

ДНЕВНИК СТОИКА

366
ВОПРОСОВ
К СЕБЕ

РАЙАН ХОЛИДЕЙ
СТИВЕН ХАНСЕЛЬМАН

Эту книгу хорошо дополняют:

Стоицизм на каждый день

Райан Холидей и Стивен Хансельман

Сила спокойствия

Райан Холидей

Препятствие как путь

Райан Холидей

Эго — это враг

Райан Холидей

Ryan Holiday

Stephen Hanselman

THE DAILY STOIC JOURNAL

366 DAYS OF WRITING AND REFLECTION
ON THE ART OF LIVING

PORTFOLIO / PENGUIN

Райан Холидей

Стивен Хансельман

ДНЕВНИК СТОИКА

366 ВОПРОСОВ К СЕБЕ

Перевод с английского
Евгения Поникарова

МОСКВА

«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»

2021

УДК 14«652»:82-84
ББК 87.3(0):94.8
X71

*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 Дневник стоика. 366 вопросов к себе / Райан Холидей и Стивен Хансельман ; пер. с англ. Е. Поникарова ; [науч. ред. С. Наранович]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 352 с.

ISBN 978-5-00169-343-7

Стоицизм — гораздо больше, чем сборник правил или избитых фраз. Это набор не теряющих своей актуальности упражнений: систем для уменьшения страха, идей для борьбы с разрушительными мыслями, напоминаний о средствах, позволяющих не поддаваться искушению, а также о способах противостоять токсичным людям. В этой книге вы найдете 52 таких упражнения — по одному на каждую неделю года.

Начните дважды в день делать записи в «Дневнике стоика», отвечая на важные и глубокие вопросы, и вы обретете новые точки опоры, научитесь смотреть на вещи иначе, получите примеры для подражания, а также освоите базовые практики стоиков, такие как разделение контроля, сосредоточение на настоящем моменте и проверка своих ощущений.

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 978-5-00169-343-7

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

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Неделя I. Что зависит от нас, а что нет	15
Неделя II. Сфера выбора	22
Неделя III. Просыпайтесь!	28
Неделя IV. Немного лучше каждый день	34
Неделя V. Живите настоящим!	40
Неделя VI. Держите свое мнение при себе	47
Неделя VII. Следите за представлениями	53
Неделя VIII. Скромнее желания — больше счастья	59
Неделя IX. Упражняйтесь в безразличии	65
Неделя X. Какова цена дорогих вещей?	71
Неделя XI. Посмотрите глазами другого человека	77
Неделя XII. Истинное убежище	83
Неделя XIII. Скажите «нет» желанию произвести впечатление	89
Неделя XIV. Что, если что-то пойдет не так?	96
Неделя XV. Проверяйте свои впечатления	103
Неделя XVI. Контролируйте порывы	110
Неделя XVII. Возможность пренебрегать	116
Неделя XVIII. Показывайте, а не рассказывайте	123
Неделя XIX. Мы — это наши привычки	129
Неделя XX. Цените подарки судьбы	136
Неделя XXI. Учитесь находить истинную радость	142
Неделя XXII. Взгляд сверху	149
Неделя XXIII. Образцы для подражания	155

Неделя XXIV. Возьмитесь за другую ручку	162
Неделя XXV. Ходите гулять	168
Неделя XXVI. То, что стоит на вашем пути, и есть путь	174
Неделя XXVII. Оберегайте свое благо	181
Неделя XXVIII. Не ищите третьего	187
Неделя XXIX. Мягкость вместо злости	193
Неделя XXX. Держите «новости» под контролем	200
Неделя XXXI. Неделя без жалоб	207
Неделя XXXII. Поиск маленьких побед	214
Неделя XXXIII. Задайте себе всего один вопрос	220
Неделя XXXIV. Просто скажите несчастьям «нет»	226
Неделя XXXV. Лекарство от прокрастинации	233
Неделя XXXVI. Зимняя закладка	239
Неделя XXXVII. Современные молитвы	246
Неделя XXXVIII. Как относиться к тем, кто вас ненавидит?	252
Неделя XXXIX. Паника — это вред, наносимый самому себе	259
Неделя XL. Упражняйтесь в молчании	265
Неделя XLI. Учитесь любить	271
Неделя XLII. Сделайте честность своей политикой	277
Неделя XLIII. Стройте, а не разрушайте	283
Неделя XLIV. Принимайте то, что имеете	289
Неделя XLV. Ваша подлинная сила	295
Неделя XLVI. Судите себя, а не других	301
Неделя XLVII. Принять и отпустить	307
Неделя XLVIII. Ежедневно подводите баланс в книге жизни	314
Неделя XLIX. Будьте скупыми со временем	321
Неделя I. Поддерживайте ритм	328
Неделя II. Скажите свое слово!	335
Неделя III. Превращайте слова в дела	342
Дополнительно о стоицизме	350

ВВЕДЕНИЕ

Римский император Марк Аврелий проснулся на рассвете. Его палатка стояла у реки Гран: Рим воевал с племенами германцев. Вставать ни свет ни заря было тяжело, но командующий войсками все-таки поднялся. Он присел за стол и при свете свечи стал писать по-гречески. Марк Аврелий заносил в дневник, чего он ждет от наступающего дня. «Встречусь с суетным, с неблагодарным, дерзким, с хитрецом, с алчным, необщественным»*, — писал он сам для себя. Записи помогали ему морально подготовиться к неизбежным трудностям, к выполнению обязанностей императора, который командовал армией и издалека наблюдал за жизнью в своих владениях.

В словах Марка Аврелия не было разочарования или обиды — он не жаловался и не сетовал. Император пользовался философией, которую он любил и на которую опирался, — стоицизмом. Он не отказывался от своих соратников и подданных. Напротив, он писал о чересчур занятых и неблагодарных: «Ни от кого из них не могу я потерпеть вреда — ведь в постыдное никто меня не вергает, а на родственного не могу же я сердиться или держаться в стороне от него, раз мы родились для общего дела». Остаток утра он заполнял дневник, делая небольшие заметки: как думать, как жить, как быть благодарным. И встречал день уже не просто как философ, а как *правитель-философ*.

Если бы мы могли заглянуть еще глубже в прошлое, то примерно за столетие до Марка Аврелия мы увидели бы другого философа-стоика, поступавшего сходным образом. Его звали Сенека, он был драматургом и государственным деятелем, занимал высокие посты при дворе императора Нерона. Правда, он вел дневник вечером, — по собственному выражению, выставлял на рассмотрение каждый день.

* Размышления. 2.1. 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 издание, исправленное и дополненное. М.: Наука, 1993. *Прим. пер.*

Сенека ежевечерне спрашивал себя, насколько его сегодняшние действия были справедливыми, мог он что-то сделать лучше, с какими привычками не совладал, чего в себе не улучшил. Он писал старшему брату*: «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!»** Рассмотрение прошедшего дня помогало Сенеке подготовиться к тому, с чем он столкнется наутро.

Еще один знаменитый стоик, Эпиктет, когда-то был рабом, и его жизнь совсем не походила на будни Сенеки и Марка Аврелия. Эпиктет не раз наставлял учеников: повторяйте уроки, записывайте их, чтобы потом использовать. В «Беседах» он говорит: «Вот чем руководствуйся ночью, вот чем днем. Вот что пиши, вот что читай. Вот о чем веди разговоры — с самим собой, с другим»***.

Утренняя подготовка и вечерний анализ — вот два наиболее важных и взаимосвязанных упражнения в стоической философии. Традиции их выполнения уже более двух тысяч лет. Вы тоже примкнете к ней, если дважды в день начнете делать записи в «Дневнике стоика» и стремиться к правильной жизни.

В отличие от множества других философских учений, стоицизм не предназначается исключительно для объяснения Вселенной. Его не особо занимают запутанные вопросы о том, откуда мы появились, или теоретические споры по той или иной проблеме. Стоицизм создали древние греки и усовершенствовали римляне, чтобы мужчины и женщины, которые пытаются добиться своей цели, могли применять его в повседневной жизни. А мир меж тем пытается сбить людей с толку.

* Ошибка автора. Цитата из «Нравственных писем», адресованных не старшему брату философа Луцию Аннею Новату (ему посвящен трактат «О блаженной жизни»), а Луцилию, который был другом Сенеки и прокуратором Сицилии. *Прим. науч. ред.*

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

*** Беседы. 3.24. Перевод Г. А. Тароняна. Цитаты из «Бесед» в переводе Г. А. Тароняна здесь и далее даются по изданию: Эпиктет. Беседы. М.: Ладомир, 1997. *Прим. пер.*

В этом смысле стоицизм — гораздо больше, чем просто сборник правил или избитых фраз. Это набор вечных, нестареющих упражнений: систем для уменьшения страха, идей для борьбы с разрушительными мыслями, напоминаний о само собой разумеющемся, о средствах противостояния искушению, об опоре в трудные моменты. Стоицизм никогда не подразумевал однократного прочтения или разового изучения — его нужно осваивать и использовать.

Марк Аврелий создал за жизнь единственный труд — «Размышления». Он писал его для себя — о себе, о философских принципах, которые изучал и использовал даже в старости. И в письмах Сенеки вы увидите то же самое: да, он пишет кому-то другому, но очевидно, что предполагаемая аудитория включает и его самого тоже. Он размышляет вслух. Труды Эпиктета дошли до наших дней в виде заметок, сделанных его учеником Аррианом. Записи выглядят так, будто день философа был заполнен исключительно попытками ответить на бесконечные вопросы учеников: что мне делать с этим? Как справиться с чем-то похожим на то? Что делать, когда я _____?

В книге «Стоицизм на каждый день»* мы постарались представить мудрость стоицизма в удобной для занятых читателей форме. Мы не стремились в бессчетный раз перевести и переиздать труды стоиков (это вполне успешно было сделано неоднократно), а впервые в истории собрали всех великих философов этой школы в одной книге, выделив на каждый день одну из их мыслей. Реакция на книгу, изданную в США, была удивительной. Три месяца она продержалась в списке национальных бестселлеров; ее использовали при подготовке приветственной речи на собрании, которое, видимо, было крупнейшим собранием стоиков за две тысячи лет.

Наш сайт dailystoic.com захлебнулся в заявках на подписку. Это означало, что каждое утро десятки тысяч начинающих стоиков одновременно читали одно и то же. Мы видели фотографии читателей

* Холидей Р., Хансельман С. Стоицизм на каждый день. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. *Прим. ред.*

над страницами их дневников: ежедневные размышления порождают мысли, которые просятся на бумагу.

В помощь всем, кто пытается реализовать философию стоицизма в жизни, мы подготовили «Дневник», который можно использовать как спутник «Стоицизма на каждый день». Его вы сейчас держите в руках — и это для нас большая честь.

Как пользоваться «Дневником»?

В книге вы найдете 52 задания либо упражнения — по одному на каждую неделю в году. Мы объясняем их смысл и важность, даем указания по выполнению. Цитаты из трудов великих стоиков должны помочь вам сосредоточиться на задании недели. Первая цитата упражнения взята из соответствующей недели в книге «Стоицизм на каждый день».

Каждый день ставит перед нами какой-то более узкий вопрос, помогая сосредоточиться на утренней подготовке и вечернем размышлении (или на каждом из них по отдельности). Еще полезнее, если вы воспользуетесь дополнительными источниками: станете читать «Стоицизм на каждый день», используете рассылку по электронной почте или что-то еще.

Мы не составляли набор заповедей, не создавали пошаговую систему, этапам которой нужно бездумно следовать. Если вы не хотите ориентироваться на наши подсказки — просто игнорируйте их, записывайте то, что вам кажется наиболее полезным.

Сенека писал: «Все, кто до нас занимались тем же, не наши пошлители, а наши вожатые. Истина открыта для всех, ею никто не завладел»*.

Стоические практики, которые сегодня возрождаются, сосредоточены на ежедневных, привычных ситуациях. Британский историк философии сэр Ричард Сорабджи описывает их как «обычные взлеты и падения жизни: утраты, потеря работы, повышение, мышьяковая возня,

* Нравственные письма к Луцилию. 33.11. Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

деньги, вторжения, разграбление городов, изгнание, беспокойство о здоровье».

Американский философ Бренд Бланшар восхищался наследием Марка Аврелия:

Мало кого сейчас заботят марши и маневры древнеримских военачальников. Зато столетиями привлекают к себе внимание записи мыслей человека, чья реальная жизнь в целом неизвестна, который излагал темными вечерами не события дня и не планы на завтра, а нечто намного более постоянное, идеалы и устремления, которыми живет редко какая душа.

Римские стоики сосредотачивались не на словах, а на действиях. Как заметил Сенека, «философия же учит делать, а не говорить»*. Эпиктет обращал внимание на ежедневное совершенствование и превратил его в стержень своего учения: «Философы наставляют не довольствоваться только изучением, но и присовокуплять приучение себя, затем упражнение в осуществлении на деле»**.

Этот дневник поможет вам сосредоточить внимание (*просохе*) на практике (*мелете*); вы получите возможность применять в жизни то, что изучаете ради совершенствования (*прокопе*). Погрузившись в стоические дисциплины, представленные в этом дневнике, вы будете начинать каждый день с вопроса великого современного стоика Пьера Адо: «Какие принципы будут направлять и вдохновлять мои действия?» А каждый вечер вы сможете проверить, где вам не хватило этих принципов, а в чем вы добились прогресса. Начать писать дневник можно в любой день, с любой даты, продолжая, пока книга не закончится.

Пятьдесят две недели года — это 52 идеальных примера для разрешения любой ситуации. В книге вы найдете практические средства для всего: для борьбы с плохими привычками (неделя XXXI), прокрастинацией (неделя XXXV) или паникерством (неделя XXXIX);

* Нравственные письма к Луцилию. 20.2. Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

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

найдете менее разрушительные альтернативы гневу (неделя XXIX), страху перед будущим (неделя XXXIV) или общению с теми, кто вас ненавидит (неделя XXXVIII). Вы обретете новые точки опоры, ознакомившись с упражнениями «Взгляд сверху» (неделя XXII), научившись смотреть глазами другого человека (неделя XI), получите примеры для подражания (неделя XXIII). Вы освоите базовые практики стоиков: дихотомию контроля (неделя I), сосредоточение на настоящем моменте (неделя V) и проверку впечатлений (неделя XV).

Важно помнить: «Дневник» — это не соревнование, не тест на умение жить как совершенный мудрец, не возможность искоренить желание поправить тех, кто продвинулся дальше вас. Любой, кто использует философию таким образом, определенно не стоик! Как напоминает нам Сенека, «пусть она избавит от пороков тебя, а не обличает чужие пороки»*. Думайте об этом дневнике как о щетке для души. Чистите ее ежедневно, тщательно и привычно, как по утрам и вечерам вы ухаживаете за зубами.

Последний урок в конце этой книги — самый важный во всей стоической философии: учиться обращать слова в дела. Мы надеемся, вы доберетесь до этого задания, и призываем вас повторить путешествие в следующем году. Если перефразировать Гераклита, вы уже не будете тем же самым человеком, и эта книга не будет той же самой.

* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

НЕДЕЛЯ I

ЧТО ЗАВИСИТ ОТ НАС, А ЧТО НЕТ

Книга Эпиктета «Энхиридион»^{*} начинается с самого мощного упражнения во всем стоицизме: способности отличать то, что от нас зависит, от того, что от нас не зависит и, соответственно, нам неподвластно. Именно это главный принцип всей философии стоицизма. Мы не контролируем многого, к чему стремимся в жизни, однако сердимся, печалимся, обижаемся, пугаемся, завидуем и расстраиваемся, когда чего-то не получаем. На деле наши эмоции — единственное, за чем мы можем уследить. Даже если это окажется единственным уроком, который вы усвоите (и запишете) в этом году, считайте, что год пройдет хорошо.

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

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

^{*} Энхиридион (греч. ἐνχειρίδιον) — в Античности и в Средние века небольшое руководство или справочник. «Энхиридион» Эпиктета — это сборник стоических советов, составленный римским историком Флавием Аррианом (ок. 86 — ок. 160), учеником Эпиктета. *Прим. пер.*

^{**} Иногда Холидей намеренно использует осовремененные переводы стоиков, которые местами ощутимо отличаются по стилю от оригинала (архаичного и часто туманного). В ряде случаев 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.*

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

Зависит от нас свобода воли и все дела, зависящие от свободы воли, а не зависят от нас тело, части тела, имущество, родители, братья, дети, отечество — словом, общество**.

Эпиктет. Беседы. 1.22.10

* 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.*

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

1 ЯНВАРЯ. ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО В МОЕЙ ВЛАСТИ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 ЯНВАРЯ. ЧЕМУ И РАДИ ЧЕГО Я УЧУСЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 ЯНВАРЯ. ЧЕМУ СКАЗАТЬ «НЕТ», ЧТОБЫ ОТВЕТИТЬ «ДА» ВАЖНОМУ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**4 января. Я вижу ясно? Я действую великодушно?
Я принимаю то, чего не могу изменить?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 января. К чему я стремлюсь?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 января. Кто я и что поддерживаю?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 ЯНВАРЯ. КАК СОХРАНИТЬ ЯСНОСТЬ УМА?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ II

СФЕРА ВЫБОРА

Первый шаг позволяет различить, что находится в нашей власти, а что — нет. Второй дает возможность сосредоточить энергию на том, в отношении чего у нас есть выбор. Стоики рассматривали душу как сферу, которая, будучи правильно настроенной и хорошо управляемой, превращается в несокрушимую крепость, непробиваемую защиту против всех испытаний. Эта сфера выбора (*προαίρεσις, проайресис*) подобна святилищу, она единственное, чем мы действительно обладаем. Мы продукт своего выбора, поэтому важно выбирать правильно. На этой неделе поразмыслите о выборе, который вы совершаете: об эмоциях, действиях, убеждениях и приоритетах.

Один только путь к благоденствию (руководствуйся этим и утром, и днем, и ночью): отказаться от всего независящего от свободы воли, ничего этого не считать своим, предоставить все божеству, судьбе*.

Эпиктет. Беседы. 4.4.39

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

Эпиктет. Беседы. 1.18.21

Сфера — самоточнейший образ души, когда она не тянется ни к чему и не съезживается внутрь, не рвется сеять и не садится, а светится светом, в котором зрит истину всего и ту, что в ней***.

Марк Аврелий. Размышления. 11.12

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

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

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

8 января. Чему я привержен, к чему пристрастился?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9 января. Если я не контролирую, что происходит со мной, — что я вообще контролирую?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 ЯНВАРЯ. КАК МНЕ СТАТЬ УРАВНОВЕШЕННЫМ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**11 ЯНВАРЯ. ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ МЕНЯ БЫТЬ
НЕУРАВНОВЕШЕННЫМ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12 ЯНВАРЯ. КАК ОБРЕСТИ СПОКОЙСТВИЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**13 ЯНВАРЯ. ЧТО Я МОГУ ОСТАВИТЬ ВНЕ КРУГА
СВОЕГО КОНТРОЛЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14 ЯНВАРЯ. ЧТО МЕНЯ СИЛЬНО ЗАДЕВАЕТ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ III ПРОСЫПАЙТЕСЬ!

Каждый день, принимаясь за дневник, вы следуете за Эпиктетом, Марком Аврелием и другими великими стоиками. Они всегда тщательно готовились встретить новый день, и это не было их блажью или минутным капризом. Стоики обдумывали, что должно произойти в течение дня, недели, года, пытались даже предсказать будущее. Утренний распорядок, включая ведение дневника, они направляли на подготовку к встрече нового дня. Если вы будете работать с этой книгой, то тоже станете к этому готовы.

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

Поутру, когда медлишь вставать, пусть под рукой будет, что просыпаться 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

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

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

**15 ЯНВАРЯ. Я ВЫДЕРЖИВАЮ КУРС, ИЛИ МЕНЯ УВОДИТ
В СТОРОНУ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**16 ЯНВАРЯ. КАКИМ ПРЕДПОЛОЖЕНИЯМ Я ДОВЕРИЛСЯ,
НЕ ПОДВЕРГНУВ ИХ СОМНЕНИЮ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**17 ЯНВАРЯ. ИМЕЕТ ЛИ ЗНАЧЕНИЕ РАБОТА,
КОТОРУЮ Я ВЫПОЛНЯЮ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18 ЯНВАРЯ. Могу ли я найти красоту и гармонию там,
где другие их не замечают?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19 ЯНВАРЯ. Хорошее — плохое, высокое — низменное:
по-прежнему ли у меня есть выбор?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**20 ЯНВАРЯ. МОГУ ЛИ Я ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ СВОИ МЫСЛИ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ ПО-НОВОМУ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21 ЯНВАРЯ. ЧТО МНЕ ДАСТ ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ IV

НЕМНОГО ЛУЧШЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Стоики рассматривали свою жизнь как дело, находящееся в процессе выполнения. Они не считали себя совершенными, но верили: с помощью труда и самоотдачи можно каждый день становиться чуть-чуть лучше. Эпиктет передавал слова Сократа о радости, которую доставляет работа над собой. Марк Аврелий живо стремился к знаниям, по множеству вопросов обращался к книгам, наставникам и примерам из истории. Следуйте на этой неделе его примеру и наблюдайте, насколько лучше вы становитесь день ото дня.

Мы должны постоянно следить за собой и, как выражался Сенека, рассматривать каждый свой день. Оглянувшись на прожитый день, мы четко увидим, где могли потерпеть неудачу, и поймем, как нам расти и что делать дальше. Твердо запомнить можно только то, что измерено и записано; научить может только то, что обдуманно.

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

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. 1.7.3

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

* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

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

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

**22 ЯНВАРЯ. КАКОЙ ИЗ ПЛОХИХ ПРИВЫЧЕК
Я СЕГОДНЯ НЕ ПОДДАЛСЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23 ЯНВАРЯ. КАКИЕ ИЗ МОИХ СТРАСТЕЙ МНОЮ ВЛАДЕЮТ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24 ЯНВАРЯ. ДОСТАТОЧНО ЛИ Я РАБОТАЮ НАД СОБОЙ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25 ЯНВАРЯ. Что я ценю по-настоящему?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26 ЯНВАРЯ. КАКИМ БУДЕТ МОЙ ДЕВИЗ НА СЕГОДНЯ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

27 ЯНВАРЯ. ЧТО Я ИЗУЧАЮ И В ЧЕМ ПРАКТИКУЮСЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28 января. По какой шкале я себя оцениваю?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ V

ЖИВИТЕ НАСТОЯЩИМ!

Марк Аврелий правил в беспокойное время. Враги нападали на империю со всех сторон — только успевай отбиваться. Страну опустошали эпидемии страшных болезней. На Марка Аврелия постоянно давили интриганы и завистники, но он не позволял им сокрушить себя. Воодушевившись примером стойков и своего приемного отца, императора Антонина Пия, Марк нашел стратегию преодоления трудностей: он всегда жил настоящим и исполнял свои обязанности. Когда жизнь бьет ключом, когда от напряжения звенит воздух, мы можем вспомнить его практики и упражнения: действовать в соответствии с тем, что перед нами, а не руководствоваться всем тем, что могло бы быть.

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

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

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

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

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

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

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

29 января. Сосредоточен ли я на том, что делаю?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**30 января. Придерживаюсь ли я линии, что мне
НЕ ВАЖНЫ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НЕ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**31 ЯНВАРЯ. ЧТО ИСЦЕЛЯЮЩЕГО МОЖЕТ МНЕ ДАТЬ
ФИЛОСОФИЯ СЕГОДНЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1 ФЕВРАЛЯ. КАК МНЕ ОБУЗДАТЬ СВОЙ НРАВ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 ФЕВРАЛЯ. КАКИЕ ИМПУЛЬСИВНЫЕ ПОРЫВЫ ЛИШАЮТ МЕНЯ САМОКОНТРОЛЯ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 ФЕВРАЛЯ. КТО УПРАВЛЯЕТ МНОЙ: Я ИЛИ МОЯ ТРЕВОГА?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 ФЕВРАЛЯ. Я РАЗВИВАЮ СВОЮ СПОСОБНОСТЬ ВЫБИРАТЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ VI

ДЕРЖИТЕ СВОЕ МНЕНИЕ ПРИ СЕБЕ

Эпиктет учил, что «причина смятения или неустойчивости заключается не в чем ином, как в мнении»*. А именно в нашем мнении о том, как должна быть устроена окружающая реальность. Одним из стоических синонимов для слова «мнение» было *δόγμα*, *догма*. Стоическая практика начинается с неустанных попыток покончить с догматическим образом жизни, то есть прекратить считать, что вы способны навязать миру свои мнения и ожидания.

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

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

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

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

* Эпиктет. Беседы. 3.19.3. Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. науч. ред.*

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

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

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

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

5 ФЕВРАЛЯ. Я думаю, прежде чем действую?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 ФЕВРАЛЯ. Какого конфликта я мог бы избежать?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**7 ФЕВРАЛЯ. КАК МНЕ ПОБЕДИТЬ СТРАХ И ТРЕВОГУ,
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОНИ ОДОЛЕЮТ МЕНЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8 ФЕВРАЛЯ. ХОТЯ БЫ РАЗ СИТУАЦИЯ СТАЛА ЛУЧШЕ ПОСЛЕ
ТОГО, КАК Я ВСПЫЛИЛ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9 ФЕВРАЛЯ. А ЕСЛИ БЫ У МЕНЯ НЕ БЫЛО СВОЕГО МНЕНИЯ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 ФЕВРАЛЯ. КАКИМИ СФЕРАМИ МОЕЙ ЖИЗНИ УПРАВЛЯЕТ ГНЕВ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11 ФЕВРАЛЯ. Моя душа — мудрый правитель или тиран?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ VII

СЛЕДИТЕ ЗА ПРЕДСТАВЛЕНИЯМИ

Каждый миг приносит массу новостей об окружающем мире, и наш мозг переполняется впечатлениями и возникшими образами. Стоики учат: нужно постоянно следить за информационным потоком, будто мы стоим на страже чего-то важного. Что же мы защищаем? Наше спокойствие, ясность мышления и свободу: они коренятся в наших представлениях. Эпиктет говорит: нужно обращать внимание на важное, на то, что имеет значение. А значит, надо игнорировать провокации, постоянно встречающиеся на нашем пути.

Так посвети 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

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

Эпиктет. Беседы. 1.26.15

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

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

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

*** Перевод С. А. Ошерева. *Прим. пер.*

12 ФЕВРАЛЯ. Ради чего я лишился душевного покоя?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**13 ФЕВРАЛЯ. За какие удовольствия мне приходится
серьезно расплачиваться?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14 ФЕВРАЛЯ. КАК МНЕ НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ СВОЙ
ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС, ЧТОБЫ ПРИНИМАТЬ ЛУЧШИЕ РЕШЕНИЯ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15 ФЕВРАЛЯ. Имеют ли смысл сильные эмоции?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16 ФЕВРАЛЯ. Что я напрасно усложняю?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17 ФЕВРАЛЯ. ОТ КАКИХ РАДОСТЕЙ, КОТОРЫЕ Я МОГ БЫ
ИСПЫТАТЬ СЕЙЧАС, Я ОТКАЗЫВАЮСЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**18 ФЕВРАЛЯ. НАСКОЛЬКО СЕРЬЕЗНО Я БОРЮСЬ С ЛОЖНЫМИ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯМИ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ VIII

СКРОМНЕЕ ЖЕЛАНИЯ — БОЛЬШЕ СЧАСТЬЯ

Стоики знали: желание меньшего увеличивает благодарность, а желание большего уничтожает ее. Эпиктет старался помочь ученикам ослабить разрушительную привычку желать большего. Именно в этом он видел ключ к счастливой жизни и взаимоотношениям. Если мы научимся желать меньшего и быть благодарными за ту долю, что уже перед нами, мы спрыгнем с гедонистической беговой дорожки и сделаем реальный шаг к жизни с истинной удовлетворенностью.

Помни, как следует вести себя на пиру. Блюдо, обносимое по кругу, оказалось рядом с тобой? Протянув к нему руку, возьми себе, сколько позволяет приличие. Пронесят 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

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

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

Эпиктет. Беседы. 4.1.175

* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

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

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

**19 ФЕВРАЛЯ. ДОВОЛЕН ЛИ Я ТОЙ ЧАСТЬЮ, ЧТО ДОСТАЕТСЯ
МНЕ НА ПИРУ ЖИЗНИ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**20 ФЕВРАЛЯ. СТОЯТ ЛИ ТОГО УДОВОЛЬСТВИЯ,
ЗА КОТОРЫМИ Я ГОНЮСЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21 ФЕВРАЛЯ. О ЧЕМ Я МОГУ ПЕРЕСТАТЬ СОЖАЛЕТЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

22 ФЕВРАЛЯ. Когда лучше промолчать, чем сказать?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

23 ФЕВРАЛЯ. Зачем злиться, если гнев ничего не меняет?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24 ФЕВРАЛЯ. ПОЧЕМУ МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ПРОИСХОДЯЩЕЕ —
ПРОИСКИ ВРАГОВ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**25 ФЕВРАЛЯ. ВСПОМНЮ ЛИ Я ЭТОТ КОНФЛИКТ ЧЕРЕЗ
НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ IX

УПРАЖНЯЙТЕСЬ В БЕЗРАЗЛИЧИИ

Некоторые люди всю жизнь гоняются за чем-то хорошим: здоровьем, благосостоянием, удовольствиями, достижениями. Другие с равной энергией пытаются увернуться от плохого: болезней, бедности, боли. На первый взгляд, подходы разные, однако на самом деле одинаковые. Стоики постоянно напоминали себе: многое из того, чего мы желаем и чего стремимся избежать, нам неподвластно. Стоики не гнались за невозможным, а учились быть готовыми к процветанию в любом состоянии. Они учились быть безразличными. Это огромная сила, и выработка этого навыка — весьма мощное упражнение.

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

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

В жизни есть вещи приятные, есть неприятности, но и то и другое — вне нас***.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 92.16

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

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

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

**26 ФЕВРАЛЯ. ПОЧЕМУ МНЕ ЕСТЬ ДЕЛО ДО ТОГО,
ЧТО КТО-ТО ДАЛ МАХУ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**27 ФЕВРАЛЯ. КАК МНЕ БЫТЬ БЕЗРАЗЛИЧНЫМ К ТОМУ, ЧТО ДЛЯ
МЕНЯ НЕВАЖНО?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28 ФЕВРАЛЯ. Что, если я возьму паузу, чтобы остыть?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

29 ФЕВРАЛЯ. Девиз дополнительного дня високосного года:
НЕВОЗМОЖНО ВСЕГДА ПОЛУЧАТЬ ЖЕЛАЕМОЕ

1 МАРТА. Насколько часто я подвергаю сомнению то,
что другие считают очевидным?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 МАРТА. Верно ли я вижу и оцениваю себя?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 МАРТА. Я С ФИЛОСОФОМ ИЛИ С ТОЛПОЙ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 МАРТА. КАКИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ Я УСТАНАВЛИВАЮ СЕБЕ САМ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ Х КАКОВА ЦЕНА ДОРОГИХ ВЕЩЕЙ?

Стоики переняли у киников мощную практику сосредоточения на подлинной ценности (*ἀξία*, *аксия*) вещей. Ценность материального объекта — это не просто сумма, за которую он может быть продан или куплен, а то, во что (в широком смысле) он обходится владельцу. Наше стремление к материальным благам, вызванное желанием ими обладать, приводит к потере спокойствия, и даже после удовлетворения своей потребности, после получения нами вожаденных ценностей, мы продолжаем тревожиться. На этой неделе поразмышляйте о том, какова реальная цена купленных вами вещей. Посмотрите, действительно ли они стоят потраченных на них денег.

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

Если бы кто-то вручил твоё 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

«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

* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

** Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

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

**5 МАРТА. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ МНЕ НУЖНО ВСЕ ТО,
РАДИ ЧЕГО Я СТОЛЬКО РАБОТАЮ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 МАРТА. Когда я слишком много говорю?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**7 МАРТА. МОГУ ЛИ Я ПРОВЕРИТЬ СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ,
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ДОВЕРЯТЬ ЕМУ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8 МАРТА. ОБЕРЕГАЮ ЛИ Я СВОИ ВРЕМЯ И ВНИМАНИЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9 МАРТА. МОЙ КРУГ ОБЩЕНИЯ ДЕЛАЕТ МЕНЯ ЛУЧШЕ ИЛИ ХУЖЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 МАРТА. КТО МОЙ ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ И ПОЧЕМУ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**11 МАРТА. НА ЧТО Я ПРОМЕНЯЛ СВОЮ СВОБОДУ? КАК МНЕ
ВЕРНУТЬ ЕЕ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XI

ПОСМОТРИТЕ ГЛАЗАМИ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Мы склонны полагать, что всегда действуем из лучших побуждений, но при этом подозреваем худшее в намерениях других людей. А потом еще удивляемся, что жизнь состоит из конфликтов! Стоики пересмотрели эту плохую привычку: они напоминают, что нужно настороженно подходить к своей первой реакции, а к другим людям относиться как минимум доброжелательно. Влиятельные персоны, как правило, на удивление ужасно ведут себя в этом отношении, но Марк Аврелий, самый могущественный правитель на планете, был известен своей человечностью. Он всегда находил время, чтобы осмыслить промахи и представить, как ситуация может выглядеть с точки зрения другого человека. Он постоянно напоминал себе (это следует делать и нам), что большинство людей стараются сделать все возможное, просто у них не всегда это получается. Давайте вспомним об этом на следующей неделе и оценим наше общение с различных точек зрения.

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

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

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

** Здесь и далее цитаты в переводе С. М. Роговина приводятся по изданию: Марк Аврелий. Наедине с собой. Размышления. М.: Азбука-Аттикус, 2020. *Прим. науч. ред.*

**12 МАРТА. ЧТО ИЗМЕНИТСЯ, ЕСЛИ В ПОСТУПКАХ ДРУГИХ
ЛЮДЕЙ Я НАЧНУ ИСКАТЬ ДОБРЫЕ НАМЕРЕНИЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**13 МАРТА. Я МОГУ ВОСПРИНИМАТЬ ПРОИЗОШЕДШЕЕ
КАК НЕИЗБЕЖНОСТЬ, ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ДУМАТЬ,
ЧТО МНЕ НЕ ПОВЕЗЛО?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14 МАРТА. КАК САМОМНЕНИЕ МЕШАЕТ МНЕ УЧИТЬСЯ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**15 МАРТА. Что изменится, если я начну жить
СЕГОДНЯШНИМ ДНЕМ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16 МАРТА. ЦЕНЮ ЛИ Я СВОЙ УМ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17 МАРТА. Я ДЕЛАЮ ПРЕКРАСНЫЙ ВЫБОР?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**18 МАРТА. КАКИЕ ИЗ ДУРНЫХ ПРЕДПОЛОЖЕНИЙ
Я МОГУ ОТБРОСИТЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XII

ИСТИННОЕ УБЕЖИЩЕ

Когда-нибудь, мечтаем мы, наступит отпуск или выходной, и мы выберемся на природу, освободимся от суеты, вздохнем свободно, насладимся одиночеством и покоем. Однако удастся это сделать гораздо реже, чем хочется. И если мы все-таки достигаем умиротворения, его с трудом удастся сохранить в душе, когда мы вновь возвращаемся к делам. Для стойков истинным убежищем были свобода разума и души, понимание ценности даров судьбы, которые у нас уже есть. Если мы станем уделять этому время ежедневно, так оно и будет дальше.

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. 4.3.1

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

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, осмортительно! Вот почему твердыня — свободное от страстей разумение. И нет у человека более крепкого прибежища, где он становится неприступен***.

Марк Аврелий. Размышления. 8.48

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

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

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

**19 МАРТА. В ЧЕМ ИСТИННАЯ ПРИЧИНА МОЕГО
РАЗДРАЖЕНИЯ: ВО ВНЕШНИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ
ИЛИ ВО ВНУТРЕННИХ УСТАНОВКАХ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**20 МАРТА. РАЗВИВАЮ ЛИ Я В СЕБЕ КАЧЕСТВА,
КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ПРЕОДОЛЕВАТЬ НЕВЗГОДЫ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21 МАРТА. Что, если я буду искать покой там,
где я нахожусь сейчас, а не где-то еще?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

22 МАРТА. НЕ СПУТАЛ ЛИ Я ЗАНЯТИЯ С ОБУЧЕНИЕМ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23 МАРТА. КАК ИСКОРЕНИТЬ ПОРОКИ И ИЗЛЕЧИТЬСЯ ОТ ЖАДНОСТИ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24 МАРТА. КАКИЕ ФИЛОСОФСКИЕ УРОКИ СПОСОБНЫ ПРЕПОДАТЬ ОБЫКНОВЕННЫЕ ВЕЩИ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25 МАРТА. Буду ли я чувствовать себя богаче,
если умерю свои желания?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XIII СКАЖИТЕ «НЕТ» ЖЕЛАНИЮ ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

Если потребность нравиться действительно присуща человеку как биологическому виду, то надо позавидовать поколениям, не заставшим социальных сетей. Они сегодня требуют от нас непрерывных обновлений статуса, подробного описания и иллюстрирования всего, что мы делаем: того, как мы преодолеваем препятствия, избегаем опасности, отражаем нападения и побеждаем. Это утомляет.

Много веков назад Эпиктет замечал подобную гордыню и самолюбование в своих учениках (а ведь в те времена еще не было компьютеров!). Философ напоминал им, что эти качества не столь невинны, как принято считать. Он объяснял ученикам, что жизнь напоказ отвлекает от истинной цели, а их лишит сил. Сенека тоже считал постоянный поиск одобрения одним из позорнейших поступков.

На этой неделе обратите внимание, насколько сильно вам необходимы смартфон и обновления статуса, а затем ответьте на вопрос: каким человеком я хочу быть? Я поступаю как философ?

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

В беседах не упоминай часто и неуместно о своих делах и невзгодах. Ведь насколько тебе приятно вспоминать о пережитом,

* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

настолько же другим будет малоприятно слушать о твоих злоключениях*.

Эпиктет. Энхиридион. 33.14

Мерзок старик, испускающий дух посреди судебного заседания, разбирая тяжбу ничтожнейших склочников, жадно ловя одобрение ничего не смыслящих зрителей**.

Сенека. О скоротечности жизни. 20.3

* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

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

26 МАРТА. Я ВСЕГДА НАСТОРОЖЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

27 МАРТА. Что из того, что ценно, я продаю слишком ДЕШЕВО?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28 МАРТА. УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯТ МНЕ ДОБИТЬСЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**29 МАРТА. Почему я так озабочен тем,
чтобы произвести хорошее впечатление?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

30 МАРТА. Если мной управляет не разум, то что?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**31 МАРТА. Могу ли я перестать гнаться
за невозможным?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1 АПРЕЛЯ. КАКИЕ МЫСЛИ РАСЦВЕЧИВАЮТ МОЙ МИР?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XIV

ЧТО, ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОЙДЕТ НЕ ТАК?

Того, кто слишком надолго задумывается о возможном неправильном будущем, мы называем пессимистом. Некоторые уверены, что черные мысли притягивают плохие события. Стоики считали это чепухой. У них было упражнение *praemeditatio malorum* (предварительное обдумывание несчастий) — специальные, осознанные размышления о худшем сценарии. Марк Аврелий начинал день с мыслью о безобразиях, которые видел при дворе. Он не стремился с утра пораньше накрутить себя, наоборот: так он пытался успокоиться и сосредоточиться, подготовиться, чтобы в течение дня действовать, а не реагировать.

Сенека тоже использовал предварительные размышления. Он раздумывал не только о том, что обычно происходит, но и о том, что может случиться. Эпиктет зашел так далеко, что каждый раз при поцелуе представлял себе утрату любимого человека. Стоики считали, что все, что у нас есть, получено от судьбы, а негативная визуализация помогает лучше подготовиться к неожиданностям, — и вы тоже не стесняйтесь этого в своих мыслях.

С утра говорить себе наперед: встречу с суетным, с неблагодарным, дерзким, с хитрецом, с алчным, необщественным. Все это произошло с ними по неведению добра и зла. А я усмотрел в природе добра, что оно прекрасно, а в природе зла, что оно постыдно, а еще в природе погрешающего, что он родственен 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

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

Все неожиданное гнетет нас сильнее, невиданность прибавляет тяжести бедствиям, всякий смертный, удивляясь, горюет больше. Поэтому ничто не должно заставлять 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

* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

**2 АПРЕЛЯ. ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ
ПРЕДОТВРАТИТЬ НЕСЧАСТЬЯ ЗАВТРА?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 АПРЕЛЯ. НЕ ПРОТИВОРЕЧАТ ЛИ МОИ ПЛАНЫ ДРУГ ДРУГУ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**4 АПРЕЛЯ. Я МОГУ СЕГОДНЯ БЫТЬ ТАКИМ ЧЕЛОВЕКОМ,
КАКИМ ПРИЗЫВАЕТ МЕНЯ СТАТЬ ФИЛОСОФИЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**5 АПРЕЛЯ. ЧТО, ЕСЛИ Я ПЕРЕСТАНУ ИСКАТЬ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ
СВОЕМУ МНЕНИЮ И РЕАКЦИЯМ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**6 АПРЕЛЯ. МОГУ ЛИ Я ЛЮБИТЬ ЛЮДЕЙ НЕСМОТЯ НА ТО,
ЧТО ОНИ СОВЕРШАЮТ УЖАСНЫЕ ПОСТУПКИ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**7 АПРЕЛЯ. В КАКИХ СЛУЧАЯХ МОЕ МНЕНИЕ —
ЧАСТЬ ПРОБЛЕМЫ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**8 апреля. КАКИЕ ИЗ ПЛОХИХ УТВЕРЖДЕНИЙ, ПРИВЫЧЕК ИЛИ
СОВЕТОВ Я ПРИНЯЛ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XV ПРОВЕРЯЙТЕ СВОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Одно из ключевых положений учения Эпиктета — проверка впечатлений любого опыта, представлений или обстоятельств. Чтобы подчеркнуть значение этой практики, он использовал глагол *δοκιμάζω*, *докимазо*, — десять раз он упоминается в «Беседах» и один раз в начале «Энхиридиона». Это слово относится к работе пробирщика, проверяющего на подлинность благородные металлы и монеты. В одном из самых ярких фрагментов Эпиктет сравнил нашу потребность оценивать впечатления с проверкой денег: опытный торговец на слух определяет фальшивую монету, стоит ей звякнуть о стол. Точно так же музыкант слышит фальшивую ноту. На этой неделе попробуйте анализировать все, что предстанет перед вами. Считайте все вокруг фальшивкой или заблуждением, пока не доказано обратное.

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, 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

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

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

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

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

* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

9 АПРЕЛЯ. Могу ли я сделать шаг назад и проверить свои впечатления? Что я обнаружу, если так поступлю?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 АПРЕЛЯ. Как мои убеждения заставляют меня страдать?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11 АПРЕЛЯ. Могу ли я перестать думать, что все знаю,
и чему-нибудь научиться?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12 АПРЕЛЯ. ЧТО ЕСТЬ СЛАВА И БОГАТСТВО?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13 АПРЕЛЯ. КАК БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ *МЕНЬШЕ*?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14 АПРЕЛЯ. Поддерживаю ли я баланс в своей жизни
лучше, чем баланс своей компании?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**15 АПРЕЛЯ. В жизни множество налогов —
ГОТОВ ЛИ Я ИХ ПЛАТИТЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XVI

КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОРЫВЫ

Если что-то вас расстраивает, напишите здесь. Что случилось и из-за кого это произошло? Что вы почувствовали и как поступили? От этого стало лучше или хуже? У Марка Аврелия, очевидно, было множество причин для огорчения: люди часто его расстраивали. И у императора было реальное могущество. Но он говорил себе: «У тебя есть власть над разумом, но не над внешними событиями; осознай это, и ты обрешь силу». То же самое происходит и у вас: вы не контролируете того, что уже произошло, но можете держать в узде порывы, которое вызывает у вас случившееся.

«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. От влечений же следует вообще воздерживаться, но не отвращаться ни от чего, что не в нашей власти»*.

Марк Аврелий. Размышления. 11.37

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

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

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

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

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

**16 АПРЕЛЯ. ЧЕМУ СЕГОДНЯ Я МОГУ УДЕЛИТЬ
БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**17 АПРЕЛЯ. Я МОГУ ПЕРЕСТАТЬ РАССТРАИВАТЬСЯ
ПО МЕЛОЧАМ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18 АПРЕЛЯ. МНЕ НУЖНО ИМЕТЬ СВОЕ МНЕНИЕ ОБ ЭТОМ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19 АПРЕЛЯ. Оставляю ли я место для того,
что может произойти?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20 АПРЕЛЯ. Что такое подлинные ценности?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21 АПРЕЛЯ. КАК ДОЛГО Я МОГУ УДЕРЖИВАТЬ ВНИМАНИЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**22 АПРЕЛЯ. СВОЙСТВЕННЫ ЛИ МНЕ САМОСОЗНАНИЕ,
САМОАНАЛИЗ И СЕМИОПРЕДЕЛЕНИЕ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XVII

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕНЕБРЕГАТЬ

Ценность вещей часто определяется тем, как мы их описываем. Мы используем слова в превосходной степени, и наш выбор — что купить, что надеть, съесть и выпить — представляется лучшим, чем есть на самом деле. Марк Аврелий мог бы пить исключительно тонкое фалернское вино, но он предпочитал напоминать себе, что любое вино — всего лишь перебродивший виноградный сок. Единственный из римлян, кому позволялось носить пурпурную одежду, — привилегия императора! — он старался подчеркнуть, что его тога просто выкрашена веществом, добытым из моллюсков. На этой неделе попробуйте быть скромнее и сократить излишества, пренебрегите вещами, к обладанию которыми вы стремитесь. Опишите их самыми грубыми словами, какие только вспомните, и посмотрите, насколько уменьшится их власть над вами.

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

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

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

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

Вкус вина и меда тебе знаком, и нет разницы, сто или тысяча кувшинов пройдет через твой мочево́й пузырь: ты ведь только цедило*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 77.16

* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

23 АПРЕЛЯ. КАК Я ЗАБОЧУСЬ О СВОЕМ РАЗУМЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24 АПРЕЛЯ. ЧТО ТАКОЕ НА САМОМ ДЕЛЕ КРАСИВЫЕ МАШИНЫ, ДРАГОЦЕННОСТИ, ХОРОШЕЕ ВИНО?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25 АПРЕЛЯ. Я ГОТОВ ПРИЗНАТЬ, ЧТО НЕПРАВ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26 АПРЕЛЯ. ЧЕМУ Я МОГУ НАУЧИТЬСЯ У СВОИХ СОПЕРНИКОВ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

27 АПРЕЛЯ. КАК ДОЛГО ЖИВЕТ ПОХВАЛА?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28 АПРЕЛЯ. КАКИЕ ЖЕЛАНИЯ ИСТОЩАЮТ МОИ СИЛЫ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

29 АПРЕЛЯ. ЧТО Я ЧУВСТВУЮ, КОГДА СМОТРЮ НА НЕБО?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XVIII ПОКАЗЫВАЙТЕ, А НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ

Искусство жить — это не набор положений или формул, которые можно запомнить. В жизни надо много действовать, трудиться. Эпиктет постоянно напоминал ученикам: надо не повторять где-то услышанное или прочитанное, а применять это. Философ знал, что видимый прогресс лучше того, о котором громко заявлено. Пусть в ваши записи на этой неделе попадет то, что вы уже сделали или делаете, а не то, что вы только собираетесь сделать. Пусть это станет каталогом ваших поступков — правильных поступков.

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

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

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

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

30 АПРЕЛЯ. Мои поступки отражают мой характер?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1 МАЯ. Мои действия и мой разум соответствуют моей философии?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 МАЯ. КАКИМ ЧЕЛОВЕКОМ Я ХОЧУ БЫТЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 МАЯ. Я ПОКАЗЫВАЮ ИЛИ РАССКАЗЫВАЮ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 МАЯ. На что я могу потратить деньги, чтобы помочь другим?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 МАЯ. МНЕ УДАЕТСЯ ПРОЕКТ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 МАЯ. Я СТРЕМЛЮСЬ К СОВЕРШЕНСТВУ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XIX

МЫ — ЭТО НАШИ ПРИВЫЧКИ

Римские стоики считали: чтобы добиться совершенства в искусстве жизни, следует переломить привычное поведение. Великий римский стоик Гай Музоний Руф полагал, что вся теория в мире неспособна превзойти хорошие привычки (или победить вредные). Эпиктет в этом вопросе вторил Музонию, говоря о том, что надо найти способ заменить плохие привычки хорошими. Легко распознать дурные привычки у других, намного труднее заметить их у себя. На этой неделе поразмышляйте над своими привычками или частыми поступками, которые вам мешают, попросите вас помочь в этом тех, кто рядом.

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

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.

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

«Но я был внимателен, когда случалось что-то, могущее раздражить печаль». Знай, что это у тебя идет прекрасно*.

Эпиктет. Беседы. 2.18.11–14

Какое же против привычки можно найти средство? Противоположную привычку**.

Эпиктет. Беседы. 1.27.4

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

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

7 МАЯ. ЧТО ХОРОШЕГО Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ ОТ СЕБЯ СЕГОДНЯ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8 МАЯ. КАКОЕ ЗЛО НЕСЕТ МОЙ ВЫБОР?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9 МАЯ. ЭТОТ ДЕНЬ БУДЕТ МОИМ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**10 МАЯ. КАКОЙ ВОДОХНОВЛЯЮЩИЙ ПОСТУПОК Я МОГУ
СОВЕРШИТЬ СЕГОДНЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**11 МАЯ. КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ МНЕ СОЗДАЕТ
НЕДОСТАТОК САМОКОНТРОЛЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**12 МАЯ. ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ,
ЕСЛИ Я НА ВСЕ БУДУ ОТВЕЧАТЬ ДОБРОМ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13 МАЯ. КАКИЕ ИЗ ПЛОХИХ ПРИВЫЧЕК Я ПОДПИТЫВАЮ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XX

ЦЕНИТЕ ПОДАРКИ СУДЬБЫ

Легко жаловаться, что нам в жизни чего-то не хватает, и гораздо труднее ценить то, что у нас есть. Сенека напоминал: все необходимое для счастья находится перед нами; излишества, которых, как нам кажется, нам недостает, обошлись бы чересчур дорого: они поглотили бы то, что у нас и так есть. Марк Аврелий напоминал себе посчитать те дары судьбы, которые есть в нашей жизни, и представить, каково было бы без них, как бы нам их не хватало. На этой неделе перечислите подарки судьбы, сознательно отметьте то, с чем вам повезло, — чтобы ясно увидеть, как выразился Эпиктет, откуда они пришли, и почувствовать благодарность за это.

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 так радуясь, не привыкнуть тебе настолько это ценить, чтобы смутиться, утратив это*.

Марк Аврелий. Размышления. 7.27

Великий создатель мира, предписавший нашей жизни законы, сделал так, чтобы мы были здоровы, а не избалованы. Для здоровья все есть, все под рукой; для баловства все добывается с трудом и муками. Так воспользуемся этим благоденьем природы, полагая его в числе величайших**.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 119.15b

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

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

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

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

**14 МАЯ. То, что я делаю, способствует моему
благополучию?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**15 МАЯ. КАКИЕ ПОДАРКИ Я К ЭТОМУ МОМЕНТУ
ПОЛУЧИЛ ОТ СУДЬБЫ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16 МАЯ. ЧТО Я ДЕЛАЮ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ХОРОШИХ ПРИВЫЧЕК?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17 МАЯ. Иду ли я по пути САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18 МАЯ. МОЕ ВНИМАНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СОСРЕДОТОЧЕНО НА ТОМ, ЧТО НАХОДИТСЯ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19 МАЯ. ЧТО Я ДЕЛАЮ НАОБОРОТ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20 МАЯ. Что я посеял и что пожну?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXI

УЧИТЕСЬ НАХОДИТЬ ИСТИННУЮ РАДОСТЬ

Стоики считали радость (*χαρά, хара*) одной из хороших страстей, которые достойны места в нашей повседневной жизни. Однако стоическая радость — это вовсе не чувственные наслаждения или материальная удовлетворенность. Для Марка Аврелия радость — это доброта к другим людям. Для Сенеки — свобода от страха страданий и смерти. Давайте посмеемся с Демокритом, как говорит Сенека, и с радостью поучаствуем в приносящей радость человеческой работе. На этой неделе подумайте и запишите, где вы можете найти радость и как с пользой ею распорядиться.

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

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? Радуетесь 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

Мы должны стремиться к тому, чтобы все пороки толпы казались нам не ненавистными, а смешными, к тому, чтобы подражать скорее Демокриту, нежели Гераклиту. Ведь этот последний, всякий раз как

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

** Перевод С. А. Ошерева. *Прим. пер.*

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 насмехаться над жизнью, нежели отчаиваться*.

Сенека. О безмятежности духа. 15.2

* Перевод Н. Г. Ткаченко. *Прим. науч. ред.*

21 МАЯ. СПОСОБЕН ЛИ Я ВЫДЕРЖАТЬ УДАР?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

22 МАЯ. Я МОГУ БЫТЬ ХОРОШИМ ЧЕЛОВЕКОМ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23 МАЯ. Я МОГУ НАЧАТЬ ЖИТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**24 МАЯ. ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ
УДАЧА БЫЛА НА МОЕЙ СТОРОНЕ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**25 МАЯ. КАКИЕ ДОБРЫЕ, БЕСКОРЫСТНЫЕ ДЕЛА ПРИНЕСУТ
МНЕ РАДОСТЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26 МАЯ. ЧТО, ЕСЛИ Я ПЕРЕСТАНУ БЕСПОКОИТЬСЯ О ТОМ,
ЧТО ДУМАЮТ ДРУГИЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

27 МАЯ. О КАКИХ МЕЛОЧАХ МНЕ СТОИТ БЕСПОКОИТЬСЯ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXII ВЗГЛЯД СВЕРХУ

Для того чтобы избавиться от навязчивых мыслей о житейских мелочах и заботах, нужно использовать прием, который стоики называли «взгляд сверху». Марк Аврелий регулярно напоминал себе об этом упражнении. Он усвоил от Гераклита, что все в мире постоянно меняется и, если помнить об этом, можно избавиться от множества стрессов и хлопот. На этой неделе попробуйте не просто взглянуть на то, что вы делаете, — посмотрите на это издалека. Попробуйте сформулировать, как выглядели бы ваши проблемы, заботы, навязчивые идеи с иной точки зрения.

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

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

Этот космос, один и тот же для всех, не создал никто из богов, никто из людей, но он был, есть и будет вечно живой огонь, мерно возгорающийся и мерно угасающий***.

Слова Гераклита в передаче Климента Александрийского

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

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

*** Перевод Е. В. Афонасина. *Прим. пер.*

**28 МАЯ. О ЧЕМ СЛЕДУЕТ ПОДУМАТЬ,
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ДЕЙСТВОВАТЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

29 МАЯ. КАКАЯ РАБОТА ПИТАЕТ МОЙ УМ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**30 МАЯ. К ПРАВИЛЬНОЙ ЛИ ЦЕЛИ ВЕДЕТ МЕНЯ РАБОТА,
КОТОРУЮ Я СТОЛЬ УСЕРДНО ВЫПОЛНЯЮ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**31 МАЯ. ЕСЛИ МОЕ ПРИЗВАНИЕ — БЫТЬ ХОРОШИМ
ЧЕЛОВЕКОМ, ВСЕ ЛИ ПРАВИЛЬНО Я ДЕЛАЮ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**1 ИЮНЯ. ЕСТЬ ЛИ В МОЕЙ ГОЛОВЕ РЕЗЕРВНАЯ КОПИЯ ВСЕГО
НЕОБХОДИМОГО?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 ИЮНЯ. Когда я не вижу леса за деревьями?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**3 июня. Есть ли у меня резервная копия резервной
копии моего плана?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXIII

ОБРАЗЦЫ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

В римском обществе широко применялось усыновление — особенно среди сенаторов и в качестве условия для перехода власти к следующему императору. Марк Аврелий был приемным сыном императора Антонина Пия, которого в свое время усыновил Адриан, поставив условие: Марк сменит однажды на престоле их обоих*. Сенеку не усыновляли, а вот его брат Новат стал приемным сыном и получил имя Галлион; он упоминается в Новом Завете как человек, отказавшийся рассматривать обвинения против апостола Павла. Однако Сенеке нравилось смотреть на усыновление с другой стороны: он говорил, что в таком случае мы всегда можем выбрать, чьим ребенком быть. У него стоял перед глазами Катон**, величественный решительный стоик, который выступал против Цезаря в защиту республики. Первая книга в «Размышлениях» Марка Аврелия — это список тех, у кого он учился и из чьей жизни извлек урок. Используйте эту неделю, чтобы подумать о примерах, которым вы можете следовать, о мудрых и достойных восхищения людях, по которым можно мерить себя.

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

* У императора Адриана умер приемный сын, наследник Луций Элий Цезарь. Адриан решил усыновить Антонина Пия и передать ему престол, однако поставил условие: для продолжения династии Антонин должен заранее усыновить Марка Анния Вера (он вошел в историю как Марк Аврелий) и Луция Вера. После смерти Антонина Марк Аврелий и Луций Вер были соправителями в течение восьми лет, а после смерти Луция Вера Марк Аврелий правил в одиночку. Это усыновление Марка Аврелия было уже вторым в его жизни. *Прим. пер.*

** Марк Порций Катон Младший (95–46 до н. э.) — политический деятель, философ-стоик, борец с Цезарем, считавшийся человеком исключительной честности. *Прим. пер.*

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

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

* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

**4 ИЮНЯ. ОСОЗНАЮ ЛИ Я, НАСКОЛЬКО СИЛЬНЫМ
И СТОЙКИМ СПОСОБЕН БЫТЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**5 ИЮНЯ. Я СПОСОБЕН РЕШИТЬ ЭТОТ ВОПРОС
САМОСТОЯТЕЛЬНО, А НЕ ПРОСИТЬ КОГО-ТО СДЕЛАТЬ
ЭТО ЗА МЕНЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 июня. Время стоять на своем или отступить?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 июня. Кого я считаю своими наставниками:
тех, кто живет сейчас, или тех, кто жил в прошлом?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8 июня. Если я буду продвигаться терпеливо,
шаг за шагом, чего я смогу добиться?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**9 июня. Что мне нужно пресечь
в зародыше прямо сейчас?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 ИЮНЯ. Если кто-то смог это сделать,
почему я не смогу?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXIV

ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА ДРУГУЮ РУЧКУ

В «Энхиридионе» Эпиктет описывает мощное средство, которое стоики использовали, чтобы принимать решения в сложных ситуациях. По словам Эпиктета, у всего есть только два толкования — две ручки, за которые можно схватиться. Одна ручка все усложняет, другая все облегчает. Вы обижаетесь? Сосредотачиваетесь на слишком общем? Зацикливаетесь на том, что пошло не так? Или, наоборот, на том, что идет правильно? На этой неделе задавайте себе вопросы обо всем, что вы видите и чувствуете. Убедитесь, что вы держитесь за правильную 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

Нет, это вещи для каждого страшны. А когда кто-то может предотвращать 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

* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

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

11 июня. Насколько часто гнев разрушительнее,
чем то, что его вызвало?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12 июня. Учусь ли я быть гибким
и адаптироваться к обстоятельствам?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**13 июня. Я достойно несу службу на посту своей
жизни или сплываю при исполнении?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**14 июня. В сложившейся ситуации я держусь
за правильную ручку?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**15 июня. Я могу сегодня слушать больше,
а говорить меньше?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16 июня. КАКАЯ ПОМОЩЬ МНЕ НУЖНА
И К КОМУ Я МОГУ ЗА НЕЙ ОБРАТИТЬСЯ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**17 июня. В каких случаях я надеюсь на удачу, хотя все
зависит от меня?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXV ХОДИТЕ ГУЛЯТЬ

Сенека считал, что прогуливаться пешком нужно часто, поскольку постоянная умственная работа разрушает разум. (Как писатель, он наверняка согласился бы с романисткой Хелен Данмор: «Проблема с сочинительством часто отступает, когда вы отправляетесь на прогулку».) На этой неделе совершите несколько хороших прогулок и понаблюдайте, как исчезают отупение и вялость. Наслаждайтесь пейзажами, радуйтесь отдыху и перерыву в работе. Сделайте прогулки частью утреннего и вечернего ритуала ведения дневника. Возвращайтесь с вдохновенным умом, готовые писать и следовать знакомой философии. Вам кажется, что это всего лишь «пауза», но она помогает вам вернуться умнее и здоровее, чем когда вы уходили.

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

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?***

Марк Аврелий. Размышления. 4.48.2

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. Неумолимый труд души становится источником некоего отупения и вялости***.

Сенека. О безмятежности духа. 17.5

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

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

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

18 июня. Я способен и готов действовать?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19 июня. Как я могу лучше сосредоточиться на настоящем?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20 июня. Я один из тех, кто спокоен, или один из тех,
кого приходится успокаивать?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21 ИЮНЯ. КАК МНЕ ОСВЕЖИТЬ СЕГОДНЯ СВОЙ РАЗУМ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

22 ИЮНЯ. Я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО УЧУСЬ НА СОБСТВЕННЫХ ОШИБКАХ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23 июня. На каком отрезке жизненного пути
я нахожусь?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**24 июня. Мне на самом деле нужно столько спорить
и ссориться?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXVI ТО, ЧТО СТОИТ НА ВАШЕМ ПУТИ, И ЕСТЬ ПУТЬ

Препятствия — это часть жизни. От них не избавлены даже самые могущественные и удачливые из нас. Однако у нас есть суперсила: стоическая философия позволяет приспособить намерения и цели к любым условиям, чтобы проложить путь вперед. У стоиков было для этого слово *ὑπεξαίρεσις*, *гюпексайресис*, означавшее действие с «оговоркой», которая позволяет при необходимости пересмотреть планы и определить новый курс. Марк Аврелий говорит, что любое препятствие способно стать материалом для новой цели. Как препятствия, с которыми вы сталкиваетесь, открывают вам новый путь?

Помешать деятельности такое [человек, солнце, ветер, зверь] может, но для моего устремления и душевного склада это не помеха — при неизбежности 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

Наряду с тем, что природа разумных существ наделила почти каждого из них разными другими способностями, восприняли мы от нее и следующую. Подобно тому как она все встающее на пути и противодействующее поворачивает к себе, и соединяет с судьбой, и делает частью себя самой, так и само разумное существо способно любое препятствие сделать материалом для себя самого и воспользоваться им для достижения той цели, к которой оно устремилось до возникновения препятствия**.

Марк Аврелий. Размышления. 8.35

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

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

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

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

25 июня. Я ожидаю того, что может произойти,
или только того, чего хочу?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26 июня. Что у меня раз за разом не получается?
А если я попробую действовать наоборот?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

27 ИЮНЯ. ЧЕМУ МЕНЯ УЧИТ ПРОИЗОШЕДШАЯ НЕПРИЯТНОСТЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28 июня. За что мне стоит перестать себя корить?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

29 июня. За что мне прекратить оправдываться?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

30 июня. КАК МНЕ ПРЕВРАТИТЬ ПРЕПЯТСТВИЕ,
С КОТОРЫМ Я СТОЛКНУЛСЯ, В ВОЗМОЖНОСТЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1 июля. Что я обязан делать как стоик?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXVII

ОБЕРЕГАЙТЕ СВОЕ БЛАГО

По словам Гая Музония Руфа, одного из учителей Эпиктета, все люди рождаются склонными к добродетели. Проявиться ей или нет — наш собственный выбор. По сути, мы не плохие люди, но иногда можем совершать дурные поступки. Цель стоицизма — напомнить нам о врожденной добродетели и помочь усердно работать, ее защищая. На этой неделе напишите что-нибудь о выборе, который вы готовы сделать, о действиях, которые вы собираетесь предпринять.

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

Внутрь гляди, внутри источник блага, и он всегда может пробиться, если будешь всегда его откапывать**.

Марк Аврелий. Размышления. 7.59

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

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

**2 июля. Какой выбор мне сделать труднее всего
и поэтому я его избегаю?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**3 июля. Что, если я буду видеть возможности,
а не обязанности?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 июля. Я поддерживаю в себе пламя добродетели?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 июля. То, что я делаю, достойно уважения?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 июля. Я откладываю дела на потом или выполняю свою работу как надо?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 июля. Я могу быть решительным и настойчивым,
как Одиссей?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**8 июля. За решение каких трудных и болезненных
вопросов я могу нести ответственность?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXVIII

НЕ ИЩИТЕ ТРЕТЬЕГО

Стоики нас учат, что поступать хорошо — уже само по себе награда. Поступать правильно и видеть, что это кому-то помогло, вполне достаточно. Зачем же ожидать благодарности еще и сверх этого? Или, как говорил Марк Аврелий, «третьего»? Это уже будет жадность. Подсчитывать награды не только идет вразрез с целью быть хорошим — это просто глупо. Это путь к разочарованию. Если вы собираетесь вести такой подсчет, посмотрите на ситуацию с другой стороны. Сколько людей помогли вам в течение вашей жизни — вы им всем теперь за это обязаны? На этой неделе подумайте об обещаниях, которые вы не сдержали, и избавьтесь от чувства, что вам должны.

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

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

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

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

9 июля. Я иду по пути философа или свернул с него?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 июля. Я предан своему делу?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11 ИЮЛЯ. КАК Я МОГУ СЕГОДНЯ СДЕЛАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**12 июля. КАКИЕ ПРИНЦИПЫ РУКОВОДЯТ МОИМ
ПОВЕДЕНИЕМ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**13 июля. Я ГОТОВ БЫТЬ ЛИДЕРОМ? Я ГОТОВ ВЫПОЛНЯТЬ
СВОЮ РАБОТУ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**14 июля. Я становлюсь более скромным
или наоборот?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**15 июля. Я могу поступать правильно — даже если
за это не обещана награда?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXIX

МЯГКОСТЬ ВМЕСТО ЗЛОСТИ

Легко представить, как часто Марк Аврелий должен был терять самообладание. Ему приходилось общаться со множеством сложных, неприятных людей, на нем лежала колоссальная ответственность. И для него, как ни для кого другого, наверняка остро стояла проблема гнева. Философ знал, сколь непродуктивна злость, как пагубно она воздействует на того, кто гневается. Марк Аврелий часто повторял несложное упражнение, направленное на сохранение доброжелательности: он просто заменял злость мягкостью. Мы не можем позволить себе отказаться от терпеливости, мы должны постоянно помнить, что никто не ошибается намеренно. На этой неделе каждый раз, когда разозлитесь, вспоминайте Марка Аврелия и ищите способ заменить злость на доброту. Записывайте эти примеры.

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

«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

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

степени необходимо постоянно думать об этом, ибо тогда ты будешь более кротко относиться ко всем*.

Марк Аврелий. Размышления. 7.63

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

Марк Аврелий. Размышления. 11.18.5b

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

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

16 июля. Чему я ПРИВЕРЖЕН?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17 июля. Где я ОСТАВИЛ ДРУГИХ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18 июля. Я могу помнить о своем деле
и не отвлекаться на другие дела?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19 июля. Что это значит — прощать?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20 июля. Я живу справедливой жизнью?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21 ИЮЛЯ. КАК МНЕ ЛУЧШЕ РАБОТАТЬ С ДРУГИМИ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**22 ИЮЛЯ. Я действую по собственной воле
или по принуждению?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXX ДЕРЖИТЕ «НОВОСТИ» ПОД КОНТРОЛЕМ

Даже в Античности люди захлебывались в новостях. На этой неделе вы столкнетесь со шквалом, который они не могли себе даже представить: текстовые сообщения, звонки, электронные письма и непрекращающаяся болтовня круглосуточного новостного канала. Чтобы не реагировать на каждое обновление статуса, срочный звонок или последнюю горящую новость, уделите время трем способам, которые использовали стоики: 1) изолируйтесь от шума; 2) помните: никакая новость не может сбить вас с пути к цели; 3) ничего не добавляйте к сообщениям — ни плохого, ни хорошего.

Дергает тебя что-нибудь вторгающееся извне? Ну так дай себе досуг на то, чтобы узнать вновь что-нибудь хорошее, брось юлой вертеться. Правда же, остерегаться надо и другого оборота: ведь глупец и тот, кто деянием заполнил жизнь до изнеможения, а цели-то, куда направить все устремление, да разом и представление, не имеет*.

Марк Аврелий. Размышления. 2.7

Когда тебе сообщат о чем-нибудь, вызывающем смутнение, ты тем руководствуйся, 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

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

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

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

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

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

**23 июля. Как убедиться, что ни хорошее, ни плохое
не застревает в моей голове?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**24 июля. Я могу сохранять спокойствие, несмотря
на поток тревожных новостей?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25 ИЮЛЯ. КАК РАБОТА СНИЖАЕТ КАЧЕСТВО МОЕЙ ЖИЗНИ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**26 июля. Как я могу помочь?
Где могу внести свою лепту?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

27 июля. Что выше добродетели?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**28 июля. В чем мои преимущества
и как я их использую?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

29 июля. КАК ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXXI

НЕДЕЛЯ БЕЗ ЖАЛОБ

Эпиктет часто говорил о необходимости перестать обвинять и жаловаться — он видел в этом один из главных способов улучшить жизнь. Сколько усилий тратится на выявление виновных? А жалобы решили хоть одну проблему? Марк Аврелий говорил: «Вини себя или же не вини никого». На этой неделе попробуйте конструктивно разобраться с ответами на свои жалобы и ответственностью за возложение вины на других. Если что-то идет не так, потратьте время на размышления об истинных причинах этого. И больше не тратьте ни минуты на жалобы — ни в этом дневнике, ни вслух.

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

Ведь свободе воли ничто не может помешать или повредить не зависящее 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 помнить 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

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,

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

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

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

* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

30 июля. Способен ли я сегодня искать радость в цели,
совершенстве и долге?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

31 июля. Я пренебрегаю личным ради
профессионального?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1 АВГУСТА. В ЧЕМ МНЕ МЕШАЕТ МОЙ ИДЕАЛИЗМ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**2 АВГУСТА. ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ,
С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮСЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 АВГУСТА. Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 АВГУСТА. КАК МНЕ СЕГОДНЯ ИЗБЕЖАТЬ НАПРАСНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 АВГУСТА. Я СМОГУ СЕГОДНЯ ПОПРИДЕРЖАТЬ СВОЙ ЯЗЫК?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXXII

ПОИСК МАЛЕНЬКИХ ПОБЕД

Зенон Китийский, финикийский торговец, потерпев кораблекрушение и лишившись товаров, основал школу стоиков в Расписной стое на афинской агоре*. Он говорил, что счастья можно достигнуть, делая небольшие шаги. Стоики верили в способность людей совершенствоваться, но понимали: на этом пути скрыто множество препятствий. Стоики с недоверием относились к так называемым эпическим победам и квантовым скачкам, которыми изобилует современная культура. Они призывали больше внимания уделять повседневным обязанностям, постепенному прогрессу. На этой неделе уделите время размышлениям о возможных маленьких победах, о пусть невеликой пользе, которую вы можете извлечь из того или иного решения или усовершенствования. Довольствуйтесь любым небольшим шагом. Продолжайте продвигаться вперед и не сдавайтесь.

Знаешь ли, друг, ты делай-ка то, чего от тебя сейчас требует природа. Устремляйся, если дается, и не гляди кругом, знают ли. И на Платоново государство не надейся, довольствуйся, если самую малость продвинется. И когда хоть такое получится — за малое не почитай**.

Марк Аврелий. Размышления. 9.29

Мы не отказываемся от заботы о чем бы то ни было из-за того, что не надеемся достичь вершины***.

Эпиктет. Беседы. 1.2.37

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

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

* Эта галерея на агоре — *Ποικίλη Στοά*, *Пойкиле стоа* — получила название за стеновые росписи на деревянных панелях. Между кораблекрушением и основанием собственной школы Зенон долго учился у нескольких философов, включая Кратета и Стилпона. *Прим. пер.*

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

*** Перевод Г. А. Тарояна. *Прим. пер.*

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

**6 АВГУСТА. В чем сегодня я могу немного
продвинуться вперед?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**7 АВГУСТА. Я могу жить хорошо, невзирая
на обстоятельства?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8 АВГУСТА. Какой шаг (пусть даже очень маленький)
к БОЛЬШОЙ ЦЕЛИ я МОГУ СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**9 АВГУСТА. КАК МНЕ СЕГОДНЯ ДЕЙСТВОВАТЬ ПРОСТО
И НЕ УСЛОЖНЯТЬ ЗАДАЧУ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 АВГУСТА. В ЧЕМ МНЕ МЕШАЕТ МОЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11 АВГУСТА. Я ПРИОБРЕТАЮ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**12 АВГУСТА. Овладеваю ли я философией стоиков,
применяя ее на практике?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXXIII

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВСЕГО ОДИН ВОПРОС

Мы делаем и произносим много необязательного. Встречи, материальные блага, споры, преследование ускользающего — бессмысленные раздражители. Они отвлекают нас от спокойствия и цели. Стоики побеждают эти искушения, задавая себе всего один вопрос. На этой неделе задайте его себе и вы, запишите ответы на него в своем дневнике. Попробуйте. Перед тем как начать говорить, действовать или что-то приобретать, спросите себя: «А это необходимо?»

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

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

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

** Перевод С. А. Ошеров. *Прим. пер.*

13 АВГУСТА. КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ Я СПОСОБЕН ПРЕДОТВРАТИТЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14 АВГУСТА. КАК ФИЛОСОФИЯ ПОМОЖЕТ МНЕ СЕГОДНЯ СЛЕДОВАТЬ ВЫБРАННЫМ КУРСОМ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15 АВГУСТА. РЕШЕНИЯ, КОТОРЫЕ Я ПРИМУ СЕГОДНЯ,
ОСНОВАНЫ НА ИСТИННЫХ СУЖДЕНИЯХ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**16 АВГУСТА. КАК МНЕ СЕГОДНЯ ПРЕВРАТИТЬ
НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ В ПРЕИМУЩЕСТВА?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**17 АВГУСТА. Могу я в течение всего дня не обвинять
других?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**18 АВГУСТА. ГДЕ МНЕ ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**19 АВГУСТА. ОТ КАКИХ НЕСУЩЕСТВЕННЫХ ВЕЩЕЙ
Я МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXXIV ПРОСТО СКАЖИТЕ НЕСЧАСТЬЯМ «НЕТ»

Как часто мы делаем себя несчастными... заранее. Страх перед одним, отчаянная надежда на другое... Когда мы упорно стремимся к будущему, каким мы его себе представляем, или изо всех сил пытаемся избежать его, в настоящем мы сами себя делаем несчастными. Гекатон Родосский, выдающийся ученик великого древнегреческого философа-стоика Панетия, родоначальника Средней Стои, говорил: несчастье всегда связано с надеждами или страхами, которые мы сами придаем воображаемым будущим исходам. Сенека напоминает нам о необходимости сказать «нет» и тем и другим: потакание им крадет у нас возможность наслаждаться настоящим. Когда вы делаете записи в дневнике, не думайте о будущем — ни о том, на которое вы надеетесь, ни о том, которого вы, возможно, боитесь. Просто сосредоточьтесь на правильном настоящем. На том, о чем вы думаете и что делаете прямо сейчас.

Всегда в смятении души, 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

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

...Я нашел у нашего Гекатона, что покончить со всеми желаниями полезно нам для исцеления от страха. «Ты перестанешь

* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

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

бояться, — говорит он, — если и надеяться перестанешь». <...>
А главная причина надежды и страха — наше неумение прино-
равливаться к настоящему и привычка засылать наши помыслы
далеко вперед*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 5.7–8

* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

20 АВГУСТА. Насколько хороша моя душа?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21 АВГУСТА. Что, если я перестану беспокоиться о будущем и начну наслаждаться настоящим?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

22 АВГУСТА. О КАКИХ ПУСТЯКАХ Я МОГУ НЕ ПЕРЕЖИВАТЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23 АВГУСТА. Где у меня хорошего через край?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24 АВГУСТА. Чему я могу научиться у других — даже у тех, кто мне не нравится?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**25 АВГУСТА. КАКОЙ НОВЫЙ ПУТЬ Я МОГУ ПРОЛОЖИТЬ
СЕГОДНЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**26 АВГУСТА. К КАКИМ ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ ПОТЕРЯМ Я МОГУ
ПОДГОТОВИТЬСЯ ЗАРАНЕЕ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXXV ЛЕКАРСТВО ОТ ПРОКРАСТИНАЦИИ

В глазах стойков откладывание на потом — это форма заблуждения. Кто знает, что будет в следующем месяце или на следующей неделе? Если это важно, говорят они, не ждите — делайте сейчас. По словам Марка Аврелия, действовать нужно решительно и быстро. Это только кажется, что промедление, желание собраться с духом облегчают выполнение намеченного, — на деле они лишь питают грызущую тревогу. Разве так вы хотели бы провести эту неделю? Прошлую неделю? Любую неделю? Спросите себя: чего я избегаю? Что я могу сделать сегодня, не откладывая на завтра? Что я могу сделать быстро, смело и прямо сейчас?

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

Совершенство характера — это то, чтобы всякий день проводить как последний, не возбуждаться, не коснеть, не притворяться**.

Марк Аврелий. Размышления. 7.69

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

Марк Аврелий. Размышления. 8.22

* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

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

*** Перевод С. М. Роговина. *Прим. пер.*

**27 АВГУСТА. Над чем мне стоит научиться смеяться
вместо того, чтобы плакать?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28 АВГУСТА. Без каких излишеств я могу обойтись?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

29 АВГУСТА. ОТ КАКИХ ЖЕЛАНИЙ Я МОГУ СЕГОДНЯ
ОТКАЗАТЬСЯ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

30 АВГУСТА. Могу ли я сегодня исполнять свои
обязанности стойко и твердо?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

31 АВГУСТА. В чем по отношению к другим я поступил
НЕПРАВИЛЬНО?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1 СЕНТЯБРЯ. Я СТРЕМЛЮСЬ К ТОМУ, ЧТОБЫ МОЯ ДУША МОГЛА
ПРОТИВОСТОЯТЬ ЛЮБЫМ УДАРАМ СУДЬБЫ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**2 СЕНТЯБРЯ. КАКАЯ ЧАСТЬ СТОИЦИЗМА ТРЕБУЕТ
НАИБОЛЬШИХ УСИЛИЙ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXXVI ЗИМНЯЯ ЗАКАЛКА

У искусства жить есть три уровня дисциплины: учеба, практика и усердные упражнения. Чтение стоиков — это учеба. Освоение уроков и размышление над ними в этом дневнике — это практика. Остаются еще упражнения. Эпиктет любил сравнивать их с обычаем римской армии упражняться в зимние месяцы, чтобы во время весенней кампании войска были готовы к любым неожиданностям. Сенека каждый месяц ставил себя во все более сложные условия. Он также использовал военную аналогию: солдат нагружают тяжелой работой, чтобы они были сильными, когда появится настоящий враг. Что вы сделаете на этой неделе, чтобы выйти за рамки простой учебы и практики?

Нужно пройти суровую [зимнюю] закалику, подготовиться и не браться необдуманно за ничуть не подобающее*.

Эпиктет. Беседы. 1.2.32

Однако мне до того нравится испытывать твердость твоей души, что я, по совету великих людей, и тебе совету 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

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,

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

** Перевод С. А. Ошеров. *Прим. пер.*

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

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

**3 СЕНТЯБРЯ. КАК В МЕЖСЕЗОНЬЕ Я ГОТОВЛЮСЬ
К БУДУЩИМ ДЕЛАМ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**4 СЕНТЯБРЯ. КАК В ТРУДНОСТЯХ РАЗГЛЯДЕТЬ
ИСПЫТАНИЯ И УРОКИ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 СЕНТЯБРЯ. ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИНАДЛЕЖИТ МНЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**6 СЕНТЯБРЯ. Если бы я потерял свободу,
это сломило бы меня?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**7 СЕНТЯБРЯ. Как я сегодня воспользуюсь
свободой выбора?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8 СЕНТЯБРЯ. Готов ли я, что мои иллюзии лопнут,
как мыльный пузырь?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**9 СЕНТЯБРЯ. Я УПРАВЛЯЮ СВОИМИ СТРАХАМИ,
ИЛИ ОНИ УПРАВЛЯЮТ МНОЙ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXXVII

СОВРЕМЕННЫЕ МОЛИТВЫ

Мы часто просим о милости судьбу, но из уравниения, которое предлагаем ей решить, исключаем себя. Мы надеемся, что небеса волшебным образом вручат нам вымоленное — повышение на работе или скорое выздоровление близкого. Стоики предлагают вам прекратить обращаться к высшим силам. Марк Аврелий напоминал себе: не надо представлять богам список пожеланий по удовольствиям и утешениям, нужно просить их дать вам возможность не желать этих вещей. В каком-то смысле он просил себе внутренних сил. Он просил себе себя. Подумайте о том, чего вы желаете, попробуйте перевернуть свои просьбы указанным способом. Посмотрите, к чему вы пришли.

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

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

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

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

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

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

**10 СЕНТЯБРЯ. КАК МНЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОТЕРЯМ,
КОТОРЫХ Я ОПАСАЮСЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11 СЕНТЯБРЯ. В ЧЕМ Я СЕГОДНЯ МОГУ ОБОЙТИСЬ МЕНЬШИМ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12 СЕНТЯБРЯ. Когда я демонстрирую высокомерие?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**13 СЕНТЯБРЯ. НАСКОЛЬКО ПРОЧНА
МОЯ ВНУТРЕННЯЯ ЦИТАДЕЛЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14 СЕНТЯБРЯ. Я ПРОШУ ИЛИ ТРЕБУЮ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15 СЕНТЯБРЯ. Шума много, а толку мало?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16 СЕНТЯБРЯ. Смогу ли я выйти победителем
из поединка с тревогами и бедами сегодняшнего дня?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXXVIII

КАК ОТНОСИТЬСЯ К ТЕМ, КТО ВАС НЕНАВИДИТ?

Стоики учили, что доброта берет верх над ненавистью. Они верили: те, кто ненавидят других, попадают в плен к разрушительной страсти, которая причиняет сильнейшую боль не предполагаемой мишени, а им самим. Плохо относиться к ненавистнику нет причин — он и так уже достаточно страдает. Зная об этом, вы начнете смотреть на него по-доброму, с жалостью. Помните строку из Библии о том, что любить своих врагов — все равно что сыпать на них горящие угли*, настолько это для них неожиданно. На чью вражду вы можете ответить добротой и состраданием? Насколько лучше вы при этом себя почувствуете?

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

Благожелательность непобедима, когда неподдельна, когда без улыбочности 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

Помни, что обижает не тот, кто бранится или бьет, но мнение об этих вещах, будто бы они причиняют обиду. Итак, всякий раз, когда

* «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.*

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

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

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

* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

17 СЕНТЯБРЯ. Способен ли я не поддаться влиянию
недоброжелателей и не возненавидеть их в ответ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18 СЕНТЯБРЯ. Я сумею пропустить через себя страдания,
не усилив их?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19 СЕНТЯБРЯ. Достаточно ли я гибок, чтобы
изменить свое мнение и воспринять полученную
обратную связь?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**20 СЕНТЯБРЯ. Насколько я готов
к неожиданным атакам в мой адрес?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**21 СЕНТЯБРЯ. Я МОГУ СОХРАНЯТЬ РИТМ ЖИЗНИ,
НЕВЗИРАЯ НА ПОМЕХИ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

22 СЕНТЯБРЯ. КАК ТРУДНОСТИ, С КОТОРЫМИ Я СТОЛКНУСЬ
СЕГОДНЯ, ПРОЯВЯТ МОЙ ХАРАКТЕР?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23 СЕНТЯБРЯ. НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНО МОЕ ОБУЧЕНИЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XXXIX

ПАНИКА — ЭТО ВРЕД, НАНОСИМЫЙ САМОМУ СЕБЕ

Назовите хоть одну ситуацию, которая стала лучше благодаря панике. Запишите, если вам удастся ее вспомнить! Сенека в своих письмах и сочинениях часто размышлял о проблемах, которые создает паника. Она умножает опасность и ограничивает наши способности эффективно работать. Она мешает нам добиваться успеха и объективно оценивать мир. Еще хуже то, что со временем паника нас ослабляет, поскольку в реальности мы никогда не сталкиваемся с опасностью, о которой так беспокоились. Подумайте об ужасных вещах, которые могут ввергнуть вас в панику. Проанализируйте, что же в них такого сокрушительного. Изучите их. Познакомьтесь с ними.

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 опасность легче ударить нас сзади*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 104.10

Успех может достаться и плебею, и бездарности; но укрощать ужасы и подчинять несчастья — удел великого мужа**.

Сенека. О провидении. 4.1

Всякий смелее подступится к тому, к чему долго приучал себя, и будет стоек в тяготах, если думал о них заранее. А неподготовленный, напротив, испугается пустяков***.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 107.4

* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

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

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

**24 СЕНТЯБРЯ. Я ПОДУМАЛ ОБО ВСЕМ, ЧТО МОЖЕТ
ПРОИЗОЙТИ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25 СЕНТЯБРЯ. ЧТО МЕНЯ ПОРАБОЩАЕТ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26 СЕНТЯБРЯ. КАК МНЕ С ПОЛЬЗОЙ ПРОВЕСТИ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

27 СЕНТЯБРЯ. ЧТО УСПЕХ И ТРУДНОСТИ СПОСОБНЫ
РАССКАЗАТЬ ОБО МНЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28 СЕНТЯБРЯ. КАК Я БУДУ РЕАГИРОВАТЬ НА ТО,
ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ СЕГОДНЯ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

29 СЕНТЯБРЯ. Когда у меня глаза завидующие,
а руки загребущие?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

30 СЕНТЯБРЯ. КАК МНЕ УКРЕПИТЬ СВОЮ ВНУТРЕННЮЮ ЦИТАДЕЛЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XI

УПРАЖНЯЙТЕСЬ В МОЛЧАНИИ

Социальные сети учат нас: по любому вопросу остро необходимо иметь собственное мнение. Тишина подталкивает нас высказаться. Мы живем в громкой культуре и стараемся соответствовать ей, добавляя в общую какофонию еще и свой голос. Сколько проблем от этого возникает у нас? Сколько мы могли бы узнать, если бы больше времени слушали других, а не пытались на каждом шагу огласить свое мнение? О скольких своих высказываниях мы потом пожалели? По-настоящему громко говорить — это молчать. Запишите на этой неделе свои мысли и посмотрите, сколько из них вы можете оставить при себе. Будьте смелыми в своем молчании, в том, насколько сильно вы на этой неделе сдержите язык.

Лучше, чтобы заплетались ноги, чем язык*.

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

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

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 твоё 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. Катон. 4

Молчать нас учат лишь невзгоды долгие****.

Сенека. Фиест. 319

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

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

*** Перевод С. П. Маркиша. *Прим. пер.*

**** Перевод С. А. Ошерева. *Прим. пер.*

1 ОКТЯБРЯ. КАК Я СЕГОДНЯ ПРОЯВЛЮ СВОИ ДОБРОДЕТЕЛИ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 ОКТЯБРЯ. ЕСЛИ МУДРОСТЬ — САМЫЙ ЦЕННЫЙ АКТИВ, КАК Я В НЕГО ИНВЕСТИРОВАЛ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 ОКТЯБРЯ. Я живу так, будто мы все —
части единого целого?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 ОКТЯБРЯ. То, что я сделаю сегодня, будет полезным
для всех?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 ОКТЯБРЯ. Что я сказал сегодня такого, чего лучше
было бы не говорить?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 ОКТЯБРЯ. Кому еще я могу желать добра кроме себя?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**7 ОКТЯБРЯ. Почему мой неправильный поступок
СИЛЬНЕЕ ВСЕГО РАНИТ МЕНЯ САМОГО?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ ХLI УЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ

Стоическое представление о *συμπάθεια*, *сюмпатейи*, о том, что все мы являемся частью единого целого и соединены взаимными интересами и связями, — это больше, чем золотое правило. Не относитесь к другим так, как вам бы хотелось, чтобы относились и к вам, — относитесь к ним как к себе, потому что мы все части единого целого. Сенека говорил: всякий раз, когда он сталкивался с другим человеком, он видел возможность для доброты. От Гекатона он усвоил, что есть только одна возможность быть любимым — любить других. Кому вы можете подарить любовь на этой неделе? Как вы готовы продемонстрировать свою доброту? Как вы можете показать свои чувства — к незнакомцам, друзьям, семье? Как донести до них свое убеждение, что все мы — части одного целого?

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

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

Природа, из одного и того же нас сотворившая и к одному предназначившая, родила нас братьями. Она вложила в нас взаимную любовь, сделала нас общительными***.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 95.52

* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

** Перевод С. Ц. Янушевского. *Прим. пер.*

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

**8 ОКТЯБРЯ. ЕСТЬ ЛИ ЧТО-ТО БОЛЕЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЕ,
ЧЕМ МУДРОСТЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**9 ОКТЯБРЯ. УСТАНОВИЛ ЛИ Я СОБСТВЕННЫЕ СТАНДАРТЫ
И ПРИДЕРЖИВАЮСЬ ЛИ ИХ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 ОКТЯБРЯ. ЧТО МОИ ПРИНЦИПЫ ГОВОРЯТ МНЕ О СТОЙКОСТИ И УПОРСТВЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11 ОКТЯБРЯ. ЧЕСТНОСТЬ У МЕНЯ В КРОВИ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12 ОКТЯБРЯ. Я СПОСОБЕН НЕ ИСКАТЬ ЛЮБОВЬ, А ПЕРВЫМ ДАРИТЬ ЕЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13 ОКТЯБРЯ. РАЗВЕ МЕСТЬ ХОТЬ КОГДА-ТО ХОТЬ ЧТО-ТО
ПОМОГЛА СДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**14 ОКТЯБРЯ. ЧТО, ЕСЛИ НЕ ЗЛИТЬСЯ,
А ПРЕДЛОЖИТЬ ПОМОЩЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XLII СДЕЛАЙТЕ ЧЕСТНОСТЬ СВОЕЙ ПОЛИТИКОЙ

Марк Аврелий был императором, и поэтому вокруг него редко появлялись добропорядочные люди. При дворе процветали злоязычие, алчность и обман; каждый легко продавал друзей, едва появлялась возможность выдвинуться самому. Но особенно философу не нравилась демонстративная порядочность. Он считал, что, произнеся: «Буду с вами честным», вы признаетесь, что честность для вас — исключение, а не правило. Насколько это печально? Время подумать о том, что такие мелкие заявления говорят о нас, и убедиться, что наша политика по умолчанию — честность и прямота.

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. А старательность — простоте нож. Ничего нет постыднее волчьей дружбы. Этого избегай всего более. Добротный, простой, благожелательный по глазам видны — не укроются*.

Марк Аврелий. Размышления. 11.15

И потом, лнуть к друзьям, радоваться их поступкам, как своим собственным, — это согласно с природой. А не будь этого, мы лишились бы и добродетели, которая сильна повседневным упражнением**.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 109.15

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

** Перевод С. А. Ошерева. *Прим. пер.*

15 ОКТЯБРЯ. Выдам ли я людям кредит доверия?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**16 ОКТЯБРЯ. Как я могу поделиться философией,
КОТОРАЯ МНЕ ТАК СИЛЬНО ПОМОГЛА?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17 ОКТЯБРЯ. КАК Я МОГУ ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ДРУГИМ
ЛЮДЯМ ДОБРОТУ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18 ОКТЯБРЯ. Я избегаю ложной дружбы и дурного влияния?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19 ОКТЯБРЯ. Какой хорошей привычкой я могу сегодня вытеснить плохую?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20 ОКТЯБРЯ. Проявляются ли мои принципы
в моей жизни?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21 ОКТЯБРЯ. Могу ли я поступать правильно
и не беспокоиться о репутации?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XLIII СТРОЙТЕ, А НЕ РАЗРУШАЙТЕ

Что может быть хуже для продуктивной работы, чем коллектив, в котором издевательства и стремление утвердиться в своем превосходстве считаются нормой? Порой руководители думают, что построить людей, заставить их ходить по струнке и постоянно держать в узде — это часть руководящих обязанностей. Однако подобное обращение с подчиненными удивительно непродуктивно. Пит Кэрролл, тренер Seattle Seahawks*, спрашивает: если игрокам так важна уверенность в себе, почему тренер делает все возможное, чтобы уничтожить ее?

Марк Аврелий мог по своему желанию лишить жизни практически любого человека, однако почти никогда этого не делал. Он напоминал себе, что лучше созидать: находить и объединять сторонников, быть скромным, терпимым и готовым встретить неприятности. Мы созданы для сотрудничества (*συnergyία*, синергия) и совместной деятельности (*πράξις κοινωνικὰς ἀποδιδόναι*, праксейс койноникас аподидонай). Давайте подумаем: как мы можем поддерживать у других уверенность в себе? Как при этом найти что-то для себя?

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

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

* Seattle Seahawks — профессиональный клуб по американскому футболу.
Прим. пер.

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

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

**22 ОКТЯБРЯ. Я НА САМОМ ДЕЛЕ СОВЕРШЕНСТВУЮСЬ ИЛИ
ВСЕГО ЛИШЬ ТЕШУ СВОЕ ТЩЕСЛАВИЕ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23 ОКТЯБРЯ. Я ДЕМОНИСТРИРУЮ СВОИ ЛУЧШИЕ КАЧЕСТВА?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24 ОКТЯБРЯ. ЧТО ЕСТЬ ВНУТРИ МЕНЯ ДОБРОГО?
Я МОГУ ВЫВЕСТИ ЭТО ВОВНЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25 ОКТЯБРЯ. КАКИЕ У МЕНЯ ЗАДАЧИ В ЖИЗНИ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26 ОКТЯБРЯ. МОИ ЦЕЛИ ЕСТЕСТВЕННЫ, НРАВСТВЕННЫ И РАЦИОНАЛЬНЫ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**27 ОКТЯБРЯ. ЧТО ВЫШЛО МНЕ БОКОМ: ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ
ИЛИ НЕПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28 октября. Как я могу стать частью чего-то большего?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XLIV

ПРИНИМАЙТЕ ТО, ЧТО ИМЕЕТЕ

«Молитва о душевном покое» Рейнгольда Нибура гласит: «Боже, дай мне душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого». Стоики хотели двигаться, просто принимая то, что есть, — они хотели быть благодарными за то, чем они обладают. Эпиктет учил: жизнь идет хорошо, когда мы желаем того, что и так должно произойти, а не того, чего бы нам хотелось. Марк Аврелий добавлял: нужно с благодарностью принимать все, что встречается на нашем пути. Не «я хотел бы иного, но потерплю», а «я доволен, что все произошло именно так, — это к лучшему». Попробуйте на этой неделе действовать для разнообразия таким образом.

Не требуй, чтобы события свершались так, как тебе хочется, но принимай происходящее таким, каково оно есть, и будешь счастлив*.

Эпиктет. Энхиридион. 8

Получать же образование это и значит учиться хотеть все так, как оно происходит**.

Эпиктет. Беседы. 1.12.15

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

Марк Аврелий. Размышления. 9.6

* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

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

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

29 ОКТЯБРЯ. КАК МНЕ УЛУЧШИТЬ СВОЙ ХАРАКТЕР?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

30 ОКТЯБРЯ. КАК НАЙТИ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ И КАК ЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

31 ОКТЯБРЯ. КАКУЮ ХОРОШУЮ УСЛУГУ Я МОГУ
ОКАЗАТЬ СЕГОДНЯ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**1 НОЯБРЯ. Я МОГУ ПОЛЮБИТЬ ВСЕ,
ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ СЕГОДНЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**2 НОЯБРЯ. Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВЫБОР И ПРИНЯТЬ ВСЕ, ЧТО
ПРОИЗОЙДЕТ ВСЛЕД ЗА ЭТИМ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 НОЯБРЯ. Это точно то, что мне нужно?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**4 НОЯБРЯ. Любые перемены и вправду плохи?
Статус-кво и вправду так хорош?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XLV

ВАША ПОДЛИННАЯ СИЛА

У нас есть преходящая сила, а есть сила настоящая. Первую можно отобрать, но настоящая находится в нашем разуме и нашем теле. Преходящая, мимолетная обычно обеспечивает богатство и славу, высокое положение в обществе и прилагаемые к ним широкие возможности. Стоики полагали, что эта сила присуща лишь избранным, и она меньше реальной силы, которой обладают все люди. Разум любого человека способен делать выводы и совершать выбор, основанный на истинной ценности вещей. У вас могут оказаться обе силы, но только если вы подчините силу первого рода той, которая и интересовала стоиков.

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. Слова Хрисиппа

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 независящем 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

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

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

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

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

**5 НОЯБРЯ. МОЙ ХАРАКТЕР ОБЕСПЕЧИВАЕТ МНЕ ХОРОШУЮ
ЖИЗНЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 НОЯБРЯ. Я ГОТОВ К ГРИМАСАМ И УЛЫБКАМ СУДЬБЫ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 НОЯБРЯ. Я СТАРАЮСЬ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ ИЛИ ДРУГИМИ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8 НОЯБРЯ. КАКУЮ РОЛЬ Я ИГРАЮ В ПЬЕСЕ ЖИЗНИ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9 НОЯБРЯ. КАКИЕ ПРИНЦИПЫ ПОМОГАЮТ МНЕ ПЕРЕСЕЧЬ ПОТОК ПЕРЕМЕН?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 НОЯБРЯ. ЧТО ОСТАНЕТСЯ, КОГДА ВСЕ ПРОЙДЕТ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**11 НОЯБРЯ. КАКИЕ ЛОЖНЫЕ СУЖДЕНИЯ
Я МОГУ СЕГОДНЯ ОТБРОСИТЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XLVI

СУДИТЕ СЕБЯ, А НЕ ДРУГИХ

Нет ничего менее философского, чем иметь на все случаи готовые ответы. Это особенно верно для тех, кто поднимает на щит свою информированность и распекает других за ошибки, подчеркивает превосходство собственных знаний и идей. Стоики учили: вести себя таким образом — значит упускать истинное назначение философии, которая является набором инструментов для самосовершенствования, лекарством для души, а не средством подавления других. В своих письмах Сенека дважды использует метафору чистки, соскабливания наших ошибок с души. Нам нужно остаться на попечении философских принципов, или, как позже выразился Эпиктет, считать, что философская школа — это лечебница, где нас лечат. На этой неделе не позволяйте себе записать в дневник ни одной чужой жалобы — сосредоточьтесь на собственных проблемах.

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

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 поработченных 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

Школа философа, люди, — это лечебница. Выходить оттуда должны не удовольствие испытав, но боль. Вы ведь приходите туда не здоровые***.

Эпиктет. Беседы. 3.23.30

* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

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

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

**12 НОЯБРЯ. Я МОГУ СЕГОДНЯ ВЗЯТЬ
ВСЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**13 НОЯБРЯ. Позволяют ли жалобы чего-нибудь
добиться?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14 НОЯБРЯ. Позволю ли я негативным мыслям
усугубить мои неприятности?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15 НОЯБРЯ. ГОТОВ ЛИ Я СЕГОДНЯ ПРИНЯТЬ ПЕРЕМЕНЫ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16 НОЯБРЯ. Я СПОСОБЕН ПЕРЕСТАТЬ НАДЕЯТЬСЯ НА БУДУЩЕЕ И БОЯТЬСЯ ЕГО?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17 НОЯБРЯ. ИМЕЮ ЛИ Я ПРАВО СУДИТЬ ДРУГИХ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18 НОЯБРЯ. Хорошо ли я применяю идеи стоиков?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XLVII

ПРИНЯТЬ И ОТПУСТИТЬ

Мы страдаем, лишившись того, что нам нравится, к чему мы привязались. Но больнее всего терять любимых людей — однако это естественная и неизбежная часть жизни. Стоики говорят: страдание усиливается мнением, будто мы владеем объектами своей любви, будто они, как мы любим повторять, «часть нас». Убежденность в этом не усиливает нашей любви и заботы, а, скорее, служит формой привязанности. Она игнорирует факт: мы не управляем ни тем, что произойдет, ни нашими собственными телами, не говоря уже о тех, кого мы любим. Эпиктет предлагал эффективное упражнение: каждый раз, желая доброй ночи детям, близким, друзьям, вспоминать, что люди подобны драгоценному хрупкому кубку, не забывать, как резко может поменяться мир, пока вы спите. Марк Аврелий тоже так думал, когда провожал спать свою семью. Смысл упражнения — сформировать ощущение признательности и своего рода смирение. На этой неделе ни к чему не относитесь как к должному — особенно к людям, которых любите.

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

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

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

* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

**19 НОЯБРЯ. Я СМОГУ ПРИНЯТЬ СИТУАЦИЮ, ПРОДОЛЖИТЬ
ДЕЙСТВОВАТЬ И ПРИНОСИТЬ ПОЛЬЗУ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20 НОЯБРЯ. ЧТО НЕПОДВЛАСТНО ВРЕМЕНИ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**21 НОЯБРЯ. КАК ПРЯМО СЕЙЧАС СДЕЛАТЬ ЭТУ МИНУТУ
САМОДОСТАТОЧНОЙ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

22 НОЯБРЯ. Что я напрасно боюсь потерять?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23 НОЯБРЯ. Почему моя свобода выбирать настолько гибка и пластична?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**24 НОЯБРЯ. КАК НАУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ В ТЕХ, КОГО ЛЮБИШЬ,
НЕ СОБСТВЕННОСТЬ, А ПОДАРОК СУДЬБЫ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25 НОЯБРЯ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ДЕНЕГ, ТЕМ ЛУЧШЕ ЖИЗНЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XLVIII

ЕЖЕДНЕВНО ПОДВОДИТЕ БАЛАНС В КНИГЕ ЖИЗНИ

Мы ведем дневник, чтобы обобщить жизненный опыт, собрать воедино идеи, разочарования, память о неожиданных схватках и триумфах. При этом мы рассчитываем на прогресс. Сенека, тесть которого отвечал за зернохранилища Рима*, любил метафору о ежедневном подведении баланса в книге жизни. Каждый день мы должны стремиться довести все дела до конца, ничего не откладывать на потом. Почему? Потому что мы не знаем, что принесет нам завтра. Эпиктет тоже говорил своим ученикам: главное, что они уже начали — начали учиться, упражняться, становиться лучше. На этой неделе похвалите себя за то путешествие, которое вы совершаете, — и отрефлексируйте, как далеко вы продвинулись и как далеко вам еще предстоит идти.

Настроим же душу так, словно мы дошли до конца; не будем ничего откладывать, чтобы всякий день быть в расчете с жизнью. Величайший изъян жизни — вечная ее незавершенность из-за нашей привычки откладывать со дня на день. Кто каждый вечер заканчивает дело своей жизни, тому время не нужно**.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 101.7b–8

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

Сенека. О скоротечности жизни. 18.3b

И вот сейчас я наставник ваш, а вы получаете образование у меня. И у меня такое намерение в завершение сделать вас неподвласт-

* Помпоний Паулин был префектом анноны (аннона — регулярно проводившаяся бесплатная раздача хлеба римлянам) и надзирал за всеми государственными поставками продовольствия, их качеством, хранением и распределением. Он традиционно считается отцом Паулины, жены Сенеки. *Прим. пер.*

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

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

ными 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

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

26 НОЯБРЯ. НА КАКИЕ СРАВНЕНИЯ Я ПОПУСТУ ТРАЧУ ВРЕМЯ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

27 НОЯБРЯ. КАКИЕ ИСТОЧНИКИ БЕСПОКОЙСТВА Я МОГУ УСТРАНИТЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28 НОЯБРЯ. Что из того, что меня беспокоит,
я еще не проговорил?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**29 НОЯБРЯ. КАК МНЕ МЕНЬШЕ БЕСПОКОИТЬСЯ
И МЕНЬШЕ ЖАЛОВАТЬСЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**30 НОЯБРЯ. ГОТОВ ЛИ Я ПРИЗНАТЬ СВОЮ СВЯЗЬ
СО ВСЕЛЕННОЙ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**1 ДЕКАБРЯ. ЧТО БЫ Я СДЕЛАЛ, ЕСЛИ БЫ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ
БЫЛ ПОСЛЕДНИМ В МОЕЙ ЖИЗНИ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**2 ДЕКАБРЯ. ЧТО Я МОГУ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ МОИ
ДЕЙСТВИЯ ИМЕЛИ ЗНАЧЕНИЕ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ XLIX БУДЬТЕ СКУПЫМИ СО ВРЕМЕНЕМ

Как часто мы слышим: «Жизнь коротка!» Это правда, но, как заметил Сенека, она весьма продолжительна, если умело ею пользоваться. Каким должен быть первый шаг к этому? Не отдавать значительную ее часть другим людям. Стать скупыми в отношении своего времени — полезное упражнение, которое удержит вас от разбазаривания этого невозобновляемого ресурса. Запишите, что в вашей жизни отнимает до обидного много времени? Какие развлечения и желания без отдачи забирают минуты и часы? Когда вы просмотрите свои записи, обязуйтесь что-то с этим сделать. Жизнь коротка, и у вас есть не так много возможностей для экономии.

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

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 доброй целью, если наша расточительность и небрежность

* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

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

* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

**3 ДЕКАБРЯ. КАКИЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ Я РЕШАЮ
С ПОМОЩЬЮ ФИЛОСОФИИ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 ДЕКАБРЯ. ЧЕМ Я НА САМОМ ДЕЛЕ ОБЛАДАЮ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 ДЕКАБРЯ. С какими неприятными мыслями я могу столкнуться и как мне обернуть их себе на пользу?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 ДЕКАБРЯ. Что я могу сделать, чтобы жить прямо
сейчас, пока это еще возможно?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 ДЕКАБРЯ. Могу ли я любить все то,
что преподнесла мне судьба?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8 ДЕКАБРЯ. КАКИЕ ЕЩЕ ЧУВСТВА Я ДОЛЖЕН ИСПЫТАТЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9 ДЕКАБРЯ. ДОСТАТОЧНО ЛИ ЧАСТО Я ГОВОРЮ «НЕТ»?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ I

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РИТМ

Марк Аврелий, должно быть, осознавал: как император он является частью великой истории. А как философ он также понимал, что все люди — часть ритма, пульсирующего и в истории, и в их собственной жизни; он любил напоминать себе о том, что нельзя сбиваться с этого лада. Он возвращал себя к философии, если вдруг уклонялся от нее. Не поддавался отвлекающим факторам. Постоянно пытался вернуться к ней. Вниманию такого рода (*προσοχή, просохе*) он научился у Эпиктета, который объяснял ученикам: никто не может быть совершенством, но мы способны заметить, что начинаем соскальживать, отклоняться от своего пути. Можете вы ощутить этот ритм на следующей неделе? Можете привести примеры, когда ощущали себя подвластными ему?

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

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

Когда ты оставляешь на некоторое время внимательность, ты не это представляй себе, что возобновишь ее, когда захочешь, но руководишься тем, что вследствие сегодня допущенной ошибки дела

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

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

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

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

**10 ДЕКАБРЯ. ЧТО Я ПОЛУЧАЮ ВЗАМЕН ВРЕМЕНИ,
КОТОРОЕ ТАК ЛЕГКО ТРАЧУ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**11 ДЕКАБРЯ. Я ИДУ ПО ЖИЗНИ С ЧУВСТВОМ СОБСТВЕННОГО
ДОСТОИНСТВА И ТВЕРДЫМИ УБЕЖДЕНИЯМИ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**12 ДЕКАБРЯ. Я СОХРАНЯЮ РИТМ ЖИЗНИ,
НЕСМОТРЯ НА ПОМЕХИ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13 ДЕКАБРЯ. Благодарен ли я за отпущенное мне время?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14 ДЕКАБРЯ. Что останется после меня?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15 ДЕКАБРЯ. Стану ли я сегодня чуть лучше?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**16 ДЕКАБРЯ. Что я делаю, чтобы
УКРЕПИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ LI СКАЖИТЕ СВОЕ СЛОВО!

Нам нравится собирать меткие высказывания писателей или политиков: чужие слова часто становятся нашими девизами, направляют нас и вселяют уверенность. Однако Сенека напоминает нам: монополии на какую-то одну истину нет ни у кого. Мы обязаны тратить время и силы, каждую неделю пытаюсь выработать собственную мудрость с опорой на свои исследования, практики и тренировки. Для этого и нужен наш дневник — размышлять о вековой стоической мудрости и добавлять к ней собственную. Сенека призывал нас проложить собственный путь, взять ответственность на себя и сказать свое слово. Что ж, так и поступим. Пусть эти страницы отражают ваши мысли, порожденные личным опытом. Пусть вдохновение, почерпнутое у стоиков, поможет вам придумать уникальные упражнения, создаст напоминания и сформирует точку зрения.

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

«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

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,

* Перевод С. А. Ошерева. *Прим. пер.*

** Перевод С. А. Ошерева. *Прим. пер.*

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

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

17 ДЕКАБРЯ. НАСКОЛЬКО ХОРОШО Я СЕБЯ ЗНАЮ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**18 ДЕКАБРЯ. ДЛЯ ВСЕХ ВСЕ ЗАКОНЧИТСЯ ОДИНАКОВО.
НО РАДИ ЧЕГО ЖИВУ Я?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19 ДЕКАБРЯ. КАК СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ТОМ, ЧТО ГОРАЗДО
БОЛЕЕ ЗНАЧИМО, ЧЕМ Я?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20 ДЕКАБРЯ. ЧЕГО Я НА САМОМ ДЕЛЕ БОЮСЬ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21 ДЕКАБРЯ. КАК МНЕ СЕГОДНЯ И ВСЕГДА ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**22 ДЕКАБРЯ. КАКУЮ МУДРОСТЬ МНЕ ПРЕДСТОИТ
ПОСТИЧЬ СЕГОДНЯ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**23 ДЕКАБРЯ. ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ, ЕСЛИ Я ОСЛАБЛЮ КОНТРОЛЬ
НАД СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕДЕЛЯ LII

ПРЕВРАЩАЙТЕ СЛОВА В ДЕЛА

Марк Аврелий посвящал своим записям много времени, но считал, от них надо избавиться и никогда не перечитывать. Почему? Философ не хотел, чтобы его заметки можно было считать оправданием нерешенных текущих задач. Искусство жить невозможно найти нигде, кроме как в постоянных попытках быть хорошим человеком. Задача вашего дневника — помочь сформулировать ваши цели; не забывайте об этом. Главное не в том, чтобы заполнить страницы красивыми фразами, а в том, чтобы начать действовать. Или, как говорил Сенека, превратить слова в дела. Это идеальное завершение проведенного за дневником года. Помните важнейший постулат стоиков: ваше спасение в ваших руках.

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

Изведаль же ты, как после стольких блужданий ты нигде не обрел счастливой жизни: ни в умозаключениях, ни в богатстве, ни в славе, ни в удовольствии — нигде. Тогда где ж она? В том, чтобы делать то, 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

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

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

И слушать, и читать философов нужно ради достижения блаженной жизни, и ловить следует не старинные или придуманные ими слова либо неудачные метафоры и фигуры речи, а полезные наставленья и благородные, мужественные высказыванья, которые немедля можно претворить в действительность. Будем выучивать их так, чтобы недавно бывшее словом стало делом*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 108.35

* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

24 ДЕКАБРЯ. Могу ли я сократить потребление благ,
чтобы оставить больше места для добродетели?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25 ДЕКАБРЯ. Где мне найти силы и как обрести
РАВНОВЕСИЕ?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26 ДЕКАБРЯ. На что я растрачиваю свою жизнь?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

27 ДЕКАБРЯ. Моя душа сильнее, чем мое тело?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28 ДЕКАБРЯ. Спустя столетия кто вспомнит обо мне и что обо мне будут помнить?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

29 ДЕКАБРЯ. ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЕН?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**30 ДЕКАБРЯ. КАК МНЕ СОХРАНИТЬ ХОЛОДНЫЙ УМ
В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

31 ДЕКАБРЯ. КАК ПРЕВРАТИТЬ ВСЕ ЭТИ СЛОВА В ДЕЛА?

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ДОПОЛНИТЕЛЬНО О СТОИЦИЗМЕ

Предполагалось, что этот дневник станет естественным продолжением книги «Стоицизм на каждый день». Но, возможно, у вас уже возникло желание прочитать больше о трудах стоиков. И это желание наверняка окрепнет, если вы пойдете с дневником по второму кругу. Мы рады кое-что подсказать вам.

У нас есть ежедневная бесплатная рассылка материалов о стоической мудрости, которую можно оформить на сайте dailystoic.com.

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

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

*Адрес издательства «Эксмо» 125252,
Москва, ул. Зорге, д. 1;
+7 (495) 411-68-86;
info@eksmo.ru / 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*

*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*

*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*

*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*

*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*

*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*

*Казахстан
«РДЦ Алматы», 050039,
г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);
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*



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на 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

Узнавай первым
о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/letter

#mifbooks    

Научно-популярное издание

**Райан Холидей
Стивен Хансельман**

Дневник стойка
366 вопросов к себе

Руководитель редакции *Артем Степанов*
Шеф-редактор *Ренат Шагабутдинов*
Ответственный редактор *Татьяна Рапопорт*
Литературный редактор *Елена Никитина*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайнер *Наталия 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
facebook.com/mifbooks
vk.com/mifbooks
instagram.com/mifbooks



В отличие от множества других философских учений, стоицизм не слишком интересуют запутанные вопросы о том, откуда мы появились, или теоретические споры по той или иной проблеме. Стоицизм создали древние греки и усовершенствовали римляне, чтобы люди, которые пытаются добиться своей цели, могли применять его в повседневной жизни.

Стоицизм — гораздо больше, чем сборник правил или избитых фраз. Это набор не теряющих своей актуальности упражнений: систем для уменьшения страха, идей для борьбы с разрушительными мыслями, напоминаний о средствах, позволяющих не поддаваться искушению, а также о способах противостоять токсичным людям. В этой книге вы найдете 52 таких упражнения — по одному на каждую неделю года.

Эпиктет не раз наставлял учеников: повторяйте уроки, записывайте их, чтобы потом использовать. Теперь и у вас есть возможность примкнуть к этой традиции. Начните дважды в день делать записи в «Дневнике стоика», отвечая на важные и глубокие вопросы, и вы обретете новые точки опоры, научитесь смотреть на вещи иначе, получите примеры для подражания, а также освоите базовые практики стоиков, такие как разделение контроля, сосредоточение на настоящем моменте и проверка своих ощущений.



Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Like facebook.com/mifbooks
 vk.com/mifbooks
 instagram.com/mifbooks