

Стоїцизм на щодень. Прості правила життя

КУПИТИ

ЗНАЙДИ РІВНОВАГУ В ХАОСІ СУЧАСНОГО СВІТУ

Зануртесь у стоїцизм - філософію, що допомагає знайти спокій і внутрішню рівновагу у світі, сповненому невизначеностей та стресів. Мудрість таких великих мислителів, як Марк Аврелій і Сенека, не втрачає своєї актуальності й сьогодні. Вільям Мулліґен адаптовує принципи їхнього вчення до реалій сучасного життя, пропонуючи прості й ефективні інструменти кожному, хто прагне спокою й стійкості у повсякденні.

Ця книга допоможе вам навчитися приймати те, що не можна змінити, покаже, як мудро реагувати на труднощі та зберігати ясність навіть у найскладніших ситуаціях. Вона відкриє вам шлях до простоти й гармонії, навчить цінувати важливе і знаходити єднання з природою. Стоїцизм стане вашим надійним орієнтиром у світі, де все змінюється, адже справжній спокій залежить від того, як ми сприймаємо цей світ.

Зміст

Ознайомлення зі стоїцизмом

РОЗДІЛ 1

Що взагалі не так з моїм життям? або Як покращити життя,
використовуючи стоїчні практики

РОЗДІЛ 2

Основи стоїцизму, або Чотири Чесноти

РОЗДІЛ 3

Радіти щастю, або Всі рівні

РОЗДІЛ 4

Буквальна безпорадність, або Стоїчний погляд на хаотичний світ

РОЗДІЛ 5

Незламане не полагодиш, або Контроль і безконтрольність

РОЗДІЛ 6

Принаймні хоч у чомусь є впевненість, або Смерть неминуча

РОЗДІЛ 7

Хто-небудь мене розуміє? або Природа нас об'єднує

РОЗДІЛ 8

Ви за чи проти, або Добро і зло

РОЗДІЛ 9

Цей тихий голос у вашій голові, або Правда — це добре

РОЗДІЛ 10

Правда про ваші чудові речі, або Як мало насправді потрібно

РОЗДІЛ 11

Надягніть рожеві окуляри, або Думки створюють реальність

РОЗДІЛ 12

Не зупиняйся гальмуючи, або Бути присутнім у моменті

ВАШ ПОДАЛЬШИЙ ШЛЯХ

Ознайомлення зі стоїцизмом

Хвилі здіймалися високо над темним, як ніч, морем, а погода чимдалі погіршувалася. Корабель, навантажений цінним крамом, борсався у воді, з величезною силою б'ючись об скелі, аж поки корпус із твердого дерева не витримав. Зі страшним тріском і високими сплесками води корабель розпався на друзки, а вантаж пішов на дно Егейського моря.

Власник вантажу надивовижу вижив. Зенон, колись багатий купець, а тепер невдаха без гроша в кишені, ледь не потонув, але дістався Афін і завітав до лавки торговця книжками. Так чинив кожен, хто пережив кораблетрощу. Зенон не впав у відчай, що лишився злиднем через одну невдачу морську подорож.

Чоловік розговорився з власником лавки про нові філософські вчення.

Мабуть, Зенон був приголомшений тим, що лише він уцілів у трощі, тож, опинившись у середовищі, де активно обговорювали сенс буття, почав розвивати власну філософію. Його послідовники стали відомі як стоїки завдяки Стоа Пойкіле, критій галереї в публічному просторі стародавніх Афін, де вони зустрічалися щодня. (Спочатку стоїцизм називали зенонізмом, але стоїки швидко відмовилися від такої назви на честь учителя, розуміючи, що будь-який наставник може бути недосконалим і це потенційно перетворить філософію на культ особистості.) Після Зенонової смерті стоїків очолив Клеанф, водночас і борець, відомий за прізвиськом «Осел» через силу й терпіння; потім Хрісіпп, бігун на довгі дистанції та плідний автор. Численні Хрісіппові праці стали основним чинником у поширенні стоїцизму, а смерть його варта заздрості: Хрісіпп спочив, насміхаючись із віслюка, що їв інжир. Невдовзі після Хрісіппа з'явився Посідоній, спортсмен, астроном, математик і політик, який подорожував Європою та Африкою й вираховував окружність Землі та вплив Місяця на припливи й відпливи. Його слава привела до стоїчної школи вчених з усього світу.

Приблизно за сто років по тому був Еліктет, який здобув свободу від рабства попри фізичні вали й перетворив стоїцизм із дискурсивної теорії

на практичний спосіб життя. Це був зятятий противник теоретичного навчання, який відмовився писати будь-що про стоїцизм — усе, що знаємо про його вчення, походить від захопленого Еліктетового учня, який робив нотатки, що досі стають у пригоді, хоч минуло дві тисячі років.

Вони записані в «Енхейриліоні». Засновник когнітивно-поведінкової терапії називав Епіктета серед тих, хто найбільше вплинув на створення цього підходу.

Остання велика постать стоїцизму — Марк Аврелій.

Це останній великий імператор Риму й правитель-філософ, який протягом усього життя боровся з фізичною слабкістю, пережив чуму, війни і смерть численних дітей. Він вів особисті нотатки про стоїчну філософію та своє життя в її межах лише для власного самовдосконалення, але згодом цей текст опублікували й відтоді він активно шириться. Це досі один ключових текстів про стоїцизм, що містить сотні сторінок мудрості, боротьби, навчання та дискусій.

У наступні роки стоїцизм здобув багато послідовників у Стародавній Греції та Римі, а незабаром вийшов далеко за межі цих країн і їхніх колоній навіть під час поширення християнства, коли багато інших філософій були витіснені. Його віра в побудову шляху до «доброго» життя, у виховання характеру и щоденне перебування в «доброму» дусі мандрувала світом і різними культурами.

За тисячі років існування стоїцизму багато його прихильників постраждали за свої переконання: імператор Доміціан вигнав із Риму всіх філософів, включно з лідером стоїків Епіктетом, а Доміціанів батько Веспасіан пішов ще далі й вигнав саме філософів-стоїків, бо вони розбещували учнів «неприйнятним ученням». Мусоній Руф за стоїчні переконання перебував у немилості при дворі Нерона й був засланий не один раз, а двічі.

А втім, жоден філософ-стоїк ніколи не припиняв викладати стоїцизм, вважаючи, що передати цю життєву науку важливіше, ніж боротися за власне існування. Дізнавшись більше про те, що стоїки цінують у житті, ви можете подумати, що можновладцям не дуже подобається, коли громадяни починають говори-ти: «Мабуть, нам не потрібно так багато

купувати або так запекло воювати одне з одним за свою маленьку частку влади». На людей, які задоволені своїм буттям і нічого не бояться, складніше впливати, якщо важелі впливу — лише страх і культура споживання.

А втім, стоїцизм проіснував так довго з однієї вагомої причини: він практичний. Це означає кілька речей: той факт, що стоїцизм — філософія повсякденного буття і що він досить гнучкий. Немає сенсу встановлювати чіткі межі щодо того, що можна їсти, хто належить до аутсайдерів або які дії заборонені, якщо визнаєте, що люди живуть у дуже різних обставинах і ситуаціях.

Це також означає, що вона (філософія) доступна: не потрібно вивчати десятки нових термінів або уникати соціуму, щоб зрозуміти стоїцизм і почати жити по-стоїстичному. Насправді деякі з найбільш стоїчних людей, яких знаю, ніколи навіть не чули про це, не кажучи вже про те, щоб вивчати таку філософію. Однак згадані аспекти означають, що стоїцизм неймовірно приваливий. Ви можете почати практикувати його просто зараз і відчуєте покращення в житті вже сьогодні. Він дає саме те, що пропонує, і передбачає щоденну практику. Ви не стаєте більш стоїчним, коли йдете цим шляхом, що веде до досягнення вершини майстерності у стоїцизмі. Натомість ви формуєте корисні звички, які полегшують правильний вибір, і це приводить до вашого особистого щастя, а з розвитком терпіння, емпатії та мудрості — до кращого життя тих, хто вас оточує. Йдеться про те, щоб дати собі шанс і почати формувати маленькі корисні звички, прийняти рішення про те, як хочете жити у світі, і об'єднати їх разом, щоб досягти стоїчного процвітання.

Не обов'язково використовувати це слово, бо в кожного своя філософія. Мабуть, вона стосується того, як ставитеся до людей і дозволяєте іншим ставитися до вас, мабуть, це ширший погляд на процеси, що відбуваються у Всесвіті. Незалежно від того, як ми її називаємо — чи не називаємо, — кожен формує свою філософію про життя, теорію поведінки, що й визначає спосіб його життя.

Рекомендована література



Запізно



Скажи, що
присягаєшся



Емоційний інтелект



Покинь якщо кохаєш



Мозок матеріальний.
Про користь
томографа,
транскраніального
стимулятора і клітин
равлика



Там, де співають раки

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація



КУПИТИ