

наедине с собой



Издательство АСТ
Москва

УДК 1(091)
ББК 87.3(0)32
М26

Все права защищены.

*Любое использование материалов данной книги, полностью
или частично, без разрешения правообладателя запрещается*

Перевод с древнегреческого языка — С. Роговин

Дизайн обложки — В. Воронин

Марк Аврелий.

М26 Наедине с собой / Марк Аврелий; перевод с древнегреческого С. Роговина. — Москва: Издательство АСТ: ОГИЗ, 2026. — 192 с. — (Мыслители эпох. Классика).

ISBN 978-5-17-187607-4

«Наедине с собой. Размышления» — сборник личных размышлений Марка Аврелия, римского императора и философа. В этой работе автор обращается к самому себе, формулируя внутренние правила жизни и стараясь сохранять душевное равновесие в условиях тяжелой государственной нагрузки и внешних потрясений. На страницах дневника Марк Аврелий размышляет о бренности бытия, о неизбежности смерти, об относительности славы и удовольствий. Он подчеркивает важность долга, самодисциплины, справедливости и умения отделять то, что подвластно человеку, от того, что от него не зависит.

Император учит относиться к трудностям как к возможно-сти проявить добродетель и не поддаваться гневу, зависти или тщеславию.

Сегодня эта книга остается одним из главных источников стоической мудрости и руководством по выстраиванию внутренней опоры в непростых обстоятельствах.

УДК 1(091)
ББК 87.3(0)32

Содержание

ПЕРВАЯ КНИГА.....	7
ВТОРАЯ КНИГА	19
ТРЕТЬЯ КНИГА	29
ЧЕТВЕРТАЯ КНИГА.....	41
ПЯТАЯ КНИГА	59
ШЕСТАЯ КНИГА	75
СЕДЬМАЯ КНИГА	93
ВОСЬМАЯ КНИГА.....	111
ДЕВЯТАЯ КНИГА	129
ДЕСЯТАЯ КНИГА	145
ОДИННАДЦАТАЯ КНИГА.....	163
ДВЕНАДЦАТАЯ КНИГА.....	179

«Размышления» — это личные записи римского императора Марка Аврелия Антонина, сделанные им в 70-е гг. II в.н.э. Благодаря исключительному положению Марка Аврелия и его литературному дарованию этот документ, позволяющий (редчайший случай в истории античной литературы) наблюдать не столько даже личную жизнь, сколько напряженную личную работу над освоением достижений многовековой стоической традиции, стал впоследствии одним из наиболее читаемых памятников мировой литературы.

В основу издания положен полный русский перевод труда Марка Аврелия, сделанный С. Роговиным и вышедший в серии «Памятники мировой литературы» в издательстве М. и С. Сабашниковых в 1914 году в Москве. В значительной степени перевод С. Роговина есть не что иное, как добросовестный подстрочник, и потому он нуждался в определенной адаптации. Однако при редактировании смысл и дух высказываний Марка Аврелия, безусловно, сохранен.

Учитывая, что автор «Размышлений» использовал сложную и многозначную терминологию стоической философии, не всегда понятную современному читателю, в тексте примечаний эти понятия раскрываются, прежде всего, на основании античных источников.

ПЕРВАЯ КНИГА

- 1 От Вера, моего деда, я унаследовал сердечность и незлобивость.
- 2 От славы моего родителя и оставленной им по себе памяти — скромность и мужественность.
- 3 От матери — благочестие, щедрость, воздержание не только от дурных дел, но и дурных помыслов. А также — простоту образа жизни, далекую от всякой роскоши.
- 4 От прадеда — то, что не пришлось посещать публичных школ; я пользовался услугами прекрасных учителей на дому и понял, что на это стоит потратиться;
- 5 От воспитателя — равнодушие к борьбе между зелеными и синими, победам гладиаторов с фракийским или галльским вооружением. Неприхотливость, выносливость в трудах, несуетливость и стремление к самостоятельности в решении дел, невосприимчивость к клевете.
- 6 От Диогнета — нерасположение к пустякам, недоверие к рассказам чудотворцев и волшебников о заклинаниях, изгнании демонов и тому подобных вещах. А также и то, что не разводил перепелов, не увлекался глупостями, а отдался философии,

слушая сначала Бакхия, затем Тандасида и Маркиана. Уже с детских лет писал диалоги и полюбил простое ложе, звериную шкуру и прочие принадлежности эллинского образа жизни.

- 7 От Рустика — мысль о необходимости исправлять и образовывать свой характер, не уклоняться в сторону изощренной софистики и сочинения бессмысленных теорий, не составлять увещательных речей, не разыгрывать напоказ ни страсто-терпца, ни благодетеля, не увлекаться риторикой, поэтическими украшениями речи, и не разгуливать дома в stole. Благодаря ему я пишу письма простым слогом, по примеру письма, написанного им самим из Синуэссы к моей матери. Я всегда готов к снисхождению и примирению с теми, кто в гневе поступил неправильно, оскорбительно, едва они сделают первый шаг к восстановлению наших прежних отношений. Я стараюсь вникнуть во все, что читаю, не довольствуясь поверхностным взглядом, но не спешу соглашаться с многоречивыми пустословами. Рустик первый познакомил меня с «Воспоминаниями об Эпиктете», ссудив их из своей библиотеки.
- 8 От Аполлония — свободомыслие и осмотрительность, стремление неуклонно руководствоваться ничем иным, кроме разума, оставаясь верным себе при невыносимой боли, потере ребенка и тяжелой болезни. На его примере я наглядно убедился, что в одном и том же лице величайшая настойчивость может сочетаться со снисходительностью. Когда приходится с трудом растолковывать что-либо, я не раздражаюсь и не выхожу из себя, ибо видел чело-

века, который опытность и мастерство в передаче глубочайших знаний считал наименьшим из своих достоинств. От него я научился, каким образом следует принимать от друзей так называемые услуги, не чувствуя себя вечно обязанным, но и не проявляя равнодушия.

- 9 От Секста — благожелательность; образец дома, руководимого отцом семейства, представление о жизни, согласно природе, и подлинном величии, заботливое отношение к нуждам друзей, способность терпеливо сносить невежество, верхоглядство, самомнение и ладить со всеми. Общение с Секстом было приятнее всякой лести, да и у самих льстецов он пользовался величайшим почетом, вопреки собственному желанию. От него я научился методически находить и связывать между собою основополагающие правила жизни, не выказывать признаков гнева или какой-либо другой страсти, сочетать невозмутимость с самыми нежными почтительными привязанностями, пользоваться доброй славой, соблюдая благопристойность, накапливать знания, не выставляя их напоказ.
- 10 От Александра-грамматика я научился воздержанию от упреков и обидных замечаний тем, кто допускал варваризмы, коверкание и неблагозвучность речи, предлагая им надлежащие выражения в форме ответа, подтверждения или совместного разбора самого предмета, а не оборота речи либо посредством другого уместного приема напоминания.
- 11 От Фронтонa — понимание того, что тирания влечет за собой клевету, изворотливость, лицемерие

и что, вообще, люди, слывающие у нас аристократами, отличаются бессердечием и черствы душой.

- 12 От платоника Александра я научился избегать частых, не вынужденных обстоятельствами, ссылок в письмах и разговорах на свою занятость и не увильживать от обязанностей по отношению к ближним под предлогом «неотложных» дел.
- 13 От Катула — внимательность к жалобам друзей, даже неосновательным и вздорным, стремление к улаживанию всех конфликтов, чистосердечная уважительность в отношении к своим учителям, желание воздать им хвалу, как это делали, судя по воспоминаниям, Домиций и Афинодот, а также — истинная любовь к детям.
- 14 От брата моего Севера — любовь к близким, любовь к истине и справедливости. Полученные благодаря ему знания о Тразее, Гельвидии, Катоне, Дионе, Бруте и представление о государстве с равными для всех законами, устроенном на началах равноправия и всеобщего равенства, о власти, ставящей превыше всего свободу граждан. Ему же я обязан неизменным почтением к философии, благотворительностью, постоянством в щедрости, надеждами на лучшее и верою в дружеские чувства. Он никогда не скрывал осуждения чьих-либо проступков, а его друзьям не приходилось догадываться о его желаниях — они были всем ясны.
- 15 От Максима — самообладание, неподатливость чужим влияниям, бодрость в трудных обстоятельствах, в том числе и болезнях, уравновешенный ха-

раakter, обходительность и чувство собственного достоинства, старательность в своевременном исполнении очередных дел. Что бы ни говорил Максим, все верили в его искренность, что бы ни делал — в его добрые намерения. У него я научился ничему не удивляться, не поражаться, ни в чем не спешить и не медлить, не теряться, не предаваться унынию, не расточать излишние похвалы, вызывающие позднее гнев и подозрительность, а быть снисходительным, оказывать благодеяния, чуждаясь лжи, имея в виду непоправимость содеянного, а не запоздалые исправления.

Он умел шутить, соблюдая благопристойность, не высказывая презрительного высокомерия, но никто не считал себя выше его.

- 16 От отца — кротость и непоколебимая твердость в тщательно обдуманных решениях, отсутствие интереса к мнимым почестям, любовь к труду и старательность, внимание ко всем, кто может внести какое-либо общепольное предложение, неизменное воздаяние каждому по его достоинству, понимание того, где нужна строгость, а где большая мягкость. Благодаря отцу — прекращение любовных дел с мальчиками и преданность общественным делам. Отец разрешал своим друзьям не являться на его обеды и не обязательно сопровождать его в путешествиях; те, кто отлучались по своему делу, при возвращении сохраняли его прежнее расположение. Во время совещаний он упорно настаивал на исследовании всех обстоятельств дела и не спешил положить конец обсуждению, довольствуясь первым встретившимся решением. Он сохранял постоянство в отношениях с друзьями, не меняя их из-за

пресыщения, но и не поддаваясь чрезмерному увлечению ими. Самостоятельность во всем, ясный ум, предвидение событий далеко вперед, предусмотрительная распорядительность во всем, вплоть до мелочей, без тени кичливости своими способностями. Приветственных кликов и всяческой лести при нем стало меньше. И неусыпная охрана того, что необходимо государству, бережливость в расходах и выдержка, когда это ему ставилось в вину. И не было у него суеверного страха перед богами, а что касается людей, то не было ни заискивания перед народом, ни стремления понравиться, ни угодливости перед толпой, а напротив — трезвость и основательность; и никогда — безвкусовой погони за новизной. Всем тем, что делает жизнь легкой — а это судьба давала ему в изобилии, — он пользовался и скромно, и вместе с тем охотно, так что он спокойно брал то, что есть, и не нуждался в том, чего нет. И никто не сказал бы про него, что он софист, вульгарный болтун или педант, а напротив, — что он человек сложившийся, совершенный, чуждый лести и способный руководитель и своими, и чужими делами. Вдобавок он ценил истинных философов, а остальных не порицал, хотя и не поддавался им. Кроме того, общительность и обходительность, но не через меру. О своем теле он заботился надлежащим образом, не как какой-нибудь жизнелюбец и не напоказ, однако и не пренебрегал им, чтобы благодаря уходу за телом как можно меньше нуждаться в медицине, во внутренних и наружных лекарствах. В особенности же он без всякой зависти уступал людям, в чем-либо выдающимся, будь то выразительная речь, исследование законов, или нравов, или еще что-нибудь.

Он содействовал тому, чтобы каждый был в чести соответственно своим дарованиям.

Хотя он во всем соблюдал отеческие обычаи, однако никому не было заметно, чтобы он старался их соблюсти — то есть эти отеческие обычаи. Кроме того, в нем не было непоседливости и метаний, он проводил время в одних и тех же местах и занятиях. И после приступов головной боли он бывал сразу же свеж и полон сил для обычных трудов.

Не много у него бывало тайн, напротив очень мало, да и редко когда; все они касались исключительно государственных дел. Он был благоразумен и умерен в устройстве зрелищ, в строительстве и в раздаче пособий. Он обращал внимание на самое выполнение долга, а не на славу, которую приносит выполнение долга.

Он не пользовался банями в неурочное время, не увлекался постройкой роскошных зданий, был неприязнителен в еде, тканях, цвете одеяний, выборе красивых рабов. В Лориуме он носил парадную одежду, изготовленную в близлежащем поместье, в Ланувии, по большей части, ходил одетым в хитон, в Тускулане носил плащ, считая нужным извиняться в этом — таков он был во всем. Не было в нем ничего грубого, непристойного, необузданного, ничего такого, что позволило бы говорить об «усердии не по разуму», напротив, он все разбирал во всех подробностях, словно на досуге, спокойно, по порядку, терпеливо, соответственно сути дела. К моему отцу подошло бы то, что рассказывают о Сократе — о его умении и воздерживаться и наслаждаться, в то время как большинство не в состоянии воздерживаться, не предаются наслаждениям. Быть стойким и в том и в другом,

быть сильным и трезвым в суждениях — это свойство человека с совершенной и непобедимой душой. Именно таким он показал себя во время болезни Максима.

- 17 От богов — то, что у меня хорошие деды, хорошие родители, хорошая сестра, хорошие учителя, хорошие домочадцы, родичи, друзья, почти все. И то, что я никого из них ничем не обидел, хотя у меня есть такая склонность, и при случае я мог бы это сделать. Благодеяние богов, что не было такого стечения обстоятельств, которое посрамило бы меня.

И то, что я недолго воспитывался у любовницы моего деда. И что я спас свою юность; и что я не возмужал преждевременно, но еще и несколько отсрочил это.

Я научился подчиняться начальнику и отцу, который намеренно искоренял во мне всякую спесь и внушал мне, что даже при дворе не нужны ни телохранители, ни роскошные одеяния, ни факелы, ни статуи и тому подобная пышность, но что есть возможность ограничить себя, приближаясь как можно больше к быту частных лиц, и что от этого вовсе не сделаешься более медлительным и робким, когда надо проявить силу в делах правления.

Я имею такого брата, который по своим нравственным свойствам мог побудить меня к развитию и вместе с тем радовал меня и почетом и любовью.

Дети мои уродились неглупыми и без телесных недостатков. Хорошо и то, что я не оказал особых успехов ни в риторике, ни в поэтике, ни в остальных занятиях, которым я, пожалуй, предался бы, если бы чувствовал, что быстро иду в них вперед.

Я не замедлил обеспечить моим воспитателям то почетное положение, которого они, как мне казалось, желали, и не откладывал осуществление их надежд на последующее время под предлогом, что они еще молоды.

И то, что я познакомился с Аполлонием, Рустиком и Максимом. Часто и отчетливо возникало у меня представление о том, какова жизнь, согласная с природой, так что, поскольку это зависит от богов и от исходящих от них даров, воздействий и внушений, ничто уже не мешает мне жить согласно природе, а если меня на это не хватает, то только по моей вине и оттого, что я не соблюдаю исходящих от богов напоминаний и чуть ли не прямых наставлений. И то, что я настолько еще сохранил свое здоровье при такой жизни. И то, что я не коснулся ни Бенедикты, ни Федота, да и впоследствии оставался здоровым, когда овладевали мной любовные страсти. Я часто сердился на Рустика, но ничего не сделал такого, о чем бы потом пожалел.

Родительница моя, которой предстояло умереть молодой, все же прожила вместе со мной свои последние годы.

Сколько бы раз я ни захотел помочь какому-нибудь бедняку или в чем-нибудь нуждающемуся, мне никогда не довелось слышать, что у меня нет денег для этого. Да и мне самому не приходилось впадать в такую нужду, чтобы занимать у другого.

И то, что жена у меня такая послушная, так нежно любимая, такая простодушная.

И то, что в изобилии имелись подходящие воспитатели для детей.

Богам я обязан и за то, что в сновидениях мне была дана помощь, в особенности — против кро-