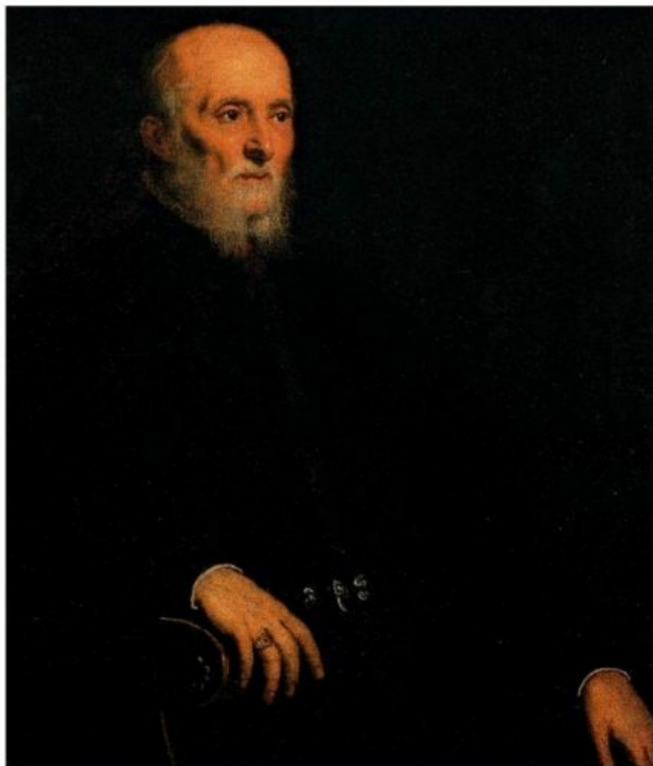


Альвизе (Луиджи) Корнаро

ИСКУССТВО ЖИТЬ ДОЛГО



Рассуждения о трезвой и умеренной жизни
При этом на собственном примере демонстрируется метод
сохранения здоровья до глубокой старости

16+

Он был не для своего века, а на все времена. Бен Джонсон

Альвизе (Луиджи) Корнаро
Искусство жить долго.
Рассуждения о трезвой
и умеренной жизни
Серия «Как прожить 100
лет и больше», книга 4

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67420113

SelfPub; 2022

Аннотация

Луиджи Корнаро в возрасте 40 лет понял, что для сохранения своего здоровья ему предстоит узнать, какие продукты вредят ему, а какие приносят пользу, и, что, возможно, важнее, в каких количествах он может их употреблять с пользой для здоровья. Он настаивал, что совершенным врачом можно быть только для самого себя – никто другой не может знать вас так же хорошо, как вы знаете себя, или давать вам точные советы относительно деталей вашего здоровья. Каждый человек обязан экспериментировать со своим питанием и наблюдать за своим здоровьем. Принципы питания по Корнаро являются вечными полезными советами для здоровья и жизненных сил.

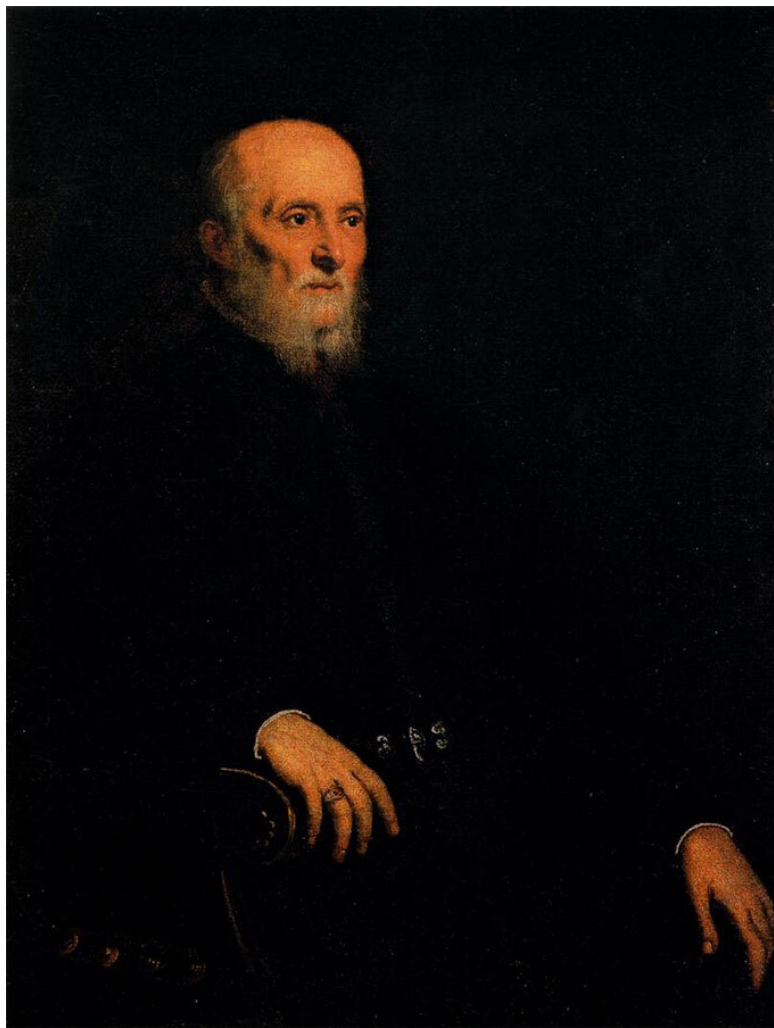
Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	10
Введение	15
Джон Витт Рэнделл	15
Джозеф Аддисон	19
Краткое изложение жизни и трудов Луиджи Корнаро, написанное Херонимо Гуальдо на итальянском языке (около 1560 года)	27
ПЕРВОЕ РАССУЖДЕНИЕ, написанное в возрасте восьмидесяти трех лет	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Альвизе (Луиджи) Корнаро
Искусство жить долго.
Рассуждения о трезвой
и умеренной жизни

Он был не для своего века, а на все времена.
Бен Джонсон



АЛЬВИЗЕ (ЛУИДЖИ) КОРНАРО

1464–1566

С картины Тинторетто Галерея дворца Питти, Флоренция

Картина сфотографирована Фрателли Алинари, Флорен-

ция

DISCORSI DELLA VITA SOBRIA

DEL SIG.

LVIGI CORNARO

*Ne' quali con l'esempio di se stesso dimostra con quai
mezi possa l'huomo conseruarsi sano insin'all'ultima
vecchiezza.*

CONSACRATI

M.A. ALL'ILLVSTRIS, *M.A.* ET ECCELLENTIS.

CASA CORNARA



I N PADOVA,

Per Pietro Maria Frambotto.

M.DC. XCIX.

Con Licenza de' Sup.

Книга была впервые опубликована в 1558 году

Предисловие

Против известных болезней, самая сильная защита это защитная добродетель – воздержание.
Бенджамин Франклин

Для народа, из которого менее двухсотой части одного процента, достигают возраста, который, по замыслу природы, должны пройти все, слова престарелого автора книги «*Рассуждения о трезвой и умеренной жизни*» («*La Vita Sobria*») имеют глубокое значение. Именно им адресован этот том.

Собственный рассказ Луиджи Корнаро, написанный к концу более чем столетней жизни – о средствах его полного восстановления от почти безнадежного сочетания телесных недугов, к счастливому состоянию, которым он продолжал наслаждаться так долго, можно сказать, что это история жизни, которая по своей особой значимости не имеет аналогов в истории.

Не

«Показывая убедительно и ясно, что смерть – это просто глупая ошибка, а не необходимость нашей жизни»,

но продемонстрировав самым решительным образом, что состояние совершенного здоровья, поддерживаемое до пол-

ного предела жизни, предписанного Природой, является благословением, которое в силах реализовать каждый человек. И указав путь, по которому все могут его достичь, этот замечательный человек заслужил свое уникальное положение среди благодетелей человечества. Будем надеяться, что наш позитивный и практичный век, всегда готовый судить о предложении по его степени полезности, поймет, что правило жизни, которое способствовало выздоровлению умирающего человека и позволило ему сохранить умственную и телесную бодрость после сотого года жизни, является неоспоримым достоинством.

Хотя есть и такие, кто, хотя и из числа наиболее ревностных учеников Корнаро, сожалеют, что он позволил вину составлять часть его питания воздержания. Однако, хотя его позиция по этому вопросу контрастирует с преобладающими обычаями того времени, но его жизнь тем не менее признана всеми, как один из самых спасительных примеров действительно умеренной жизни, которой мир еще не был свидетелем.

В этой книге представлена тщательно переработанная версия его знаменитого трактата, выполненная умелыми переводчиками. Это результат кропотливых исследований древних документов, хранящихся в архивах Венеции и Падуй, а также исторических сведений, касающиеся Корнаро и его семьи. Многие из этого не было найдено ни в одном из предыдущих изданий его работ, на различных языках, на

которые они были переведены.

Благодарность за ценную помощь с признательностью выражается Филиппо Гримани, доктору гражданского и церковного права почетному мэру Венеции, профессору Анджело Скринци, доктору философии и директору Венецианского гражданского музея и его помощнику доктору Риччиотти Братти, а также доктору профессору Андреа Москетти, директору Гражданского музея Падуи. Мы также благодарим доктора профессора Эмилио Ловарини из Болоньи и синьора Микеле Данези, редактора журнала *«Искусство»* (*L'Arte*), за их любезный просмотр перевода книги *«Виллы, воздвигнутые Луиджи Корнаро»* и за их согласие на ее публикацию, доктору Энрико Ридольфи, директору Королевской галереи и Национального музея Флоренции, а также фотографу синьору Фрателли Алинари из того же города, за копию картины Тинторетто изображающую Луиджи Корнаро. Благодарность за многие полезные любезности выражается мисс Иде М. Стрит, автору книги *«Принципы художественной критики Рушириса»* и господам Уилларду Г. Блейеру из Висконсинского университета и Джону Г. Грегори из Милуоки.

Уильям Ф. Батлер

Милуоки, январь, 1917 г.

* * *

*Примите мой совет
Вы найдете его полезным.*

Уильям Шекспир

*Смирись, читатель, чтобы тебя учили,
Как бы ни были сильны твои силы тела и мысли.*

Дэвид Гаррик

*Знай, благоразумие, осторожность, самообладание
Есть мудрости корень.*

Роберт Бернс

*Хочешь ли ты прожить долгую жизнь, иметь
здоровое тело и бодрый ум, а также познакомиться
с чудесными делами Божьими, трудись прежде всего,
чтобы привести свой аппетит к разуму.*

Бенджамин Франклин

*Если кто-либо сможет убедить меня и донести
до меня что я не думаю и не поступаю правильно,
я с радостью изменюсь. Ибо я ищу истину, которой
человек никогда не причинял вреда. Вреден тот, кто*

пребывает в своем обмане и невежестве.

Не думай, что то, что трудно для тебя, невозможно для человека. Невозможно для человека, но если что возможно и то считай, что она достижима для тебя.

Упорствуй до тех пор, пока не сделаешь эти вещи своими.

Подобно мореплавателю, который обогнул мыс, ты найдешь спокойствие, все стабильно и без волн бухту.
Марк Аврелий Антонин

Введение

Джон Витт Рэнделл

*Ты, что сто лет
Легко ступал по залу предков.
Но видел, как братья твои в слезах купались,
срубали, не дождавшись зрелости, и падали вокруг тебя,*

*Ты считал долгую жизнь мерилом
И долгой жизни мерой наслажденья для мудрых.
А глупцам – лишенным наслажденья;
Ты бы не умер, как умирают глупцы.*

*Лишенный титулов, земель и здоровья.
С человеком и судьбой в позоре.
В мудрости искал ты богатство свое.
Мир твой в дружбе с родом твоим.*

*С одиннадцатью внуками твоими встретился.
Ты мог по желанию стать мальчиком;
И горести свои забыть,
Мог потерять себя в радости других,*

Ты мог бы сесть на коня, когда тебе будет уже за сорок.

*И взбираться на крутые холмы, и в унылые дни
Развлечь долгие часы познаниями.
Или тратить свое остроумие на сказки и пьесы.*

*Летом ты был другом цветов,
А когда зимние ночи становились длинными.
И музыка веселила вечерние часы.
И все же чище всех была песня старика.*

*Так, пока твой спокойный и задумчивый ум
Опустошители времени выжили.
Три поколения человечества
сменились вокруг тебя, безрадостные и недолговечные.*

*Ты видел, как увядали цветы юности.
Полузасохшие и увядшие от чрезмерности.
Пока, вскормленные мягким лучом добродетели.
Твой зеленый век вырос до плодовитости.*

*Ты видел, как барк жизни по беспокойным морям
Долго штирмило; тучи забот застилали небо;
Но спокойное довольство, с умеренным бризом.
Привел тебя наконец в порт мудрости.*

*Вечер жизни, в котором большинство созерцает
Их сезон сожалений и страхов.
Стал для тебя веком золотым.
И подарил тебе все твои счастливейшие годы.*

Как нежный воздух и ласковое солнце
Задерживают марш зимы, когда листья становятся
вялыми.

И, когда лето промчится.
С новым летом венчают год.

Так и воздержанность, как-то затяжное сияние.
Что делает октябрьский лес таким ярким.
Одарил твою долину лет
Славную осень восторга.

Какие полезные уроки может извлечь наша раса
Из твоего столь мудрого опыта!
Земля могла бы стать радостным местом.
Если бы только человек почитал законы природы.

Возвыситься над глупостью, самостью и чувством;
Управлять каждым мятежным желанием;
Не позволяй священному пламени любви
В урагане страсти угаснуть.

Ни чудесные творения рук и ума не были твоими;
Бог велел тебе стоять и ждать,
Живое доказательство всем твоим сородичам.
Что мудрый человек может управлять судьбой.

Счастлива та жизнь, вокруг которой
Добродетели все свои радуги бросают.
Пока мудрость и покой души

Делают возраст блаженнее всех прошлых лет!

Джозеф Аддисон

Есть история в «Арабских ночных сказках» о короле, который долгое время томился от болезни, привычек тела и принимал множество лекарств, но безрезультатно. В конце концов, говорится в этой сказке, один лекарь вылечил его следующим способом:

Он взял полый шар из дерева и наполнил его несколькими лекарствами, после чего он закрыл его так искусно, что ничего не появилось. Он также взял молот и, выдолбив рукоятку и ту часть, которая ударяет по шару. Затем он вложил в них несколько лекарств таким же образом, как и в шар. Затем он приказал султану, который был его пациентом, упражняться рано утром с этими правильно приготовленными инструментами до тех пор, пока он не вспотеет. И тогда, как гласит история, добродетель лекарств, проходящих через дерево, оказывала такое хорошее влияние на конституцию султана, что лекарства излечили его от недомогания, от которого все другие составы, которые он принимал внутри, не смогли устранить. Эта восточная аллегория прекрасно придумана, чтобы показать нам, насколько телесный труд полезен для здоровья и что физические упражнения являются самым эффективным лекарством. Я описал в своей сто пятнадцатой статье, исходя из общего строения и механизма человеческого тела, как абсолютно необходимы физические упражнения для

его сохранения. В этом месте я порекомендую вам другое великое средство для сохранения здоровья, которое во многих случаях производит те же эффекты, что и физические упражнения, и может в некоторой степени заменить их там, где отсутствуют возможности для выполнения физических упражнений. Средство, о котором я говорю – это воздержание, которое имеет те особые преимущества над всеми другими средствами для здоровья, что его могут практиковать во всех сословиях и условиях, в любое время года и в любом месте.

Это своего рода режим, в который каждый человек может погрузить себя, без перерыва в делах, без расходов денег или потери времени. Если физические упражнения сбрасывают все излишества, то воздержанность предотвращает их. Если физические упражнения прочищают сосуды, то воздержание не насыщает и не перенапрягает их. Если физические упражнения поднимают нужные ферменты в гуморах (*примечание переводчика – баланс четырех основных жидкостей – гуморов, которые текут в теле человека: крови, флегмы или слизи, жёлтой желчи или и чёрной жёлчи*) и способствуют циркуляции крови, то умеренность дает природе ее полную игру и позволяет ей проявлять себя во всем ее многообразии. Если физические упражнения разгоняют растущий недуг, то воздержанность умиряет его голоданием.

Лекарства, по большей части, есть не что иное, как замена упражнений или воздержания. Лекарства действительно аб-

солютно необходимы при острых расстройствах, которые не могут ждать медленного действия этих двух великих инструментов здоровья, но если бы люди жили в привычном русле физических упражнений и воздержания, было бы очень мало поводов для применения лекарственных средств. Соответственно, мы видим, что те части света являются наиболее здоровыми, где люди живут за счет охоты и что люди живут дольше всего, когда их жизни были заняты охотой и когда у них было мало пищи. кроме той, что они ловили. Мозоли, прижигание, кровопускание – редко бывают полезны только для праздных и невоздержанных людей, как и все те лекарства внутреннего применения, которые так часто практикуются в нашей среде. Это лекарства, по большей части, являются ничем иным, как целесообразностью, чтобы сделать роскошь совместимой со здоровьем. Аптекарь вечно занят тем, что противодействует повару и виноделу. О Диогене рассказывают, что, встретив молодого человека, который собирался на пир, он взял его на улице на руки и отнес его домой к своим друзьям, как человека, которому грозит неминуемая опасность, если бы Диоген не помешал юноше. Что бы сказал этот философ, если бы присутствовал при обжорстве во время современной трапезы? Разве он не посчитал бы хозяина семьи сумасшедшим и попросил бы слуг связать ему руки, если бы увидел, как он пожирает птицу, рыбу и плоть, глотает масло и уксус, вина и пряности, как он поглощает салаты из двадцати различных трав, соусы из ста ин-

гредиентов, конфеты и фрукты с бесчисленными сладостями и вкусами?

Какие неестественные движения и противоположные ферменты такая смесь невоздержанности должна произвести в теле! Что касается меня, когда я вижу модный стол, накрытый во всем его великолепии, то мне кажется, что я вижу подагру, водянку, лихорадки и летаргии, и другие бесчисленные болезни, лежащие в засаде среди этих блюд.

Природа радуется самой простой и незамысловатой пище. Каждое животное, кроме человека, придерживается одного блюда. Травы являются пищей этого вида, рыба – того, а мясо – третьего. Человек же набрасывается на все, что попадает ему на пути. Ни малейший плод или нарост на земле, ни ягоды, ни грибы, не могут ускользнуть от него.

Невозможно установить какое-либо определенное правило для умеренности, потому что то, что является роскошью в одном случае, может быть воздержанностью в другом. Но мало найдется людей, проживших сколько-нибудь времени в мире, которые не являются судьями своей собственной конституции, так далеко, чтобы знать, какие виды и какие пропорции пищи лучше всего согласуются с ними. Если бы я мог рассматривать моих читателей как своих пациентов и предписать такой вид воздержания, который подходит для всех людей, и какой, особенно подходит для нашего климата и образа жизни, я бы скопировал следующие правила одного выдающегося врача:

«Сделайте всю трапезу из одного блюда.

Если вы хотите попробовать второе, то не пейте ничего крепкого, пока не закончите трапезу.

В то же время воздержитесь от всех соусов, или, по крайней мере, от таких, которые не самые простые и незатейливые».

Человек не может быть виновным в обжорстве, если он придерживается этих нескольких очевидных и простых правил. В первом случае не было бы никакого разнообразия вкусов, которые могли бы возбудить его вкус и привести к излишествах. Во втором случае – никаких искусственных провокаторов для облегчения пресыщения, и создания ложного аппетита... Но, поскольку это невозможно, чтобы тот, кто живет в этом мире, всегда питал себя в такой философской манере, я думаю, что каждый человек должен иметь свои дни воздержания, в соответствии с тем, что позволит его конституция тела. Это большое облегчение для природы, так как она готовит организм человека к борьбе с голодом и жаждой, когда какой-либо недуг или долг жизни может поставить человека перед такими трудностями и в то же время дают ей возможность освободиться от шлаков, и восстановить свои кровеносные сосудов переполненные этой грязью.

Кроме того, своевременное воздержание часто убивает болезнь в зародыше и уничтожает первые семена недомогания. Как отмечают два или три древних авторов – Сократ, несмотря на то, что он жил в Афинах во время той великой

чумы, которая наделала столько шума во все века, и в разное время был прославлен такими выдающимися людьми, я говорю, что, несмотря на то, что он жил во времена этой опустошительной язвы, он никогда не подхватил ни малейшей инфекции, что эти писатели единодушно приписывают той непрерывной воздержанности, которую он всегда соблюдал.

И здесь я не могу не упомянуть о наблюдении, которое я часто делал, читая жизнеописание философов и сравнивая их с любой серией королей или великих людей того же числа. Если мы рассмотрим этих древних мудрецов, большая часть философии которых состояла в умеренном и воздержанном образе жизни, то можно подумать, что жизнь философа и жизнь человека были два разных пути. Ибо мы видим, что большинство этих мудрецов было возрастом ближе к ста годам, чем к шестидесяти, к моменту их смерти. Но самым замечательным примером эффективности воздержания в обеспечении долгой жизни является то, что мы встречаем в небольшой книге, опубликованной Луиджи Корнаро, знаменитого венецианца. Я упоминаю ее скорее потому, что она является несомненным авторитетом, так как покойный венецианский посол, который был из той же семьи, не раз подтверждал это в разговоре, когда он жил в Англии.

Корнаро, который был автором небольшого «Трактата», о котором я упоминаю, был слабого телосложения, примерно до сорока лет, когда, упорно придерживаясь точного курса воздержания, он восстановил свое здоровье. Затем в течение

четыре лет он опубликовал свою книгу, которая была переведена на английский язык под названием «Проверенный и надежный метод достижения долгой и здоровой жизни».

Он дожил до третьего или четвертого издания этой книги и, перешагнув свой сотый год, умер без боли или мучений, как человек, который засыпает. Книга «Трактат», о котором я упоминаю, была принята во внимание несколькими известными авторами и была написана в таком духе бодрости, религии и добра, жизнерадостности, религии и здравого смысла, которые являются естественными спутниками умеренности и трезвости. То, что ее написал старик является скорее рекомендацией, чем дискредитацией.

Джозеф Addison, журнал «Зритель», 13 октября 1711 года

* * *

Из всех тиранов обычай – это тот, который для поддержания своей власти больше всего нуждается в мнении, которое сложилось о его сил. Его единственная сила заключается в том, что ему приписывают. Одна попытка сбросить ярмо вскоре показывает нам его хрупкость. Главное свойство – сжимать наши идеи, как и наши движения, в пределах круга, который он прочертил для нас. Он управляет нами с помощью ужаса, который внушает любому новому и неиспытанному состоянию. Он показывает нам стены

тюрьмы, в которой мы находимся как границу мира, за ее пределами все – неопределенность, путаница, хаос, и почти кажется, что как будто у нас нет воздуха, чтобы дышать.

Франсуа́ Пьер Гийо́м Гизо́

Краткое изложение жизни и трудов Луиджи Корнаро, написанное Херонимо Гуальдо на итальянском языке (около 1560 года)

Мы сами по себе, мы такие или такие. Наше тело – это сад, в котором наша воля – это садовник: так что если мы хотим посадить крапиву или посеять салат, посадить иссоп и выдолоть тимьян, снабдить его одним родом трав или отвлечь его многими, или сделаем его бесплодным от безделья, или удобрим навозом или бесплодной от праздности, или унавоженной от труда – все это лежит в нашей воле. Если бы равновесие нашей жизни не уравнивали бы одни весы разума, чтобы уравновесить другие – чувственности, то кровь и подлость нашей натуры привели бы к самым абсурдным выводам. Но у нас есть разум, чтобы охладить наши неистовые порывы, наши плотские жала, наши неутоленные похоти.
«Отелло»

I

Сэр, пусть слава вам воздаст хвалу.

Что, невзирая на неблагоприятные звезды и раздоры природы. Исключительно благодаря размеренному поведению вашей жизни.

Здоровым и счастливым вы прожили дни.

Не ограничиваясь одобрением, но и взвешивая

Боли, которые вы не жалели, чтобы исправить других.

Направляя их стопы своим маяком.

К долгому и приятному путешествию по жизненному лабиринту.

Благословен ваш жребий, кто с непоколебимым умом

Под грузом лет, которых многие боятся довольны и счастливы, Твой голос в песне возвышенной рокотлив и чист.

Твои мысли ничем не заняты.

То благо твое, что для человека предназначено.

II

«Усталость и горе – это старость.

Когда от нищеты и болей свободна».

Воскликает один, «ибо это приводит к слабости.

И предупреждает нас о мрачном монархе грубом».

И все же тот, кто сдерживает свои страсти грубые.

Не срывает цветы с растущего дерева жизни.
Собирает в старости плоды сладкие и прекрасные.
Ибо природа наделена целью.
Если я, с годами, слабею и болею.
Не время, а я, причина этого моего горя.
Слишком много я внимал голодному аппетиту.
И хоть для спасения гибели я волю свою склонил,
Тщетно, боюсь – я становлюсь все старше.
И ошибки возраста не скоро исправляются.

III

В отшельнических пещерах, где зияет пустыня.
Древние отцы жили экономно —
Корни, кресс-салат, травы, избегая редких яств.
Их вкусы не были менее утонченными, чем наши.
Из их примера, подтверждения цветов
Из того, что ты мне говоришь, и в памяти я храню
Что пиры, которые безрассудство устраивает на красивых
столах.
Наши тела ослабляют и снижают наши силы.
Желание человека – оставаться
Долго с живыми, ибо жить сладко.
Желания своего он может достичь воздержанием.
Дама Разум советует, трезвая и осмрительная.
Сюда, чтобы обрести надежную привилегию.
И не спешу в царство теней отступать.

Луиджи Корнаро, часто называемый «Венецианским столетним долгожителем», престарелый автор знаменитого трактата «*La Vita Sobria*» (буквальный перевод – «*Умеренная жизнь*», но более известного как «*Искусство жить долго*», родился в Венеции в 1464 году.

Хотя он был прямым потомком прославленного рода Корнаро, но, будучи обманутым каким-то образом через нечестные интриги некоторых из его родственников, мы плохо знакомы с реальными обстоятельствами, он был лишен почестей и привилегий, связанных с его благородным происхождением и был исключен от всех государственных должностей в государстве. Будучи человеком большой личной и семейной гордости, он очень остро почувствовал унижение от такого обращения. И, как следствие, он удалился из родных мест и сделал город Падуя своим домом на всю оставшуюся жизнь, за исключением коротких летних сезонов, когда он удалялся в свои загородные резиденции.

Однако этот переезд, который в то время, должно быть, казался ему великим несчастьем, в конечном итоге, несомненно, оказалось благословением.

В течение долгого периода своей замечательной жизни – его философский ум часто возвращался с благодарностью к тем самым унижениям, но за которые, возможно, он никогда бы не получил бы главного стимула в своей жизни. Ибо не можем ли мы считать, что именно из-за них – он решил найти для себя более почетное имя – имя, которое должно поко-

иться на более прочной и более достойной основе, чем простая семейная гордость. Эта решимость, чем бы она ни была вызвана, как мы узнали из его повествования, стала кризисом его жизни, изменив, словно по волшебству, весь ее ход. И это привело к созданию славы, не только великой в его время, но и продолжающей расти с течением времени.

Для того чтобы достичь цели, стоявшей на первом месте в его разуме, первое, чему он уделял свое постоянное и наиболее разумное внимание, было обеспечение совершенного здоровья, которое он никогда прежде не знал, и которое он признавал своими лучшими достижениями в борьбе за жизнь. Это знание, важность которого в его время, как и в наше, мало кто полностью осознавал. В книге показаны подробности этой славной работы, а также ее счастливые результаты. А мы бросим здесь лишь беглый взгляд, ибо картина, которую он написал рукой мастера и никто, кроме него самого, не сможет сделать это по справедливости.

Обладая очень слабым телосложением, сопровождаемым, к сожалению, холерическим нравом, Корнаро, кроме того, в свои ранние годы вел беспечный образ жизни, что свидетельствует о легкомысленных привычках, которые в конце концов переросли в невоздержанность. Но ему было суждено оставить после себя нетленное имя, благодаря добродетели, основанной на том, что Корнаро полностью подчинил себе все страсти.

Он был почти уничтожен, прежде чем достиг сорокалет-

него возраста, теми естественными и приобретенными недугами, которые в течение многих лет превращали его дни и ночи в почти непрерывное мучение.

Окончательно убедившись в том, что его противоестественные привычки, если они сохранятся, вскоре станут причиной его смерти и обладая таким решительным мужеством и решимостью, которые мы узнаем при более близком знакомстве и научимся восхищаться его главной чертой — он так полностью изменил свой образ жизни, что за очень короткое время его болезни исчезли, уступив место крепкому здоровью и спокойствию духа, которые доселе ему были неведомыми.

Одним словом, из отчаявшегося и почти беспомощного инвалида, непригодного ни для работы, ни для развлечений, он стал не только человеком совершенного здоровья, необычайно активным и счастливым, но и таким примером полного самоограничения, что вызвало удивление и восхищение всех, кто его знал, заслужив и получив титул *«Воздержанный»*. Мягкость и доброта его изменившегося нрава в то же время снискали ему самое полное уважение и привязанность.

В городе Удине, на севере Италии, он женился на Веронике ди Спилимберго, дочери знатного дома с таким же именем. Он очень хотел детей, не только по всем естественным причинам, но и для того, чтобы его потомство могло унаследовать большое состояние, которым он обладал. В течение

долгого времени разочаровавшись в этой надежде и когда он и его жена уже были в преклонном возрасте он, наконец, был очень счастлив рождением маленькой дочери. Девочке они дали имя Кьяра (Клара). В свое время она была выдана замуж за своего дальнего родственника – Джованни (Иоанна), сына Фантино Корнаро, члена богатой и влиятельной ветви семьи Корнаро Пископия. Она стала матерью восьми сыновей и трех дочерей, всех, кого Корнаро – как мы узнаем из его собственных слов, дожил до того времени, когда увидел их и наслаждался их обществом.

Верно соблюдая этот мудрый закон природы, умеренность, в течение стольких лет, он предвкушал, с уверенностью – которая, как покажет продолжение, не была ни необоснованной, ни разочарованной – счастливую и процветающую жизнь не менее века. И этот срок, как он был уверен, он мог бы значительно продлить его и дольше, если бы ему посчастливилось начать жизнь с теми преимуществами, которые, как он уверял нас, его учение дарует детям всех, кто ведет умеренный образ жизни, которого он с удовольствием придерживался.

До самого конца своей замечательной жизни он сохранил свое привычное здоровье и бодрость, а также владение, в совершенстве всеми своими способностями. Ни одна рука, кроме его собственной, не может достоверно рассказать нам о развлечениях и удовольствиях той счастливой старости, к которой он призывал всех стремиться. Но мы можем поды-

тожить все это одной короткой строкой, в которой он заверяет нас: «Я никогда не знал, что мир так прекрасен, пока не достиг старости». О том, что его случай не имеет аналогов и параллелей, он и сам не был в неведении. Этой мыслью он не только испытывал прощительную гордость, но и извлекал одну из величайших радостей своей старости, когда он размышлял о том, что в то время как многие другие до него писали хвалебные речи о воздержанной жизни и регулярности, никто, в конце столетия жизни, не брал в руки перо, чтобы оставить миру историю о своем личном участии во многих неопишуемых благословениях, которыми он наслаждался в течение стольких лет. Ни один человек, восстановив подорванное здоровье, не прожил столько лет, чтобы рассказать миру о том, как он это сделал.

Единственной мыслью, которая занимала его сердце, была благодарность за выздоровление и за бесчисленные благословения его долгой жизни. Он надеялся, что это чувство будет и впредь приносить существенные плоды, ибо он жил и умер в уверенности, что его труды по написанию достоверного отчета о пережитом, принесут пользу тем, кто будет его слушать. Он был убежден, что если он, начавший жизнь в условиях стольких недостатков, смог достичь совершенного здоровья и сохранить его в течение стольких лет, то возможности тех, кто наделен совершенной конституцией и с детства опирается на умеренные правила жизни, должны быть почти неограниченными. Будет трудно найти где-либо

зафиксированный случай, когда конституционные недостатки, усугубленные неразумными привычками жизни, угрожали более преждевременной смертью и если Корнаро, с его конституцией – слабой от природы и организмом, явно разрушенным в возрасте сорока лет, смог достичь таких результатов, кто возьмет на себя смелость установить предел возможности долголетия человеческой семьи после того, как несколько поколений верно соблюдали мудрые законы Природы?

Заряженный свидетельствами благодарности и почтения многих, кто извлек пользу из его примера и совета – и осознание этой пользы для других было, как он уверяет нас, одним из самых приятных из его многочисленных благословений – он провел вечер своей жизни в почете у всех и в наслаждении дружбой и уважением самых выдающихся из своих соотечественников. Посвятив свои лучшие годы выполнению того, во что он твердо верил, что это его миссия в этом мире – священная задача, донести до своих сограждан осознание неизбежных последствий невоздержанности – он терпеливо ждал своего конца. Когда смерть пришла, она застала его вооруженным смирением философа и непоколебимо мужественной верой в будущее, готового и радостного расстаться с жизнью. Мирно, как он ожидал и предсказывал, он умер в своем дворце в Падуе, 26 апреля 1566 года, на сто третьем году своей жизни. (Историки не пришли к единому мнению относительно года его рождения, некоторые считают

его возраст сто четыре года, другие – девяносто восемь. Приведенные нами даты, однако, подтверждены лучшими авторитетами).

Он был похоронен восьмого числа следующего месяца без всякой пышности, согласно указаниям, оставленным в его завещании. И рядом с ним в свое время была похоронена его верная жена, которая пережила его и дожила почти до того же возраста. Ее конец был столь же счастливым, найдя ее в таком совершенном спокойствии души и легкости тела, что те, кто находился у ее постели, не знали, что ее нежный дух отлетел в мир иной.

Прекрасный дом, построенный Корнаро на улице Мельхиорре Чезаротти в Падуе, и обстановка, в течение стольких лет, величайшего домашнего счастья, а также самого щедрого гостеприимства, все еще существует, и всегда был связан его именем. Он состоит, в основном, из трех зданий: дворец, который является главным и казино – оба приписываются самому Корнаро, в то время как знаменитая лоджия известна как работа его протеже и друга, Фальконетто. Все три здания замыкают двор, на который выходят все здания: дворец с одной стороны к улице, лоджия и казино – с других сторон.

Лучший из сохранившихся портретов этого по праву знаменитого человека каталогизирован под № 83 в знаменитой галерее дворца Питти, во Флоренции. До недавнего времени он считался одной из картин Тициана, но теперь он известен как работа Тинторетто и входит в число шедевров это-

го знаменитого художника. Размер холста составляет 110 × 82,5 сантиметра, а фотографическая копия использованная в этой работе, признана директором галереи Питти превосходной. Фигура, высотой в две трети натуральной величину. Корнаро изображен сидящим в кресле, одетый в черное, его пальто оторочено мехом. Хотя на картине изображен человек преклонных лет, в нем чувствуется достоинство, осанка и острота взгляда. Это указывают на то, что человек все еще физически энергичный и умственно развитый.

В других частях этой книги представлены некоторые из многочисленных достижений этого замечательного человека, мы будем здесь – с этим мимолетным упоминанием его трактата о сохранении лагун «*Трактат об управлении водными ресурсами*» Падуя, 1560 г.) и очень кратко отметим труды, благодаря которым он главным образом, стал известным.

В возрасте восьмидесяти трех лет, после более чем сорокалетнего периода совершенного здоровья и спокойствия духа, это время жизни, которое контрастировала с тем, что было в его прежние годы, он написал первое из четырех сочинений, которые составляют его знаменитый трактат «*Рассуждения*». За ним последовали три других, одно из которых было написано в возрасте восьмидесяти шести лет, третье – в девяносто один год, а последнее – в девяносто пять. Все четыре произведения завершают наиболее поучительную историю жизни – с которой он искренне желал познакомить всех,

чтобы они могли последовать его примеру и таким образом насладиться бесчисленными благословениями, которые так переполнили его собственную чашу.

Столетия назад Пифагор, Геродик, Гиппократ, Иск Таренский, Цельс и Гален – как и некоторые другие в каждом веке – вели ожесточенную войну против неестественных привычек жизни и рассказы о достижении необычайного возраста, как в древние времена, так и в настоящее время – не редкость. Однако автобиография Корнаро, который после терпеливых поисков обнаружил в себе целебную и поддерживающую жизнь силу умеренного образа жизни, и это за пределами столетнего рубежа, и который с таким же усердием старался донести до других урок своего собственного опыта, представляет собой пример, не имеющий аналогов во всех анналах истории.

В очень краткой форме – более эффективной, по его мнению, чем если бы он написал более пространно – этот замечательный человек передал потомкам свое убеждение, основанное как на наблюдениях, так и на собственном опыте, о полной никчемности того типа жизни, который слишком часто встречается повсюду. В то же время он изображает вознаграждение, которое можно пожинать каждый миг, но особенно в старости, от жизни, проведенной в согласии с разумом и Природой.

В особенности он подчеркивает большую ценность поздних годов жизни по сравнению с ранними. К тому време-

ни, когда люди приобретают знания, суждения и опыт, необходимые для полноценного гражданства, они не в состоянии, замечает он, из-за физического вырождения, вызванного нерациональными и неестественными методами жизни, реализовать эти качества. Таких мужчин обрывают в расцвете сил в расцвете сил, оставляя в пятьдесят-шестьдесят лет с наполовину завершенным делом своей жизни. И все же, как это было бы прекрасно, если бы они только достигли крайнего возраста – как последователи той жизни, которую вел он, «насколько более прекраснее они сделали бы мир!»

Первое издание книги *«Искусство жить долго» (Рассуждения о трезвой и умеренной жизни)* на которое в основном опирается слава Луиджи Корнаро, вышло в Падуе в 1558 году и лишь немногие произведения такого маленького размера вызвали более широкое или более горячее обсуждение. На протяжении трехсот лет этот трактат является классическим в его родной стране. Переведенный на латынь, а также на многие современные языки, он был популярным везде, где его изучают. Как ни мала эта книга, она занимает и будет занимать постоянное место в общей сокровищнице литературы. Хотя мы полагаем, что можно усомниться в том, что многие в этой стране, даже среди самых культурных читателей, имели возможность прочитать его.

Для тех, кто лишь в малой степени знаком с его историей, Корнаро – это всего лишь знаменитый человек со слабым здоровьем, который благодаря умеренной жизни дожил до

ста лет. Внимательные читатели этой книги, однако, навсегда запомнят его не только как очаровательного автобиографа, но и как человека, который успешно решив одну из самых сложных жизненных проблем, трудился над тем, чтобы поощрять в других те привычки, которые оказались столь полезными в его собственном случае. Его уверенность в том, что, в конце концов, этот мир был бы самым восхитительным местом, если бы люди только жили умеренно – вот суть его послания человечеству. Те кто, сегодня готов объявить его неправым в его утверждении, что человек, потворствуя своим аппетитам, всегда укорачивал свою жизнь и не смог пожинать бесчисленные блага, находящиеся в его распоряжении.

Убежденный, что из этого источника исходит большинство бедствий, которые присущи плоти, Корнаро пишет с уверенностью, что те, кто внимательно слушает его, не преминут прислушаться к его предостережению. Таким образом, они не только обеспечат то совершенное здоровье тела и ума, без которого полное счастье никогда быть не может, но и смогут продлить в благородном стремлении это завидное состояние до крайнего предела своей жизни, предназначенного Природой. Он надеялся, что верное следование его советам превратит во всеобщий гимн радости напряжение отчаянной усталости – столь очевидной во всех зафиксированных мыслях всех веков, в которой люди всех наций и словий сожалели о ранней потере молодости и бодрости и

неумолимых шагах преждевременной старости.

Простое питание была почти исключительно питанием старейших народов Сирии, Египта, Греции и римлян, во время их самых славных дней. И когда человек снова примет к сердцу этот урок о средствах наслаждения непрерывным здоровьем и полной продолжительностью дней своих – благословения, которыми в давние времена пользовались почти все и которыми пользуется только человек и животные, находящиеся под его властью, сейчас не обладают, мир повсюду будет благословлен присутствием тех, кто будет считаться в расцвете сил в возрасте, который сейчас едва ли можно считать достижимым. Тогда не останется никаких сомнений в том, что жизнь стоит того, чтобы жить. И, поскольку человек будет стремиться только к истинной и непреходящей радости, те проблемы, которые на протяжении веков беспокоили его, исчезнут сами собой. Это проблемы, существующие только из-за тяги нездорового человеческого мозга к тем теневым сторонам жизни, долгое время изображаемых как ее субстанция.

Читатель, однако, напрасно потратит свое время, если он не оценит в полной мере жизненную важность того факта, что собственный режим Корнаро, на чем он очень настаивает, не призывает всех к крайнему воздержанию, которое практиковал он сам. Все люди, заявляет он, должны соблюдать умеренный образ жизни, предписанный как высший закон Природы, но, поскольку воздержанность одного челове-

ка является излишеством у его соседа, каждый человек должен сам определить подходящее количество и качество пищи, соответствующие его индивидуальному случаю, а затем и жить соответственно.

Его пример – это цель и дух, а не буква его примера, который он призывает человечество соблюдать. Хотя личные пищевые привычки Корнаро не применимы в деталях к каждой индивидуальной конституции и никогда не были, как мы только что сказали, не предназначались ему как таковые, но его общие правила всегда будут верными. Они имели в прошлом и имеют сегодня много последователей и число тех людей, которые верно ступают по пути, указанному им в качестве почтенного писателя, постоянно наслаждаясь, в течение долгой и счастливой жизнью, благословениями, обещанными им – будет расти, будем надеяться, до тех пор, пока не охватит в недалеком будущем подавляющее большинство людей нашей расы. Даже в век богатства и роскоши, как наш, в котором быстро множатся возможности для удовлетворения каждого чувственного желания, мы не должны бояться, что те, кто предпочитает критиковать Корнаро и основные правила его учения, будут продолжать находить желающих их слушать.

Будем надеяться, что со временем все примут к сердцу урок, преподанный человечеству горьким опытом веков – что физическое, моральное, интеллектуальное и социальное состояние, ставшее почти безнадежным повсюду, является

лишь неизбежным результатом неповиновения естественно-
му закону Природы и что человек может винить только се-
бя, когда он не может обладать величайшим из земных благ
– совершенным здоровьем тела и разума и полнотой лет, в
течение которых он может им наслаждаться.

* * *

*Некоторые, как ты видел, от жестокого удара
умирают.*

*От огня, наводнения, голода; от неводержанности
большей*

*В мясе и напитках, что на Земле принесут
Болезни страшные, от которых чудовищная команда
Перед тобой предстанет, чтоб ты знал.
Какое несчастье неводержанность Евы
Навлечет на людей.*

*Если ты будешь хорошо соблюдать
Правило «не слишком много», воздержанием научен.
В том, что ты ешь и пьешь, ищешь оттуда
Должного питания, а не чревоугодия.
Пока не вернутся годы к тебе;
Так живи, пока, как спелый плод, не упадешь
На колени матери своей, или будешь с легкостью
Собирать, не срывая резко, для смерти зрелой.*

«Потерянный рай»

Божественная умеренность, угодная Богу, подруга природы, дочь разума, сестра добродетели, спутница умеренной жизни... любящая мать человеческой жизни, истинное лекарство души и тела, как должны люди хвалить и благодарить тебя за твои учтивые дары!

Ибо ты даешь им средства для того, чтобы сохранить жизнь в здравии, то благословение, выше которого не угодно Богу, чтобы мы имели большее в этом мире – жизнь и существование, столь естественно ценимые, столь охотно охраняемые каждым живым существом!

Луиджи Корнаро

ПЕРВОЕ РАССУЖДЕНИЕ, написанное в возрасте восемидесяти трех лет

В нем автор подробно описывает метод, с помощью которого он исправил свое неможное состояние, укрепил свою слабую от природы конституцию тела и с тех пор продолжал наслаждаться совершенным здоровьем.

Несомненно, что привычка в человеке со временем становится второй натурой, заставляя его практиковать то, к чему он привык, независимо от того, полезно или вредно это для него. Более того, во многих случаях мы видим — и никто не может поставить это под сомнение, что сила привычки может даже торжествует даже над разумом. Действительно, если человек с хорошей нравственностью часто посещает компанию плохого человека, то очень часто случается так, что он превращается из хорошего в плохого. Однако иногда верно и обратное, а именно то, что хотя хорошие привычки часто легко меняются в худшую сторону, так же так же и дурные привычки сменяются хорошими. Так как злой человек, который когда-то был добрым, все еще может, часто посещая общество хороших людей, вернуться к тем лучшим привычкам, которые у него были в прошлом. Все эти изменения следует приписать исключительно силе привычки, ко-

торая действительно очень велика.

Именно в результате этой мощной силы привычки, что в последнее время, действительно, в течение моей собственной жизни и памяти – три дурных обычая постепенно укрепились в нашей Италии. Первый из них – это преклонение и церемонии, второй – ересь, а третий – невоздержанность. Эти три порока, жестокие монстры человеческой жизни, какими они действительно являются, в наше время преобладают настолько повсеместно, что подрывают искренность общественной жизни, религию души и здоровье тела.

Долго размышляя об этом прискорбном состоянии, я решил рассмотреть последний из этих пороков – невоздержанность и, чтобы сделать все возможное для его искоренения, я докажу, что оно является злоупотреблением. Что касается двух других пагубных привычек, я чувствую, что в скором времени какой-нибудь благородный ум возьмет на себя задачу осудить их и удалить их из нашего окружения. Таким образом, я твердо надеюсь, что перед тем, как покинуть этот мир, я увижу, как эти три злоупотребления будут побеждены и, следовательно, буду свидетелем возвращения моей страны к ее мудрым и прекрасным обычаям прошлого.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.