

СТОИЦИЗМ В XXI ВЕКЕ

TEMPERANTIA
EST CUSTOS VITAE

УМЕРЕННОСТЬ:

ПУТЬ
К СВОБОДЕ,
МУДРОСТИ
И ВЕЛИЧИЮ

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА
«СТОИЦИЗМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ»

РАЙАН
ХОЛИДЕЙ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИ∞

Стоицизм в XXI веке

Райан Холидей

УМЕРЕННОСТЬ

Путь к СВОБОДЕ, МУДРОСТИ И ВЕЛИЧИЮ

Перевод с английского
Евгения Поникарова

МОСКВА
«Манн, Иванов и Фербер»
2023

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

СОДЕРЖАНИЕ

Четыре добродетели	9
Введение	14
Высочайшая форма величия	18
ЧАСТЬ I. ВНЕШНИЙ ВИД (ТЕЛО)	25
Власть над телом... ..	27
Атакуйте на рассвете	45
Напряженная жизнь — это лучшая жизнь	50
Перестать быть рабом	57
Избегайте лишнего	62
Освободите рабочий стол	66
Просто появьтесь	71
Парьтесь из-за мелочей	75
Энергичней, энергичней, энергичней	78
Замедлитесь, чтобы ускориться	82
Выполните упражнение. А теперь — еще раз	87
Просто работайте	91
Одежда для успеха	95
Стремитесь к дисконфорту	100
Управляйте нагрузкой	104
Сон — это проявление характера	110
Что вы можете выдержать?	115
За пределами тела	120

ЧАСТЬ II. ВНУТРЕННИЙ МИР (ХАРАКТЕР)	123
Владеть собой	125
Смотрите на все таким образом	141
Пусть главное останется главным	146
Сосредоточьтесь, сосредоточьтесь	152
Ожидание сладкого плода	157
Перфекционизм — это порок	161
Начните с трудного	165
Сможете ли вы подняться?	169
Битва с болью	174
Сражение с удовольствиями	181
Не поддавайтесь на провокации	187
Остерегайтесь безумия	191
Молчание — золото	197
Стой, не стреляй	201
Умерьте честолюбие	207
Деньги — опасный инструмент	213
Становитесь лучше каждый день	220
Разделите нагрузку	225
Уважайте время	231
Установите границы	235
Делайте все возможное	241
За рамками темперамента	246
ЧАСТЬ III. ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЕ (ДУША)	249
Возвышайте себя	251
Терпимость к другим. Строгость к себе	271
Делать других лучше	277
Достоинство под давлением	281

Взвалите на себя чужую ношу	286
Будьте себе другом	290
Сила отдать власть	294
Подставить другую щеку	299
Как уйти?	303
Вынести невыносимое	309
Будьте лучшими	314
Гибкость — это сила	319
Не меняйтесь при успехе	325
Самодисциплина — это добродетель. Добродетель — это самодисциплина	330
Послесловие	336
Что еще прочитать?	348
Благодарности	349

ЧЕТЫРЕ ДОБРОДЕТЕЛИ

Однажды Геракл оказался на распутье.

На развилке дорог среди холмов Греции под сенью сосен великий герой греческих мифов встретился со своей судьбой.

Никто не знает, где и когда это было. Нам известно об этом со слов Сократа*. Это событие запечатлено на прекраснейших картинах эпохи Возрождения. В кантате Баха** мы ощущаем зарождающуюся энергию, крепкие мускулы и страдание героя. Если бы Джон Адамс*** в 1776 году стоял на своем, Геракл на распутье был бы изображен на официальной печати новорожденных Соединенных Штатов.

Ведь в тот момент, еще до своей бессмертной славы, до двенадцати подвигов, до того, как он изменит мир, Геракл столкнулся с кризисом — таким же серьезным и реальным, с каким сталкивается каждый из нас.

* Источник притчи — речь софиста Продика. Ксенофонт в «Воспоминаниях о Сократе» излагает эту историю устами Сократа, который ссылается на Продика.

** Кантата И. С. Баха «Геркулес на распутье» (1733). *Прим. ред.*

*** Джон Адамс — первый вице-президент (1789–1797) и второй (1797–1801) президент США. *Прим. ред.*

Куда он направлялся? Куда он пытался пойти? В этом суть истории. Одинокий, неизвестный, неуверенный Геракл, как и многие люди, не знал, что делать.

Когда Геракл сидел на распутье, к нему подошли две женщины. Одна — в нарядной одежде — предлагала ему все искушения, которые он только мог представить. Она обещала ему легкую жизнь и клялась, что он никогда не будет испытывать нужды, несчастий, страха или боли, что все его желания будут исполнены.

На другой дороге стояла женщина в строгих белых одеждах. Ее предложения были не так красивы. Она обещала лишь те награды, что появляются в результате упорной работы, и говорила, что путешествие окажется долгим, что придется чем-то жертвовать и сталкиваться со страшными вещами. Но это будет путешествие, достойное бога. Оно сделает Геракла таким, каким его хотели бы видеть его предки.

Было ли так на самом деле? Даже если это легенда, имеет ли это значение?

Да, потому что это рассказ о нас.

О нашей дилемме. О нашем собственном распутье.

Геракл выбирал между Порочностью и Добродетелью, между легким путем и трудным, между проторенной и малохоженой дорогой. Все мы сталкиваемся с таким выбором.

Поколебавшись всего миг, Геракл сделал важный выбор.

Он выбрал Добродетель.

Слово «добродетель» может показаться старомодным. Однако добродетель — у греков ἀρετή («аретэ») — означает

нечто весьма простое и вечное. Совершенное. Нравственное. Физическое. Духовное.

В античном мире выделяли четыре основные добродетели.

Мужество.

Умеренность.

Справедливость.

Мудрость.

Император-философ Марк Аврелий называет их благами*. Миллионы именуют их кардинальными добродетелями. Это четыре почти универсальных идеала, принятых христианством и почти всей западной философией, однако точно так же ценимых в буддизме, индуизме и практически во всех философских течениях, которые придут вам на ум. Писатель и богослов Клайв Льюис указывал, что кардинальными они называются не потому, что исходят от церковных властей, а потому, что берут начало от латинского слова *cardo*, то есть «дверная петля».

Это важнейшая вещь. На этих петлях висит дверь в хорошую жизнь.

Кроме того, они — тема этой книги и целой серии книг.

Четыре книги**. Четыре добродетели.

Одна цель: помочь вам сделать выбор...

* «Задумай подлинно существующее благо, ну вот благоразумие, здравомыслие, справедливость, мужество...» (Марк Аврелий «Размышления», 5.12. Перевод А. К. Гаврилова).

** Это вторая книга. *Прим. авт.*

Мужество, храбрость, стойкость, честь, самопожертвование...

Воздержанность, самоконтроль, умеренность, спокойствие, равновесие...

Законность, справедливость, служение, братство, нравственность, доброта...

Мудрость, знание, просвещение, истина, самоанализ, покой...

Они — это ключ к жизни с честью, со славой и *совершенством* во всех смыслах. Те черты, которые Джон Стейнбек прекрасно охарактеризовал как «приятные и желанные для их обладателя, заставляющие его совершать поступки, которыми он может гордиться и которыми может быть доволен»*. Однако под словом «он» следует понимать все человечество. В Древнем Риме не было феминитива, женской формы для слова *virtus* (добродетель). Добродетель не была мужской или женской. Она просто *была*.

Сейчас она тоже есть. Неважно, мужчина вы или женщина. Неважно, сильны вы физически или болезненно застенчивы, гений или обладатель среднего интеллекта. Добродетель — это универсальный императив.

Добродетели взаимосвязаны и неотделимы, но все же различны. Чтобы поступать правильно, почти всегда

* Джон Стейнбек «Дневник романа: Письма о романе “К востоку от рая”» (1969).

нужно мужество; дисциплина невозможна без мудрости — следует знать, что мы выбираем. Что хорошего в мужестве, если его не использовать для справедливости? Что хорошего в мудрости, если мы не становимся умереннее?

Север, юг, запад, восток — четыре добродетели являются своеобразным компасом. Они ведут нас. Они показывают нам, где мы и в чем истина.

Аристотель описывал добродетель как своеобразное ремесло — то, чем нужно овладевать точно так же, как любой профессией или умением. «Ибо если нечто следует делать, пройдя обучение, то учимся мы, делая это; например, строя дома, становятся зодчими, а играя на кифаре — кифаристами. Именно так, совершая правые поступки, мы делаемся правосудными, поступая благоразумно — благоразумными, действуя мужественно — мужественными»*.

Добродетель — это то, что мы *делаем*.

Это то, что мы *выбираем*.

Распутье, на котором оказался Геракл, не уникальное событие. Это ежедневный вызов, и мы сталкиваемся с ним регулярно, раз за разом. Будем мы эгоистичными или бескорыстными? Храбрыми или боязливыми? Будем возвращать хорошие привычки или дурные? Мужество или трусость? Блаженство невежества или вызов, который бросает новая идея?

Остаться прежними... или расти?

Путь легкий или путь правильный?

* Аристотель «Никомахова этика», книга II. Перевод Н. В. Брагинской.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

