

Марк Аврелий - Наедине с собой

Эти личные записи отражают упорное стремление императора не только руководствоваться в своем мироощущении учением стоиков, но и развивать его дальше, назвав ведущим началом в человеке не душу, но разум, который нужно привести в согласие с природой целого, достигнув таким образом бесстрастия.

13 Нет ничего более жалкого, нежели человек, измеряющий все вдоль и поперек, пытающийся, как говорит поэт, «мерить просторы земли, спускаясь под землю», разгадать тайну душ окружающих его людей, но не сознающий, что для него вполне достаточно общения только со своим внутренним гением и честного служения ему. Последнее же заключается в том, чтобы обереечь его от страстей, безрассудства и недовольства делами богов и людей.

1 Пойми не только то, что жизнь убывает с каждым днем и остается все меньшая ее доля, но и то, что при очень долгой жизни не всегда сохраняется сила мысли для понимания происходящего и постижения дел божеских и человеческих.

Если человек тупеет, это не отражается на его дыхании, пищеварении, воображении, желаниях и тому подобном.

Но слабеет власть над самим собой.

Он уже не понимает своих обязанностей, неспособен разобраться в окружающем и не может дать себе отчет в том, что уж лучше расстаться с такой жизнью.

Все это требует твердого разума, который уже потерян безвозвратно.

Если тебя ждет другая жизнь, то, так как боги вездесущи, они будут и там. Если же это будет состояние бесчувственности, то тебе не придется более терпеть от страданий и наслаждений и служить оболочке, которая хуже того, кто у нее в плену. Ибо последний есть разум и гений, оболочка же – прах и тлен.

4 Не расточай остатка жизни на мысли о других, если только дело не идет о чем-либо общепольном. Ведь раздумывая о том, кто что делает и ради чего он это делает, кто что говорит, замышляет и предпринимает, ты упускаешь другое дело: все подобное отвлекает от забот о собственном руководящем начале. Надлежит удалять из своих представлений все бесцельное и праздное, а в особенности все, внушаемое любопытством и злобой. Следует приучать себя только к таким мыслям, относительно которых на внезапный вопрос: «О чем ты теперь думаешь?», ты мог бы откровенно ответить, что о том-то и о том-то.

Человек, никогда не оставляющий попечения о том, чтобы быть в числе наилучших, есть жрец и пособник богов.

Он дружен и с живущим внутри его божеством, которое делает человека недостижимым для наслаждений, неуязвимым для страданий, чуждым всякой гордыне, нечувствительным к какому бы то ни было проявлению злобы, борцом в величайшей борьбе, где он должен противостоять всем страстям.

Такой человек занят исключительно своими личными делами, а постоянным предметом его размышлений является жребий, предуготовленный ему строением Целого.

Первое он стремится довести до совершенства, а что касается второго, то он твердо уповает на его благость. Ибо жребий, выпадающий на долю каждого, и приноровлен к нему и полезен.

Оберегай способность суждения от надменности, чтобы иметь возможность осторожно производить исследование.

9 Относись бережно к способности составлять себе убеждение.

От этой способности всецело зависит, чтобы не возникло в руководящем тобой начале никакого убеждения, несогласного с природой и строем разумного существа.

Помни также, что каждый живет лишь настоящим, ничтожно малым моментом; все же остальное или уже прожито, или покрыто неизвестностью.

3 Люди ищут для себя уединения поближе к простой сельской жизни, где-нибудь на берегу моря или в горах. Ты тоже мечтаешь о чем-нибудь подобном, между тем это явное недомыслие: ведь есть возможность в любое время уединиться в самом себе.

Нигде человек не уединяется так спокойно и безмятежно, как в своей собственной душе. Особенно тот, у кого есть внутри нечто такое, во что стоит только пристально взглядеться, как сейчас же станет легче. Это облегчение, по-моему, не что иное, как душевная благоустроенность.

Есть место, куда я могу пойти, когда чувствую себя подавленным, когда мне грустно и это моя душа. И нет времени, когда я одинок.

Вот этому уединению ты и предавайся постоянно, таким образом обновляя себя.

Среди истин, которые всегда должны быть под рукой, заметь особенно две. Во-первых, вещи не касаются души, но пребывают в покое вне ее; причины жалоб коренятся в одном лишь внутреннем убеждении.

Во-вторых, все то, что ты видишь, подлежит изменению и вскоре исчезнет. Размышляй постоянно и о том, скольких изменений ты уже был свидетелем.

Мир – изменение, жизнь – убеждение.

7 Устрани убеждение, устранился и жалоба на вред. Устрани жалобу на вред, устранился и самый вред.

12 Во всех случаях жизни руководствуйся двумя правилами. Во-первых, делай только то, что внушает разум.

Во-вторых, умей изменить свое мнение, если кто-то указал на твою ошибку или сумел переубедить тебя.

Не забывай при всяком событии, повергающем тебя в печаль, опираться на основную мысль: «Не событие это является несчастьем, а способность достойно перенести его – счастьем».

2 Как легко, отбросив и подавив всякое тягостное и неподобающее представление, тотчас же достичь полного мира душевного.

ценность каждого человека определяется ценностью предметов его устремлений.

7 Не стыдись прибегать к помощи других. Тебе предстоит выполнить свою задачу, подобно воину при штурме стен

Господствующее начало само по себе ни в чем не нуждается, если только само не возбудит в себе нужды. Поэтому оно не знает ни волнений, ни препятствий, если не создаст их, для самого себя.

При большинстве страданий можешь призвать на помощь слова Эпикура: «Это страдание не нестерпимо и не вечно, если только ты будешь помнить о его границах и не будешь

ничего примышлять от себя».

Помни также о том, что многое тягостное для нас тождественно со страданием, хотя мы и не замечаем этого, как, например, сонливость, жара, скука.

Поэтому, если ты тяготишься чем-нибудь подобным, то скажи самому себе: «Я не превозмог страдания».

67 Природа не так уж тесно связала тебя с телом, чтобы ты не мог заставить его знать свое место и руководствоваться разумом.

Ведь вполне возможно стать богоподобным человеком, оставаясь никому не известным.

Всегда помни об этом, а также о том, что блаженная жизнь требует немногого.

И если ты потерял надежду стать диалектиком или физиком, то не должен еще оставлять попечение о том, чтобы быть свободным, преданным общему благу и послушным богу.

69 Совершенство характера выражается в том, чтобы каждый день проводить, как последний в жизни, быть чуждым суетности, бездеятельности, лицемерия.

71 Смешно, стараясь избежать чужой порочности, что невозможно, не стараться избежать своей собственной, – что вполне возможно.

8 Ты лишен возможности читать.

Но ты не лишен возможности смирять гордость, преодолевать наслаждение и страдание, презирать суетную славу, не гневаться на людей бесчувственных и неблагодарных, более того, даже заботиться о них.

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

29 Подавляй воображение, постоянно говоря себе: «Теперь от меня зависит, чтобы в этой душе не было ни скверны, ни вожделения, ни вообще какого-либо смятения; но созерцая все так, как оно есть, я буду пользоваться всем сообразно его ценности». Помни об этой способности, свойственной тебе от природы.

32 Жизнь следует строить, как совокупность отдельных действий и быть довольным, если каждое из них отвечает своему назначению. Никто не может помешать тебе в этом.

33 Не превозносись, получая, и не ропщи, когда отдаешь.

39 Я не вижу в строении разумного существа добродетели, укрощающей справедливость, но вижу добродетель, укрощающую наслаждение, – воздержанность.

40 Откажись от своего предубеждения относительно того, что кажется огорчающим тебя, – и ты сам в полной безопасности.

«Но кто это “сам”?» – «Разум». – «Но я не разум». – «Будь им». – Итак, пусть только разум сам не причиняет себе огорчения.

Если же что-нибудь другое в тебе чувствует плохо, то пусть оно само и составляет убеждение о себе самом.

47 Если ты огорчаешься по поводу чего-либо внешнего, то угнетает тебя не сама эта вещь, а твое суждение о ней.

Но устранить последнее – в твоей власти.

Если же тебя огорчает что-либо в твоем собственном настроении, то кто мешает тебе исправить свой образ мыслей?

Поэтому душа, свободная от страстей, есть твердыня, ибо нет у человека более надежного убежища, скрывшись в которое, он не боялся бы погони.

Кто не видит этого – невежда, а кто видит и не пользуется этим убежищем – несчастен.

61 Старайся познать сущность каждого другого, но и предоставь другому познать начало, руководящее тобою.

5 Часто совершает несправедливость и воздерживающийся от какого-либо действия, а не только действующий.

7 Устрани воображение, останови стремление, подави склонности: пусть властвует над тобой господствующее начало.

11 Если можешь, исправь заблуждающегося; если не можешь, то вспомни, что на этот случай тебе дана благожелательность.

И боги благожелательны к подобным людям.

В некоторых отношениях они даже являются их пособниками в здоровье, богатстве, славе, – так далеко простирается милость богов.

И ты можешь поступать так же.

Или же ответь на вопрос: «Кто тебе мешает?».

13 Сегодня я избег всякой напасти, вернее, я отринул всякую напасть, ибо она была не вне меня, а внутри, – в моих убеждениях.

Дело философии просто и скромно; не увлекай меня на стезю тщеславия.

32 Ты можешь устранить очень многое из того, что тяготит тебя, как коренящееся всецело в твоём убеждении.

И широкий простор откроется перед тобой, если ты охватишь мыслью весь мир, подумаешь сначала о вечном времени, а затем о быстроте изменения

4 Если кто-нибудь заблуждается, то вразуми его, сохраняя благожелательность, и укажи на его ошибку.

Если же не можешь сделать этого, то вини себя или же не вини никого.

Но на все следует смотреть и все делать так, чтобы и практическая способность получила свое завершение и теоретическая переходила в деятельность, а из всеобъемлющего познания родилась та уверенность в себе, которая не выставляет себя напоказ, но которую и не скроешь.

Если встретишь на пути какие-либо препятствия, иди вперед, учитывая трудности и держась того, что отвечает справедливости. Достижение результата всегда лучше, чем уклонение. Тот, кто во всем следует разуму, деятелен без суетливости, исполнен душевного веселья, не теряя уравновешенности.

14 Человек, обладающий знанием, пониманием своего места в мире, обращается к природе, все дарящей и все отнимающей, так: «Дай, что пожелаешь, и возьми, что потребуешь». Он говорит это без дерзновения, а с благоговением к велению природы.

16 Не все же разглагольствовать о том, каким должен быть хороший человек, пора и стать им.

Разумной душе свойственны и любовь к ближним, и истина, и скромность; она ничего не ставит выше себя, что свойственно и закону.

13 Меня кто-нибудь станет презирать? Это его дело. Мое же дело – не оказаться достойным презрения вследствие какого-нибудь поступка или слова.

Он будет ненавидеть меня? Опять-таки его дело.

Я все же буду хранить благожелательность и благосклонность ко всему и всегда буду готов даже ему самому указать на заблуждение, без издевательства, но из искреннего желания добра, как это делал Фокион, если только он не лицемерил.

Устрани же убеждения, пожелай освободиться от суждения об этих поступках, как о чем-то ужасном, – и гнева как и не бывало.

Чем ближе к бесстрастию, тем ближе и к силе. Как огорчение, так и гнев обличают бессилие. И огорчающийся, и гневающийся – ранены и выбыли из строя.

всякое уклонение в сторону несправедливости, излишеств, гнева, огорчения, страха есть не что иное, как измена природе

23 Сократ называл мнения большинства людей Ламиями – пугалом для детей.

2 Бог зрит господствующее начало каждого из нас в обнажении от материальной оболочки, коры, наростов.

Ибо Бог соприкасается лишь с тем, что проистекло и изошло от него в господствующее начало, и притом лишь своим разумом.

Если бы ты приучил себя поступать так же, то избавил бы себя от многих хлопот.

21 Все основано на убеждении; оно же зависит от тебя. Устрани поэтому, когда пожелаешь, предубеждение и, как моряк, обогнувший скалы, обретешь спокойствие, гладь и тихую пристань.

Едина душа, хотя и она раздроблена между множеством существ и особых образований.

Едина разумная душа, хотя и кажется разделенной.