

Εὐθυμία — от Демокрита до наших дней: история понятия в философии и литературе

Предисловие: текст и его ядро

Фрагмент Демокрита (B191, по нумерации Дильса-Кранца) открывается без предисловий: εὐθυμία рождается из μετρίότητι τέρψιος — «умеренности в наслаждении» — и βίου συμμετρίη — «соразмерности жизни». Крайности — недостаток и избыток — производят «великие движения в душе», лишая её устойчивости. Рецепт прост и беспощаден: смотри вниз, а не вверх; сравнивай себя с теми, кому хуже; не ищи большего. Тогда τὰ παρόντα — то, что есть сейчас — явится великим и завидным.[1]

Это не призыв к пассивности. Это строгая оптика, перефокусирующая взгляд с горизонта желания на горизонт наличного. В этой перефокусировке — всё существо εὐθυμία.

I. Этимология и семантическое поле

Слово εὐθυμία (ионийская форма; аттическая — εὐθυμία) составлено из εὖ- («хорошо, благо») и θυμός («душа, жизненная сила, страсть, воля»). Таким образом, буквально: «благое состояние θυμοῦ», «добрый дух». Антоним — δυσθυμία, угнетённость духа.[2]

В Древней Греции θυμός — понятие архаически многозначное. В «Илиаде» это боевой жар, воодушевление, само дыхание жизни. Противопоставить εὐθυμία страстному θυμοῦ — значит предложить охлаждённую, умиротворённую версию той же душевной силы. Демокрит, по существу, задаёт вопрос: что если

θυμός перестанет метаться — куда он придёт? Он придёт к εὐθυμίη.[1]

Диоген Лаэртий передаёт позицию Демокрита так: «Высшим благом он считает εὐθυμίη — однако не то же самое, что удовольствие, как некоторые, неправильно поняв, думали. Это состояние, при котором душа живёт спокойно и устойчиво, не возмущаясь ни страхом, ни суеверием, ни какой-либо иной страстью».[1]

Слово встречается уже у Пиндара (Истмийская ода, ок. 476 до н.э.) и у Ксенофонта в «Киропедии» — в значениях «радостное расположение духа», «весёлость», «душевное довольство».[2]

II. Демокрит: атомистическая этика покоя

Демокрит из Абдеры (ок. 460–370 до н.э.) — современник Сократа, создатель вместе с Левкиппом атомистической картины мира — выстроил на этой физике соответствующую этику: если всё состоит из атомов в пустоте, движущихся по необходимости, то психический покой есть наиболее «атомарно упорядоченное» состояние души.[3]

Его трактат «Περὶ εὐθυμίας» сохранился лишь во фрагментах; текст B191 — один из наиболее полных. Центральная мысль: εὐθυμίη достигается не накоплением благ, а правильной настройкой желаний. Демокрит различает:[4]

- τὰ δυνατὰ — возможное, достижимое, то, к чему стоит стремиться
- τὰ ζηλούμενα — предметы зависти и восхищения, к которым не следует привязываться
- τὰ παρόντα — наличное, данное сейчас, подлинная мера благополучия[1]

Методологически это **нисходящее сравнение**: θεωρεῖν τοὺς ταραπυρεόντων τοὺς βίους — «наблюдать жизни страждущих» — не из злорадства, но ради переоценки собственного положения.

Тот же приём предвосхищает *stoica praemeditatio malorum* и буддийскую *medidaci*. [1]

Демокрит также связывает *εὐθυμία* с политическим благом, утверждая, что нарушение *εὐθυμία* через зависть (*φθόνος*), ревность (*ζήλος*) и враждебность (*δυσμενία*) разрушает и гражданский порядок. [5][1]

III. Древнегреческая орбита: Пиндар, Гомер, предшественники

Если Демокрит теоретизирует *εὐθυμία* как философскую категорию, то греческая поэзия населяет её конкретным опытом радости, меры и присутствия.

Пиндар (518–438 до н.э.) употребляет *εὐθυμία* в праздничном контексте: ода чувствует победителя, но призывает его к *μετρίότης* — умеренности торжества. Счастье у Пиндара всегда хрупко и требует *φρόνησις*, благоразумия. [2]

Гомер в «Одиссее» — ещё не имея терминологии Демокрита — изображает *εὐθυμία* поведенчески: Одиссей в гроте Калипсо, плачущий по родине на фоне вечного блаженства, демонстрирует обратное — невозможность *εὐθυμία* без *τὰ παρόντα*, без «своего». Демокритова оптика могла бы переформировать взгляд героя.

Гераклит (ок. 500 до н.э.) не употребляет этого слова, однако утверждение «всё течёт» — *πάντα ῥεῖ* — стало антитезисом, от которого Демокрит отталкивается: постоянство *εὐθυμία* противостоит непостоянству всего. [6]

IV. Рим: Seneca и *translatio euthymiae*

Луций Анней Сенека (4 до н.э. — 65 н.э.) написал диалог «*De Tranquillitate Animi*» («О покое души»), адресованный Серену. В нём он прямо называет Демокрита:

«Греки именуют это спокойствие духа εὐθυμία, и превосходно написан трактат Демокрита на эту тему. Я же называю это душевным покоем — *tranquillitas* — ибо нет нужды переводить слово за словом».[7][4]

Сенека признаёт непереводаемость: εὐθυμία — не просто «покой», а качественное состояние, активная ровность. Его решение: сохранить смысл, переименовав содержание. *Tranquillitas animi* — покой, достигаемый не отречением от мира, но правильным отношением к нему.[8]

Сенека расширяет демокритовский рецепт:

- Уверенность в правильности своего пути (не метаться между дорогами)
- Независимость от чужих мнений
- *Felicitatis intellectus* — осознание благополучия, «умение быть счастливым»[8]

Близость к Демокриту здесь — стратегическая. Сенека стоит у пересечения стоицизма и эклектики; εὐθυμία у него вбирает стоическую *apatheia* (бесстрастность), но сохраняет позитивный тон демокритова «благого духа».

V. Плутарх и полифония одного понятия

Плутарх Херонейский (ок. 46–120 н.э.) написал отдельный трактат «Περὶ εὐθυμίας» (в составе «Моралий»), посвящённый другу Паккию. Исследователи выясняли его источники: Р. Хирцель находил следы самого Демокрита, Пэнетия-стойка, Биона-киника; М. Поленц — эпикурейский источник.[9][10]

Что важно: Плутарх не копирует Демокрита, но **полемизирует** с ним. Там, где Демокрит советует не привязываться к «θαυμαζόμενοις» — восхитительному, — Плутарх настаивает на **обучающей роли страданий** и смен настроения. Невзгоды не только мешают εὐθυμία, но и совершенствуют её через испытание.[11][8]

Плутарх собирает в трактате голоса Сократа, Платона, Ксенофонта, Еврипида, Гесиода, Гомера, Эпикура, Кратета

Фиванского — превращая εὐθυμίη в **хоровое понятие** всей эллинской мудрости.[11]

VI. Эпикур и атараксия: родство и различие

Эпикур (341–270 до н.э.) унаследовал из демокритовой традиции ключевой тезис: не то, что мы имеем, определяет счастье, а то, как мы к этому относимся. Его идеал — **ἀταραξία** (ataraxia), «невозмутимость», «неколебимость духа».[12]

Понятие	Автор	Акцент
εὐθυμίη	Демокрит	Активная ровность духа, умеренность желаний, нисходящее сравнение
ἀταραξία	Эпикур	Отсутствие возмущения, удаление от политики и страстей
ἀπάθεια	Стоики	Бесстрастность как результат добродетели
tranquillitas	Сенека	Сознательный покой, достигаемый через самопознание
εὐδαιμονία	Аристотель	Деятельная реализация добродетели, «благо-душие» через активность

Принципиальное отличие: εὐθυμίη Демокрита — **не отстранение** от мира, а **переориентация** внутри него. Нисходящее сравнение — это активный когнитивный акт, тогда как эпикурова ἀταραξία достигается скорее через withdrawn — уход от излишнего. Клемент Александрийский прямо сообщает: Демокрит назвал εὐθυμίη также εὐεστώ (хорошим самочувствием) — и уже ученики толковали это как атараксию, атамбию (бесстрашие), ἀκαταπληξία.[12][8]

VII. Марк Аврелий и стоическое развитие

Марк Аврелий (121–180 н.э.) в «Медитациях» не употребляет слова εὐθυμία, но вся книга — одна развёрнутая практика её достижения:

«Нигде нет более тихого и свободного от тревог уединения, чем в собственной душе... постоянно удаляйся туда и обновляй себя».[13]

Его формула: «Ищешь покоя — делай меньше» — прямой отклик Демокриту. «Безумие — связывать своё благополучие с тем, что делают другие» — почти дословная парафраза В191. У Марка Аврелия εὐθυμία встроена в стоическую систему, где она — следствие добродетельного действия, а не его предпосылка.[14]

VIII. Боэций: тюремный покой и колесо Фортуны

Боэций (ок. 477–524 н.э.) написал «Утешение философии» в тюрьме, ожидая казни. «Consolatio» — последнее великое произведение классической Античности на Западе — задаёт вопрос: можно ли сохранить εὐθυμία, когда всё потеряно?[15]

Ответ Боэция: счастье не может зависеть от Фортуны — ибо Фортуна переменчива по природе. Подлинное благо — внутри, в разумной природе человека как образа Бога. «Счастье исходит изнутри, и добродетель есть всё, чем ты по-настоящему обладаешь».[16]

Это — трансформация демокритовой идеи в христианско-неоплатоническую рамку: τὰ παρόντα («наличное») у Боэция уже не земное имущество, а внутреннее отношение к Провидению. Именно эта книга повлияла на Данте, Чосера и всю средневековую мысль о счастье.[15]

IX. Библейское эхо: Екклесиаст

Книга Екклесиаст (Qohelet, предположительно III–II вв. до н.э.) демонстрирует поразительное структурное сходство с мыслью Демокрита, хотя прямой зависимости нет:

«Что было, то есть, и что будет, то было... нет ничего нового под солнцем» (Еккл. 1:9).

Qohelet советует: «Иди, ешь с весельем хлеб твой и пей в радости вино» (9:7) — τὰ παρέρONTα как единственно реальная ценность. Нисходящее сравнение Демокрита («наблюдай страдающих») рифмуется с *vanitas vanitatum* как эпистемологическим смирением.[17]

Исследователи указывают на возможное влияние греческой мысли на позднюю библейскую литературу мудрости. Но и без прямого влияния — это параллельное открытие одной истины в двух культурах.[18]

X. Персидская лирика: Омар Хайям и настоящее мгновение

Омар Хайям (1048–1131) — математик, астроном и поэт — в своих рубаи развивает идею, которую можно назвать восточной εὐθυμία:

«Вчера уже прошло, и завтра ещё не пришло. Не тревожься о том, чего нет, и радуйся тому, что есть».[19]

Его «*carpe diem*» — не гедонизм, а трезвость перед лицом смерти. Рубаи «Стакан вина, кусок хлеба — и ты» содержит ту же демокритову меру: τέρψις («наслаждение») + μετριότης («умеренность»). Когда на Западе рубаи переводил Эдвард Фицджеральд (1859), европейские читатели неожиданно узнали в Хайяме — Сенеку.[20][21]

XI. Данте: εὐθυμία как beatitudo

Данте Алигьери (1265–1321) в «Раю» «Божественной комедии» возводит εὐθυμία на теологическую высоту. Блаженство душ в Раю — не статичный покой, а **радостное соответствие** своему месту в порядке Бога. Пиккарда Донати объясняет: она не желает ничего иного, кроме того места, которое ей определено — потому что понимает: именно здесь она «вся в Раю».[22][23]

Это — трансформация демокрита в теологию любви: нисходящее сравнение превращается в сравнение с всеобщей благодатью. τὰ παρ᾽εὐντα становится волей Бога — и потому всегда достаточным.

XII. Гораций: *carpe diem* как римская εὐθυμία

Квинт Гораций Флакк (65–8 до н.э.) в знаменитой оде «Tu ne quaesieris» (Carmina I.11) формулирует латинский эквивалент демокритовой оптики:

Dum loquimur, fugerit invida aetas: carpe diem, quam minimum credula postero.

«Пока мы говорим, завистливое время уже бежит: пользуйся днём, как можно меньше доверяя следующему».[24][25]

Carpe diem — не безоглядная гедония, а приглашение к **присутствию**: «срывай день, как спелый виноград». Запрет астрологических вычислений (Babylonios numeros) — это запрет жить в будущем, демокритов запрет θαυμάζειν τοὺς ἔχοντάς: «восхищаться имущими».[26]

Гораций не просто повторяет Демокрита — он переводит философский аргумент в лирическую интонацию, делая εὐθυμία поэтическим настроением.

XIII. Монтень: εὐθυμία как личный стиль

Мишель де Монтень (1533–1592) в «Опытах» отверг как стоическое самопринуждение, так и платоновский идеализм. Его εὐθυμία — **антропологическая**: принятие противоречивой природы человека «как она есть».

«Всякая слава, к которой я стремлюсь в жизни, — прожить её спокойно. Не по-Метродорову, не по-Аркесилаю, не по-Аристиппу, а по-своему».[27]

Монтень строит частную εὐθυμία на башне — буквально, в своей башне в Бордо. Его нисходящее сравнение — это ирония: «на высочайшем троне в мире мы всё равно сидим на своём заду». Смех как путь к мере, мера как путь к покою.[28]

XIV. Спиноза: геометрия радости

Бенедикт Спиноза (1632–1677) в «Этике» строит систему, где εὐθυμία выступает под именем **laetitia** — «радость»:

«Радость — это переход человека к большему совершенству» (E3DA2).[29][30]

Спиноза различает пассивную радость (зависящую от внешних вещей — непрочную) и активную (исходящую из нашей природы — устойчивую). Высшая *beatitudo* — интеллектуальная любовь к Богу/Природе, *amor intellectualis Dei*.[31]

Это — рационалистическая εὐθυμία: Демокрит говорил «смотри на страдающих», Спиноза говорит «пойми природу вещей». Разные пути к одному: освобождению от власти внешних флуктуаций над душой.

XV. Вордсворт и «эмоция, вспоминаемая в покое»

Уильям Вордсворт (1770–1850) в «Предисловии к Лирическим балладам» (1800) дал одно из самых знаменитых определений поэзии:

«Хорошая поэзия — стихийный поток сильных чувств... она берёт начало из эмоции, вспоминаемой в **спокойствии** (in tranquillity)». [32][33]

Это — εὐθυμία как **эпистемологическое условие творчества**: не ровное безразличие, но восстановленный баланс, из которого рождается подлинное переживание. В «Tintern Abbey» описан именно этот опыт — «блаженного настроения, в котором бремя тайны... облегчается» и открывается «жизнь вещей». [34]

Вордсворт наследует демокритову идею нисходящего сравнения — «spots of time», моменты прошлого, чьё «renovating virtue» восстанавливает душу. [35]

XVI. Пушкин: «покой и воля»

Александр Пушкин (1799–1837) в стихотворении «Пора, мой друг, пора!» (1834) формулирует, вероятно, самую точную русскую транскрипцию демокритовой εὐθυμία:

«На свете счастья нет, но есть покой и воля». [36][37]

Это не депрессия, а трезвость. «Счастья нет» — потому что оно зависит от внешних обстоятельств. «Покой есть» — потому что он внутренний. «Воля есть» — потому что возможно избрать тихую жизнь трудов.

Философская лирика Пушкина строится на демокрито-горацианской мере: «Элегия» 1830 года, «Брожу ли я вдоль улиц шумных» — везде одна тема: **принятие временности как источника ценности настоящего**. [38][37]

XVII. Толстой: «спокойствие — душевная подлость»

Лев Толстой (1828–1910) — самый парадоксальный собеседник Демокрита. В знаменитом письме к А. А. Толстой (1857) он пишет:

«Вечная тревога, труд, борьба, лишения — это необходимые условия... Чтоб жить честно, надо рваться, путаться, биться, ошибаться... А **спокойствие — душевная подлость**».[39][40]

Это — прямая полемика с Демокритом. Демокрит: ищи μετρίότης (умеренность). Толстой: умеренность есть капитуляция. Однако в зрелом Толстом («Исповедь», 1882) та же борьба привела к поиску новой веры, и обретённое духовное равновесие было описано как «душевный покой и счастье». Колебание между этими двумя полюсами — сама εὐθυμία в динамике.[41]

XVIII. Ницше: *amor fati* и трагическое утверждение

Фридрих Ницше (1844–1900) в понятии **amor fati** — «любовь к судьбе» — предлагает наиболее радикальную переработку εὐθυμία:

«Моя формула величия в человеке — amor fati: не желать, чтобы что-то было иначе... не только терпеть необходимое, но и **любить** его» («Ессе Номо»).[42]

Это — εὐθυμία без нисходящего сравнения: не «смотри на страдающих», а «люби то, что есть». Ницше прямо критикует демокрито-гедонистическое «счастье как покой», противопоставляя ему трагическое жизнеутверждение. Его близость к Демокриту — структурная: оба требуют переориентации желания; различие — в знаке: Демокрит умеряет, Ницше усиливает.[43]

ХІХ. Камю: Сизиф счастлив

Альбер Камю (1913–1960) в «Мифе о Сизифе» (1942) закрывает круг: герой, осуждённый на вечный бессмысленный труд, **счастлив** — потому что осознаёт абсурд и не сдаётся ему:[44][45]

«Надо представить Сизифа счастливым».

Это — εὐθυμία в условиях полного отсутствия метафизических гарантий. Демокрит говорил: «опирайся на возможное», Камю говорит: «борись с невозможным и именно это и есть твоё εὐθυμία». Счастье не в покое, а в **присутствии перед лицом абсурда**. [46][47]

ХХ. Рильке: «истинная духовная радость»

Райнер Мария Рильке (1875–1926) в письме 1921 года описывает то, что можно назвать поэтической εὐθυμία:

«Я веду свою работу как введение — чистым и простым образом жизни, свободным от раздражителей и стимулов, так что не могу быть обманут относительно истинной духовной радости, состоящей в согласии, счастливом и как бы преображённом, со всей Природой». [48]

Его «Элегии Дуино» — непрерывные вопросы к этому состоянию: можно ли удержать мгновение без самообмана? Ответ Рильке — в полном согласии с Демокритом: не в обладании, а в **причастности**; εὐθυμία — это не «иметь», а «быть». [49]

ХХІ. Чехов: «Любое идиот может справиться с кризисом»

Антон Чехов (1860–1904) не философствует напрямую, но его проза — хроника εὐθυμία, которую персонажи не умеют удержать. В рассказе «Счастье» степные пастухи говорят о счастье, которое «где-то есть» — и никак не в τὰ παρεόντα. Их мечтание — антипод демокритовой оптики. [50]

Афоризм, приписываемый Чехову: «Любой идиот справится с кризисом — именно обыденная жизнь изматывает» — есть перевёрнутая εὐθυμία: именно размеренное присутствие в каждом дне требует наибольшего мастерства.[51]

XXII. Современная психиатрия: εὐθυμία как клинический идеал

В XX–XXI веках понятие εὐθυμία возрождается в **позитивной психиатрии**. Итальянский психиатр Джованни Фава и его коллеги (2016, 2020) определили εὐθυμία как «клинически значимое состояние, характеризующееся отсутствием расстройств настроения и наличием позитивного аффекта и психологического благополучия».[52]

Компоненты εὐθυμία в клиническом смысле (по Fava & Vech, 2016):[53]

- Отсутствие диагностируемых расстройств настроения
- Позитивный аффект и жизненная удовлетворённость
- Психологическое благополучие: автономия, личностный рост, самопринятие, позитивные отношения, цель в жизни, контроль над окружением
- **Гибкость, устойчивость к стрессу и согласованность поведения**[52]

Well-Being Therapy (WBT, Fava) буквально переводит демокритов метод в терапевтическую практику: пациентов просят вести дневник эпизодов **благополучия** — τὰ παρέρONTα — переориентируя внимание с дефицита на наличное.[54][52]

Это замыкание круга: от Демокрита (V в. до н.э.) через Сенеку, Плутарха, Боэция, Монтеня — к нейробиологии XXI века.[55][8]

XXIII. Восточные параллели: буддийская *upekkhā* и даосское у-вэй

Сравнительные исследования показывают, что εὐθυμία имеет функциональные аналоги в других традициях:[56]

- **Буддийская *upekkhā*** (пали; санскр. *upekṣā*) — невозмутимость, один из «четырёх Брахмавихар». Различие с εὐθυμία: *upekkhā* — **составная часть пути** к нирване, тогда как εὐθυμία — **следствие** правильной жизни.[56]
- **Даосское у-вэй** — «не-деяние», гармония с природной спонтанностью — структурно близко к Демокритовой μετρίότης: не стремление за горизонт, а пребывание в своём ритме.

XXIV. Итог: генеалогия εὐθυμία

Понятие εὐθυμία описывает специфическую ментальную конфигурацию, не сводящуюся ни к счастью, ни к покою, ни к радости, ни к бесстрастности. Это — **дух, пришедший в равновесие через переориентацию желаний**: не подавление, не отречение, не экстаз, а **умная умеренность в присутствии**.

Демокрит заложил трёхчастную формулу:

1. **Ограничь сравнения** — смотри не на имущих, а на страдающих
2. **Признай наличное** — τὰ παρόντα как мера, а не как недостаток
3. **Изгони три демона** — φθόνον (зависть), ζήλον (ревность), δυσμενίην (враждебность)[1]

Эта формула прошла через:

- Римский стоицизм (Сенека, Марк Аврелий)
- Средневековое христианство (Боэций, Данте)
- Персидскую лирику (Хайям)
- Ренессансный гуманизм (Монтень)
- Романтизм (Вордсворт, Пушкин)
- Экзистенциализм и абсурдизм (Ницше, Камю)

- Современную психиатрию (Fava, Well-Being Therapy)

В каждую эпоху она меняла имя и обертон: *tranquillitas*, «покой», *laetitia*, *amor fati*, «emotion recollected in tranquillity», WBT. Но инвариантным оставалось ядро, которое Демокрит обозначил словом εὐθυμία: **βίου συμμετρίη** — соразмерность жизни.

References

1. [Euthymia \(philosophy\) - Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Euthymia_(philosophy))[en.wikipedia.org › wiki › Euthymia_\(philosophy\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Euthymia_(philosophy))
2. [εὐθυμία](#)
3. [SPPGL 31\(1\), 2021: 179–204. © The Author\(s\), Adam Mickiewicz University Press, 2021.](#)
4. [De Tranquillitate Animi - Wikipedia](#)
5. [Rev. Filosofia Univ. Costa Rica, XLVI \(117/118\), 39-48, Enero-Agosto 2008](#)
6. [Logistikon, thymos and epithymia before Plato](#)
7. [Euthymia – Of Peace of Mind - The Considered Kula](#) - The Greeks call this calm steadiness of mind euthymia, and Democritus's treatise upon it is excellen...
8. [The pursuit of euthymia - PMC - NIH](#) - Автор: GA Fava · 2020 · Цитируется: 165 — It is a state of quiet satisfaction, a balance of emotions...
9. [Plutarch • On Tranquillity of Mind](#) - An English translation of 'De tranquillitate animi' (Greek text linked). Part of a very large site O...
10. [Πλούταρχος - Περί ευθυμίας \(Για τη γαλήνη της ψυχής\)](#) - Η πραγματεία "Περί ευθυμίας" του Πλουτάρχου, ένα από τα ογδόντα και πλέον κείμενα που συγκροτούν τη ...
11. [Plutarch on Serenity of Mind](#) - Printed in the Spring 2025 issue of Quest magazine. Citation: Georgiades, Erica,
12. [Epicurus and Democritean Ethics: An Archaeology of Ataraxia](#)
13. [THE MEDITATIONS OF MARCUS AURELIUS ANTONINUS](#) - Pain is either an evil to the body- then let the body say what it thinks of it- or to the soul; but ...
14. [The Best Quotes from Marcus Aurelius's "Meditations"](#) - “If you seek tranquility, do less.” “Sanity is tying happiness to your own actions.” “Our life is dy...

15. [On the Consolation of Philosophy](#) - Boethius's Consolation heavily influenced the philosophy of late antiquity, as well as Medieval and ...
16. [The Consolation of Philosophy by Boethius](#) - The work addresses profound questions concerning fate, free will, and the nature of evil, arguing th...
17. [Ecclesiastes in Context: Reclaiming Qoheleth's Canonical ...](#) - This article presents the teaching of Ecclesiastes on the meaning of life in the contexts of its anc...
18. [Qoheleth's Critique of Wisdom, Knowledge, and Critical ...](#) - Qoheleth's approach to knowledge allows Qoheleth to be compared to early Greek thought in ways that ...
19. [Omar Khayyam, filósofo persa: "Ayer ya pasó y mañana ...](#) - Su fama universal llegó gracias a sus poemas breves conocidos como rubaiyat, composiciones en las qu...
20. [The Rubaiyat by Omar Khayyam](#) - A Book of Verses underneath the Bough, A Jug of Wine, a Loaf of Bread--and Thou Beside me singing in...
21. [To Live Is to Rebel: Khayyām's Rubā'iyāt, My Favourite ...](#) - In a world defined by constant flux, Khayyām suggests that the only path to true equanimity lies in ...
22. [In the Heaven of Knowing: Dante's Paradiso](#) - The Paradiso has much to tell us about happiness, the perfection of the intellect, the nature of tru...
23. [Dante's Paradiso: The Vitality of Healing Love](#) - The souls whom Dante meets in the various spheres of the planets make their eternal home, not in any...
24. [carpe diem: Odes 1.11](#) - Horace's Carpe diem consists of an invitation for the reader to appreciate the day in all its facets...
25. [Carpe Diem: Odes 1:11 - Horace - Cooney Classics](#) - You, do not seek (it is a crime to know) the end which the gods have given to me and to you, Leucono...
26. [Pluck the Day](#) - Horace's poem is a brief Epicurean meditation on living in the moment. He starts by warning his list...
27. [Montaigne, Michel de](#) - This suspension of judgment, they say, is followed by tranquility, or peace of mind, which is the go...
28. [Michel de Montaigne](#) - We publish articles around emotional education: calm, fulfilment, perspective and self-awareness. | ...

29. [The Cambridge Spinoza Lexicon](#) - The Cambridge Spinoza Lexicon - December 2024
30. [Joy \(105.\) - The Cambridge Spinoza Lexicon](#) - The Cambridge Spinoza Lexicon - December 2024
31. [Healthy and Happy Natural Being: Spinoza and Epicurus Contra the ...](#) - In this paper I aim to undermine Stoic and Neo-Stoic readings of Benedict de Spinoza by examining th...
32. [Reflection And Tranquility In William Wordsworth's Daffodils](#) - Wordsworth's poetic style is reflective of this theory of poetry as "emotion recollected in tranquil...
33. [Do Wordsworth's definitions of poetry as "the spontaneous overflow of powerful feelings" and "emotion recollected in tranquility" conflict?](#) - Get an answer for 'Do Wordsworth's definitions of poetry as "the spontaneous overflow of powerful fe...
34. [Wordsworth and those 'Spots of Time' - Bookish Nature](#) - There are in our existence spots of time, That with distinct pre-eminence retain. A renovating virtu...
35. [Spots of time Definition - British Literature II Key Term...](#) - Spots of time refer to moments of intense emotional significance that are recalled in Wordsworth's p...
36. [На свете счастья нет, но есть покой и воля. - Dslov.ru](#) - На свете счастья нет, но есть покой и воля. (Цитата из стихотворения «Пора, мой друг, пора! покоя се...
37. [Е. Н.](#)
38. [Философская лирика Пушкина](#) - Первая ступень высшего образования обеспечивает подготовку специалистов с высшим образованием, облад...
39. [Чтобы жить честно, надо рваться, путаться, ошибаться,...](#) - „Чтобы жить честно, надо рваться, путаться, ошибаться, начинать и бросать... и вечно бороться и лишать...
40. [Письмо А. А. Толстой. 1857](#) - А спокойствие – душевная подлость. От этого-то дурная сторона нашей души и желает спокойствия, не пр...
41. ["Вера есть сила жизни" - Вестник Московского университета](#) - ... душевное спокойствие и счастье, Толстой поведал в своей знаменитой “Исповеди”. ... Толстой все ж...
42. [Amor Fati: Can We Love Life, No Matter What?](#) - "Amor fati," "love in spite of everything", and "yes to one's own true being":

- all of these help us ...
43. [About the concept of amor fati in Nietzsche : r/askphilosophy](#) - Amor fati is definitely not about being happy. Amor fati is about acceptance, and there is a sort of...
 44. [Camus' "The Myth of Sisyphus": How to Find Happiness](#) - "One must imagine Sisyphus happy." This is the last line of Camus' famous essay on absurdity. Let us...
 45. [The Myth of Sisyphus](#) - Camus compares the absurdity of man's life with the situation of Sisyphus, a figure of Greek mytholo...
 46. [Download](#) - Yet Camus famously concludes that one must "imagine Sisyphus happy." This paradox, that happiness ca...
 47. [Finding Happiness in Absurdity: Lessons from Albert Camus](#) - Camus famously concludes that "one must imagine Sisyphus happy," suggesting that the struggle itself...
 48. [Rilke on the Symbiosis Between the Body and the Soul](#) - The idea that one must sacrifice the body in order to manifest the mind and set free the creative so...
 49. [Merton and Rilke at the Pivot of Silence](#) - Автор: S McCaslin · Цитируется: 4 — A poem that sustains a contemplative space can be spiritually tr...
 50. [Happiness - Short Story by Anton Chekhov](#) - Read Happiness by Anton Chekhov. Full text of this classic short story, free to read online at Ameri...
 51. [Quotes by Anton Chekhov \(Author of The Cherry Orchard\) - Goodreads](#) - 1376 quotes from Anton Chekhov: 'Don't tell me the moon is shining; show me the glint of light on br...
 52. [The Clinical Role of Euthymia in Mental Health - PMC](#)
 53. [Evaluating a Comprehensive Model of Euthymia - PMC](#) - In research and treatment of mood disorders, "euthymia" traditionally denotes the absence of clinica...
 54. [\[PDF\] The emerging role of euthymia in psychotherapy research and practice](#)
 55. [Seminar Greek: Tranquillity of mind: Plutarch on a forgotten ideal](#)
 56. [Exploring tranquility: Eastern and Western perspectives - PMC](#) - Автор: VR Christoffersen · 2022 · Цитируется: 19 — The purpose of this theoretical study is to explo...

