

10 ШЕДЕВРІВ СВІТОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ

САМОРОЗВИТОК

ІЛЮСТРОВАНЕ ВИДАННЯ

МАРК АВРЕЛІЙ. РОЗМИСЛИ
ЕПІКТЕТ. В ЧОМУ НАШЕ БЛАГО?
СУН ЦЗИ. МИСТЕЦТВО ВІЙНИ
ДАО ЦЗИ. ДАО ДЕ ЦЗИН
ЦУНЕТОМО ЯМАМОТО. КОДЕКС БУСІДО
ДЖЕЙМС АЛЛЕН. ЯК ЛЮДИНА МИСЛИТЬ
УОЛЛЕС Д. УОТЛІЗ. НАУКА
ПРО ТЕ, ЯК РОЗБАГАТИТИ
УОЛЛЕС Д. УОТЛІЗ. СЕКРЕТИ МОТИВАЦІЇ
НАПОЛЕОН ГІЛЛ. ДУМАЙ І БАГАТІЙ
НАПОЛЕОН ГІЛЛ. ЗАКОН УСПІХУ



10 шедеврів світової літератури.

Саморозвиток

У світовій літературі накопичено багато творів, які допомагають людині розвиватися і вдосконалюватися. Сформувався навіть окремий напрям літератури, присвяченої саморозвитку.

Десять найзначніших творів цього напрямку представлені у цій книзі.

Саморозвиток — це постійна робота над собою, самовдосконалення і вироблення особистих якостей. У цьому процесі людина концентрується на своїх власних бажаннях і цілях і постійно видобуває все нові і нові знання для їх досягнення. І це є основним для досягнення життєвого успіху.

Правильно починати відповідальний процес саморозвитку з вивчення основ і досвіду видатних людей, що досягли висот в самовдосконаленні та як результат — в житті.

До цієї збірки увійшли визнані у світі основоположні класичні роботи, які досить просто, доступно, і одночасно детально і глибоко описують, як мислити і діяти, щоб стати успішним і щасливим у сучасному світі:

1. **Марк Аврелій:** Розмисли. Наодинці з собою (Переклад: Lukas)
2. **Епіктет:** В чому наше благо? Вибрані думки римського філософа (Переклад: Олена Голота)
3. **Сун-Цзи :** Мистецтво війни
4. **Лао Цзи:** Дао де цзин. Книга шляху та гідності (Переклад: Ірина Костанда)
5. **Ямамото Цунетомо:** Кодекс Бусідо
6. **Джеймс Аллен:** Як людина мислить
7. **У. Д. Уоттлз:** Наука про те, як розбагатіти (Переклад: Юлія Шматько)
8. **Уоллес Д. Уоттлз:** Секрети мотивації (Переклад: Юлія Шматько)
9. **Наполеон Гілл:** Думай і багатій (Переклад: Юлія Шматько)
10. **Наполеон Гілл:** Закон успіху. Урок перший (Переклад: Світлана Вишнеvsька)

Зміст

[Марк Аврелій Розмисли. Наодинці з собою](#)

[Перша книга](#)

[Друга книга](#)

[Третя книга](#)

[Четверта книга](#)

[П'ята книга](#)

[Шоста книга](#)

[Сьома книга](#)

[Восьма книга](#)

[Дев'ята книга](#)

[Десята книга](#)

[Одинадцята книга](#)

[Дванадцята книга](#)

[Епіктет В чому наше благо? Вибрані думки римського філософа](#)

[Афоризми](#)

[У чому наше благо?](#)

[Книга перша](#)

[I. Другові, що повернувся до розпусного життя](#)

[II. Звернення до легкодухого друга](#)

[III. Як боротися з порочними бажаннями?](#)

[IV. Не можна одночасно жити і добродібно, і розпусно](#)

[V. Добродібність не збиткова](#)

[VI. Чому люди непокояться і переймаються?](#)

[VII. Хто живе розумно, той вільний від мирських хвилювань і знає, в чому благо](#)

[VIII. Для розумної людини немає труднощів у зовнішніх справах](#)

[IX. Розумна людина в усьому може знайти користь для себе](#)

[X. Нарікати нерозумно](#)

[Книга друга](#)

I. Не вбачай своє щастя в тому, що тобі непідвладне

II. Де варто шукати благо?

III. Чого варто боятися, а чого — ні

IV. Розумна людина не стане засмучуватись через пересуди і не заздрить іншим

V. Про витримування образ

VI. Про те, що ми можемо і чого не можемо робити
Книга третя

I. Варто невпинно спостерігати за собою

II. Не суди інших і не будь самовпевненим

III. Як поводитьься справжня людина

IV. Про те, що таке істинна свобода

Книга четверта

I. Навіщо потрібно читати книги?

II. Не квапся повчати людей

III. Про те, як ставитися до заблукалих

IV. Про те, як переконувати інших

V. Про гонитву за мирськими благами

VI. Про міру добра і зла

VII. Яка втрата найважча для людини?

VIII. Про те, що найважливіше в людині

IX. Про відносини людини і бога

Сун-Цзи Мистецтво війни

Глава 1. Попередні обчислення

Глава 2. Ведення війни

Глава 3. Планування атаки

Глава 4. Умови

Глава 5. Обставини

Глава 6. Порожнисте і незбиране

Глава 7. Боротьба за перемогу.

Глава 8. Дев'ять змін

Глава 9. Рух

Глава 10. Види місцевості

Глава 11. Дев'ять територій

Глава 12. Атака вогнем

Глава 13. Використання шпигунів

Лао Цзи Дао Де Цзин Книга шляху та гідності

Вірш 1. Початок Неба і Землі

Вірш 2. Домігшись успіху, якби не було зарозумілий

Вірш 3. Мудрець управляє так...

Вірш 4. Стиш його світло; прирівняй його до порошині

Вірш 5. У того, хто має обширні знання, є і межа знань

Вірш 6. Бессмертне дао подібно чарівній долині

Вірш 7. Небо і Земля вічні!

Вірш 8. Вища добро немов вода...

Вірш 9. Чим накопичувати і намагатися зберегти...

Вірш 10. Збагнувши майстерність...

Вірш 11. Небуття розкриває призначення

Вірш 12. Уникай першого і обирає другий

Вірш 13. Пошана і ганьба не страшні

Вірш 14. Пізнання стародавнього Дао

Вірш 15. Тонке і глибоке розуміння

Вірш 16. Досягнувши порожнечі оберігай спокій

Вірш 17. Коли всі справи складаються добре природним чином

Вірш 18. Велика гуманність і велике благородство

Вірш 19. Зменшуючи користь позбувайся спритності розуму

Вірш 20. І тільки я один відрізняюся від інших

Вірш 21. Пустота — це форма де

Вірш 22. Мудрець, що осягнув дао, застосовує це...

Вірш 23. Бути небагатослівним — природно...

Вірш 24. Така поведінка огидна...

Вірш 25. Закон Дао — це природність

Вірш 26. Розсудливість — це корінь легковажності

Вірш 27. Вони завжди допомагають всьому існуючому розкрити себе

Вірш 28. Вічна чеснота досконала

Вірш 29. Уникай розкошів і надмірностей

Вірш 30. Використовуючи міць армії...

Вірш 31. Безпристрасність насамперед

Вірш 32. Знай міру і уникнеш небезпеки

Вірш 33. Знаючи себе — просвітлений

Вірш 34. Не звеличуй себе і станеш великим

Вірш 35. Притягуючись, вони з не заважають одне одному

Вірш 36. М'якість і слабкість перемагають силу

Вірш 37. Дао завжди перебуває в стані недіяння...

Вірш 38. Вибирай правдивість і відмовляйся від марнославства

Вірш 39. Низьке походження — це основа знатності

Вірш 40. Буття народжується з небуття...

Вірш 41. Найбільш дорогоцінні речі завжди виходять останніми

Вірш 42. Погіршення і поліпшення

Вірш 43. Користь від недіяння

Вірш 44. Знаючи міру не будеш отримувати образи

Вірш 45. Велика досконалість здається повною недоліків

Вірш 46. Знаючи почуття насичення, завжди будеш ситий

Вірш 47. Чи не діючи досягай успіху

Вірш 48. Учні збільшують свої знання з кожним днем...

Вірш 49. У мудреця, який пізнав дао, немає особистих бажань...

Вірш 50. Від народження прагне до смерті

Вірш 51. Дао шанують, а де дорожать...

Вірш 52. У Піднебесній у всього існуючого є початок

Вірш 53. Слідуй великому Дао

Вірш 54. Велика істина про те, що «міцно тримають»...

Вірш 55. Усе існуюче, досягнувши свого розквіту, починає старіти...

Вірш 56. Той, хто знає не говорить...

Вірш 57. Керуйте країною справедливістю

Вірш 58. Щастя і нещастя змінюють одне одного

Вірш 59. Вічне життя і довголіття

Вірш 60. Управління великою країною схоже на обсмажування дуже дрібної рибки

Вірш 61. Кожен отримує своє...

[Вірш 62. Притулок для усього існуючого](#)

[Вірш 63. Велике породжує мале](#)

[Вірш 64. В кінці будь так само обережний, як і на початку](#)

[Вірш 65. Ті, хто слідує дао...](#)

[Вірш 66. Борись без боротьби](#)

[Вірш 67. Три скарби, які потрібно цінувати і берегти](#)

[Вірш 68. Не протистояти іншим — це чеснота](#)

[Вірш 69. Той, хто ухиляється — здобуде перемогу](#)

[Вірш 70. На ньому бідний одяг, але в ньому великий скарб...](#)

[Вірш 71. Знай, що нічого не знаєш](#)

[Вірш 72. Самопізнання і любов до себе](#)

[Вірш 73. Небесні сітки широко розкинуті...](#)

[Вірш 74. Народ не боїться смерті](#)

[Вірш 75. Люди зневажають смерть](#)

[Вірш 76. М'якість і гнучкість на першому місці](#)

[Вірш 77. Коли досягаєш успіху, то не привласнюй досягнутого](#)

[Вірш 79. Правильно відплатити за гнів і образу — це чеснота](#)

[Вірш 80. Нехай країна буде маленькою, а населення невеликим](#)

[Вірш 81. Дій, але не не виборюй!](#)

[Ямамото Цунетомо Кодекс Бусідо](#)

[Джеймс Аллен Як людина мислить](#)

[Передмова](#)

[Глава перша. Думка та Характер](#)

[Глава друга. Як думки впливають на обставини](#)

[Глава третя. Вплив думки на здоров'я та тіло](#)

[Глава четверта. Думка і мета](#)

[Глава п'ята. Фактор думки в досягненні цілей](#)

[Глава шоста. Мрії та Ідеали](#)

[Глава сьома. Безтурботність](#)

[Уоллес Д. Уоттлз Секрети мотивації](#)

[Наука про те, як розбагатіти](#)

[Передмова](#)

[Глава I Право бути багатим](#)

[Глава II Є наука про те, як стати багатим](#)

[Глава III А з яких це пір у нас монополія на можливості?
\(або Монополія на можливості? — Ні, не чув\).](#)

[Глава IV Перший принцип Науки збагачення](#)

[Глава V Поширюючи життя](#)

[Глава VI Як багатство приходить до вас](#)

[Глава VII Вдячність](#)

[Глава VIII Вчимося думати Певним Чином](#)

[Глава IX Як використовувати волю](#)

[Глава X Подальше використання Волі](#)

[Глава XI Дійте Певним чином](#)

[Глава XII Ефективне дію](#)

[Глава XIII Починаємо своє Правильне Діло](#)

[Глава XIV Натхнення на розвиток і зростання](#)

[Глава XV Людина Розвитку](#)

[Глава XVI Деякі застереження та заключні положення](#)

[Глава XVII Короткий конспект науки про те, як стати багатим](#)

[Наука про те, як бути здоровим](#)

[ПЕРЕДМОВА](#)

[Глава I Закон Здоров'я](#)

[Глава II Основи віри](#)

[Глава III Життя та його організми](#)

[Глава IV Про що думати?](#)

[Глава V Віра](#)

[Глава VI Застосування Волі](#)

[Глава VII Здоров'я від Бога](#)

[Глава VIII Підсумуємо алгоритм Ментальних Дій](#)

[Глава IX Коли потрібно їсти?](#)

[Глава X Що потрібно їсти?](#)

[Глава XI Як треба їсти?](#)

[Глава XII Голод і апетити](#)

[Глава XIII Коротко про головне](#)

[Глава XIV Дихання](#)

[Глава XV Сон](#)

[Глава XVI Додаткові інструкції](#)

[Глава XVII Короткий виклад Науки про те, як Бути
Здоровим](#)

[Наука про те, як бути великим](#)

[Глава 1 Будь-яка людина може стати Великою](#)

[Глава 2 Спадковість та Можливості](#)

[Глава 3 Джерело Сили](#)

[Глава 4 Розум Бога](#)

[Глава 5 Підготовка](#)

[Глава 6 Точка зору на навколишній світ](#)

[Глава 7 Погляд на себе](#)

[Глава 8 Присвячення](#)

[Глава 9 Ототожнення](#)

[Глава 10 Ідеалізація](#)

[Глава 11 Реалізація](#)

[Глава 12 Поспіх і звичка](#)

[Глава 13 Думки](#)

[Глава 14 Дії вдома](#)

[Глава 15 Дії поза домом](#)

[Глава 16 Деякі подальші пояснення](#)

[Глава 17 Ще трохи про думки](#)

[Глава 18 Ідея справжньої величі, про яку говорив Ісус](#)

[Глава 19 Погляд на еволюцію](#)

[Глава 20 Служіння Богові](#)

[Глава 21 Ментальні вправи](#)

[Глава 22 Короткий виклад Науки про те, як Бути
Великим](#)

[Наполеон Гілл Думай і багатій](#)

[Розділ 1. Вступ](#)

[Розділ 2. Бажання](#)

[Розділ 3. Віра](#)

[Розділ 4. Самонавіювання](#)

[Розділ 5. Спеціалізовані знання](#)

[Розділ 6. Уява](#)

[Розділ 7. Організоване планування](#)

[Розділ 8. Прийняття рішень](#)

[Розділ 9. Наполегливість](#)

[Розділ 10. «Мозковий центр»](#)

[Розділ 11. Трансформація сексуальної енергії](#)

[Розділ 12. Підсвідомість](#)

[Розділ 13. Мозок](#)

[Розділ 14. Шосте чуття](#)

[Розділ 15. Шість привидів страху, та як не стати їх жертвою](#)

[Ця непереможна армія](#)

[Кілька слів від видавців](#)

[Наполеон Гіл Закон успіху. Урок перший](#)

[Надрозум](#)

[Резюме вступного уроку](#)

[Шість ваших найбільш небезпечних ворогів](#)

Марк Аврелій

Розмисли. Наодинці з собою

Переклад: Lukas

Перша книга

1. Від Вера, мого діда, я успадкував сердечність та незлоблівість.

2. На пам'ять славного мого батька я взяв собі скромність та мужність.

3. Від матері — благочестя, щедрість, здатність утримуватись не тільки від поганих справ, але й від поганих намірів. А також — простоту способу життя, далеку будь-яких розкошів.

4. Від прадіда — те, що мені не довелось відвідувати публічних шкіл; я користувався послугами чудових вчителів вдома і зрозумів, що на таке варто витратити кошти.

5. Від вихователя — байдужість до боротьби між зеленими і синіми на перегонах колісниць, до поєдинків гладіаторів, байдуже — з фракійським або гальським озброєнням. Невибагливість, витривалість у трудах, неметушливість і прагнення до самостійності під час вирішення справ, несприйнятливості до наклепу.

6. Від Діогнета — несхильність до дріб'язку, недовіру до нісенітниць чудотворців і чарівників щодо заклять, вигнання демонів та подібних речей. А також і те, що не розводив перепелів, не захоплювався дурницями, а поринув у філософію, слухаючи спочатку Бакхія, потім Тандасіда і Маркіана. Вже з дитячих років писав діалоги та уподобав просту постіль, зв'язує хутро й інші ознаки елінського способу життя.

7. Від Рустіка — думку про необхідність виправляти і вдосконалювати свій характер, не збочувати до витонченої софістики і створення безглузвих теорій, не складати напутніх промов, не розігрувати привселюдно ані стратотерпця, ані благодійника, не захоплюватись риторикою, поетичним прикрашенням мовлення. Завдяки йому я пишу листи простою мовою, за

прикладом листа, який він сам написав з Сінуеси до моєї матері. Я завжди готовий до поблажливості та примирення з тими, хто, охоплений гнівом, вчинив невірно, образливо — щойно вони зроблять перший крок до відновлення наших колишніх відносин. Я намагаюсь опанувати все, що читаю, не задовольняючись побіжним поглядом, але й не поспішаю погоджуватись з велемовними пустословами. Рустік перший познайомив мене зі «Спогадами про Епиктета», позичивши їх зі своєї бібліотеки.

8. Від Аполонія — вільнодумство та обачність, прагнення неухильно керуватися виключно розумом, залишаючись вірним собі навіть за нестерпного болю, втрати дитини і тяжкої хвороби. З його прикладу я наочно переконався, що в одній і тій же особі величезна наполегливість може співіснувати з поблажливістю. Коли доводиться насилу розтлумачувати щось, я не дратуюсь і не пускаюся берега, адже бачив людину, яка майстерність передавання найглибших знань вважала найменшою із своїх здібностей. Від нього я навчився, яким чином належить приймати від друзів так звані послуги, не відчуваючи себе вічно зобов'язаним, і водночас не виявляючи байдужості.

9. Від Секста — доброзичливість; зразок дому, що ним керує батько сімейства, уявлення про життя згідно з природою, і про справжню велич, турботливе ставлення до потреб друзів, здатність терпляче сприймати невігластво, поверховість, зарозумілість а також здатність порозумітися з усіма. Спілкування із Секстом було приємніше за будь-які лестощі, та й серед самих підлабузників він користувався найвищою шанною, всупереч власному бажанню. Від нього я навчився методично знаходити і пов'язувати між собою визначальні правила життя, не виявляти ознак гніву або якоїсь іншої пристрасті, поєднувати незворушність з найніжнішою шанобливою прихильністю, користуватися

доброю славою, дотримуючись доброчесності, накопичувати знання, не хизуючись ними.

10. Від Олександра-граматика я навчився утримуватись дорікати та образливо зауважувати тим, хто дозволяв вживати варваризми, перекручення і неблагозвучність мови, натомість пропонував їм належні вислови у формі відповіді, підтвердження або спільного розгляду самого змісту, а не мовного звороту або за допомогою іншого доречного способу нагадування.

11. Від Фронтоні — розуміння, що тиранія тягне за собою наклеп, спритність, лицемірство а також, що взагалі люди, що їх у нас сприймають за аристократів, відзначаються безсердечністю та є душевно черстві.

12. Від платоніка Олександра я навчився уникати частих, не викликаних обставинами, посилянь у листах і розмовах на свою зайнятість і не уникати від обов'язків щодо близьких під приводом «невідкладних» справ.

13. Від Катула — уважність до скарг друзів — навіть таких, що є безпідставними і безглуздими — прагнення залагодити всі конфлікти, щиросерда повага до своїх вчителів, бажання віддати їм належну похвалу (як це робили, судячи зі спогадів, Доміцій та Афінодот) а також — справжня любов до дітей.

14. Від брата мого Севера — любов до близьких, любов до істини і справедливості. Отримані завдяки йому знання про Тразея, Гельвідія, Катона, Діона, Брута і уявлення про державу з рівними для всіх законами, влаштовану на засадах рівноправності і загальної рівності; про владу, яка ставить понад усе свободу громадян. Йому ж я зобов'язаний незмінною повагою до філософії; благодійністю, постійністю в щедрості, надіями на краще і вірою в дружні почуття. Він ніколи не приховував, коли засуджував чийсь проступки, а його друзям не доводилося здогадуватися про його бажання — вони були всім зрозумілі.

15. Від Максима — самовладання, непоступливість до чужих впливів, бадьорість у важких обставинах, в тому числі і хворобах; врівноважений характер, ввічливість і почуття власної гідності, старанність у своєчасному виконанні чергових справ. Що б не говорив Максим, всі вірили в його щирість, що б не робив — в його добрі наміри. У нього я навчився нічому не дивуватися, нічим не вражатися, ні в чому не поспішати і не зволікати, не губитися, не поринати у смуток, не тринькати марні похвали, що вони викликають пізніше гнів і підозрілість, а бути поблажливим, виявляти благодіяння, цураючись брехні, маючи на увазі непоправність скоєного, а не запізнілі виправлення.

Він умів жартувати, дотримуючись благопристойності, не виявляючи презирливої зарозумілості, але ніхто не вважав себе вищим за нього.

16. Від батька — лагідність і непохитна твердість у рішеннях, які ретельно обдумані, відсутність інтересу до уявних почестей, любов до праці і старанність, увага до всіх, хто може зробити якусь загальнокорисну пропозицію, обов'язкова відплата кожному за його гідністю, розуміння: де потрібна суворість, а де — велика поблажливість. Завдяки батькові — припинення любовних справ з хлопчиками і відданість суспільним справам. Батько дозволяв своїм друзям не відвідувати його обіди і не супроводжувати обов'язково його під час подорожей; ті, хто відлучалися у своїй справі, коли поверталися, зберігали його колишнє гарне ставлення. Під час нарад він наполегливо наполягав на дослідженні всіх обставин справи і не поспішав покласти край обговоренню, задовольняючись першим ліпшим рішенням. Він зберігав сталість у відносинах з друзями, не змінюючи їх через пересичення, але і не піддаючись надмірному захопленню ними. Самостійність у всьому, ясний розум, передбачення подій далеко вперед, передбачлива розпорядливість у всьому, аж до

дрібниць, без тіні зарозумілості через свої здібності. Привітального галасу і всіляких лестощів при ньому стало менше. І невсипущий захист того, що необхідно державі, ощадливість у витратах і витримка — навіть коли це йому ставилося в провину. І не було у нього забобонного страху перед богами; а що стосується людей, то не було ні улесливості щодо народу, ні прагнення сподобатися, ні догідливості натовпу, а навпаки — тверезість і ґрунтовність; і ніколи — несмаку гонитви за новизною. Всім тим, що робить життя легким (а це доля давала йому в достатку) він користувався і скромно, і разом з тим охоче, так що він спокійно брав те, що є, і не потребував того, чого немає. І ніхто не сказав би про нього, що він софіст, вульгарний базіка або педант, а навпаки, — що він людина сформована, досконала, чужа лестощів а також здібний керівник і своїм, і чужим справам. До того ж він цінував щирих філософів, а інших не засуджував, хоча і не піддавався їм. Крім того, його відзначала товариськість і ввічливість, але не надмірна. Про своє тіло він дбав належним чином — не як який-небудь життєлюб на публіку, однак і не нехтував ним, щоб завдяки догляду за тілом якомога менше потребувати медичного втручання, внутрішніх і зовнішніх ліків.

Особливо ж він без жодної заздрості поступався людям, в чому-небудь видатним — чи то виразна мова, дослідження законів, або моралі, чи ще що-небудь.

Він сприяв тому, щоб кожен був оцінений відповідно до своєї обдарованості.

Хоча він у всьому дотримувався батьківських звичаїв, однак нікому не було помітно, щоб він докладав зусиль аби дотримуватись їх. Крім того, в ньому не було непосидючості і метань, він проводив час у тих самих місцях і займався тим самим. І після нападів головного болю він бував відразу ж свіжий і сповнений сил для звичайної праці.

Небагато у нього було таємниць, навпаки, дуже мало, та й рідко коли; всі вони стосувалися виключно державних справ. Він був виважений і поміркований у влаштуванні видовищ, в будівництві і в роздачі дарунків. Він звертав увагу власне на виконання обов'язку, а не на славу, яку приносить виконання обов'язку.

Він не користувався лазнями у не визначений для того час, не захоплювався будівництвом розкішних будинків, був невибагливий щодо їжі, тканин, кольорів убрань, вибору красивих рабів. У Лоріумі він носив парадний одяг, виготовлений в прилеглому маєтку; в Ланувії, здебільшого, ходив одягненим в хітон, в Тускулані носив плащ, вважаючи за потрібне вибачатися за це — такий він був у всьому. Не було в ньому нічого грубого, непристойного, неприборканого, нічого такого, що дозволило б говорити про «свавільну дурість», навпаки — він все розглядав до подробиць, ніби на дозвіллі, спокійно, по черзі, терпляче, відповідно до суті справи. Моєму батькові пасувало б те, що розповідають про Сократа: про його вміння і утримуватись, і насолоджуватись, натомість коли більшість не здатна до стриманості перед спокусою насолод. Бути стійким і в тому, і в іншому, бути сильним і тверезим у міркуваннях — це якість людини з досконалою і непереможною душею. Саме таким він виявив себе під час хвороби Максима.

Від богів — те, що у мене гарні діди, гарні батьки, гарна сестра, гарні вчителі, гарні домочадці, родичі, друзі — майже всі довкола. І те, що я жодним чином нікого з них не образив хоча (маю таку схильність) і був би здатен часом це зробити.

Благодіяння богів, що не було такого збігу обставин, який зганьбив би мене.

І те, що я недовго виховувався у коханки мого діда. І те, що я врятував свою юність, що не змузнів

передчасно, натомість дещо відтермінував це.

Я навчився підкорятися начальнику і батькові, котрий навмисне викорінював з мене будь-яку пиху і переконував мене, що навіть при дворі не потрібно ані тілохоронців, ні розішних шатів, ні смолоскипів, ні статуй і тому подібних пишнот, натомість є можливість обмежити себе, наблизитись якомога більше до побуту приватних осіб, і що через це не станеш повільнішим і ніяковішим в час, коли необхідно виявити силу у справах правління.

Я маю такого брата, що він за своїми моральними якостями міг спонукати мене до розвитку і водночас радував мене і шаную і любов'ю.

Діти мої вдалися розумними і позбавленими тілесних недоліків.

Добре і те, що я не виявив особливих успіхів ні у риториці, ні у поезії, ні в інших вправах, що їм я б, напевне, віддався, якби відчував, що швидко у них просуюся.

Я не забарився забезпечити моїм вихователям той почесний стан, що його вони, як мені здавалось, бажали, і не гаяв часу для здійснення їх надій на майбутнє під приводом, що вони ще молоді.

І те, що я познайомився з Аполонієм, Рустіком і Максимом. Часто і виразно виникало у мене уявлення про те, яким є життя, узгоджене з природою, отже, оскільки це залежить від богів і дарів, які від них походять, впливів і навіювань, ніщо вже не заважає мені жити згідно з природою, а якщо мене для цього не вистачає, то лише з моєї провини і через те, що я не вважаю на нагадування і замало не на прямі вказівки від богів.

І те, що я настільки зберіг здоров'я за такого способу життя. І те, що я не доторкнувся ні до Бенедікта, ні до Федота, та й надалі залишався здоровим, коли оволодівали мною любовні пристрасті. Я часто гнівався

на Рустіка, проте, нічого не зробив такого, про що потім би пожалкував.

Матінка моя, якій судилося померти молодою, однак, останні свої роки прожила зі мною.

Щоразу, коли я забажав би допомогти якомусь злидарю або тому, хто має якусь потребу, в жодному випадку я не почув, що не маю для цього коштів. Та й мені самому жодного разу не доводилось так зубожіти, щоб позичати у іншого.

І те, що дружина у мене така слухняна, така ніжно кохана, така простодушна.

І те, що вдосталь було відповідних вихователів для моїх дітей.

Богам я зобов'язаний тим, що у снах мені було надано допомогу, особливо — проти кровохаркання та запоморочень, як то траплялося у Кайеті...

І те, що коли я прагнув філософії, я не стикнувся з якимось софістом, не сидів над творами істориків, не марнував час розтлумаченням умовиводів та не захоплювався вивченням небесних світил.

Адже все це потребує допомоги богів і долі.

Написано в області квадів, на березі Грануї.

Друга книга

1. А зранку слід сказати собі: «Сьогодні мені доведеться наражатися на людей нав'язливих, невдячних, зверхніх, підступних, заздрісних, неприязних. Ці риси у них мають витоком те, що вони не знають, де добро, а де зло. А я, людина, що пізнала прекрасні витoki добра і ганебні — зла, можу збагнути і природу тих, хто перебуває в омані. Вони близькі мені не крeвно і за походженням, а через божествену волю й завдяки моєму розуму. Від їхнього зла я захищений знанням. Вони не в змозі долучити мене до чогось ганебного. Але не можна й гнівaтися і ненавидіти тих, хто мені близький. Ми створені для спільної діяльності — як ноги і руки, повіки, верхня і нижня щелепи. Тому протидіяти одне одному — це чинити опір природі; а дратуватися цими людьми і цуратися їх означає їм протидіяти».

2. Хай би ким я був, я лише немічне тіло, слабкий прояв життєвої сили і панівного начала. Облиш книги, не відхиляйся від справи, час не терпить. Знехтуй своїм тілом, ніби ти при смерті. Воно лише кров та кістки, тлінне плетіння нервів, жил та артерій. Розглянь таке єство життєвої сили: воно — мінливе віяння, яке щомиті вдихається і видихається.

Отже, залишається тільки третє — панівне начало, і про нього ти маєш поміркувати. Ти старий: не дозволяй більше його поневолювати, не дозволяй, щоб ним правили протиборні прагнення, щоб воно скаржилось на свою справжню долю і жахалося майбутнього.

3. Що твориться богами, сповнене промислу. Те, чим наділяється в нашій уяві випадковість, так само не виникає без участі природи, тобто перебуває у зв'язку з тим, над чим панує промисел. Все витікає з цього

джерела: в ньому і неминуче, і корисне для всього світу, частиною якого є ти. Для всякої частини природи благом є те, що створює природа Цілого і що сприяє її підтриманню. Зміни як елементів, так і складних тіл сприяють підтриманню світу. Ось думки, які мають принести тобі заспокоєння, і нехай вони стануть твоїм підґрунтям. Стримай жагу книжкового знання, аби не нарікати, коли прийде смерть. Коли ж твій час настане, зберігай спокій духу і віддай богам щиросерду подяку.

4. Згадай, з якої пори ти женеш від себе ці роздуми, і скільки разів, отримавши у богів відстрочку, ти скористався нею. Слід, врешті-решт, усвідомити, частиною якого світу ти є і волею якого правителя світу ти існуєш. Знай, що вже покладена межа твого життя, і якщо не скористаєшся часом для власної просвіти, час розчиниться, як зникнеш і ти, і більше не повернеться.

5. Піклуйся про справу, якою зайнятий цієї миті, щоб виконати її гідно римлянина і мужа, з повним сумлінням, щирістю, з любов'ю до людей і справедливістю. Відсторонися від себе інші бажання.

Буде щастя, якщо кожен справу виконаєш як останню в своєму житті, звільнившись від нерозважності, підігрітої пристрастями, зневаги до веління розуму, лицемірства, себелюбства і невдоволення власною долею.

Бачиш, які невибагливі ці вимоги: кожен, хто їх виконає, буде в змозі досягти блаженного, божественного життя. Та й самі боги від того, хто виконує це, нічого більше не забажають.

6. То що? Нехтуй, нехтуй собою й далі, душе моя! Адже невдовзі ти вже не зможеш поставитися до себе з належною увагою. Життя взагалі мінливе, твоє життя вже йде до завершення, а ти досі не шануєш себе, але покладаєш своє благоденство у залежність від душ інших людей.

7. Нехай не відволікає тебе те, що впливає зовні. Виділи собі вільний час задля того, аби навчитися чогось доброго і припинити блукати без цілі. Варто стерегтися також іншої тяжкої омани. Адже божевільні ті люди, котрі все життя виснажують себе справами, не маючи певної цілі, з якою треба було б погоджувати всі прагнення та уявлення.

8. Нелегко знайти когось, хто став би нещасним через неуважність до того, що відбувається в чужій душі. Але неминуче буде горе тому, хто не стежить за розвитком своєї власної душі.

9. Завжди слід пам'ятати про те, яка натура Цілого, якою є моя натура, яке співвідношення однієї та іншої, і якою частиною якого Цілого є моє єство, а також про те, що ніхто не може перешкодити завжди діяти і говорити відповідно до натури, частиною якої ти є.

10. Теофраст, оцінюючи різні вчинки (оскільки таке оцінювання можливе зі звичайної точки зору), зауважує як справжній філософ, що вчинки, навіяні пориваннями, тяжчі, ніж вчинки під впливом гніву. Адже той, хто гнівається, відвернувшись від розуму, відчуває, мабуть, якусь гіркоту і таємний жаль, той же, що він грішить під впливом поривання, не в змозі встояти перед спокусою насолоди, проявляє, мабуть, своїми вчинками велику розбещеність і розніженість. Тому правильно вирішує Теофраст, що більшого осуду заслуговує переступ, пов'язаний із задоволенням, ніж пов'язаний з горем. Загалом перший скидається на того, у кого гнів спричинив почуття гіркоти, пов'язане з заподіяною йому раніше несправедливістю, інший же мимоволі прагне несправедливості, захоплений своєю пожадливістю до якоїсь дії.

11. Все слід робити, говорити і думати так, ніби кожна мить може стати для тебе останньою. Якщо боги існують, то зникнути з-поміж людей зовсім не страшно: адже боги не вкинуть тебе в біди. Якщо ж богів не існує

або їм немає діла до людей, тоді чи є сенс жити у світі, де немає богів чи немає промислу? Але боги існують і виявляють піклування до людей. Вони влаштували так, що лише від самої людини залежить, піддатися чи ні злу. А якщо злом є і що-небудь інше, то вони подбали також, щоб від кожного залежало не піддаватися такому. Але те, що не робить людину гіршою, чи може зробити гіршим її життя? Природа Цілого не могла схибити таким чином, ані з несвідомости, ані через безсилля попередити або виправити, в разі якщо вона володіє усезнанням; не могла б вона також ані за безсилля, ані за безпорадності припуститися такої помилки, як розподіл благ і зла між усіма людьми без розбору, як між хорошими, так і між поганими. Смерть і життя, слава і безчестя, страждання і насолода, багатство і бідність — все це однаково випадає на долю як хорошим людям, так і поганим. Все це не чудово і не соромно, а отже, і не благо і не зло.

12. Як швидко все зникає: самі тіла в світі, пам'ять про них у вічності! Яким є все, що сприймається почуттями, особливо те, що вабить нас насолодою, або відлякує стражданням, або прославляється марнославством? Яке все це мізерне, зневажене, нище, нетривале і мертво! Ось на що слід звернути здатність мислити. Що являють собою ті, чиї переконання і голоси народжують славу? Що таке смерть? Якщо взяти її саму по собі і відволіктися від усього, що вигадано з цього приводу, то негайно ж переконаєшся, що вона не що інше, як дія природи. Боятися ж дії природи легковажно; смерть ж не тільки дія природи, а й дія, корисна їй.

Як і якою частиною свого єства стикається людина з богом і що робиться з цією частиною після її відділення?

13. Немає нічого більш жалюгідного, ніж людина, яка вимірює усе вздовж та поперек, яка намагається, як говорить поет, «міряти простори землі, спускаючись під

землю», розгадувати таємницю душ оточуючих її людей, але яка не усвідомлює, що для неї цілком достатньо спілкування лише зі своїм внутрішнім генієм та чесного служіння йому. Останнє ж полягає у тому, щоб оберегти душу від пристрастей, нерозсудливості та невдоволення справами богів та людей. Справи богів поважні своєю досконалістю, справи людей є приємними нам в силу спорідненості з ними. Але інколи останні збуджують певну жалість: коли в них виявляється незнання добра та зла — це потворність не менша, ніж нездібність розрізняти біле та чорне.

14 Навіть, якщо б ти розраховував прожити три тисячі років й ще тридцять тисяч, все ж таки ти мусиш пам'ятати, що ніхто не позбавляється іншого життя, крім того, яке він проживає, й ніхто не проживає іншого життя, крім того, якого позбавляється. Тому найтриваліше життя нічим не відрізняється від найкоротшого. Авжеж теперішнє для всіх однакове, тому рівні й втрати — й зводяться вони всього-на-всього до миті. Ніхто не може позбавитися ані минулого, ані майбутнього. Бо хто може відібрати в мене те, чого я не маю?

Отже, слід пам'ятати про дві істини. По-перше: все одвіку є рівним само собі, перебуваючи у вирі, й тому цілком байдуже: спостерігати за одним й тим самим сто років, чи двісті, чи нескінчений час. По-друге: і найбільш довговічний, і той, хто помер, лише розпочавши життя, втрачають, фактично, одне й те ж саме. Теперішнє — ось усе, чого можна позбутися, бо тільки його й маєш, а ніхто не позбавляється того, чого не має.

15. Усе залежить від переконання. Це ясно з висловів циніка Моніма. Але й користь від його слів буде ясною для того, хто зможе спіймати ядро істини, яке в них полягає.

16. Найбільшою ганьбою вкриває себе душа людська, яка обурюється проти світу, стаючи (оскільки це

залежить від неї) мовби болючим наростом на ньому. Бо нарікання з приводу будь-чого, що відбувається, є обуренням проти природи Цілого, яке містить у своїй частці усі інші істоти. Далі, коли вона цурається будь-якої людини або спрямовується проти неї з наміром заподіяти їй шкоду, як це відбувається з розгніваними. По-третє, вона вкриває себе ганьбою, коли не в змозі встояти проти насолоди або страждання. По-четверте, коли вона лицемірить та фальшиво й нещиро робить що-небудь або говорить. По-п'яте, коли вона не погоджує свої дії та прагнення з метою, але робить що-небудь даремно та марно, бо навіть у дрібницях слід рахуватися з метою. Метою ж розумних істот є покора розуму та закону найдавнішого Міста та устрою.

17. Час людського життя — мить; його суть — вічна течія; відчуття — непевність; будова всього тіла — тлінна; душа — нестійка; доля — загадкова; слава — недостовірنا. Одним словом, усе, що відноситься до тіла, є подібним потоку, те, що відноситься до душі, — сновидінню та диму. Життя — боротьба та мандрівка чужиною; посмертна слава — забуття. Але що же може вивести до шляху? Ніщо, крім філософії. Філософствувати ж — означає оберігати внутрішнього генія від наруги та вади, досягати того, щоб він стояв вище за насолоду та страждання, щоб не було в його діях ані нерозсудливості, ані омани, ані лицемірства, щоб не стосувалося його — робить чи не робить щось його ближній, щоб на все, що відбувається, та надане йому долею, він дивився, як на те, що впливає звідти, звідки вийшов й він сам, а найголовніше — щоб він покійно чекав на смерть, як на просте розкладення тих елементів, з яких складається кожна жива істота. Але, якщо для цих елементів немає нічого страшного в їх постійному переході одне в одне, то де підстави боятися будь-кому їх загальної зміни та розкладення?

Адже останнє є згідним з природою, а те, що є згідним з природою, не може бути поганим.

Карнунт.

Третя книга

1 . Зрозумій не лише те, що життя спливає щодня і залишається все менша його частка, але й те, що за дуже довгого життя не завжди залишається сила думки для розуміння того, що відбувається і осягнення справ божеських і людських.

Якщо людина тупіє, це не відображується на її диханні, травленні, уяві, бажаннях тощо. Але слабшає її влада над собою. Людина вже не розуміє своїх обов'язків, нездатна розібратися в оточенні та не може дати собі звіту, що краще вже розлучитися з таким життям. Все це потребує твердого розуму, котрий вже втрачено безповоротно. Отже, треба поспішати не лише тому, що ми все ближче підходимо до смерті, але і тому, що ще за життя на нас загрожує втрата здатності вірного розуміння і спостереження речей.

2. Слід звернути увагу і на те, що щось привнесене і мінливе у витворах природи має особливу привабливість і захоплює. На спеченому хлібі подекуди з'являються тріщини. Ці ушкодження чужі основної мети мистецтва пекаря, але вони надають хлібу особливо апетитного вигляду. Плоди фіги лускають, досягнувши найбільшої зрілості, а в перестиглих маслинах сама близькість гниття надають якусь особливу принадність плоду. Низько схилене колосся, похмуре чоло лева, піна, що б'є з пащі вепра, і багато іншого, далеко не привабливе саме по собі, супроводжуючи те, що створене природою, підсилює загальне враження. Все це вабить до себе людину, яка володіє особливою сприйнятливістю і більш глибоким розумінням суті Цілого. Навряд чи вона зможе не відчувати важливість подібних явищ, завжди супутніх діяльності природи. На пащі живих звірів він буде дивитися з не меншим захопленням, ніж на зображення, що наслідують природі, які створені художниками і

скульпторами. Проникливим поглядом він зуміє розпізнати не тільки красу часу розквіту, але і особливу красу старця, бабці, привабливість дитини. І багато є такого, що доступно не кожному, а відкривається лише тому, хто дійсно зблизився з природою і її справами.

3. Гіппократ, який зцілив безліч хвороб, сам захворів і помер. Халдеї передбачили багатьом смерть, а потім і їх самих така доля спіткала. Олександр, Помпей, Гай Юлій Цезар, які зруйнували вщент стільки міст і вбили в боях десятки тисяч вершників і піхотинців, врешті-решт і самі розлучилися з життям. Геракліт, котрий стільки розмірковував про всевітню пожежу, помер від водянки; не допоміг йому і коров'ячий послід, яким він був намащений. Демокрита загризли паразити, Сократа вбили теж свого роду паразити. Але який висновок з усього цього? Ти зійшов на корабель, здійснив плавання, досяг гавані: час злазити. Якщо тебе чекає інше життя, то, оскільки боги всюдисущі, вони будуть і там. Якщо ж це буде стан бездушності, то тобі не доведеться більше потерпати ані від страждань, ані від насолод і служити оболонці, яка гірша від того, хто у неї в полоні. Бо останній є розум і геній, оболонка ж — прах і тлін.

4. Не розтринькуй залишок життя на міркування про інших, якщо тільки не йдеться про щось загальнокорисне. Адже розмірковуючи про те, хто що робить і заради чого він це робить, хто що сказав, замислює і чинить, ти упускаєш іншу справу: все таке відволікає від турботи про власне керівне начало. Належить вилучати зі своїх уявлень усе безцільне і даремне, особливо ж те, що навіяне пустою цікавістю і злобою. Належить привчати себе лише до тих думок, щодо яких на раптове питання: «Про що ти зараз думаєш?» ти міг би відверто відповісти, що про так і ось таке. Ці думки сповнені щирості і доброзичливості та гідні особи, свідомої громадського життя, чужої чуттєвим насолодам, спокусам, норовливості, заздрості,