


АННА МАРЧУК

СИЛЬНЫЙ
ДУХ,
СПОКОЙНЫЙ
РАЗУМ

Настольная книга
современного стоика

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



АННА МАРЧУК

СИЛЬНЫЙ
ДУХ,
СПОКОЙНЫЙ
РАЗУМ

Настольная книга
современного стоика

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М30

Марчук, Анна Сергеевна.

М30

Сильный дух, спокойный разум : настольная книга современного стойка / Анна Марчук. — Москва : Эксмо, 2025. — 672 с. — (Воин внутри меня. Избавься от сомнений, победи страхи и закали характер).

ISBN 978-5-04-175694-9

Анна Марчук, автор бестселлера «Хитрый, как лис, ловкий, как тигр», объединила мудрость Сенеки, Марка Аврелия, Эпиктета и других философов и дополнила ее примерами из повседневной жизни. В этой книге около 100 стоических практик для тех, кто хочет жить осознанно, справляться с вызовами судьбы и без страха следовать своему пути.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-175694-9

© Марчук А. С., текст, 2025
© Дизайн обложки Марчук А. С., 2025
© Иллюстрации в тексте Марчук А. С., 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
О чем эта книга	11

**ФИЗИКА. Как устроен мир, или Ключ к тому,
как принять свою судьбу** **13**

Бог	15
Мир	18
Время	22
Природа	26
Судьба	32
Практика стоицизма: благодарность	41
Человек	44
Боги и звери	53

**ЛОГИКА. Как устроена мысль, или Ключ к тому,
как никогда не ошибаться** **57**

Как мы воспринимаем мир	60
Как убеждения формируют нашу жизнь	66
Учение о критерии истины: как понять, где правда	69
Знаки и смыслы	71
Силлогизмы: посылки и выводы	73



Софизмы: как нас можно обмануть	77
Риторика: как говорить убедительно и красиво	80

ЭТИКА. Как устроен человек, или Ключ к тому, как справляться со всеми несчастьями **83**

Учение о влечении: почему мы делаем то, о чем потом сожалеем	85
Учение о первичном влечении: ради чего мы пойдем на все ...	91
Благо и зло: что такое хорошо и что такое плохо	93
Теория общих понятий: кто прав, а кто виноват	100
Безразличное: главная ошибка несчастливого	102
Практика стоицизма: готовность	112
Добродетели: как поступать правильно	116
Порок: а вы здоровы или больны?	123
Практика стоицизма: самоограничение	128
Страсти: негативные эмоции как болезни души	131
Практика стоицизма: выбор	155
Девять секретов мудреца	173
Практика стоицизма: наставник	181
Практика стоицизма: внимательность	184
Люди: о тех, кого мы любим	187
Обязанности: что и кому мы должны	204
Практика стоицизма: спокойствие	207
Конечная цель: смысл жизни и предназначение	213

БИОГРАФИИ СТОИКОВ **219**

Древняя Стоя (III–II вв. до н. э.). Стоики из народа	221
Средняя Стоя (II–I вв. до н. э.). Стоики в науке	230
Поздняя Стоя (I–III вв. н. э.). Стоики на троне	237

ПАРЕНЕТИКА. Как поступать в бытовых ситуациях, или Ключ к тому, чтобы оставаться стоиком **261**

Бедность	263
Беды и трудности	266
Благодарность	279



Богатство	288
Болезнь и боль	294
Вина	298
Власть	301
Война	303
Время: прошлое, настоящее, будущее	305
Выгорание	310
Высокомерие	314
Гнев	317
Дети	341
Еда	346
Жалость	352
Зависимости	358
Зависть	361
Здоровье	369
Зло	372
Изгнание	379
Измена	383
Как быть	385
Круг общения	386
Мечь	390
Минимализм	393
Мнительность	408
Молитва	412
Мерзавцы	415
Неблагодарность	423
Недостатки	427
Несвобода	431
Образование	435
Общение	437
Одиночество	442
Оскорбление и обида	445
Осуждение	456
Ошибка	467
Память	471



Похвала	474
Помощь	477
Предательство	492
Предсказания	495
Преступление и наказание	499
Привычка	503
Призвание	513
Принятие	519
Проигрыш	523
Профессия	527
Путешествия	534
Равенство	537
Родители	540
Руководитель	546
Свобода	555
Свобода воли	560
Слава	565
Смерть	568
Смерть близкого	574
Сочувствие	585
Средства и цель	588
Ссора	590
Старость	594
Страх и смелость	599
Счастье	604
Тревожность	617
Убийцы времени	621
Упрямство	627
Усталость	630
Христианство	632
Чистоплотность	634
Эгоизм	636
Заключение	639
Список литературы	640



ВВЕДЕНИЕ

Хороший кормчий плавает и с изодранным парусом, и даже когда снасти сорвет, он приспособит, что осталось, и плавает дальше.

Сенека

Хотите научиться быть спокойным в любой ситуации, знать, куда вы идете, и находить радость в каждом дне? Даже в моменты неопределенности держаться бесстрашно и уверенно?

Жизнь — это бурный поток, влекущий нас в неизведанное, и каждому из нас нужен якорь — прочная основа, на которой можно выстроить свою жизнь. Кто-то находит ее в религии, кто-то в оккультизме... Но есть и другой путь — философия. Я много лет искала ответы на вопросы «Зачем я живу?», «Как выдержать все трудности?», «Как быть счастливой?». И нашла их у стоиков.

Стоицизм родился в эпоху великих перемен, когда создавались и рушились империи. Это учение о том, как менять нашу жизнь и жизнь других к лучшему, даже если ты мало что можешь поделать с происходящими вокруг событиями. Это философия ярких и волевых людей. Стоический мудрец не сидит на берегу пруда, созерцая, как падают лепестки вишен. Он руководит страной, командует армией, он мчится в самую гущу сражения.



Если болит тело, мы идем к врачу. Если сломалась машина — в автомастерскую. Но что, если болит душа? Что, если вы не понимаете, зачем вообще живете на этом свете? Здесь нам поможет философия.

Эта книга — ваш путеводитель по стоицизму. Здесь вы найдете не только идеи великих мыслителей, но и практические упражнения, которые легко внедрить в свою жизнь. Стоицизм — это в первую очередь практика. Его цель — не просто дать знания, а сделать вашу жизнь лучше.

Мы с вами счастливики, ведь у нас есть возможность учиться у величайших умов: императора Марка Аврелия, гениального оратора Сенеки, мудреца Посидония, за чьим советом съезжались люди со всего мира, и многих других.

Сенека расскажет вам, как бороться с гневом и всегда оставаться спокойным. Марк Аврелий научит руководить и стойко переносить все трудности. Эпиктет расскажет о методе, с помощью которого можно победить тревожность, зависть и прочие негативные эмоции. Музоний Руф поделится мыслями, как нам вести себя в нашей повседневной жизни, а Посидоний расскажет о том, почему мы хотим одно, а делаем другое и как с этим бороться.

Стоицизм поможет вам:

- **освободиться от страхов** и тревог;
- обрести **счастье**, независимое от внешних обстоятельств;
- научиться жить осознанно и **следовать своему Пути**.

Готовы к переменам? Тогда вперед! Как говорил Эпиктет, «философия начинается с осознания своей слабости». Давайте вместе начнем этот путь, чтобы стать сильнее, свободнее и счастливее.



О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Стоики делили философию на три части: физику, логику и этику. Как говорил Посидоний, эти части неразрывно связаны: физика — это плоть, логика — кости и сухожилия, а этика — душа.

Физика

Физика стоиков — это размышления о мире, в котором мы живем. Это самая таинственная и интересная часть философии. Она помогает понять гармонию Вселенной и наш смысл жизни. Здесь вы найдете ответы на вопросы о предназначении и судьбе.

Логика

Логика учит мыслить ясно и видеть манипуляции. Вы узнаете, как избежать ошибок мышления, мы поговорим о том, как формируются убеждения, как они влияют на жизнь и как их изменить, чтобы жить счастливо.

Этика

Этика поможет выстроить отношения с окружающими и с самим собой. Вы научитесь работать с эмоциями, поймете, как сохранять внутренний покой в любых обстоятельствах, разберетесь с добром и злом, с желаниями и обязанностями.



После того как мы изучим эти три раздела, мы перейдем к практической части — паренетике. Но перед этим вы можете ознакомиться с биографиями выдающихся стоиков.

Биографии стоиков

В этом разделе вы познакомитесь с историей жизни знаменитых стоиков: Марка Аврелия, Сенеки, Эпиктета и других. Вы увидите, как жили реальные люди, практикующие стоицизм. Бедные и богатые, здоровые и страдающие от болезней, прославленные и гонимые — как стоики в разных обстоятельствах сохраняли душевную твердость.

Паренетика

Паренетика — это практические советы стоиков на разные случаи жизни. Здесь мы увидим, как применять на практике то, что мы изучили в разделе «Этика». Паренетика отвечает на множество бытовых вопросов — от «Чем мне питаться?» до «Как справиться с потерей любимого?».

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РУБРИКИ:

Практика со стоиками

Философия стоиков — это в первую очередь практика. Упражнения и советы из этой рубрики помогут внедрить философские принципы в повседневную жизнь.

Что почитать

В конце каждой главы вы найдете рекомендации для углубленного изучения темы.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Стоицизм затрагивает сложные темы: смерть, тревогу, оскорбления и многое другое. Поэтому будьте бережны к себе. Принимайте то, что откликается, и не берите на вооружение то, что кажется неправильным или чрезмерным. Помните, что большинство ответов, которые мы ищем, уже спрятаны глубоко в нас. Стоицизм — это просто еще одна дорога, по которой вы можете к ним прийти. Не пытайтесь утрамбовать себя в чужую схему, а берите то, что нравится, и помните, что конечная цель — стать счастливыми.

The book cover features a dark background with a white Greek key border. At the top and bottom corners are square frames containing a keyhole. Four ornate keys are positioned around a central white archway. The title and subtitle are centered within the archway.

ФИЗИКА

КАК УСТРОЕН МИР,
ИЛИ КЛЮЧ К ТОМУ,
КАК ПРИНЯТЬ СВОЮ
СУДЬБУ

*Кто управляет миром и куда он движется?
Что такое бог и какое отношение он имеет к человеку?
Я завишу от судьбы или судьба от меня?
Зачем я вообще нужен на свете?
Будет ли конец света?
Что такое душа и какое отношение она имеет к мозгу?
Почему мне достаются такие испытания?
Можно ли изменить судьбу?
Почему я иногда делаю то, за что мне стыдно?
Что будет со мной после смерти?*

Стоическая физика не имеет никакого отношения к формуле $E = mc^2$ и прочим прелестям из школьного курса. Стоическая физика — это безумный коктейль из биологии, теологии, географии и астрономии.

Стоики видели мир как огромную, невероятно сложную, разумную систему, где у всего есть место и цель. Это видение придавало им мужества пережить любые сложности. Некоторые стоические концепции в деталях совпадают с современными научными теориями. До сих пор помню, как я рассказывала про стоицизм одному физику: «Да, у них есть интересные идеи, но есть и странные, например, концепция периодического возгорания Вселенной. Они считали, что в момент, когда мир рождается, все в нем превращается в первичный огонь». На что он мне ответил: «А что ты знаешь о теории Большого взрыва?.. Это ведь не совсем взрыв, а стремительное расширение пространства с экстремальной температурой. В каком-то смысле это действительно напоминает то, что ты описываешь».

Итак, давайте познакомимся с тем, как представляли мир стоики, чтобы найти ключ к принятию своей судьбы.

