

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	10
-----------------------	----

ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ СТОИЦИЗМ

<i>Глава 1.</i> Что обещает нам стоическая философия	20
<i>Глава 2.</i> Краткий урок истории	35
<i>Глава 3.</i> Стоический Треугольник Счастья	45
<i>Глава 4.</i> Наш злодей. Путь преграждают негативные эмоции	97

ЧАСТЬ II. 55 ПРАКТИК СТОИЦИЗМА

<i>Глава 5.</i> Как практиковать стоицизм?	110
<i>Глава 6.</i> Подготовительные практики	118
Практика 1. Стоическое искусство молчаливого согласия: с любовью принимай все, что происходит	119
Практика 2. Делай все с оговоркой	122
Практика 3. То, что стоит на пути, становится путем	124
Практика 4. Напоминай себе о непостоянстве всего, что есть в этом мире	127
Практика 5. Размышляйте о своей смерти	129
Практика 6. Смотри на все как на заимствованное у природы	131
Практика 7. Негативная визуализация: предвидение плохого	133
Практика 8. Добровольный дискомфорт	136
Практика 9. Подготовься к новому дню: утренний распорядок стоиков	139
Практика 10. Проанализируй свой день: вечерний распорядок стоиков	142

Практика 11. Держи в уме образец для подражания: представляй себе стоического Мудреца	145
Практика 12. Стоические афоризмы: держи «оружие» наготове	147
Практика 13. Хорошо играй данную тебе роль	149
Практика 14. Убери из своей жизни все несущественное	152
Практика 15. Не думай о славе	153
Практика 16. Живи просто, будь минималистом	155
Практика 17. Верни свое время: убери из жизни новости и прочие поглотители времени.	158
Практика 18. Выигрывай в том, что имеет значение	161
Практика 19. Стань вечным студентом.	164
Практика 20. На что ты намерен потратить свои годы?	166
Практика 21. Делай то, что должно быть сделано	169
<i>Глава 7. Ситуативные практики. Как совладать с собой в трудных ситуациях?</i>	<i>172</i>
Практика 22. Твое суждение вредит тебе самому	173
Практика 23. Как справляться со скорбью	175
Практика 24. Умей предпочесть гневу мужество и спокойствие	178
Практика 25. Одолевай страх с помощью разума и подготовки	181
Практика 26. Возлагай вину на собственные ожидания	184
Практика 27. Боль и провокация — превосходные возможности для развития добродетели	186
Практика 28. Игра в самообладание	188
Практика 29. Не будь марионеткой	191
Практика 30. Жизнь и должна быть трудной.	194
Практика 31. Что ужасного прямо здесь и сейчас?	196
Практика 32. Сочти свои дары	199
Практика 33. Уподобься другим	201

Практика 34. Взгляни на все с высоты птичьего полета	203
Практика 35. Все это уже было	205
Практика 36. Мясо — это мертвое животное: учись смотреть объективно	207
Практика 37. Избегай спешки, всегда проверяя первое впечатление	209
Практика 38. Поступай хорошо, будь хорошим	212
<i>Глава 8. Ситуативные практики. Как вести себя, когда кто-то действует вам на нервы?</i>	<i>215</i>
Практика 39. Все мы — части единого тела	216
Практика 40. Никто не ошибается намеренно	218
Практика 41. Ищи собственные промахи	220
Практика 42. Прощай и люби тех, кто оступился	222
Практика 43. Не ругай, а жалея тех, кто поступает дурно	224
Практика 44. Доброта — это сила	226
Практика 45. Как справляться с оскорблениями	227
Практика 46. На тренировке бывают ссадины	230
Практика 47. Не отрекайся ни от себя, ни от других	233
Практика 48. Купи себе спокойствие за малую цену	236
Практика 49. Ставь себя на место других людей	238
Практика 50. Тщательно выбирай свой круг общения	240
Практика 51. Не суди никого, кроме себя	243
Практика 52. Не делать зла — мало. Делай добро	245
Практика 53. Говори лишь то, о чем лучше не умалчивать	248
Практика 54. Слушай с намерением понять	250
Практика 55. Стань для других примером	251
<i>Благодарности</i>	<i>254</i>
<i>Что дальше?</i>	<i>255</i>

 ЧАСТЬ 1 

ЧТО ТАКОЕ СТОИЦИЗМ

*Если что-то неправильно, не делай этого;
если что-то неистинно, не говори этого.*

МАРК АВРЕЛИЙ

Стань вечным студентом

Свободное время без усердного обучения — это смерть, гробница для еще живого человека.

СЕНЕКА



Как вдохновенный философ-стоик, вы по определению приверженец мудрости. Вам нравится осваивать науку жизни, и вы всегда стремитесь стать хоть чуточку мудрее.

Не забудьте, что стоики считали себя истинными *воинами разума*, которые учились жить и охотно применяли свои знания на практике. Эпиктет предлагал своим ученикам воспринимать действительность так, будто они находятся на празднике — празднике жизни.

В этой метафоре кроется чувство благодарности к жизни, которая, как и любой праздник, скоро подойдет к концу. Вдобавок это позволяет нам наблюдать суматоху жизни в отстраненной манере — как шумный карнавал с бесконечной чередой лиц и событий.

Никто не ошибается намеренно

*Когда человек поддается тому, что ложно, знай:
у него не было намерения поступить так.*

*«Ни одна душа не отрекается от истины
добровольно», — говорит Платон.*

*Просто ложное видится
такому человеку истинным.*

ЭПИКТЕТ

Люди делают то, что кажется им правильным. Если они заблуждаются, то лишь потому, что принимают ложное за истинное.

Поэтому не следует сердиться на людей, даже если они обращаются с нами грубо и несправедливо. «Никто не творит зла умышленно», — так говорит об этом Сократ.

Нечто похожее сказал Иисус, которого били, оскорбляли и заставили тащить на себе крест. Несмотря на тяжесть ситуации, он взглянул на небо и промолвил: «Прости их, Отец, ибо не ведают, что творят».

Люди всегда действуют так, как считают для себя наилучшим. Если они лгут, то лишь потому, что рассчитывают извлечь из этого какую-то выгоду. Если крадут, то потому, что считают такое поведение наиболее приемлемым для себя. То же самое касается тех, кто ведет себя злобно или непорядочно: они находятся под впечатлением, что это позволит им изменить ситуацию в свою пользу.

Им не хватает мудрости. Они не понимают, что правильно, а что нет. Даже если они подозревают, что поступают неправильно, то все равно ошибочно полагают, что это пойдет им на пользу.

Тщательно выбирай свой круг общения

*Не вступай в тесное общение с теми,
кого нельзя причислить к философам.
Если тебе приходится возвращаться в их кругу,
старайся не опуститься до их уровня.
Когда вся компания грязна,
друзья их тоже рискуют запачкаться.*

ЭПИКТЕТ

Мы не всегда можем выбирать тех, с кем нам приходится общаться. Именно поэтому стоики разработали столько стратегий для взаимодействия с проблемными людьми.

И все же в какой-то мере мы в состоянии определять свой круг общения. Мы сами выбираем, с кем нам проводить большую часть свободного времени, какие посещать мероприятия (и в компании каких людей).

Как справедливо заметил Эпиктет, если компания не отличается чистотой, в скором времени мы тоже рискуем запачкаться. Вот и Сенека предостерегает о том, что пороки заразительны. Но мало кто замечает, что распространяются они подобно пожару.

Под давлением приятелей мы часто делаем то, на что не пошли бы сами. Мы совершаем поступки, которые противоречат нашим истинным ценностям. Мы приспособливаемся к людям, которые нас окружают. Возможно, вам уже приходилось слышать знаменитое высказывание Джима Рона: «Ты представляешь собой среднее арифметическое тех пяти человек, с которыми общаешься больше всего».

Не суди никого, кроме себя

Представь, что некто моется в спешке.

*Не говори, что он моется плохо, —
просто в спешке. А другой пьет много вина.*

*Не говори, что он напивается, — просто
много пьет. Разве можно считать их поступки
порочными, пока не знаешь мотивов их поведения?
Такой подход избавит тебя от необходимости
изменять свое мнение.*

ЭПИКТЕТ

Наш разум щедр на оценки.

Мы судим о людях, пользуясь крохами информации, и это делает нас предвзятыми. А-а, он учитель. А-а, она всего лишь женщина. Только взгляните на его ботинки!

Не успев моргнуть глазом, мы находим в других массу недостатков.

И дело не в том, что нам *хочется* осуждать других, — это происходит на автомате. Суждения и оценки, как по волшебству, всплывают у нас в сознании.

Тем не менее следует принять на себя ответственность за свои суждения о других, ведь мы сами решаем, иметь их или нет. А потому, даже если разум подсказывает, что перед вами плохой отец, который не в состоянии присмотреть за своими детьми, вы сами выбираете, принимать ли вам это мнение.

Вы в состоянии сделать паузу и взглянуть на ситуацию объективно. Что вы знаете об этом человеке? Что сейчас происходит в его жизни?