

ДЖЕЙН КАПРИ
ЧАРАН ДИАС

СПОКОЙНАЯ ЖИЗНЬ
С СЕНЕКОЙ

79 ОТВЕТОВ СТОИКОВ
НА ЖИЗНЕННЫЕ ВОПРОСЫ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 1(091)"652"

ББК 87.3(0)3

К20

Jana Capri, Charan Díaz

Stay Calm with Seneca: 79 stoic answers to life's questions

Все права защищены. Печатается с разрешения
литературного агентства Montse Cortazar Literary Agency
(www.montsecortazar.com).

Художественное оформление Екатерины Поличенковой.

Капри Яна, Диас Чаран.

К20 Спокойная жизнь с Сенекой: 79 ответов стойков на жизненные вопросы / Капри Я., Диас Ч. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 160 с. — (Вопросы философам).

ISBN 978-5-17-160812-5

Мы каждый день задаем себе сложные жизненные вопросы и не знаем, где найти на них ответы. А что, если бы вы могли задать их великому философу Луцию Аннеке Сенеке? В этой книге вы найдете мудрые и вдохновляющие послания от одного из величайших философов древности, сможете научиться спокойнее реагировать на неприятные ситуации, быть осознаннее и проще смотреть на мир.

УДК 1(091)"652"

ББК 87.3(0)3

ISBN 978-5-17-160812-5

© Jana Capri, Charan Díaz, 2021

© М. А. Долинин, перевод, 2024

© ООО «Издательство АСТ», 2024

*Корочка, съеденная с миром, лучше,
чем пир, вкушаемый в беспокойстве.*

— Эзоп

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	7
1	СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА РЕАЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ	11
2	УРАВНОВЕШЕННЫЙ УМ	12
3	ЦЕНА НАШИХ ЖЕЛАНИЙ	14
4	НЕЛЬЗЯ ПОТЕРЯТЬ ТО, ЧТО ПРИНАДЛЕЖИТ ТОЛЬКО ВАМ	16
5	ОДИНОЧЕСТВО	17
6	К КАКОЙ ГАВАНИ ВЫ НАПРАВЛЯЕТЕСЬ?	19
7	НЕ СМОТРИТЕ НА ПЬЕДЕСТАЛ	21
8	КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С БОЛЕЗНЯМИ	23
9	ДЕЙСТВУЙТЕ, КАК ГЛАДИАТОР	25
10	СПОКОЙНЫЙ ЧЕЛОВЕК	27
11	СБРОСЬТЕ МАСКУ	29
12	В ЧЬИХ РУКАХ ВАШЕ СЧАСТЬЕ?	31
13	И ЭТО ПРОЙДЕТ	33
14	ПРИЗНАЙТЕ СВОИ СЛАБОСТИ	35
15	ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ	36
16	ИГРАЙТЕ СВОИМИ КАРТАМИ	38
17	ПЛАМЯ ЛЮБВИ	40
18	ПРИРОДА СПРАВЕДЛИВА	42
19	ПОЛНОЦЕННАЯ ЖИЗНЬ	44
20	СВОБОДА	46
21	ЕДИНСТВЕННАЯ ВАЖНАЯ ВЕЩЬ	48
22	ВСЕГДА ОЖИДАЙТЕ ЛУЧШЕЕ	50
23	МЫ ПОХОЖИ НА ЛАМПУ	52
24	НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ	54
25	НЕ ПУТАЙТЕ ПРИОРИТЕТЫ	56
26	ПРИНИМАЙТЕ СО СПОКОЙСТВИЕМ	58

27	УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»	60
28	ВЫ ЛИБО ВЫИГРЫВАЕТЕ, ЛИБО УЧИТЕСЬ	62
29	ГЛУБИНА ЖИЗНИ	64
30	НЕ БУДЬТЕ РАБОМ СВОЕГО ТЕЛА	66
31	ЖИЗНЬ — ЭТО ПЬЕСА	68
32	КАК УПРОСТИТЬ ЖИЗНЬ	69
33	МАТЕРИАЛЬНЫЕ ВЕЩИ	71
34	ЧТО ВАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНО	73
35	СРАВНЕНИЕ С ДРУГИМИ	75
36	ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЕ ВООБРАЖЕНИЕ	77
37	ВАШИ ОЖИДАНИЯ	78
38	НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ДРУГИМ ПОМЫКАТЬ ВАМИ	80
39	НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК В ГОЛОВЕ	82
40	ХОРОШЕЕ ВЛИЯНИЕ	84
41	ПРЕОДОЛЕВАЯ НЕВЗГОДЫ	86
42	СОСТАВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПЛАНОВ	88
43	ВСЕГО ЛИШЬ ПРЕОБРАЗОВАНИЕ	90
44	ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ	92
45	ПРОБУДИМСЯ ОТО СНА	94
46	АМБИЦИИ	96
47	ГДЕ НАЙТИ УМИРОТВОРЕНИЕ	98
48	ПОТЕРЯ	100
49	ТЕЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ	101
50	ЖИТЬ, ПОДРАЖАЯ ДРУГИМ	102
51	ТРУДНЫЕ ЛЮДИ	105
52	ОТДЫХ	106
53	ВСЕВИДЯЩЕЕ ОКО	108
54	ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ	109
55	СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ПОЛЕЗНОМ	111
56	НЕИССЯКАЕМАЯ РАДОСТЬ	112
57	ЖИЗНЬ — ЭТО НЕ РАСЧЕТ	114
58	ОТ СЕБЯ НЕ УБЕЖИШЬ	116

59	ЛУЧШИЙ СПУТНИК	118
60	С ПРОВОДНИКОМ ВЫ НЕ ЗАБЛУДИТЕСЬ	120
61	ВОЗЬМИТЕ БРАЗДЫ ПРАВЛЕНИЯ В СВОИ РУКИ	122
62	РАССТАВЛЯЙТЕ ПРИОРИТЕТЫ ПРАВИЛЬНО	124
63	ЖИЗНЬ БЕЗ ЦЕЛИ	126
64	ДУША И СМЕРТЬ	128
65	ДРУГИЕ НЕ РЕШАЮТ ЗА ВАС	130
66	БЛАГОДАРНОСТЬ	132
67	СТАРОСТЬ	134
68	БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ С СОБОЙ	136
69	ЕДИНСТВЕННАЯ СВОБОДА ЧЕЛОВЕКА	138
70	БАЛАНС СЧАСТЬЯ	140
71	РАДИ ЧЕГО ВЫ ЭТО ДЕЛАЕТЕ?	141
72	ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВО	143
73	КТО ЖИВЕТ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СЛУЖИТЬ...	145
74	НИКТО НЕ ЗНАЕТ ВАС ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЫ САМИ	146
75	ОПЫТ	148
76	ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ К СЕБЕ	149
77	ЛУЧШЕЕ ОТНОШЕНИЕ	151
78	НЕ МУЧАЙТЕ СЕБЯ ДОЛГИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ	153
79	КАК ПРОЖИТЬ ХОРОШУЮ ЖИЗНЬ	154
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	156

ВВЕДЕНИЕ

Человек, без сомнения, обладает невероятным потенциалом. Ни одному другому живому существу на нашей планете не удавалось высадиться на Луне, сочинить стих и создать вакцину, спасающую миллионы жизней. Но вот чего никакая вакцина, никакой научный прорыв не в силах спасти — нашу внутреннюю жизнь.

Сегодня люди страдают от беспокойства не меньше, чем два тысячелетия назад. Уже тогда человек переживал о своем духовном состоянии и о том, как угодить другим, переживал из-за несбывшихся ожиданий, отношений с непростыми людьми, страха смерти, финансовых проблем, скоротечности времени, задавался вопросами о смысле жизни. В прошлом люди беспокоились, по сути, о том же, что и люди в настоящее время. Об этом же будут переживать люди и в будущем.

Как Сенека, родившийся в испанском городе Кордова в IV в. до н. э., современник Иисуса, может помочь справиться с тревогой, которая не дает нам покоя сегодня?

Луций Анней Сенека, будучи римским философом-стоиком, стремился найти способ облегчить ду-

шевные страдания человека. Он посвятил всю свою жизнь практической философии, изучающей важнейшие вопросы человеческого бытия. Поскольку с тех времен внутренний мир человека не сильно изменился, философия стоицизма Сенеки, которая в прошлом помогала бороться с тревогой, остается актуальной и в наши дни.

В психотерапевтической практике, чтобы избавиться от вредной для здоровья тревоги, важно определить скрытые иррациональные убеждения, формирующие восприятие действительности, и создать «улучшенную» и более полезную систему взглядов.

Эта книга написана по похожему принципу — в форме вопросно-ответного диалога между искателем (истины) и Сенекой. Ответы философа расширят ваш взгляд на тревогу и помогут справиться с ней.

Авторы вдохновлялись подлинным произведением Сенеки (ссылки на первоисточник прилагаются). Ответы не всегда представляют собой дословные цитаты: они адаптированы для современного читателя. Благодаря формату диалога философ оживает на страницах книги; в таком формате читатель лучше воспринимает его мысли, чувствует себя непосредственным участником беседы и надолго запомнит оставленные им мысли.

Желаем вам приятного чтения и размышления на темы психологии и философии. В компании Сенеки вы почувствуете умиротворение, и если хотя бы одна из его мыслей поможет вам обрести душевный покой, неважно, сейчас или в будущем, тогда время и внимание, уделенные чтению этой книги, не будут потрачены зря.

Как пользоваться этой книгой:

Если вы читали нашу книгу «Позитивное мышление с Марком Аврелием: 79 стоических ответов на жизненные вопросы», вы заметите, что мы использовали похожий формат.

На следующей странице мы опишем три части каждой главы:

- 1) вопрос или комментарий «искателя»;
- 2) ответ/мысли Марка Аврелия;
- 3) размышление (с психологической точки зрения).

Под «искателем» мы понимаем всех, кто задает себе вопросы о тайнах жизни и хочет получить ответы, основанные на этой вечной мудрости.

При составлении ответов Сенеки авторы вдохновлялись его произведением «Нравственные письма Луцилию», посвященным борьбе с тревогой, адаптировав его под современный язык для более простого понимания.

Следующие за этим размышления дают пищу для ума и направлены на дальнейшее осмысление идей Сенеки. Предлагаемые размышления не следует рассматривать как руководство или как единственно верные толкования идей стоицизма, а, скорее, как возможность задать вопросы и подумать над тем, что может помочь вам внедрить стоицизм в вашу жизнь.

1. Вопрос или комментарий о жизни.
2. Ответ Сенеки, основанный на его книге «Нравственные письма Луцилию». Ссылка на цитату из первоисточника дана в круглых скобках.

3. Размышление для более глубокого рассуждения над мыслью.

КАК ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ ОТ ЭТОЙ КНИГИ:

Мы рекомендуем обращаться к этой книге, когда:

- вы переживаете трудный жизненный период;
- вам нужно вдохновение;
- вам нужно большее душевное спокойствие, умение справляться с тревогой, гневом, грустью и т. д.

Вы можете выбрать любую главу из содержания (#название — главы), которая интересует вас больше всего, или открыть книгу в случайном месте и прочитать попавшуюся мысль.

Великие философы всех времен, такие как Сенека, Сократ, Марк Аврелий, Эпиктет и Будда, помогают нам понять, что возвращение желаемого мышления — дело не нескольких дней, месяцев или лет, а работа длиной в жизнь.

Однако результат стоит приложенных усилий.



СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА РЕАЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ

ВОПРОС/КОММЕНТАРИЙ ОТ ИСКАТЕЛЯ

При мысли о всем плохом, что может со мной произойти, меня обуревают страх.

ОТВЕТ СЕНЕКИ (ПИСЬМО 5)

В случае настоящей угрозы животные пугаются и убегают, а затем — расслабляются.

Какой смысл беспричинно переживать за прошлое или будущее, если вы не реагируете на настоящую опасность?

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Тревога возникает, когда мы представляем худший вариант развития событий.

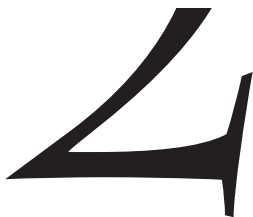
Представьте, что, начиная с этого момента, каждый раз, когда вам нужно будет принять решение,

вы будете думать только об ужасном. Сможете ли вы сохранять спокойствие, двигаться вперед и быть продуктивным?

В этом плане у животных можно поучиться переживать только в ситуации реальной опасности. Мы не живем в опасных джунглях. Так что старайтесь по возможности переключаться, получать удовольствие и отдыхать.



УРАВНОВЕШЕННЫЙ УМ



ВОПРОС/КОММЕНТАРИЙ ОТ ИСКАТЕЛЯ

В последнее время у меня голова забита столькими мыслями, что я не могу даже заснуть. Что мне делать?

ОТВЕТ СЕНЕКИ (ПИСЬМО 2)

Уравновешенный ум отличается способностью быть спокойным наедине с самим собой, где бы вы ни находились. Невозможно хорошо себя чувствовать, если ваш разум пребывает одновременно в нескольких местах.

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Мы живем в постоянной спешке, как будто все нужно делать срочно. Современное общество накладывает на нас слишком много обязательств: длинные рабочие дни, сотрудничество, воспитание детей, дружбу, уход за родителями, занятия спортом, здоровое питание, решение разнообразных проблем и т. д. Каждое из этих обязательств требует от нас двух важных вещей: наше время и наше внимание. Мы распыляем свои силы, время и внимание на слишком многое.

Многозадачность и тревога стали нашим «хлебом насущным», особенно на рабочем месте, где список наших обязанностей постоянно растет. Мы должны уметь оперативно выполнять самые разные задачи, и, более того, выполнять их одновременно. Это называется продуктивностью, но также это можно назвать «выжиманием сока из лимона до последней капли».

Поэтому совершенно нормально, что в свободное от работы время мы не всегда умеем остановить колесо, которое раскручивали на полной скорости весь день.

Как же так получается, что нам сложно отдыхать, когда мы так устаем? Может быть, потому что мы не знаем, как разгрузиться, так как утратили эту привычку?

Философия Сенеки призывает упростить нашу жизнь, находить время для досуга и медитации. Он призывает навести порядок в нашей жизни, понять важность времени и внимания, чтобы мы не плыли по течению без руля и без ветрил.



ЦЕНА НАШИХ ЖЕЛАНИЙ



ВОПРОС/КОММЕНТАРИЙ ОТ ИСКАТЕЛЯ

Я хочу себе дом с садом и бассейном и роскошный автомобиль, и я готов работать столько, чтобы позволить себе образ жизни, о котором мечтаю.

ОТВЕТ СЕНЕКИ (ПИСЬМО 42)

Какую цену вы действительно готовы заплатить, чтобы получить желаемое?

Часто самые ценные вещи не стоят денег. Я мог бы привести множество примеров вещей, которые лишают человека свободы и без которых он чувствовал бы себя свободным.

Когда вы приобретаете или теряете что-либо, говорите себе: «Это временно». Вы ведь могли жить до того, как эта вещь пришла в вашу жизнь, значит, вы сможете и дальше жить без нее.

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Зачем вы работаете? Чтобы получать зарплату, вы уделяете работе свое время, силы и внимание. Вот цена, которую вы платите взамен на деньги.

И часто так случается, что ради большего заработка и финансовой независимости приходится склонять чашу весов и тратить еще больше времени и сил.

Но что произойдет, если перестараться? Стоит ли оно этого? Останетесь ли вы свободным человеком или станете рабом своих желаний?

Сенека говорит, что у всего есть своя цена. Поэтому важно принимать взвешенные решения, думая о том, стоит ли себя изматывать, тратить силы, время и вообще жизнь в обмен на удовлетворение прихотей, которые могут стоить очень дорого. Или же стоит быть простым и скромным, но обладать свободой и душевным спокойствием?

Какова цена ваших желаний?