы хотим быть свободными, то не должны желать чего-либо, находящегося в чужой власти (Беседы. 1.4.18–22). *Орексис* / *эκκλιсис* — это предмет первого из трех топосов, или областей упражнения, которые позволяют прийти к согласию с собой; две другие — это *хорме* / *аформе* и *сюнкататесис* (3.2.1–3). Слово 57 раз появляется в «Беседах» и семь раз в «Энхиридионе». У Марка Аврелия оно встречается пять раз, когда он говорит о том, что принципы должны быть источниками устремления и деяния (8.1.5) и что стоит ограничиться тем, что в нашей власти (8.7). Часто встречается глагольная форма *ὀρέω*, *орего* — «протягивать», «стремиться», — в большинстве случаев когда речь идет о недостижении цели (см. *гамартано* и *апотюнхано*).

**Пайдейя (παιδεία): обучение, образование.** *Аскео*, *мантхано* и *мелетао* (см. схему) — части получения образования, как написано у Эпиктета в «Беседах», 2.9.13–14. Ежедневным занятиям отводится центральная роль в образовании, и только образованные люди по-настоящему свободны (2.1.21–23 и 1.22.9–10а). Работа над первичными представлениями (*пролеписис*) — суть обучения (1.2.5–7).

**Патос (πάθος): страсть или эмоция, часто чрезмерная и основанная на ложных суждениях.** Хейнс говорит о страсти как об аффекте, заставляющем совершать действия, противные природе человека. Страсти делятся на два типа: 1) вызываемые вещами, которыми мы не обладаем или которыми хотели бы владеть в будущем: желание (*ἐπιθυμία*, *эпитюмия*) и страх (*φόβος*, *фобос*);

и 2) пробуждаемые тем, что в данный момент воздействует на человека: удовольствие (*ἡδονή, гедоне*) и горе (*λύπη, люпе*). Наиболее четко Эпиктет очерчивает позицию стоиков в этом вопросе в «Беседах», 4.1.175: «Ведь свобода обретается не исполнением того, чего жаждут, но подавлением жажды». Диоген Лаэртский говорит, что Зенон определял страсть как неразумное и противоестественное движение души или же избыточное *хорме* (О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. 7.1.110). Несмотря на распространенное заблуждение, стоики считали некоторые страсти хорошими (*эвпатейя*), но при разумных ограничениях: радость, осторожность и воля (О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. 7.1.116).

**Пневма (*πνεῦμα*):** воздух, дыхание, дух; принцип в стоической физике. Часть души, которую беспокоят желания и отвращение, Хейнс называет низшей, отличной от разума (*νοῦς, нус*). Запоминающийся образ Эпиктет рисует в «Беседах», 3.3.20–22, когда говорит, что дух в человеке колеблется подобно воде в чаше.

**Проайресис (*προαίρεσις*):** разумный или сознательный выбор, наша свобода воли в отношении выбора, область выбора. Термин восходит к этике Аристотеля и традиционно переводится как «сознательный выбор». Лонг в попытках освободить его от современных нравственных концепций переводит его как «волевой акт», но этот термин мы считаем слишком далеким от обычного понимания: многие поколения его переводили как «моральное намерение». Мы стараемся не нагружать этот термин ни *моральным* значением в духе христианской традиции, ни модернистским значением *воли*, чересчур сильно связанным с философией Шопенгауэра и Ницше. По Лонгу, Эпиктет предпочитает использовать этот термин, чтобы провести различие между человеком и животным (у Эпиктета для этого есть также термин *гегемоникон*), это нечто, что не могут затронуть даже боги (Беседы. 1.1.23). Термин использован в «Беседах» 69 раз (1.4.18–22; 1.18.21–23; 1.22.10; 1.29.1–4; 2.1.12–13; 2.5.4–5; 2.6.25; 2.10.1; 2.16.1–2; 2.22.19–20; 3.1.39–40; 3.3.18–19; 3.7.5; 3.10.18; 3.19.2–3; 3.21.1–3; 3.22.13; 4.4.23; 4.5.34–37) и шесть раз

в «Энхиридионе» (13). Марк Аврелий пять раз использует его отрицание (*ἀπροαίρετα*, *апроайрета*) и три раза в положительном значении сознательного выбора (Размышления. 3.6; 6.41; 8.56; 12.3; 12.33). Когда дело касается сути системы Эпиктета, Марк Аврелий предпочитает использовать термин *гегемоникон*.

**Прокопе (προκοπή):** совершенствование, прогресс; путь к добродетелям самоконтроля, мужества, справедливости и мудрости. См. «Беседы», раздел «О совершенствовании», особенно 1.4.18–22, а также 3.19.2–3. Слово встречается у Эпиктета 14 раз (чаще всего в 1.4). По словам Эпиктета, общение с дурными людьми может ограничить наше совершенствование (4.2.1–5); об этом напоминает и Гай Музоний Руф (Лекции. 62.5; утрата разума).

**Проленсис (πρόληψις):** первичное представление, предвосхищение, которым обладают все разумные существа. Эпиктет говорит, что их следует держать наготове, подобно заточенному оружию. См. также 1.22 и 1.2.5–7, где он говорит о работе над первичными представлениями и истинном значении образования.

**Проноя (πρόνοια):** провидение, божественный промысел. Эпиктет говорит, что мы можем восхвалить промысел, если обладаем двумя качествами: «способность уяснить все происшедшее с каждым и благодарность» (1.6.1–2). Марк Аврелий в 12.1 говорит о том, что будущее следует поручить промыслу. *Проноя* десять раз встречается у Эпиктета (см. 3.17.1) и 12 раз у Марка Аврелия.

**Просохе (προσοχή):** внимание, прилежание, трезвость. См. «Беседы», 4.12.1–21. В 1.20.8–11 Эпиктет говорит, что больше всего это важно для вещей, которые могут вводить в заблуждение. Марк Аврелий в «Размышлениях» использует термин один раз, говоря о том, насколько мало у нас времени, чтобы позволять безразличным вещам отнимать наше внимание (11.16).

**Прозгмена (προϋμείνα):** предпочитаемые вещи; безразличные в абсолютном нравственном смысле, но имеющие относительную положительную ценность и желательные, как, например, здоровье. Противоположность *апопрозгмена*.

**Псюхе (ψυχή):** состояние ума, душа, жизнь, жизненный принцип. В «Беседах» встречается 43 раза, а лаконичный Марк Аврелий упоминает его в «Размышлениях» 69 раз. Марк Аврелий рисует прекрасный образ разумной души как сферы в 11.12; Эпиктет изображает ее в виде чаши с водой в 3.3.20–22. Сенека использует термин *animus*, «разумная душа». Стоики были материалистами, поэтому душа материальна.

**Синкататесис (συγκάθεσις):** согласие; одобрение впечатлений, представлений и суждений, после которого мы начинаем действовать. В 11.37 Марк Аврелий цитирует Эпиктета и показывает связь с *каталепсисом* (используется в виде глагола); в 5.10 Марк Аврелий говорит, что любое одобрение впечатлений подвержено ошибкам. Это третий уровень согласия с собой, касающийся воли, суждения и того, что мы отвергаем (см. схему). У Эпиктета термин появляется восемь раз в виде существительного и 21 раз в виде глагола: 3.2.1–3а, 3.8.4, 4.11.6–7.

**Софос (σοφός):** мудрый человек, добродетельный мудрец, этический идеал стоика.

**Сюмпатейя (συμπάθεια):** симпатия, причастность частей к единому целому, взаимозависимость.

**Телос (τέλος):** конечная цель жизни.

**Теорема (θεώρημα):** общий принцип или представление, научное знание; используется в качестве синонима *догмы* при обсуждении совокупности суждений разума.

**Теос (θεός):** бог; божество, созидательная сила, которая управляет Вселенной и предоставляет людям их разум и свободу воли. В отношении теологии поздние стоики (несмотря на политеизм своей культуры и упоминание самых разных богов) были монистами и пантеистами: бог = природа. Кроме того, они были материалистами, так что даже божественная искра в нас (и душа) телесны. Эпиктет по происхождению был фригийцем\*

---

\* Фригия — историческая область в Малой Азии (на территории современной Турции). *Прим. пер.*

и обладал очень ярким, персоналистическим представлением о боге. Он называл бога добрым отцом (см.: Беседы. 1.6, 3.24). Энтони Лонг пишет об этом так: «Говорит ли [Эпиктет] о Зевсе, Боге, Природе или богах, он абсолютно убежден в том, что мир организован божественной силой, творческая мощь которой достигает наибольшего воплощения в людях» (Long A. Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life. P. 134). Он полагает, что Эпиктет возрождает сильное религиозное настроение Клеанфа (преемника Зенона). Для стоиков не существует трансцендентного бога — в этом их ключевое отличие от христианства. Эпиктет говорит, что мы должны стараться связать свой выбор с волей бога (Беседы. 4.1.89). Марк Аврелий склонен относиться к божеству в более свободном и политеистическом ключе (см. 9.1.1), однако он разделяет взгляды Эпиктета, особенно когда говорит, что нужно бережно относиться к способности составлять убеждение — дару бога, требующего покорности ему (3.9). Сенека тоже часто говорит о божествах во множественном числе, но все трое сходятся на том, что мы должны принимать судьбу и пытаться исправлять собственные ошибки, а не обвинять других людей или богов (Нравственные письма к Луцилию. 107.12).

**Техне (τέχνη):** ремесло, искусство в смысле профессии или призвания. Марк Аврелий говорит, что наше *техне* — быть добродетельными людьми (11.5). Эпиктет довольно часто проводит аналогии с ремеслами и торговлей.

**Тонос (τόνος):** напряжение, принцип стоической физики, объясняющий притяжение и отталкивание; способ увидеть, что порождает в душе добродетель или порок.

**Усиа (οὐσία):** субстанция или сущность, часто используется как синоним *хюле* (вещество, материя). Марк Аврелий говорит, что «естество, подобно реке, в непрерывном течении, и действия в постоянных превращениях, и причины в тысячах разворотов; даже и то, что близко, ничуть не устойчиво» (5.23), что отсылает к Гераклиту (Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. 9.1.8).

**Фантасия (φαντασία):** впечатление, явление, восприятие. Эпиктет говорит (1.1.7–9), что боги наделили нас силой, которая управляет всем остальным. Эта сила — «правильное пользование представлениями». Он также говорит, что первая и самая главная задача философа — проверять (δοκιμάζω, докимазо, буквально «испытывать») и отделять представления (см. также 2.18.24). Он использует метафоры стремительного потока, схватки и усердных тренировок спортсменов для описания той работы, которую мы должны выполнять, чтобы держать впечатления под контролем (2.18.27–28). «А дело добродетельного человека — пользоваться представлениями в соответствии с природой» (3.3.1). В «Беседах» *фантасия* упоминается более 200 раз, в «Энхиридионе» (34) — девять. В «Размышлениях» термин встречается около 40 раз (5.2; 5.16; 6.13; 8.7; 8.26; 8.28–29). Марк Аврелий предлагает превосходное упражнение: «Не говори себе ничего сверх того, что сообщают первоначальные представления» (8.49).

**Фронесис (φρόνησις):** практическая мудрость, благоразумие, одна из четырех основных добродетелей. Термин многократно используется у Марка Аврелия, например в 4.37, где он говорит, что «разум единственно в том, чтобы поступать справедливо», и в 5.9, где он говорит, что нет ничего привлекательнее благоразумия. См. *арете*.

**Фюсис (φύσις):** природа, естественный порядок; характерная черта вещей, вида или рода. И Эпиктет, и Марк Аврелий регулярно указывают, что мы должны держать свое руководящее начало в гармонии с природой (Эпиктет. Беседы. 4.4.43; Марк Аврелий. Размышления. 3.9). В стоическом учении бог и природа — одно и то же.

**Хорме (ὁρμή):** положительное стремление, направленное на объект (как результат *орексиса* и нашего согласия) и ведущее к действию; противоположность *аформе*. Это могут быть иррациональные побуждения к действию, или разумный выбор, или приложение усилий для достижения цели. Цитируя Эпиктета, Марк Аврелий говорит, что нужно «следить за тем, чтобы они [стремления] не были безусловны (μέθ' ὑπεξάρσεως), были направлены на общее благо (κοινωνικαί) и сообразовались бы с достоинством



(ἀξίαν)»\* (11.37). Это второй уровень согласия с собой, порождающий наши действия (см. схему). Марк Аврелий постоянно связывает дисциплину *хорме* с действиями на общее благо (см. также 8.7) и требованиями справедливости (4.22). Термин использован 34 раза в «Беседах», три раза в «Энхиридионе» и 35 раз в «Размышлениях». Сенека в своих письмах употребляет латинский эквивалент *impetus* 79 раз (см. «Нравственные письма», 71.32, где он говорит, что добродетель — в наших суждениях, от которых появляются побуждения и ясны все те видимости, от которых побуждения исходят).

**Хюле (ὕλη): материя, вещество.** Очень часто (больше 40 раз) упоминается у Эпиктета — как правило, при сравнении материала, с которым работают ремесленники, и того, с чем должны работать мы сами, а также в чем состоят свидетельства нашего прогресса в искусстве жизни (Беседы. 1.15.2). Он называет внешние вещи сырьем для нашего *проайресиса* (1.29.1–4а); в 3.3.1 он отмечает: «Предмет добродетельного человека — собственная верховная часть души (*гегемоникон*)». У Марка Аврелия термин встречается 19 раз; см. 8.35, где он говорит о том, как мы можем «всякое препятствие сделать собственным материалом и распоряжаться им по исходному устремлению». Иногда *хюле* используется как синоним *усии*.

**Эвдаймония (εὐδαιμονία): счастье, процветание, благополучие.** Эпиктет говорит, что бог создал людей для того, чтобы они были счастливыми и стойкими / безмятежными (*εὐσταθεῖν*, *эвстатхейн*) (см.: Беседы. 3.24.2–3). Слово *эвдаймония* используется 13 раз в «Беседах» и один раз в «Энхиридионе». Эпиктет полагает, что *эвдаймония* несовместима с томлением по тому, что у нас нет (Беседы. 3.24.17). Упоминается дважды у Марка Аврелия (7.67) в контексте жизни, довольствующейся малым (см. также 7.17). У Марка Аврелия есть еще одно эквивалентное слово — *εὐζωήσεις* (*эвзоэсейс*), «ведущий благую жизнь» (3.12).

**Эвпатейя (εὐπάθεια): хорошие страсти или эмоции (в противоположность *патосу*), результат правильных суждений**

---

\* Перевод С. М. Роговина. Прим. науч. ред.

**и добродетельных поступков.** Диоген Лаэртский пишет, что у стоиков «существуют три благие эмоции (*εὐπάθεια*): радость, осмотрительность и воля. <...> Радость есть благоразумное воспарение. Осмотрительность... есть разумное уклонение... воля... есть благоразумное стремление. <...> К воле относятся благожелательность, благосклонность, ласковость, приязненность; к осмотрительности — совестливость, чистота помыслов; к радости — улада, веселость, благодушие»\* (О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. 7.1.116).

**Экклисис (*ἔκκλησις*): отвращение, избегание; уклонение от чего-либо.** Противоположность *орексис*, но они часто появляются вместе. Это первый уровень согласия с собой (см. схему). Эпиктет неоднократно предупреждает, что нужно быть осторожными с избеганием и применять его только к тому, что касается нас лично, а не к тому, что находится во власти других (см.: Беседы. 4.1.81–82ff). Слово встречается в «Беседах» 53 раза. В яркой метафоре об учебной схватке Марк Аврелий рассказывает нам, что можно не избегать людей, если те нанесли вред случайно, и не подозревать в них злоумышленников (6.20). Как и Эпиктет, Марк Аврелий побуждает нас ограничивать отвращение только тем, что в нашей власти (8.7). См. *орексис*.

**Экпиросис (*ἐκπύρωσις*): циклическое воспламенение (рождение и перерождение) Вселенной.** Это центральная идея стоической физики и космологии, которая восходит к Гераклиту (Марк Аврелий. Размышления. 3.3). Стоики приравнивают этот огонь ко всепроникающей причине (*λόγος σπερματικός, логос сперматикос*) Вселенной (см.: Размышления. 6.24).

**Хексис (*ἥξις*): абстрактное существительное, образованное от глагола *эхейн* (иметь, обладать); определенное состояние разума или нрава, склонность к чему-либо; для физических объектов — природное свойство.** Эпиктет говорит, что привычка

---

\* Перевод А. А. Столярова приводится по изданию: Фрагменты ранних стоиков: в 3 т. Т. III: Хрисипп из Сол. Ч. 1: Этические фрагменты. М.: «Греко-латинский кабинет» Ю. А. Шичалина, 2007. *Прим. науч. ред.*

сначала «начинает слабеть, потом и совершенно исчезает» (Беседы. 2.18.11b–14); в противном случае она разгорается, как огонь, в который подбрасывают хворост (2.18.4–5). См. *эмос*.

**Элевтерия (ἐλευθερία): свобода.** Стоики говорят, что только образованные люди могут быть свободными (Беседы. 2.1.21–22). В виде прилагательного это слово встречается в «Беседах» больше ста раз. Марк Аврелий использует его как существительное пять раз (см. 5.9).

**Эпистеме (ἐπιστήμη): несомненное и истинное знание, сверх и выше катаlepsиса.**

**Этос (ἔθος): привычка, обычай.** Смотрите также *хексис*. В позднем стоицизме этосу уделяется большое внимание. Идеи Гая Музония Руфа об образовании связаны с воспитанием, средой и привычками, которые варьируются от человека к человеку (Лекции. 1.1). Эпиктет переносит акцент на привычку: «И поскольку привычка имеет ведущую силу, а мы привыкли пользоваться стремлением и избеганием только по отношению ко всему тому, следует противопоставить этой привычке противоположную привычку и там, где представления очень неустойчивы, противопоставлять усиленное упражнение на деле» (Беседы. 3.12.6). В 1.27.4 он также говорит о важности использования противоположной привычки. Термин используется в «Беседах» 17 раз. Марк Аврелий упоминает его четыре раза.

**Эф хэмин (ἐφ’ ἡμῖν): зависящее от нас; находящееся в нашей власти; правильное использование впечатлений, стремлений и суждений.** «Энхиридион» Эпиктета открывается одной из самых знаменитых фраз стоицизма: «Из существующих вещей одни находятся в нашей власти, другие нет». Также Эпиктет говорит: когда мы хотим того, что вне нашей власти, нас охватывает беспокойство (Беседы. 2.13.1). Наши суждения о том, что зависит от нас, определяют нашу свободу (3.26.34–35).

# О ПЕРЕВОДАХ, ССЫЛКАХ И ИСТОЧНИКАХ, ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ПРИ РАБОТЕ НАД КНИГОЙ

Все переводы в этой книге выполнены по двум главным и незаменимым источникам. Первый — это несравненное сокровище, «Лёбовская серия»<sup>\*</sup> античной классики, издаваемая в Гарвардском университете. Сегодня, кроме красивых отпечатанных томов в красных и зеленых обложках, любимых многими читателями, все греческие и латинские тексты доступны по онлайн-подписке на сайте [www.loebclassics.com](http://www.loebclassics.com), который открывает потрясающую возможность поиска на обоих этих языках, а также на английском. Мы обнаружили, что этот сервис — просто находка для работы переводчика. С точки зрения лексики неоценимым оказался ресурс [www.perseus.tufts.edu](http://www.perseus.tufts.edu), где в дополнение к поиску даются ссылки на превосходный греческий словарь Лидделла и Скотта и латинский словарь Льюиса и Шорта, а еще доступна сравнительная статистика использования по авторам и периодам. Кроме того, мы широко использовали печатные издания этих произведений издательства Oxford University Press. Конечно, при работе мы опирались на прекрасные труды переводчиков «Лёбовской серии» — У. Олдфатера, К. Хейнса, Р. Гаммера, Д. Бэйсора и других. Изучая Эпиктета, я получил огромное удовольствие от работ Т. Хиггинсона, выпускника Гарвардской школы богословия, и Д. Лонга (и в бумажном виде, и на сайте [www.perseus.tufts.edu](http://www.perseus.tufts.edu)).

---

<sup>\*</sup> Loeb Classical Library. Серия содержит тексты греческих (зеленая обложка) и римских (красная обложка) авторов, выходит с 1912 года и носит имя американского банкира Джеймса Лёба (1867–1933). *Прим. пер.*

Нашей целью было сделать идеи стоиков максимально доступными, усваиваемыми и понятными. В вопросе основных терминов стоической мысли и ее развития у Эпиктета и Марка Аврелия наши усилия были направлены на последовательность и избегание анахронизмов. Если не считать ключевой терминологии, переводы делались максимально близко к оригиналу; некоторые отклонения допускались лишь для выделения точки зрения или с целью избежать повторных образов и оборотов. Особое спасибо Аманде Грегори за рассмотрение моего словаря и переводов.

# ЧТО ЕЩЕ ПОЧИТАТЬ?

Кроме классических переводов «Лёбовской серии», онлайн-ресурсов на [www.perseus.tufts.edu](http://www.perseus.tufts.edu) и других вышеупомянутых печатных изданий есть несколько недавних работ, которые вам следует прочитать.

Hadot, P. *The Inner Citadel : The Meditations of Marcus Aurelius* [= Внутренняя цитадель : размышления Марка Аврелия]. Harvard University Press, 2001.

Hadot, P. *What Is Ancient Philosophy?* Belknap Press, 2002; Harvard University Press, 2004. См. также издание на русском языке: Адо, Пьер. Что такое античная философия? / пер. с фр. В. П. Гайдамака. М. : Издательство гуманитарной литературы, 1999.

Long, A. *Epictetus : A Stoic and Socratic Guide to Life* [= Эпиктет : стоическое и сократическое руководство к жизни]. Clarendon Press, 2004.

Long, A. *Greek Models of Mind and Self (Revealing Antiquity)* [= Греческие модели разума и самости (откровение Античности)]. Harvard University Press, 2015.

Nussbaum, M. *The Therapy of Desire : Theory and Practice in Hellenistic Ethics* [= Терапия желания : теория и практика в эллинистической этике]. Princeton University Press, 2013.

Robertson, D. *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy : Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy* [= Философия когнитивно-поведенческой терапии : стоическая философия как рациональная и когнитивная психотерапия]. Routledge, 2010.

# ГДЕ КУПИТЬ НАШИ КНИГИ

## Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, [b2b@mann-ivanov-ferber.ru](mailto:b2b@mann-ivanov-ferber.ru)

## Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1; +7 (495) 411-50-74;  
[reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

*Адрес издательства «Эксмо» 125252,  
Москва, ул. Зорге, д. 1;  
+7 (495) 411-68-86;  
[info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru) / [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru)*

*Санкт-Петербург  
СЗКО Санкт-Петербург,  
192029, г. Санкт-Петербург,  
пр-т Обуховской Обороны, д. 84е;  
+7 (812) 365-46-03 / 04;  
[server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)*

*Нижний Новгород  
Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,  
603094, г. Нижний Новгород,  
ул. Карпинского, д. 29;  
+7 (831) 216-15-91, 216-15-92,  
216-15-93, 216-15-94;  
[reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)*

*Ростов-на-Дону  
Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону,  
344023, г. Ростов-на-Дону,  
ул. Страны Советов, д. 44а;  
+7 (863) 303-62-10;  
[info@md.eksmo.ru](mailto:info@md.eksmo.ru)*

*Самара  
Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,  
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;  
+7 (846) 269-66-70 (71...73);  
[RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)*

*Екатеринбург  
Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,  
620024, г. Екатеринбург,  
ул. Новинская, д. 2щ;  
+7 (343) 272-72-01 (02...08)*

*Новосибирск  
Филиал «Эксмо» в Новосибирске,  
630015, г. Новосибирск,  
Комбинатский пер., д. 3;  
+7 (383) 289-91-42;  
[eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)*

*Хабаровск  
Филиал «Эксмо Новосибирск»  
в Хабаровске, 680000, г. Хабаровск,  
пер. Дзержинского, д. 24, лит. «Б», оф. 1;  
+7 (4212) 910-120;  
[eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)*

*Казахстан  
«РДЦ Алматы», 050039,  
г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;  
+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);  
[RDC-almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-almaty@eksmo.kz)*

*Украина  
«Эксмо-Украина», Киев,  
ООО «Форс Украина», 04073, г. Киев,  
Московский пр-т, д. 9;  
+38 (044) 290-99-44;  
[sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)*



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на [be\\_better@m-i-f.ru](mailto:be_better@m-i-f.ru), так мы быстрее сможем исправить недочеты.

**ДОБИВАТЬСЯ  
ЦЕЛЕЙ  
ИСКАТЬ СВОЕ  
ПРИЗВАНИЕ  
ВОПЛОЩАТЬ  
МЕЧТЫ**

**МИФ** Саморазвитие

Все книги  
по саморазвитию:  
[mif.to/samorazvitie](https://mif.to/samorazvitie)

Узнавай первым  
о новых книгах,  
скидках и подарках  
из нашей рассылки  
[mif.to/letter](https://mif.to/letter)

#mifbooks    



*Научно-популярное издание*

**Райан Холидей  
Стивен Хансельман**

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

Руководитель редакции *Артем Степанов*  
Шеф-редактор *Ренат Шагабутдинов*  
Ответственный редактор *Татьяна Рапопорт*  
Литературный редактор *Елена Никитина*  
Арт-директор *Алексей Богомолов*  
Дизайнер *Наталья Майкова*  
Верстка *Екатерина Матусовская*  
Корректоры *Дарья Балтрушайтис, Евлалия Мазаник*

Изготовитель: ООО «Манн, Иванов и Фербер».  
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2  
[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)  
[facebook.com/mifbooks](https://facebook.com/mifbooks)  
[vk.com/mifbooks](https://vk.com/mifbooks)  
[instagram.com/mifbooks](https://instagram.com/mifbooks)



## ВСЯ МУДРОСТЬ СТОИЦИЗМА В УДОБНОЙ ФОРМЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

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, он учит тому, что добродетель (в основном подразумеваются четыре главные добродетели: самоконтроль, мужество, справедливость и мудрость) — это счастье, а причина большинства проблем не в окружающих нас вещах, а в том, как мы их воспринимаем.

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.

Щедрый источник практической мудрости, который поможет сосредоточиться на том, что в вашей власти, устранить ложные и ограничивающие представления и начать действовать эффективнее. Используйте эту книгу в качестве путеводителя, и вы с каждым днем будете совершенствоваться в продуктивности, понимании и спокойствии.

Джек Кэнфилд, соавтор книги «Правила успеха™»  
и серии «Куриный бульон для души®»



Максимально  
полезные книги на сайте  
**[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)**

**издательство**  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

Like [facebook.com/mifbooks](https://facebook.com/mifbooks)

[vk.com/mifbooks](https://vk.com/mifbooks)

[instagram.com/mifbooks](https://instagram.com/mifbooks)