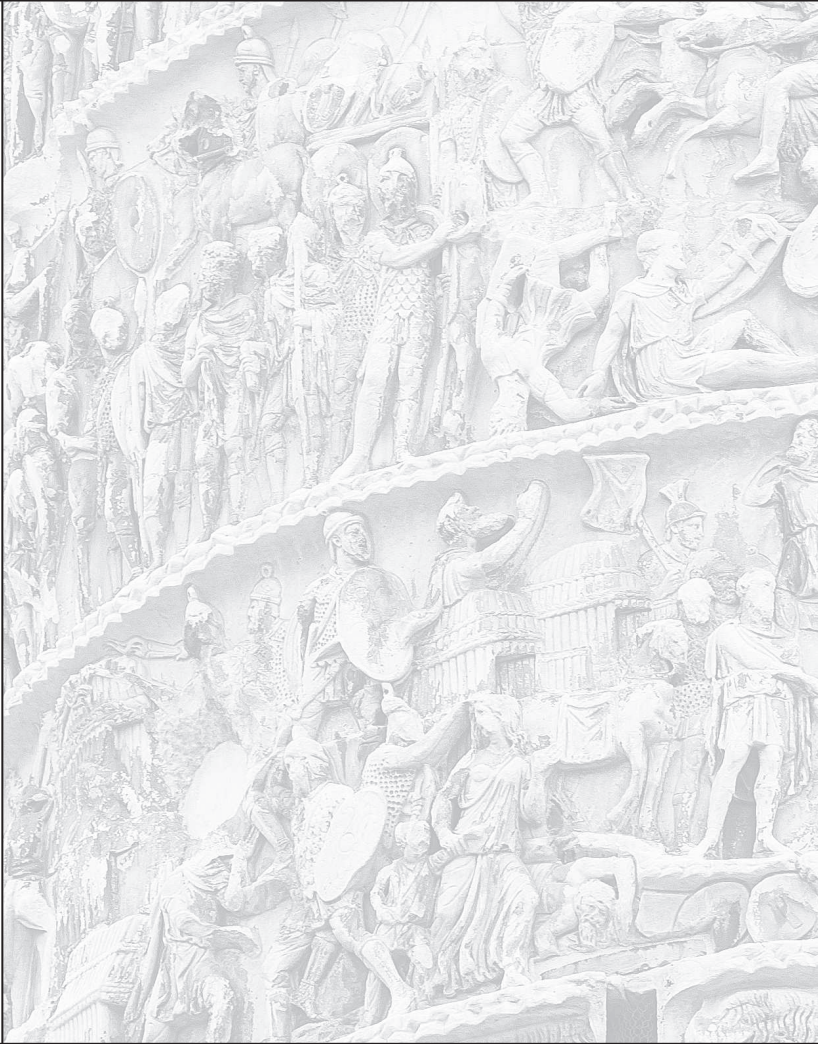


Мудрые мысли на каждый день





МАРК АВРЕЛИЙ

НАЕДИНЕ С СОБОЙ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Издательство АСТ
Москва

УДК 1(091)(3)
ББК 87.3(5Кит)
М25

Марк Аврелий.

М25 Наедине с собой. Размышления / Марк Аврелий. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 192 с. — (Мудрые мысли на каждый день).

ISBN 978-5-17-156796-5

Марк Аврелий — представитель позднего стоицизма и последователь Эпиктета.

В своих философских записях он уделял наибольшее внимание этике, выделив остальные разделы для пропедевтических целей. Если прежние стоики считали душу главенствующим началом, то Марк Аврелий называл ведущим началом разум.

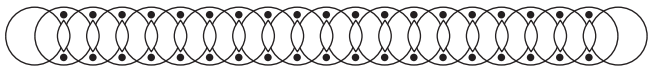
В своем сборнике «Наедине с собой. Размышления» он приводит аргументы в пользу того, что нужно привести разум в согласие с природой целого и достигнуть благодаря этому бесстрастия. Потому что в согласии со всеобщим разумом заключено счастье.

Здесь вы найдете наиболее яркие и запоминающиеся изречения великого философа на любые жизненные случаи.

УДК 1(091)(510)
ББК 87.3(5Кит)

ISBN 978-5-17-156796-5 © ООО «Издательство АСТ», 2025



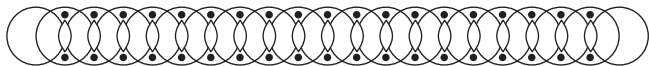


КНИГА I

От моего деда я унаследовал сердечность и незлобивость. От моего родителя — скромность и мужественность. От матери — благочестие, щедрость, воздержание не только от дурных дел, но и дурных помыслов. От прадеда — то, что не пришлось посещать публичных школ.



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.

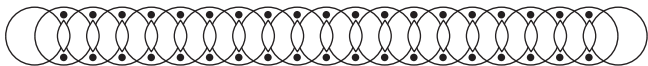


Я стараюсь вникнуть во все, что читаю, не довольствуясь поверхностным взглядом, но не спешу соглашаться с многоречивыми пустословами.



В одном и том же лице величайшая настойчивость может сочетаться со снисходительностью.





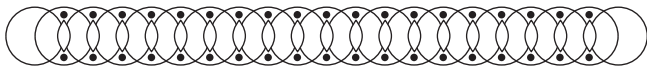
Когда приходится с трудом растолковывать что-либо, я не раздражаюсь и не выхожу из себя, ибо видел человека, который опытность и мастерство в передаче глубочайших знаний считал наименьшим из своих достоинств.



Тирания влечет за собой клевету, изворотливость, лицемерие, и вообще люди, слывающие у нас аристократами, отличаются бессердечием и черствы душой.



Я научился методически находить и связывать между собою основополагающие

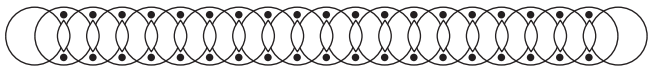


правила жизни, не выказывать признаков гнева или какой-либо другой страсти, сочетать невозмутимость с самыми нежными почтительными привязанностями, пользоваться доброй славой, соблюдая благопристойность, накапливать знания, не выставляя их напоказ.



Я научился избегать частых, не вынужденных обстоятельствами, ссылок в письмах и разговорах на свою занятость и не увиливать от обязанностей по отношению к ближним под предлогом «неотложных» дел.



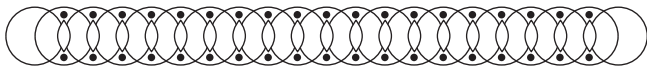


Я научился ничему не удивляться, не поражаться, ни в чем не спешить и не медлить, не теряться, не предаваться унынию, не расточать излишние похвалы, вызывающие позднее гнев и подозрительность, а быть снисходительным, оказывать благодеяния, чуждаясь лжи, имея в виду непоправимость содеянного, а не запоздалые исправления.



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.

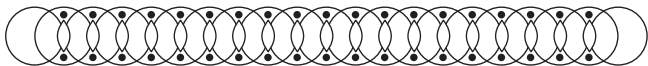




О своем теле отец заботился надлежащим образом, не как какой-нибудь жизнелюбец и не напоказ, однако и не пренебрегал им, чтобы благодаря уходу за телом как можно меньше нуждаться в медицине, во внутренних и наружных лекарствах.



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



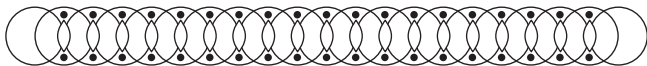
и робким, когда надо проявить силу в делах правления.



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.

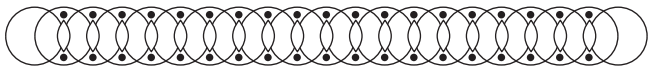


Часто и отчетливо возникало у меня представление о том, какова жизнь, согласная



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.

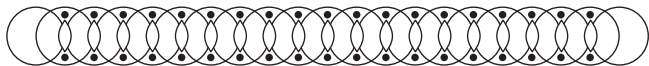




КНИГА 2

Поутру следует сказать себе: «сегодня мне придется столкнуться с людьми навязчивыми, неблагодарными, заносчивыми, коварными, завистливыми, неуживчивыми, эти свойства проистекают от незнания ими добра и зла. Я же, познавший прекрасную природу добра и постыдную — зла, понимаю и природу тех, кто заблуждается. Они мне родственны не по крови и происхождению, а по божественному соизволению и разуму. Я защищен знанием от их зла. Они не могут вовлечь меня во что-либо постыдное».





Нельзя гневаться и ненавидеть тех, кто мне родственен. Мы созданы для совместной деятельности, как ноги и руки, веки, верхняя и нижняя челюсти. Поэтому противодействовать друг другу — противно природе; а досадовать и чуждаться таких людей и значит им противодействовать.



Чем бы я ни был, я только немощное тело, слабое проявление жизненной силы и господствующего начала. Пренебреги своим телом, как будто ты при смерти. Оно лишь кровь да кости, брэнное плетение нервов, жил и артерий. Рассмотрй также существо жизненной силы; оно — изменчивое дуновение, каждое мгновение то вдыхаемое, то выдыхаемое.