

Основания к долговременной жизни

Публикация Виталия Ковалинского по материалам книги Христофа Гуфеланда (1762 – 1836) «Наука, показывающая способы к достижению долговременной жизни».

(Окончание, начало в №№ 1–5 (36–40) 2013 г.)



Виталий Ковалинский

Исходя из этого постулата, человек для достижения предназначенных ему целей должен упражнять в равной степени и животные, и духовные силы. Особенно это относится к долготе жизни. Стройность движений – это главное, на чем утверждаются здоровье и равномерное восстановление тела. Но этой стройности быть не может, если жизнь проходит в одном только размышлении и сидении.

Склонность к телодвижению столь же свойственна человеку, как позыв к еде и питью. Взгляните на дитя: сидеть смирно для него великое мучение. Опыт свидетельствует, что те люди достигли самой глубокой старости, кто имел продолжительное и сильное движение и притом на свободном воздухе. **Потому неперемное условие долговременной жизни – ежедневно, по крайней мере, один час, делать движения на воздухе.** Самое лучшее время – перед обедом либо спустя 3–4 часа после него.

Полезны небольшие путешествия, верховая езда, умеренные танцы и другие гимнастические упражнения. Весьма желательно было бы, чтобы в этом подражали предкам, которые подвели их под

Выдающийся ученый, врач-терапевт, Христоф Гуфеланд: «Человек есть посредствующее между животным и Ангелом творение, и насколько бы он неверным оказался высшему своему назначению, если бы только животным пребывал. Столько же погрешил бы и против настоящего своего предопределения, когда бы возжелал быть только духом, только мыслить и чувствовать»

правила, и ни в каких обстоятельствах не прекращали этими правилами пользоваться. Полезнее всего они тогда, когда не только тело, но и душа бывает вместе движима и возбуждаема. А потому и прогул-

ки, чтоб соответствовали своей цели, должны предприниматься в веселой прекрасной стране и с известным намерением.

Чистый воздух – столь же необходимое питание нашего суще-



Герцогиня и Смерть. Ганс Гольбейн Младший (1497–1543)

ства, как пища и питье. Отсюда проистекают следующие практические правила жизни:

1. Надлежит всякий день ходить за город, дабы дышать свободным и чистым воздухом. Отсюда происходит еще и та польза, что, бывая каждый день на свободном воздухе, привыкаем к его переменам и тем предохраняем себя от самого важного зла, нынешнему человечеству свойственного, от **великой чувствительности ко всем впечатлениям и переменам погоды.**

Наконец, от этой привычки бывает и для глаз весьма великая польза. Ибо известно, что главной причиной их слабости и близорукости являются четыре стены, в которых живем с самого детства и от которых глаз совершенно теряет силу образовать пристойно фокус отдаленных предметов. Такая слабость глаз встречается только в городах, а не в деревнях.

2. Старайся, если можно, выбирать всегда жилье высокое. Кому дорого свое здоровье, тот не должен жить близко к земле, по крайней мере, в городах. Отворяй чаще окна. Душники и каминны – лучшие средства очищения заключенного в комнате воздуха. Не спи там, где днем живешь, и открывай на целый день в спальне окна.

Воздух, в котором живем, надо содержать в умеренной степени тепла. Гораздо лучше находиться в весьма холодном, нежели в весьма теплом воздухе, ибо жар чрезвычайно ускоряет ток жизненный – это доказывается короткой жизнью обитателей знойных стран; и многие люди искусственно производят такой климат, натапливая жарко комнаты.

Благополучен тот, кому жребий пал быть неразлучным с питающей его землей. Он стоит при истинном источнике юности, здоровья и счастья. Его тело и душа пребывают в наилучшем согласии и благосостоянии. Простота, веселье, невинность и довольство сопровождают его в жизни, и он достигает самого отдаленного предела бытия, к какому способен по своему устройению.

Мы не можем быть все земледельцами по промыслу. Но как бы хорошо было, когда бы и ученые, и государственными делами зани-

мающиеся люди разделяли бытие свое на то и другое упражнения; когда бы в этом подражали они древним, которые при государственных делах не считали низким для своего достоинства посвятить себя сельской жизни в свободное время и быть земледельцами.

Такая сельская жизнь восстанавливала бы между телом и душой равновесие, которое столь часто нарушается письменным столом. Она через соединение трех великих средств – телесного движения, свободного воздуха и внутреннего спокойствия – давала бы каждый год обновление, весьма способствующее долговременности и счастью жизни. Тогда убавились бы умоначертания и гипотезы ученых кабинетов; не стали бы так часто представлять себе белый свет в одной своей особе или в четырех стенах.

Отдельную, весьма внушительную, главу Христоф Гуфеланд посвятил путешествиям, которые считал «превосходным употреблением жизни и средством, способствующим ее продлению». Он отмечал: «Непрестанное движение, разнообразие предметов, соединенное с весельем духа, дыхание свободным всегда переменным воздухом очаровательно действуют на человека и невероятно способствуют обновлению жизни. При этом может увеличиться жизненное истощение, но оно обильно вознаграждается умноженным восстановлением, которое производится частью физически, с помощью укрепившихся органов пищеварения, частью духовно, посредством перемены приятных предметов и забвения самого себя».

Автор книги о «Способах к достижению долговременной жизни» подробно рассказал о таких ее составляющих как умеренность в пище и питье, чистка зубов, чувствительность кожи, виды тканей для одежды, купание в бане и многое-многое другое. Остановился он и на «некоторых весьма чудных привычках»:

«Курение табака есть подлинно самая непонятная странность. Нечто тонкое, омерзительное, нечистое, вонючее может делаться так приятно, даже так необходимо, что есть люди, которые

не прежде получают живость и веселость, а что больше, не прежде бывают способны размышлять и упражняться, как начав ртом и носом пускать дым. Рассказывают даже об одном шведском капитане, служившем в Семилетнюю войну, что он при недостатке табака набивал трубку соломой и уверял, что для него все равно, лишь бы только под носом был дым».

Спокойствие духа, веселость и довольство являются основанием всего счастья, здоровья и долговременной жизни. Многие скажут, что это не такие средства, которые бы мы сами себе дать могли, они зависят от внешних обстоятельств. «Но я думаю совсем не так, – пишет Христоф Гуфеланд, – а иначе знатные и богатые были бы самыми довольными и счастливыми, а бедные несчастными людьми, чему противное, однако ж, показывает опыт; я утверждаю, что в скудости больше довольства, нежели в классе богатых и зажиточных людей».

И автор книги предлагает несколько таких средств, почерпнутых из простой философии жизни, и которые просит принять «как хороший совет Врача, как диетические правила к продлению жизни».

1. **Старайся паче всего побеждать свои страсти.** Человек, управляемый страстями, всегда находится в крайности, в напряженном состоянии, и не может достигнуть спокойного расположения, которое так необходимо к сохранению жизни.

2. Привыкай почитать эту жизнь не целью, но средством к высшему совершенствованию, а бытие и участь свою подчиненными высшей власти и большим целям, и во всех случаях держись твердо этой точки зрения (которую древние называли упованием на Бога).

3. **Живи всегда в прямом смысле только для настоящего дня,** то есть пользуйся каждым днем так, как бы он один был, не заботясь о следующем. Несчастные человеки! Вы помышляете только о будущем, возможном, и среди разных предначертаний и планов теряете настоящее. Настоящее есть мать будущего, и кто каждым днем, каждым часом пользуется сообразно своему



Разносчик и Смерть. Ганс Гольбейн Младший (1497–1543)

предопределению, тот всякий вечер может ложиться с тем сладостным чувством, что он не только действительно жил в сей день, но и предуготовил для себя наилучшую будущность.

4. Старайся, сколько возможно, снискать обо всем справедливые понятия, и ты поймешь, что большая часть зол в свете происходит только от недоразумения, ложного интереса или опрометчивости, и что **не то важно, какие случаи** с нами встречаются, но то, **как мы их принимаем**. Кто имеет в себе сии источники счастья, тот не зависит от внешних обстоятельств.

5. Утверждайся более и более в доверии к человечеству и во всех изящных от него протекающих добродетелях, в доброжелательстве, человеколюбии и дружестве. Почитай добрым каждого человека, пока неоспоримыми доказательствами не уверишься в противном; но и тогда мы должны мыслить о нем, как о заблудившемся, который достоин больше сожаления, нежели ненависти. Горе тому человеку, философия жизни которого состоит в том, чтоб не иметь ни к кому доверия! Жизнь его – вечная наступательная и оборонительная вой-

на, и далеко бегут от него довольство и веселье.

6. Необходимую потребность к довольству и душевному спокойствию составляет **надежда**. Кто может надеяться, тот способствует продлению своего бытия не только идеально, но и физически, посредством спокойствия и равнодушия, надеждой доставляемого. Также и **радость есть один из величайших источников жизни**. Нет способнее к сохранению здоровья и жизни в радости, как та, которую обретаем в семейственном счастье, в обхождении с веселыми и честными людьми и в наслаждении красотою Природы.

Здесь надо упомянуть и о физическом изъятии радости – **о смехе**. Он здоровее всех телесных движений (ибо потрясает и душу, и тело в одно время), способствует пищеварению, кровообращению, испарине и возбуждает жизненную силу во всех органах.

Но и высшие **упражнения и занятия ума** заслуживают здесь место. Это такие удовольствия, которые человеку одному свойственны и составляют достойный его источник жизненного восстановления. Сюда причисляю чтение любопытных книг, упражнение в занимательных науках, исследование Природы и ее таинств, открытие новых истин посредством совокупления понятий, живые веселые разговоры и прочее.

Человек делается совершенным только через образование. Как духовная, так и физическая натура его должна получить некоторую степень совершенства, утонченности и благородства, чтобы он мог воспользоваться преимуществами человеческой природы. Грубый дикарь есть только животночеловек, который хотя имеет расположение быть человеком, но пока сие не будет образовано, то ни с физической, ни с нравственной стороны не вознесется выше класса стоящих в одной с ним параллели животных.

Сущность человека состоит в способности совершенствоваться, и вся его организация доказывает, что он рождается ничем, дабы сделаться всем. ▣