



**ПОПУЛЯРНАЯ ФИЛОСОФИЯ С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ**

---



# МАРК АВРЕЛИЙ

## НАЕДИНЕ С СОБОЙ

---

С КОММЕНТАРИЯМИ  
И ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА



УДК 1(091)

ББК 87.3(0)

М26

Дизайн серии *Дмитрия Агапонова*

В оформлении книги использованы иллюстрации из архива Shutterstock

Составление, комментарии *Эльвиры Вашкевич*

Предисловие *Александра Маркова*

Перевод с древнегреческого *Семена Роговина*

### **Марк Аврелий**

М26 Наедине с собой : с комментариями и объяснениями / Марк Аврелий; сост., коммент. Э. Вашкевич; предисл. А. Маркова; пер. с древнегреч. С. Роговина. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 288 с. — (Популярная философия с иллюстрациями).

ISBN 978-5-17-086494-2

Современники называли Марка Аврелия праведником на троне, равного которому еще не было. Император был преисполнен глубочайшей любви к людям, смирения, доброты и великодушия. Несмотря на то что ему приходилось быть всегда на виду, вести государственные дела, участвовать в военных походах, он часто искал уединения, находя его внутри себя. Так родилась книга размышлений «Наедине с собой», которую он писал всю жизнь. Это история его души: рассуждения, отдельные мысли, советы потомкам. Попытка разобраться в себе, в сущности человеческой жизни. До сих пор темы добра и зла, смысла бытия и неизбежности смерти, поведения людей и их отношений, затронутые в книге, остаются актуальными, а интерес читателя к этому памятнику литературы Древнего Рима — неизменным.

УДК 1(091)

ББК 87.3(0)

ISBN 978-5-17-086494-2

© Э. Вашкевич, составление, комментарии, 2025

© А. Марков, предисловие, 2025

© Издательство АСТ, 2025

## Великая душа на троне

Философ на троне всегда вызывает подозрение: то ли человек с высоты своей власти решил еще учить других, как себя вести и как думать о лучшем, то ли он свои увлечения наукой и философией распространяет на всех, требуя от подданных ему подражать и все время о нем помнить. Философ на троне больше кажется позой, пусть эффектной, но как будто не очень серьезной: кажется, что при следующем императоре не то, что забудут и философию, и добродетели прежнего, но заменят на что-то новое, на воинскую доблесть или на щедрость. Император для нас — прежде всего, практик, и даже если мы читаем сочинения Фридриха Великого или Наполеона Бонапарта, то больше думаем о том, как они изменили культуру, чем насколько качественно и проницательно им удавалось мыслить.

Но среди императоров-философов Марк Аврелий занимает особое место. Прежде всего, он писал не просто для себя, а только для себя, писал не на латыни, а по-гречески, и собрание его записок принято называть «Наедине с собой». Выбор языка — это и дань учителям, очным и заочным, мысль которых коренится в грекоязычной философской традиции: писать по-гречески для императора означало общаться не только с живыми, но и с умершими. Как писал по сходному поводу Пушкин: «Друзья мне — мертвецы, / Парнасские жрецы», воспевая тех, кто живет «над полкою простою», продолжает разговаривать и шутить. Греческая философия не была переведена на ла-

## Александр Марков

тынь; даже великий Цицерон, боготворивший великого Платона, перевел только часть диалога «Тимей». Поэтому о самом задушевном, самом существенном нужно было говорить с покойными философами по-гречески, даже если большинство очных учителей Марка Аврелия были латиноязычными.

Марк Аврелий — стоик, и что такое стоическая философия, стоит напомнить, тем более что в последние годы она вновь во всем мире входит в моду. В эллинистически-римском мире широкое распространение получили две философии — стоическая и эпикурейская. Конечно, всегда существовали и последователи Платона, и почитатели Аристотеля, но их знание было слишком специальным, чем-то вроде знания, сосредоточенного в современных лабораториях, поневоле закрытых: публика наслышана в пересказах о достижениях современной космологии или ядерной физики, но это именно пересказы, а по-настоящему понять, как современная физика изучает устройство Вселенной, можно только непосредственно прийдя в лабораторию и познакомившись с приборами и регламентом работы. Так же точно было и во времена Римской Империи, по крайней мере, до появления неоплатонизма, соединившего традиции Афин и Александрии: чтобы стать платоником, надо было выучить греческий язык, поехать в Афины и учиться там непосредственно у платоников, по книгам ты не станешь платоником примерно по тем же причинам, почему по книгам Стивена Хокинга не станешь физиком, а по книге «Как стать миллиардером» не станешь даже миллионером. А вот стоицизм и эпикурей-

## Великая душа на троне

ство распространились везде и стали источником некоторых общих представлений образованных людей о мире.

Стоицизм и эпикурейство можно сопоставить с современной популярной психологией вообще с жизненными рекомендациями: мы в быту можем употреблять выражения вроде «я нервничаю», «у него это комплексы», «невротическая обстановка», «правильно расставленные приоритеты», призывать смотреть на вещи проще и принимать людей такими, какие они есть. При этом мы могли не читать ни профессиональных психологических книг, ни даже популярных, не ходить на тренинги, просто эти идеи носятся в воздухе и помогают людям как-то ориентироваться в усложняющемся мире. Так же было и в эпоху эллинизма и Рима: мир расширился, на место старых государств пришли новые империи, правила и передвижения, и торговли, и взаимодействия с соседями стали совсем другими, во многом непредсказуемыми. Стоическая философия помогла преодолеть «фрустрацию»<sup>1</sup> и «когнитивный диссонанс»<sup>2</sup>, как бы мы сказали на современном психологическом языке, позволяя начинающим вписаться в жизнь Римской империи и действовать в ней.

Стоики и эпикурейцы предложили противоположные решения, как встретиться с современно-

---

<sup>1</sup> *От лат.* frustratio (обман, расстройство) — психическое состояние человека, вызванное непреодолимыми трудностями, переживание неудовлетворенной потребности. — *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Психическое состояние, при котором человек испытывает внутренние противоречия. — *Прим. ред.*

стью и не спасовать перед ней. Эпикур и его последователи резко развели общественную жизнь и частную: в общественной жизни нужно действовать в соответствии с готовыми правилами, относиться к ней формально, тогда как в частной только и можно получить настоящие наслаждения и обрести реальный смысл жизни. Конечно, на работе надо быть добросовестным, но там же ты действуешь не по своим правилам, а следуя общим установкам (опять слова из сферы психологии). Дома же ты чувствуешь себя свободно, тебя многое радует: и полка с любимыми вещами, и любимая лепешка на завтрак, и чистые полы, и такая удобная мебель. Поэт Гораций и его покровитель Меценат в Риме были эпикурейцами, потому что им требовалось быть поэтически вдохновенными среди простых наслаждений, лесов и полей, не меньше чем в большом городе — с тех пор поэты любят сельскую жизнь. Часто слово «эпикурейство» употребляется в уничижительном смысле: хотя среди последователей этого учения в новое время были выдающиеся люди, например, француз Пьер Гассенди или даже отчасти Вольтер, иногда считают, что эпикурейцы были просто гедонистами, для которых наслаждаться важнее, чем думать и вести общественную деятельность. На самом деле учение Эпикура состоит в другом: умея правильно распорядиться своей частной жизнью, будь умерен и аккуратен, добросовестен и доброжелателен, а общественная жизнь приложится. Согласитесь, что мы можем представить эпикурейцем мелкого чиновника или военачальника в отставке, но никак не действующего императора, который всегда на виду — а ведь Эпикур призывал «проживи жизнь незаметно».

## Великая душа на троне

Стоицизм настаивал на противоположном: человек — общественное животное, человек появляется как реальность тогда, когда он живет среди других людей. Конечно, стоики тоже любили уединение, как и всякие философы, размышляли и вели неспешные беседы. Но само слово «стоя» обозначало общественное здание в Афинах, Пеструю стоя, расписанную философом Полигнотом, где около 300 года до н.э. Зенон Китийский стал собирать учеников. Стоя была местом торговли и собраний, потом по ее образцу в Римской империи стали строиться базилики, где устраивались встречи, сделки, проходила торговля, разворачивались дискуссии и даже философские тренинги. Эти базилики потом превратились в христианские церкви. Можно считать, что Пестрая стоя была чем-то вроде Дома культуры или нынешних многофункциональных комплексов, но сейчас нам не так важно, как учил Зенон, сколько почему учение стоиков просуществовало много веков. Так, хотя стоицизм и христианство были смертельными врагами, смертельными иногда в буквальном смысле — учитель Марка Аврелия Юний Рустик осудил на смерть христианина Иустина Философа — христианская аскетика взяла из стоицизма некоторые базовые термины, например, «страсти», «воздержанность», «бесстрастие», «блюдение себя» (контроль над собой), встроив эту стоическую систему в новую реальность духа. Образ мудреца, который достигает бесстрастия, не реагирует на страсти, соблазны и искушения и тем самым достигает высот духовного развития, просто перестал в христианстве быть достоянием избранных, тех же высших рим-

ских чиновников, теперь любой крестьянин мог упражняться в бесстрастии.

Если излагать философию стоицизма совсем кратко, то она основана на одной простой предпосылке: все в мире — наши действия и наши мысли, даже самые малые — имеют свои неотъемлемые последствия. В чем-то это стоическое учение используют и нынешние тренеры личностного роста, когда говорят «мысль материальна», «не волнуйся и не представляй худшего, это тебе же бумерангом вернется», это просто разбавленный и опошленный стоицизм. Основатель стоицизма, упомянутый Зенон, считал, что весь мир — живой организм, одушевляемый «пневмой», дыханием, какой-то душой мира. Поэтому наши мысли оказываются столь же роковыми, сколь и наши действия, мы можем в любой момент навредить всему миру. Этот принцип мы сейчас знаем как «бабочку Брэдли»: сделав что-то плохое даже самому малому существу, мы можем вызвать неотвратимые губительные последствия. Тогда это было настоящей революцией в философии: Платон и Аристотель руководствовались своим политическим опытом, отдельными уроками истории, и, хотя некоторая мысль о всемирной истории у них была, событие у них происходит прежде всего здесь и сейчас, а потом уже просчитываются его последствия. Тогда как Зенон Китийский считал себя космополитом и не проводил границы между природой и государством: все, что происходит на земле, касается сразу всех.

Что нужно сделать, чтобы не причинять вред или хотя бы его уменьшить? Прежде всего, следует перестать бояться смерти. Эпикур тоже счи-

## Великая душа на троне

тал, что бояться смерти не надо, но предлагал просто отвлечься от нее и жить настоящим, потому что в настоящем пока смерти нет; иначе говоря, обращался к частному воображению. А для стойков даже воображение было только общественным: мы все вместе должны научиться не бояться смерти, потому что иначе мы все вместе совершаем неразумные поступки — замыкаемся в себе, жадничаем, распутничаем. Кто-то от страха перед смертью превращается в потребителя, кто-то предается развлечениям, а кто-то начинает ненавидеть всех людей. Мы, говорят стойки, не сразу замечаем, как эти дурные качества проявляются, нам кажется, что мы ведем себя по-прежнему «нормально», но на самом деле мы уже кого-то обидели, а кого-то и ограбили. Поэтому нужно вместе не бояться смерти, следить за собой, избавиться вообще от всех страхов, кроме страхов перед реальными опасностями, и тогда государство, общество и природа (стойки не различали, в отличие от нас, этих трех реальностей) станут счастливыми.

Настоящий стойк, например, крупный политик или полководец, является «мужем» (*vir*) и проявляет во всем «мужество» (*virtus*). Это последнее латинское слово трудно перевести на русский: его переводят и как «добродетель», и как «доблесть», и как «мужество», а можно перевести, вспоминая прилагательное от него, и как «виртуозность». Можно обозначить это так: это не временный порыв, как звучит в нашем «мужестве» или «доблести», это выработанное человеком в себе состояние, которое и позволяет ему быть государственным мужем, предводителем, спа-

сителем отечества, масштабно мыслящим политиком. Это «мужество» требует ясных решений, терпения, железной воли, и надо заметить, оно обычно немилосердно. Еще с точки зрения Аристотеля, «страх» и «сострадание» в трагедии — это нежелательные «страсти», которые надо преодолеть «катарсисом», и тем более стойки ненавидят не только страх, но и сострадание. Мужественный человек, конечно, должен быть щедрым, как солнце светить на всех и помогать всем, думать об общем благе, — но проникаться чувством, испытывать к кому-то слабость, кого-то спасать, забыв о других — это не для стойков, это для христиан. Поэтому, скорее всего, стойки так не любили христиан — они казались им плаксами, ненадежными людьми, потенциальными предателями. Когда римские императоры, и среди них, к несчастью, и Марк Аврелий, обрушивали гонения на христиан, то жертвами гонений становились высокопоставленные люди — например, живший несколькими поколениями позже Диоклетиан казнил Георгия Победоносца и Димитрия Солунского, высших офицеров, командующих округами, боясь, что из-за склонности к милосердию и состраданию христиане могут струсить в ответственный момент на поле боя.

Когда мы говорим, что стоический философ — это государственный деятель, причем государственный деятель высшего ранга, здесь нужно два уточнения. Во-первых, стоик остается таким и в отставке — высший чиновник может попасть в опалу, но и в тесной камере или в ссылке он будет столь же доблестным, столь же властным над собой и над своими чувствами и столь же способ-

## Великая душа на троне

ный управлять реальностью и добиваться своего, как и на вершине власти и почестей. Он и на снегу разобьет сад, и деревню превратит в строгую столицу. Во-вторых, мы очень часто неверно понимаем самую античную философию, считая всех философов бородатыми чудаками из учебника, которые рассуждали о каких-то причудливых и далеких от жизни вещах. На самом деле все они были политиками, изобретавшими новые формы государственной жизни: например, Фалес, учивший, что все в мире произошло от воды, был предпринимателем и государственным деятелем, думавшим о какой-то протоимперии на базе греческих колоний в Малой Азии, для чего, конечно, надо было дружить с морем, развивать морскую торговлю, предсказывать погоду и урожай и заключать сделки. «Все произошло из воды» — это формула практического развития метеорологии, сельского хозяйства и военно-морской политики, а не просто наблюдения сидящего под оливой человека. Вообще, биографии очень часто упрощают дело: мы представляем себе Ньютона, на которого падает яблоко, а что Ньютон был научным бюрократом, писавшим множество писем, и что его бы не осенило, не будь он тесно вовлечен во все мировые научные дискуссии и упорное сотрудничество с десятками ученых, мы не задумываемся. Так и античные философы и стоики здесь не исключение: уча, что настоящий философ счастлив и в шалаше, собрав ягоды и попив воду из ключа, они мыслили об этих ягодах и воде не меньше, чем о Средиземном море и блистательных зданиях Рима.

Но стоицизм, как философия, не стоял на месте, и различий между Зеноном и Марком Авре-

лием не меньше, чем между Фалесом и Платоном, и даже больше, учитывая, что и временной отрезок между первыми в три раза больше. Если излагать совсем просто, древняя Стоя была такой образцовой философией природы, из которой выводилась философия человека, государства и общества, это была замкнутая система с очень суровыми требованиями к адептам. Стоик действительно должен был научиться быть прозрачен в своих помыслах как ручей и строг как звездный небосвод. Ты не стоик, пока не научился управлять собой со строгостью механизмов и ясностью раз и навсегда избранного самой природой пути. Такой стоик, не знаю, возможен ли в наши дни: наши веганы или дауншифтеры, поселившиеся на хуторе, уж слишком жизнелюбивы для этого первого стоицизма.

Со временем, к I веку до н.э., возникла Средняя стоя, уже не такая суровая, и можно сказать, более политизированная. Эти стоики включили в канон не только основателей своей школы, но и Платона, для которого мысль об обществе была главной, а мысль о природе — второстепенной. Платон, аристократ и монархист, стремился даже к некоторому переустройству природы по образцу правильно устроенного общества — этому посвящен его самый большой диалог «Государство», где он хочет показать, каким образом разумно устроенное государство будет менять мироздание как таковое, река становётся чем-то другим, если она протекает через разумное государство. Платона многие винили и до сих пор винят в утопии, технократизме, даже диктаторских замашках, но без Платона мы бы никогда не догадались,

## Великая душа на троне

что к природе не надо относиться заворуженно, что можно не только подчиняться природе и приносить ей жертвы как миру богов, но можно подражать природе, создавать культуру как новую искусственную природу. Можно сказать, Платон — и создатель, и первый философ культуры, и средняя Стоя, обратившись к Платону, стала более «политической» и «культурной».

Один из этих «средних» стоиков, Посидоний, и переехал в Рим, и у него лично учился Марк Туллий Цицерон. С тех пор такой стоицизм, смешанный с платонизмом, и стал римской философией: авторитет Цицерона был непререкаем, но еще существеннее было то, что в Риме стоики и нашли настоящее поле деятельности, где они смогли разнообразить и свои темы, и свой образ жизни. Пока стоицизм был в греческих землях, эти философы просто в частном порядке учили, как жить, а в Риме они стали показывать, как по-разному можно жить, как разными путями можно приходиться к одним и тем же выводам. Так образовались Поздняя стоя и три ее столпа в Риме — люди трех разных поколений и совсем разных занятий. Воспитатель Нерона, моралист и драматург Сенека (4 до н.э. — 65) — типичный придворный педагог, просвещенный человек, умеющий учить сложным моральным вещам как будто ненароком. Эпиктет (ок. 50–138), раб, при этом блистательный оратор — тоже типичный self-made, предтеча всех будущих предпринимателей и политиков, вышедших из низов, сохранивших скромность и самодисциплину на вершине успеха. Наконец, Марк Аврелий (121–180), император, терпеливый полководец и мужественный реформатор — прототип