

Ф И Л О С О Ф И Я

СИЛА СПОКОЙСТВИЯ

ВНУТРЕННИЙ
СТОИЦИЗМ
КАК ПУТЬ
К РАЗВИТИЮ
И УСПЕХУ

РАЙАН ХОЛИДЕЙ

СТОИЦИЗМ XXI ВЕКА

МИ∞

Оглавление

Предисловие	7
Введение	11
ЧАСТЬ I. РАЗУМ	19
Сфера разума	20
Присутствуйте в настоящем	33
Ограничьте вход	40
Очистите разум	48
Замедлитесь и подумайте	57
Начните вести дневник	64
Вращивайте тишину	71
Стремитесь к мудрости	77
Обретайте уверенность и избегайте эго	83
Выбрасывайте мысли из головы	91
О том, что дальше	96
ЧАСТЬ II. ДУХ	99
Сфера души	100
Выбирайте добродетель	115
Исцелите внутреннего ребенка	122

Остерегайтесь желания	130
Достаточно	137
Купайтесь в красоте	145
Признайте высшие силы	152
Создавайте отношения	160
Победите злость	167
Всё — это единое	176
О том, что дальше	182
ЧАСТЬ III. ТЕЛО	185
Сфера тела	186
Говорите «нет»	203
Гуляйте	210
Создайте распорядок дня	217
Избавьтесь от вещей	225
Ищите уединения	232
Живите по-человечески	239
Идите спать	247
Найдите хобби	254
Остерегайтесь бегства от жизни	262
Действуйте храбро	267
К заключительному акту	274
Послесловие	279
Источники и библиография	282
Благодарности	284
Об авторе	286

Предисловие

Однажды Сенека, величайший из римских драматургов Античности, мудрейший из философов и влиятельный политический деятель, пытался работать над своим произведением. Но с улицы доносился чудовищный шум.

Рим уже тогда был шумным городом — полагаю, примерно как строящийся Нью-Йорк, — однако квартал, где жил Сенека, особенно выделялся ужасающей какофонией. Неподалеку от дома философа атлеты занимались в гимнасии и роняли тяжести. Массажистка взбивала плоть рыхлых стариков. Пловцы плескались в воде. По каменным мостовым грохотали повозки, плотники колотили молотками в мастерских, а продавцы расхваливали товары. Орала и визжала дети. Лаяли собаки. А у входа в здание поймали вора.

Но важнее шума за окном было то, что жизнь Сенеки разваливалась. Беспорядки за границей угрожали его финансовому благополучию. Его вытеснили из политики. Недавно он потерял значительную часть своей власти, а по прихоти императора Нерона мог лишиться и головы.

Наше существование в XXI веке хаотично, и нам, как никому другому, понятно, что среда тогда отнюдь не благоприятствовала ученым занятиям. Впрочем, шума и отвлекающих факторов в империи было достаточно, «чтобы заставить меня ненавидеть свою способность слышать», как говорил Сенека своему другу. И все же он как-то сумел пробиться сквозь окружающий хаос и создал одну из лучших своих работ.

Это веками беспокоило поклонников Сенеки. Каким образом человек среди невзгод и трудностей не только не сошел с ума от тревоги и жалости к себе, но и обрел спокойствие, которое позволило ему достичь ясного мышления и создать четкие, идеально написанные эссе (некоторые писались в той самой комнате)? За прошедшие столетия их прочли миллионы людей (и продолжают читать новые), они затрагивают темы, к которым мало кто обращался.

«Я закалил нервы, — объяснял Сенека тому же другу. — Я заставил разум сконцентрироваться и не дал ему отвлечься. На улице может твориться любое безумие, если внутри есть спокойствие».

Разве не этого жаждем все мы? Вот это дисциплина! Вот это фокус! Уметь не реагировать на окружающее и пользоваться своими способностями в любое время, в любом месте, несмотря на трудности. Как это было бы замечательно! Чего мы смогли бы достичь! Насколько счастливее мы были бы!

Сенека и приверженцы философии стоиков считали: если бы люди могли добиться внутреннего умиротворения (то есть апатии, как они это называли), то даже при враждебности целого мира им удалось бы

хорошо мыслить, хорошо работать и хорошо себя чувствовать. «Вы можете быть уверены, что находитесь в гармонии с собой, — писал Сенека, — когда вас не достигает ни один шум, когда вас не трогает ни одно слово, будь то лесть, угроза или просто пустой звук бессмысленного греха вокруг». В этом состоянии никто не может задеть человека — даже невменяемый император, никто не может помешать; каждый настоящий момент является жизнью.

Эта мощная идея тем более необыкновенна, что к точно такому же заключению приходили почти все философы Древнего мира — независимо от своих взглядов.

Не имело значения, кто был учителем: китаец Конфуций за пятьсот лет до нашей эры, или грек Демокрит, один из первых философов, живший на сто лет позже, или Зенон в стое* спустя поколение, — ученики слышали одинаково решительные призывы к невозмутимости и уравновешенности.

Буддисты называют это *упекша*. Мусульмане — *аслама*. По-древнееврейски это *хиштавут*. Вторая книга эпоса «Бхагавадгита», где рассказывается о воине Арджуне, говорит о *саматвам*, «уравновешенности разума, умиротворенности, которая всегда одинакова». У греков были понятия *эвтюмия* и *исихия*. Эпикурейцы говорили об *атараксии*. Христиане — об *эквианимитас*. А по-русски это называется *спокойствие*.

* Стоя (стоа) (греч. *στοά* — портик) — галерея-портик в античной архитектуре. В расписной стое на афинской агоре преподавал Зенон Китийский, создатель стоической школы, основанной им в 308 году до нашей эры. *Прим. пер.*

Быть устойчивым, когда рушится мир. Не впадать в истерику и действовать. Слышать только необходимое. По команде овладевать спокойствием — внутренним и внешним.

Приобщиться к *дао* и *логосу*. Путь. Слово.

Буддизм. Стоицизм. Эпикурейство. Христианство. Индуизм. Невозможно найти философскую школу или религию, которая бы не чттила внутренний мир — *спокойствие* — как высшую ценность и не полагала его ключом к эффективной деятельности и счастливой жизни.

Если фактически *вся* мудрость древних согласна с чем-то — только глупец откажется ее выслушать.