

# СТОИЦИЗМ

— ДЛЯ —

НАШЕГО ВРЕМЕНИ



Ценности, стратегии  
и практики эффективной жизни

ЙОНАС ЗАЛЬЦГЕБЕР



**JONAS SALZGEBER**


# **THE LITTLE BOOK OF STOICISM**

**Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness**

**ЙОНАС ЗАЛЬЦГЕБЕР**

**СТОИЦИЗМ  
ДЛЯ НАШЕГО ВРЕМЕНИ**

**Ценности, стратегии и практики эффективной жизни**

«СОФИЯ»  2022

# Информация от издательства

*Перевод с английского Н. Лебедевой*

## **Зальцгебер Йонас**

Стоицизм для нашего времени. Ценности, стратегии и практики эффективной жизни / Перев. с англ. — М.: ООО «София Медиа», 2022.

ISBN 978-5-907524-33-0

Где найти радость? Откуда черпать силы? Как противостоять страхам? Как справиться со смертью любимого человека? Как избавиться от навязчивых депрессивных мыслей? В стародавние времена в школах преподавали философы, и они учили, как правильно жить. В сегодняшних школах, к сожалению, этому не учат, но именно в наше время как никогда нужна простая и действенная философия, которая вела бы нас по жизни в этом бурном мире. Многие что-то слышали о древних философах-стоиках, которые умели эффективно справляться со всеми жизненными трудностями и в любой ситуации вести себя достойно. Эта книга расскажет о стоицизме подробно, просто и увлекательно и укажет путь читателю, ищущему спокойной и мудрой жизни.

## THE LITTLE BOOK OF STOICISM

Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness

Русское (всемирное) издание выпускается по договоренности с литературным агентством Montse Cortazar ([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)).

*Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.*

Copyright © 2019, Jonas Salzgeber. Все права защищены.  
© ООО «София Медиа», 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

## Введение

### ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ СТОИЦИЗМ

Глава 1. Что обещает нам стоическая философия

Глава 2. Краткий урок истории

Глава 3. Стоический Треугольник Счастья

Глава 4. Наш злодей. Путь преграждают негативные эмоции

### ЧАСТЬ II. 55 ПРАКТИК СТОИЦИЗМА

Глава 5. Как практиковать стоицизм?

Глава 6. Подготовительные практики

Практика 1. Стоическое искусство молчаливого согласия:  
с любовью принимай все, что происходит

Практика 2. Делай все с оговоркой

Практика 3. То, что стоит на пути, становится путем

Практика 4. Напоминай себе о непостоянстве всего, что есть  
в этом мире

Практика 5. Размышляйте о своей смерти

Практика 6. Смотри на все как на заимствованное у природы

Практика 7. Негативная визуализация: предвидение плохого

Практика 8. Добровольный дискомфорт

Практика 9. Подготовься к новому дню: утренний  
распорядок стоиков

Практика 10. Проанализируй свой день: вечерний  
распорядок стоиков

Практика 11. Держи в уме образец для подражания:  
представляй себе стоического Мудреца

Практика 12. Стоические афоризмы: держи «оружие»  
наготове

Практика 13. Хорошо играй данную тебе роль

Практика 14. Убери из своей жизни все несущественное

Практика 15. Не думай о славе

Практика 16. Живи просто, будь минималистом

Практика 17. Верни свое время: убери из жизни новости и прочие поглотители времени

Практика 18. Выигрывай в том, что имеет значение

Практика 19. Стань вечным студентом

Практика 20. На что ты намерен потратить свои годы?

Практика 21. Делай то, что должно быть сделано

Глава 7. Ситуативные практики. Как совладать с собой в трудных ситуациях?

Практика 22. Твое суждение вредит тебе самому.

Практика 23. Как справляться со скорбью

Практика 24. Умей предпочесть гневу мужество и спокойствие

Практика 25. Одолевай страх с помощью разума и подготовки

Практика 26. Возлагай вину на собственные ожидания

Практика 27. Боль и провокация — превосходные возможности для развития добродетели

Практика 28. Игра в самообладание

Практика 29. Не будь марионеткой

Практика 30. Жизнь и должна быть трудной

Практика 31. Что ужасного прямо здесь и сейчас?

Практика 32. Сочти свои дары

Практика 33. Уподобься другим

Практика 34. Взгляни на все с высоты птичьего полета

Практика 35. Все это уже было

Практика 36. Мясо — это мертвое животное: учись смотреть

объективно

Практика 37. Избегай спешки, всегда проверяй первое впечатление

Практика 38. Поступай хорошо, будь хорошим

Глава 8. Ситуативные практики Как вести себя, когда кто-то действует вам на нервы?

Практика 39. Все мы — части единого тела

Практика 40. Никто не ошибается намеренно

Практика 41. Ищи собственные промахи

Практика 42. Прощай и люби тех, кто оступился

Практика 43. Не ругай, а жалея тех, кто поступает дурно

Практика 44. Доброта — это сила

Практика 45. Как справляться с оскорблениями

Практика 46. На тренировке бывают ссадины

Практика 47. Не отрекайся ни от себя, ни от других

Практика 48. Купи себе спокойствие за малую цену

Практика 49. Ставь себя на место других людей

Практика 50. Тщательно выбирай свой круг общения

Практика 51. Не суди никого, кроме себя

Практика 52. Не делать зла — мало. Делай добро

Практика 53. Говори лишь то, о чем лучше не умалчивать

Практика 54. Слушай с намерением понять

Практика 55. Стань для других примером

Благодарности

Что дальше?



# СИЛА ФИЛОСОФИИ

*Невозможно переоценить способность философии отражать удары судьбы. Ни одна стрела не может проникнуть в ее тело, до того хорошо она защищена. Свободные складки ее одеяния отражают стрелы врага, отчего те полностью утрачивают свою мощь. Некоторые стрелы она отбрасывает в сторону, а другие отбрасывает назад с такой силой, что те бьют по пославшему их. Прощай навеки.*

СЕНЕКА



# ВВЕДЕНИЕ

Не исключено, что на глаза вам уже попадалась мудрая цитата какого-нибудь античного философа-стоика, а то и целая статья, посвященная вдохновительным стоическим идеям. Возможно, вы узнали об этой полезной древней философии от приятеля или даже прочли пару книг о стоицизме. Но может быть и так, что вы впервые встречаетесь с понятием стоицизма, хотя шансы на это очень малы.

Так или иначе, получить представление о стоицизме в той или иной форме — достаточно просто. Куда сложнее понять и разобраться в том, что именно он собой представляет. Еще проблематичней — распознать, как соотносится эта древняя философия с современной действительностью. И самые большие сложности поджидают тех, кто вознамерится использовать стоическую мудрость на практике. Но именно здесь и скрыто настоящее сокровище.

То, чему стоики учили в эпоху гладиаторских боев и расцвета римских нравов, не утратило своей актуальности в эру Фейсбука и «Игры Престолов». Мудрость этой древней философии находится вне рамок времени, и лишь тот, кто занят поиском счастливой и осмысленной жизни, способен в полной мере оценить ее непреходящее значение.

Эта книга послужит вам своего рода картой, позволяющей отыскать свой сундук с сокровищами. Она познакомит вас с ведущими философами-стоиками. Благодаря ей вы получите ясное представление о стоицизме. Она преподаст вам основные принципы этой системы. И она же предложит вам 55 практик, которые смогут облегчить вашу непростую жизнь. А главное — из нашей книги вы поймете, как воплотить все эти советы в повседневную действительность.

*Здорово, конечно, только что дают эти двадцать-тридцать замечательных советов для реального улучшения жизни?*

Хороший вопрос. Меня самого после долгих лет школы и университета подташнивало от бесконечного чтения академических книг и статей, которые не очень-то способствовали моему вхождению в реальную жизнь. В конце концов, распрощавшись с университетской мудростью, я отправился в семимесячное путешествие. Мне хотелось увидеть места, в которых я еще не бывал, и познакомиться с новыми культурами. Но больше всего мне хотелось познать себя, чтобы разобраться в том, чем я хочу заниматься, когда вернусь домой.

Вот тут-то меня и поджидал первый сюрприз. Новый опыт поставил меня перед неприятным вопросом: «Похоже, меня угораздило пропустить занятия, на которых учили, как нужно жить?»

За пятнадцать с половиной лет обучения я освоил физику, химию, биологию, математику и целый ряд других дисциплин. Но ни одна из них не давала ответа на такие вопросы: как выходить из затруднительных ситуаций? Как смотреть в лицо своим страхам и проблемам? Что делать с депрессивными чувствами? Как пережить смерть близкого друга? Как справляться с раздражением? Как поверить в себя?

Увы, я ухитрился пропустить все эти занятия. А ведь именно вокруг этого вращались все философские школы древности: они учили людей тому, как надо жить. Несмотря на то что школы эти давно перестали существовать, мы все так же остро нуждаемся в ответе на вопрос, как нам выстраивать свою жизнь в реальном мире.

В общем, я решил вложиться в собственное развитие и освоить наконец искусство жить. Из того кладезя мудрости, который я открыл для себя в последующие годы, больше всего мне помогла именно стоическая философия, хотя поначалу я отнесся к ней достаточно скептически. В конце концов, она называется *стоицизмом*, а не *суперменизмом* или как-то еще в таком же духе, чтобы сразу было понятно: это стоит изучать!

Тем не менее я решил попытаться счастья, и первое же знакомство с идеями стоиков настолько увлекло меня, что я превратился в самого преданного последователя этой

философии. Но, хотя я и прочел бесчисленное количество книжек, мне по-прежнему не хватало источника, в котором простым языком объяснялось бы, что такое стоицизм. В результате я сам написал обширную статью, в которой давался краткий обзор истории этой древней философии и излагалась ее суть. Очень многие нашли мою статью полезной и увлекательной — причем настолько, что кое-кто не поленился украсть ее содержание и продать затем как собственную книгу.

Это событие не только стало испытанием для моего личного стоического мировоззрения, но и натолкнуло на мысль о том, что люди действительно нуждаются в этом древнем учении.

И вот я терпеливо исписываю страницу за страницей, составляя книжку, которая могла бы избавить меня в свое время от многомесячных поисков, открыв мне неисчерпаемый источник мудрости. Я не сомневаюсь, что эта книга внесет свой вклад в современную литературу по стоицизму, а главное — поддержит вас на пути к лучшей жизни. Ведь именно в этом и состоит задача стоицизма: помогать нам в нашем стремлении к лучшему.

В какой бы ситуации вы ни оказались, у стоиков всегда найдется для вас дельный совет. Несмотря на возраст философии стоицизма, мудрость ее выглядит на удивление свежей и современной. Она позволит вам обрести опору в водовороте жизненных событий. Благодаря ей вы станете эмоционально устойчивыми, что выведет вас из-под контроля внешних обстоятельств и сделает неуязвимыми к чужим нападениям. Она научит вас оставаться спокойными и в самый разгар бури. Благодаря ей вы научитесь принимать решения, чем значительно упростите свою жизнь.

«Тот, кто учится у философа, — говорил Сенека, — ежедневно призван уносить с собой нечто ценное: он должен возвращаться домой более здравомыслящим, чем был накануне». Практика стоицизма позволяет стать лучшей версией себя. Благодаря ей вы начнете жить, осознанно руководствуясь такими ценностями, как мужество, терпение, самодисциплина,

искренность, упорство, скромность, доброта и великодушие. Стоицизм придаст вам устойчивости в современном мире и повысит вашу уверенность в себе.

Вы *можете* этого достичь. По сути, философия стоицизма сделала хорошую жизнь той универсальной целью, которая доступна каждому. И неважно, богаты вы или бедны, здоровы или больны, образованны или нет, — в любом случае вам по силам жить счастливо. Стоики были живым доказательством того, что можно отправиться в изгнание на пустынный остров и при этом чувствовать себя лучше, чем многие из тех, кто живет во дворце. Просто стоики осознавали, что счастье далеко не всегда определяется внешними обстоятельствами.

С точки зрения стоицизма куда важнее то, как вы поступаете с имеющимися в вашем распоряжении обстоятельствами. Ведь хорошая жизнь зависит не столько от неподдающихся контролю событий внешней действительности, сколько от осмысленности наших поступков и совершенствования нашего характера. В этом и состоит один из вызовов стоицизма: он вынуждает нас принять на себя ответственность за собственную жизнь.

Мы сами ответственны за наше благополучие и процветание, поскольку в нашей власти оградить свое счастье от внешних обстоятельств. Нельзя допускать, чтобы непогода, неприятные незнакомцы и протекающая стиральная машина сказывались на нашем ощущении благополучия. В противном случае мы превращаемся в беспомощную жертву внешних обстоятельств. И вам, как ученикам стоицизма, следует усвоить, что лишь *вы* сами в состоянии испортить себе жизнь. И вы же способны с успехом противостоять тем вызовам, которые подбрасывает вам жизнь.

Стоицизм учит нас руководствоваться набором ценностей, которые полны спокойной уверенности, эмоциональной стабильности и ясной осознанности своих жизненных целей. Это учение, вроде старого посоха, служит нам проводником в такую жизнь, которая опирается не столько на веру, сколько на разум. Оно поддерживает нас в нашем стремлении к мудрости и самосовершенствованию. Благодаря стоицизму

мы учимся преуспевать в жизни и становиться лучше с каждым днем.

Его мощные психологические техники практически идентичны тем, которые доказали свою эффективность в сфере позитивной психологии. Я не намерен никого обвинять в краже, но упражнения, предлагаемые позитивной психологией, подозрительно похожи на те, которыми стоики пользовались еще две тысячи лет назад. Тот факт, что современные исследования часто идут рука об руку с тем, чему учили стоики, делает эту философию еще более привлекательной. Стоицизм — это открытое учение, ориентированное на поиски истины. Как говорит латинская поговорка, «Зенон [основатель стоицизма] нам друг, но еще больший друг — истина».

Достаточно оглянуться, чтобы увидеть тех, кто потратил немало времени и сил в погоне за мечтой о роскошном доме, новеньком «порше» и высокооплачиваемой работе. Они достигли своей цели, но не стали счастливее, чем в те годы, когда жили в дешевой квартирке и ездили на старом авто. Такие люди руководствуются в жизни простой формулой: если работать не покладая рук, можно добиться успеха, а став успешным, ты автоматически станешь и счастливым.

Или: как только я завершу (получу, достигну) то-то и то-то, *тогда* я стану счастливым. Беда лишь в том, что эта формула не работает. Потратив годы на гонку за призрачным счастьем, эти люди невольно задаются вопросом: *и это все, что может предложить мне жизнь?*

Вовсе нет. К сожалению, очень многие с возрастом так и не меняются к лучшему. Они бездумно бредут по жизни, совершая одни и те же ошибки, и в восемьдесят лет ничуть не ближе к счастливой и осмысленной жизни, чем были когда-то в двадцать.

Так почему бы всем нам не принять философию, которая не только позволяет двигаться в правильном направлении, но и наделяет наше существование новым смыслом? Без такого компаса, несмотря на самые лучшие наши намерения, мы можем бесконечно ходить кругами, преследуя никчемные

цели. В результате наша жизнь будет полна обид, разочарований и эмоциональной боли. Мы ничего не теряем, соглашаясь сделать стоицизм своей жизненной философией. А вот выгоды от такого решения могут быть очень и очень значительными.

Эта книга предлагает вам то же, что и сама философия стоиков: она учит проживать жизнь, которая протекает счастливо и без помех и сохраняет это качество даже во время неприятностей. Вы должны быть подобны оплоту силы, которому не страшны любые беды и потрясения.

Стоицизм способен улучшить вашу жизнь даже в относительно благополучные времена, но именно в периоды трудностей эффективность его становится особенно заметной. Он может стать тем светом, который укажет путь в самые мрачные моменты вашей жизни. Он поможет вам преодолеть эмоциональные страдания, укротив такие неприятные вещи, как страх, гнев или скорбь. Опираясь на это учение, вы сможете выбраться из трясины беспокойства и достичь внутренней умиротворенности. С его помощью вы научитесь отважно вступать в схватку с неприятностями, даже если вас трясет при одной мысли об этом. И он же, подобно доброму клоуну, сможет рассмешить вас, когда вы нуждаетесь в этом особенно сильно.

Иными словами, стоицизм не только указывает путь, но и вручает вам ключи от лучшей жизни. Все, что от вас требуется, — пройти по этому пути, повернуть ключ и войти в дверь. И тут нельзя не вспомнить вопрос, который задавал учитель стоицизма Эпиктет: «Так сколько еще ты намерен ждать?»

«Сколько еще ты намерен ждать, прежде чем затребовать от себя самого лучшего? Ты уже не дитя, а взрослый человек, и все же ты медлишь, — напоминает себе Эпиктет. — Ты и сам не заметишь, что не продвигаешься вперед, но кончится все тем, что ты проживешь свою жизнь и умрешь посредственностью». С этого момента, предупреждает он себя (а заодно и всех нас), ты должен жить как зрелая личность и не

откладывать на потом то, что кажется тебе предпочтительным. А оказавшись лицом к лицу с трудностями, представь, что ты на соревнованиях: Олимпийские игры в самом разгаре и ты не можешь ждать до бесконечности.

Мы не в состоянии отложить на потом нашу тренировку, поскольку состязание, в котором мы принимаем участие, уже началось, и название ему — наша жизнь. Это то, что происходит с нами прямо сейчас, так что самое время включиться в работу.

Тренировки в стоицизме чем-то напоминают серфинг, где мало теории и много практики. Возможно, вам не терпится поскорее начать и вы уже представляете, как скользите по волнам в свое удовольствие... *Погодите*, еще не время. Дело в том, что в самом первом уроке вам нужно усвоить кое-что из теории серфинга. Оставаясь на суше, вы учитесь грести, стоять на доске, держать равновесие. И эта часть может вызвать у вас раздражение: в конце концов, вы хотели просто скользить по волнам, а не заучивать какую-то сухую теорию.

На удивление быстро вы оставляете позади теоретическую часть и заходите в воду, чтобы всерьез заняться серфингом. И тут оказывается, что стоять на доске не так-то легко и теория была просто необходима.

То же самое и со стоицизмом. Вам не терпится пуститься наперегонки с волнами, но чтобы сделать это правильно и не сдаться после ряда падений, нужно усвоить теоретические основы.

Я постарался организовать эту книгу так, чтобы вы могли без труда усвоить и опробовать на практике древнюю стоическую мудрость. В первой части вы познакомитесь с историей стоицизма, главными философами, развивавшими это направление, и базовыми принципами, нашедшими отражение в Стоическом Треугольнике Счастья. Изучив этот треугольник, вы сможете объяснить основы стоицизма даже пятилетнему. Вторая часть посвящена непосредственно скольжению по волнам. Иными словами, вы найдете там практические советы и упражнения на каждый день.



Главная цель такого прямолинейного подхода к стоицизму состоит в том, чтобы помочь вам проживать лучшую жизнь. Мы все можем стать чуточку мудрее и счастливее, последовательно практикуя эту удивительную философию.

 ЧАСТЬ 1 

# ЧТО ТАКОЕ СТОИЦИЗМ

*Если что-то неправильно, не делай этого; если что-то неистинно, не говори этого.*

МАРК АВРЕЛИЙ

## ГЛАВА 1

# ЧТО ОБЕЩАЕТ НАМ СТОИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ

Чтобы дерево окрепло и проросло корнями вглубь земли, оно должно противостоять напору сильных ветров. Именно эти порывы, раскачивающие дерево из стороны в сторону, заставляют его все крепче и крепче держаться за землю. А вот деревья, выросшие в солнечной долине, не могут похвастаться мощной корневой системой. «Стоит ли удивляться, — вопрошает Сенека, — что жизнь без устали треплет хороших людей, вынуждая их стать сильнее?» Хорошим людям, как и деревьям, на пользу проливные дожди и сильные ветры. Благодаря им они становятся спокойнее, смиреннее, организованнее и сильнее.

Как дерево должно крепко укорениться, дабы не рухнуть от первого же ветерка, так и человек должен укреплять свою позицию, дабы никакая неприятность не сбила его с ног. Именно этой цели служит философия стоиков: она делает нас сильнее, так что ветер и дождь переносятся нами все легче и легче.

Затрагивая различные темы — от соревнующихся философов до эмоциональных волков, — эта первая глава подробно объясняет, почему вам стоит взяться за философию стоицизма.

В книге вам встретятся такие мудреные слова, как *эвдаймония* и *арете*. Непривычный вид этих слов может вас подтолкнуть к тому, чтобы, не читая, перевернуть страницу. И тут главное — не поддаваться слабости. Не исключено, что в итоге вам даже захочется обогатить свой словарь парочкой новых слов. Да и что это за древняя философия, если в ней нет мудреных терминов?

## Практикуй умение жить: стань воителем-философом

*Первым делом определись, кем ты хочешь быть; затем делай то, что следует.*

ЭПИКТЕТ

Как проживать благую жизнь? Этот классический вопрос лежит в основе всей стоической философии. Как нам усовершенствовать «искусство жизни»? Учитель стоицизма Эпиктет сравнивал философию с мастерством ремесленника: что для плотника дерево, а для скульптора — бронза, то для истинного философа его собственная жизнь. Это тот материал, который он учится обрабатывать должным образом. Философия — удел не одних лишь мудрых старцев. Это умение необходимо всякому, кто желает прожить свою жизнь (а затем и умереть), как подобает настоящему человеку. Каждая жизненная ситуация — все равно что чистый холст или кусок мрамора, на котором мы можем оттачивать свое искусство, чтобы со временем стать истинными мастерами своего дела. Стоицизм как раз и учит нас тому, как преуспевать в жизни. С его помощью мы учимся хладнокровно встречать любые неприятности и самостоятельно творить свою жизнь.

Что это значит — прожить хорошую жизнь? По мнению Эпиктета, ни власть, ни чины, ни богатство не являются определяющими условиями. Как тот, кто хочет освоить каллиграфию, должен тренировать письмо, а тот, кто хочет научиться музыке, должен музицировать, так и всякий, кто желает освоить искусство жизни, должен углубляться в эту проблему. Разумно, не правда ли? Вот и Сенека, еще один замечательный философ стоицизма, с которым мы подробно познакомимся в [главе второй](#), говорит: «[Философ] — это тот, кто знает главное: как нужно жить».

Слово *философ* буквально переводится с греческого как «любящий мудрость». Это тот, кто *любит* изучать искусство жизни, кто *жаждет* обрести практическую смекалку относительно того, как нужно проживать свою жизнь. Если

мы хотим достичь в этом мастерства, утверждал Эпиктет, надо подойти к проблеме предельно серьезно. Для многих будет откровением то, что философия прежде всего вопрос *практики*. Быть философом — значит осознанно ваять свою жизнь. Размышления и рассуждения о необработанном куске мрамора не научат нас искусно пользоваться молотком и резцом. Вот и стоики учились *применять* философию в повседневной жизни. Сами они считали себя *воинами разума*, которым предназначено перенести в жизнь философские истины.

Это сравнение привел Дональд Робертсон в своей книге «Философия когнитивно-поведенческой терапии». В античном мире, отмечает Робертсон, идеальный философ был *воином разума*, тогда как в наше время «философ стал ассоциироваться с чем-то книжным: он не столько воин, сколько *библиотекарь разума*». Не зря же при слове «философ» на ум приходит седовласый старец. Стало быть, наша задача — воспитать в себе воина. А это значит, что мы должны не просто цитировать принципы стоицизма, но *жить* в полном согласии с ними. Не зря же Эпиктет спрашивал своих учеников: «Если вы изучали эти нормы не ради того, чтобы продемонстрировать их на практике, то зачем вообще вы их изучали?» Получается, говорил он, им (его ученикам) не хватает мужества, чтобы выйти в реальный мир и воплотить теорию в практику. «Уж лучше тогда я отправлюсь в Рим посмотреть на своего любимого борца: он, по крайней мере, воплощает стратегию в практику».

Настоящая философия предполагает минимум теории и максимум практики — совсем как борьба в античном мире и серфинг в современном. В серфинге мы переходим на воду после одного обучающего урока на пляже. Тяжелые волны способны научить быстрее, чем тяжелые книги. Вот и стоицизм требует, чтобы мы побыстрее выходили в реальный мир и активно использовали все то, что усвоили в классе. Наша жизнь — превосходная тренировочная площадка с обилием высоких волн и мраморных блоков, которые ждут своего скульптора.

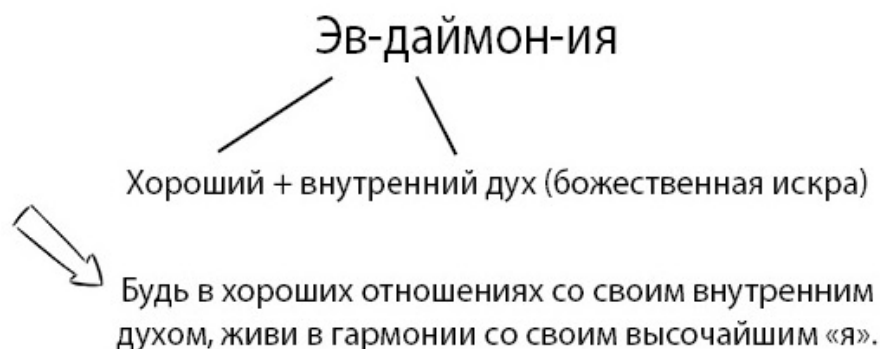
Это практическое измерение стоицизма несет в себе два главных обещания. Во-первых, оно учит тому, как проживать счастливо и размеренно текущую жизнь. Во-вторых, оно объясняет, как сохранить эмоциональную устойчивость, которая позволяет жить счастливо даже перед лицом неприятностей. Что ж, обратимся к первому обещанию и разберем первое из пугающих слов: *эвдаймония*.

## Обещание №1: Эвдаймония

*Копай глубже. Внутри тебя — источник Блага. Он всегда готов вырваться наружу — надо лишь немного копать.*

МАРК АВРЕЛИЙ

Представь себе лучшую версию себя. Загляни внутрь: знаешь ли ты, что представляет собой эта высочайшая версия твоего существа — та, что действует правильно во всех ситуациях, что не ошибается, и кажется... тебе известно это идеальное «я». Греки дали ему название *даймон* — внутренний дух, или божественная искра. Для стоиков и прочих философских школ древнего мира главной целью жизни была *эвдаймония*, согласие (*эв* означает «хороший») с внутренним даймоном (не путать с *демоном*, то есть злым духом).



Природа, по мнению стоиков, *хочет*, чтобы мы стали высочайшей версией себя. Вот почему в каждого из нас, будто семечко, поместили этого внутреннего даймона (божественную искру). Иными словами, в самой нашей природе заложена