

НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Принципы в сочетании с добродетелями помогут вам выработать здоровый и позитивный настрой, дадут возможность с достоинством выходить из любой ситуации. Вы сможете добиться гармонии, радости и спокойствия.

ПРИНЦИП ЖЕЛАНИЯ: ЦЕНИТЬ ТО, ЧТО ИМЕЕШЬ

Потому что если сам делаешь сейчас то, к чему расположена твоя природа, и приемлешь то, что сейчас угодно всеобщей природе, какая беда тебе, человеку, поставленному, чтоб было чрез кого произойти всеобщей пользе?

Марк Аврелий. Размышления, 11:13

Эпиктет считал, что принцип желания — это первое, чем должен овладеть каждый новообращенный стоик. Он советовал своим ученикам уделять этому особое внимание, ведь лишь следуя принципу желания, можно обрести здоровое мироощущение. Желание расширяет пределы сознания и побуждает человека стремиться к достижению

своей цели, а страх или отвращение препятствуют этому.

Эпиктет объяснял, в чем состоит суть внимательного отношения к своим желаниям и умения управлять своими страхами. Если вы никогда не получаете то, чего желаете, вам ни за что не стать счастливым, а если вы то и дело сталкиваетесь с тем, чего хотели бы избежать, то лишаете себя возможности обрести счастье. Чтобы сберечь свое счастье, нужно научиться желать лишь того, что вы можете получить, и бояться лишь того, чего можно избежать.

Представьте себе, например, пассажиров самолета, который попал в зону турбулентности. Все они переживают одинаковые физические ощущения, но у каждого из них свое эмоциональное состояние: мужчина рядом с иллюминатором в ужасе, женщина в кресле посередине сохраняет спокойствие, а пассажир, сидящий рядом с проходом, даже не проснулся. Внешние обстоятельства одинаковые (турбулентность), но переносят люди их по-разному. Испуганный мужчина рисует у себя в воображении страшные последствия. Спокойная женщина — нет. Если она стоик, то, скорее всего,

она говорит себе, что будущее никому не известно, да и управлять турбулентностью невозможно. Она понимает, что паника не поможет выровнять самолет, а лишь вымотает ее морально, и это может навредить, если нужно будет экстренно покинуть борт. Два человека и два разных эмоциональных состояния. Что больше свойственно вам?

Мироощущение стоика помогает провести четкую границу между тем, что поддается контролю, и тем, что не поддается. Спросите себя: какое желание я всегда могу исполнить и каких обстоятельств я всегда могу избежать? Стоик бы ответил, что удача ждет тех, чье единственное желание — стать лучше (обрести добродетель), а избегать стоит моральных ошибок, поскольку только их можно контролировать.

Чтобы управлять своими желаниями и страхами, необходимо сосредоточиться на настоящем. Мы можем контролировать лишь то, что происходит здесь и сейчас. Как сказал Сенека: «От двух вещей нужно непременно избавиться: от страха перед будущим и от воспоминаний о прошлых страданиях. Второе уже прошло, а первое еще не наступило». Многие наши желания и страхи устремлены

в будущее, но живем-то мы в настоящем. Вскоре вы познакомитесь с практикой «защиты» настоящего — она поможет вам сохранить энергию и использовать ее здесь и сейчас.

Формировать свои желания — значит учиться жить в настоящем. Если вы хотите преуспеть, необходимо сконцентрировать свое внимание на том, что происходит с вами в данную секунду. Думать иначе — значит зря тратить свое время. Понятие *amor fati* (любовь к судьбе) вообще-то принадлежит Ницше, но эта идея пронизывает всю философию стоицизма. Если вы готовы принять мир таким, какой он есть, то не станете желать того, что никогда не сможете получить. Это не значит, что нельзя стремиться к лучшей жизни (иначе зачем нужна такая добродетель, как отвага). Но если вы не принимаете того, что уже имеете, обрести счастье будет сложно.

Взгляните на свою жизнь не так, как всегда, а, например, в контексте Вселенной. Это поможет справиться с негативным мышлением. Стоики разработали много техник для того, чтобы освоить этот навык, и одну из них я предложу вам чуть позже. Но сначала давайте сделаем другие упражнения,

которые тоже помогут вам научиться жить в соответствии с принципом желания.

СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА НАСТОЯЩЕМ

А потом напхни себе, что не будущее тебя гнетет и не прошлое, а всегда одно настоящее. И как оно умаляется, если определишь его границу.

Марк Аврелий. Размышления, 8:36

«Определить его границу» — значит сконцентрироваться на настоящем. Это помогает освободиться от стресса и других неприятностей. Постарайтесь думать лишь о настоящем, не устремляясь мыслями в будущее и не возвращаясь в прошлое. Сделайте глубокий вдох. Обратите свое внимание на то, что происходит с вами в данный момент. Прошлого уже нет. Будущее еще не наступило.

- ◆ Можете ли вы сосредоточиться на «здесь и сейчас»?
- ◆ Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы направить свои мысли в нужное русло и начать вести себя более рационально?

БЕЗГРАНИЧНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Если ваши желания или тревоги сосредоточены на каких-то объектах и ситуациях, вы будете размышлять о том, что вам мешает получить желаемое или заставляет сталкиваться с чем-то, чего вы хотели бы избежать. Если вы перестанете думать о последствиях и постараетесь извлечь максимум пользы из каждого момента, вы увидите: любые обстоятельства предлагают массу возможностей для обретения добродетели.

В сложной ситуации спросите себя:

- ◆ Что в этой ситуации есть хорошего для меня?
- ◆ Какая добродетель поможет мне с этим справиться?

ВОЗЬМИТЕ ПАУЗУ И СРАВНИТЕ

Всякий раз, когда начнешь мечтать о каком-нибудь наслаждении, остерегайся, как и во всех прочих вещах, увлечься этими фантазиями. Затем вспомни о том времени, когда ты будешь вкушать удовольствие, и о том времени,

когда, вкусив, ты после станешь раскаиваться и бранить самого себя. Сравни, насколько приятнее осознавать, что ты одержал над всем этим победу.

Эпиктет. Энхиридион, XXXIV



Мы часто стремимся к удовольствиям, которые для нас не полезны, противостоять желаниям бывает очень сложно. Бывает, конечно, что сомнительных обстоятельств избежать получается и искушения вообще не возникает. Но стоики говорят, что доверять свою судьбу воле случая нельзя. Если нужно принять определенное решение, действуйте так. Шаг 1 — отложить момент осуществления выбора. Можете ли вы на какое-то время отвлечься от стоящей перед вами задачи? Получается ли у вас сделать паузу и глубоко вдохнуть? Дайте себе время подумать. Шаг 2 — сравните две открывающиеся перед вами возможности. Выбрать удовольствие или приблизиться к совершенству (обрести добродетель)? Помните о том, что удовольствие включает в себя и сам процесс его получения, и чувства, которые остаются у вас после.

Данное упражнение поможет справиться с сиюминутным порывом и принять более взвешенное решение.

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Сядьте удобно, закройте глаза и попробуйте посмотреть на себя как бы со стороны. Обратите внимание на то, что вас окружает. Постепенно смещайте фокус внимания еще дальше — на свой город, страну, мир и, может, даже на Вселенную. На каждом этапе сопоставляйте обстоятельства своей жизни с глобальной картиной, которая возникает у вас перед глазами. Отметьте тот факт, что у других людей тоже есть сложности, мир не вращается лишь вокруг вас и ваших ошибок. Почувствуйте себя частью большого мира и постарайтесь расслабиться.

ПОДУМАЙТЕ



- ✓ Чего в своей жизни вы обычно хотите, но боитесь и поэтому не стремитесь получить?
- ✓ Почему так происходит?

Пусть не смущает тебя представление о жизни в целом. Не раздумывай, сколько еще и как суждено, наверное, потрудиться впоследствии. Нет, лучше спрашивай себя в каждом отдельном случае: что непереносимого и несносного в этом деле? Стыдно будет признаться! А потом напомни себе, что не будущее тебя гнетет и не прошлое, а всегда одно настоящее. И как оно умягается, если определишь его границу, а мысль свою изобличишь в том, что она такой малости не может выдержать.

Марк Аврелий. Размышления, 8:36



Это высказывание описывает особенности наших взаимоотношений с настоящим. Вспомните, как вас что-то сильно беспокоило, а потом оказалось, что тревога была необоснованно велика. Вспоминайте об этом почаще, особенно в моменты сильных переживаний — это полезное упражнение.