

Губернатору
Николаю Александровичу Стахову
читать есть поднесла - автору

1088
319

1088

АФЪ Л. Н. ТОЛСТОЙ,
КАКЪ СПОРТСМЭНЪ.





Графъ Левъ Николаевичъ Толстой, какъ спортсмэхъ.

Докладъ А. Ф. Гриневскаго, читанный въ Собраніи Общества тѣлеснаго воспитанія „*Богатырь*“ 29 октября 1910 года.

Незабвенный предсѣдатель совѣта общества „Богатырь“ академикъ князь Иванъ Романовичъ Тархановъ въ рефератѣ, читанномъ въ собраніи 27-го октября 1907 года, „о значеніи *физическихъ упражненій для долговѣчности жизни*“, выяснивъ полезное дѣйствіе тѣлесныхъ упражненій на правильное функціонированіе различныхъ органовъ, — указалъ на то обстоятельство, что, при нормальныхъ условіяхъ и правильномъ режимѣ, человѣкъ долженъ прожить не менѣе *ста лѣтъ*; во всякомъ случаѣ, цѣлесообразныя физическія упражненія содѣйствуютъ продолженію жизни, которую мы искусственно сокращаемъ, игнорируя фізіологическіе законы и элементарныя требованія гігіены. Только правильный образъ жизни, въ связи съ ежедневными упражненіями мышцъ, обезпечиваетъ долговѣчность и сохраненіе до глубокой старости физическихъ и умственныхъ силъ.

Если бы почтенный лекторъ пожелалъ привести, въ подтвержденіе сказанному, живой, яркій, убѣдительный примѣръ, то ему достаточно было бы указать на „великаго писателя земли русской“ графа Льва Николаевича Толстого, которому въ 1908 г. исполнилось уже 80 лѣтъ, но, несмотря на

это, маститый писатель-художникъ сохранилъ весь свой свѣтлый умъ и необыкновенную физическую бодрость.

Слѣдуетъ замѣтить, что геніальный нашъ романистъ въ молодости своей не всегда считался съ гигиеной, но онъ постоянно заботился о поддержаніи здоровья помощью гимнастическихъ упражненій и спорта, котораго онъ былъ неизмѣнно усерднымъ поклонникомъ.

Читая мастерски нарисованныя великимъ художникомъ картины конскихъ скачекъ или игры въ лаунъ-тенисъ (въ „Аннѣ Карениной“), чувствуешь, что авторъ самъ большой любитель и верховой ѣзды, и англійскихъ игръ, что онъ истый спортсменъ. Въ біографіяхъ и очеркахъ жизни Льва Николаевича отмѣчается эта любовь его къ спорту и къ гигиеническимъ тѣлеснымъ упражненіямъ вообще; объ этомъ упоминается и въ его автобіографическомъ этюдѣ „Исповѣдь“.

Какъ извѣстно, Л. Н. предпринималъ отдаленныя путешествія пѣшкомъ, напримѣръ, изъ Москвы въ Тулу (въ 1886 г.), совершая 200 верстъ въ 6 дней; изъ Ясной Поляны въ Оптину пустынь и т. п. Почтенный туристъ при этихъ экскурсіяхъ чувствовалъ себя превосходно. Для того, чтобы ходьба была легче, менѣе утомительна, нужно „не шаркать, а *печатать* ногами“—совѣтуетъ неутомимый пѣшеходъ на основаніи опыта.

Находясь (съ 1880 г.) большую часть времени въ деревнѣ, графъ Толстой занимается крестьянскими работами; онъ хорошо владѣетъ топоромъ, сохой, косой. Оставаясь зимою въ Москвѣ, Л. Н. за отсутствіемъ обычныхъ въ деревнѣ физическихъ работъ качалъ воду изъ колодца и развозилъ ее въ боченкѣ по хозяйству.

Независимо отъ такихъ работъ практическаго характера, Левъ Николаевичъ охотно занимался чисто-гимнастическими упражненіями. Рядомъ съ его кабинетомъ въ московскомъ домѣ небольшая кладовка была превращена въ гимнастическую ком-

нату, къ потолку которой прикрѣплены кольца для упражненій. Объ этомъ упоминается въ обстоятельной монографіи П. А. Сергѣенко „*Какъ живетъ и работаетъ графъ Л. Н. Толстой.*“

Помнится, въ 80-хъ годахъ въ „Московскихъ Вѣдомостяхъ“ были напечатаны воспоминанія извѣстнаго писателя Д. В. Григоровича, въ которыхъ, между прочимъ, онъ повѣствовалъ, что былъ періодъ, когда графъ Левъ Николаевичъ усердно посѣщалъ гимнастическій залъ въ домѣ Редлиха, на Страстномъ бульварѣ, въ Москвѣ; тамъ можно было застать графа ежедневно, въ извѣстные часы, упражняющимся на аппаратахъ.

Будучи поклонникомъ гимнастическихъ упражненій, графъ Л. Н. Толстой, тѣмъ не менѣе, въ сочиненіяхъ своихъ упоминаетъ съ отѣнкомъ нѣкоторой ироніи о шведской гимнастикѣ, „долженствующей замѣнить естественныя условія жизни человека“.

Въ „*Воскресеніи*“, напримѣръ, Левъ Николаевичъ описываетъ картинно гимнастическія упражненія предсѣдателя окружного суда, отправляющагося на свиданіе съ „рыженькой Кларой Васильевной“ (замѣстительницей законной супруги):

„Войдя, въ кабинетъ онъ защелкнулъ дверь, досталъ изъ шкафа съ бумагами съ нижней полки двѣ галтеры (гири) и сдѣлалъ двадцать движеній вверхъ, впередъ, въ бокъ и внизъ, и потомъ три раза легко присѣлъ, держа галтеры надъ головой. — „Ничто такъ не поддерживаетъ, какъ обливаніе водою и гимнастика“, — подумалъ онъ, ощутивъ лѣвой рукой напряженный бисекъ правой. Ему осталось еще сдѣлать мулинэ, когда дверь дрогнула“...

Этотъ примѣръ (не говоря о Кларѣ Васильевнѣ) достоинъ подражанія. Интересы правосудія и судебнаго дѣлопроизводства много бы выиграли, если бы наши судебные дѣятели въ досужее время занимались гимнастикою, вмѣсто „отдыха“ за карточнымъ столомъ, какъ это у насъ повсемѣстно практикуется.

Проживая въ Москвѣ въ началѣ 90-хъ годовъ, въ то время, когда въ ней пребывалъ графъ Левъ Николаевичъ, я искалъ случая увидѣть близко одного изъ замѣчательнѣйшихъ людей нашей эпохи. Желаніе мое осуществилось самымъ удачнымъ, неожиданнымъ образомъ. Я имѣлъ удовольствіе увидѣть Льва Николаевича—на велосипедѣ. Это было въ мартѣ 1894 года въ московскомъ городскомъ манежѣ, гдѣ происходили собранія велосипедистовъ.

Узнавъ въ катающемся скромно одѣтомъ пожилomъ велосипедистѣ графа Толстого,—я любовался интересной картиной. Проѣхавъ быстро десятокъ-другой круговъ по манежу, Левъ Николаевичъ спокойно соскакивалъ съ велосипеда.

Въ фигурѣ графа, въ его манерѣ, въ жестахъ замѣчалось удивительное изящество, въ немъ олицетворялся аристократъ до кончиковъ ногтей. На велосипедѣ это былъ ловкій, стройный ѣздокъ, который, казалось, могъ бы смѣло принять участіе въ гонкахъ на званіе чѣмпіона „Сѣвера Россіи“. Мнѣ передавали, что Левъ Николаевичъ выучился ѣздѣ на велосипедѣ безъ паденій, безъ неизбѣжныхъ синяковъ и поврежденія „тары“. Послѣ второго урока онъ уже самостоятельно управлялъ рулемъ.

Въ этомъ же 1894 г., если не ошибаюсь, почтенный велосипедистъ, которому исполнилось 67 лѣтъ, получилъ отъ нѣжно его любящей супруги, Софіи Андреевны, очень пріятный подарочекъ: новенькій усовершенствованный велосипедъ „Премьеръ“. Развѣ это не умилительно? Подобные презенты въ возрастѣ, когда обыкновенно внучки подносятъ любимому дѣдушкѣ ими вышитыя туфли, а супруга—теплый халатъ.

Увлечение старика велосипедомъ можетъ иному показаться смѣшнымъ, но не надо забывать французскую поговорку: „хорошо посмѣется тотъ, кто посмѣется послѣдній“.

Въ иллюстраціяхъ, которыми снабжена упомянутая книга П. А. Сергѣенко, изображена комната съ библіотекой; къ одному изъ шкафовъ присло-

ненъ бережно сохраняемый „Премьеръ“.

Недолго графъ пользовался своимъ самокатомъ. Въ 1906-мъ году случился такой казусъ: въ одно прекрасное утро Левъ Николаевичъ, совершавшій ежедневно велосипедныя экскурсіи до 30-ти верстъ, не явился въ назначенный часъ къ завтраку, что крайне обезпокоило долго его ожидавшихъ домохозяевъ. Въ то время въ Ясной Полянѣ гостила нѣкая знакомая женщина-врачъ, которая прочла цѣлую лекцію о вредѣ усиленныхъ упражненій въ возрастѣ, приближающемся къ старческому.

Выслушавъ наставленіе, Левъ Николаевичъ замѣтилъ: „Вотъ уже 20 лѣтъ, какъ Захарынъ запретилъ мнѣ всякія физическія упражненія, предупреждая, что это плохо кончится, и для меня было бы давно плохо, если бы я послушался Захарына и пересталъ давать своимъ мышцамъ работу, которая меня укрѣпляетъ, даетъ мнѣ крѣпкій сонъ, бодрое настроеніе“.

Покойный профессоръ Захарынъ рекомендовалъ рубить дрова, — это прекрасное гимнастическое упражненіе, — и настойчиво совѣтовалъ всѣмъ и каждому ежедневно, во всякую погоду, совершать пѣшеходныя прогулки на чистомъ воздухѣ, не менѣе двухъ часовъ, и при томъ обязательно „*ходить дуракомъ*“, т. е. ни о чемъ не думать.

Легко давать подобные совѣты, но какъ отогнать обуревающія васъ мысли, направить ихъ въ желательную сторону? Это не всегда удастся, даже при сильномъ желаніи. Вотъ въ этомъ-то случаѣ велосипедъ — незамѣнимый аппаратъ, отвлекающій всякія умъ озабочивающія мысли. Сѣвъ на колесо, вы не можете ужъ задуматься о матеріяхъ важныхъ, — иначе вы легко очутитесь въ положеніи „метафизика“ изъ басни Крылова: попадете въ канаву или наѣдете на какой-нибудь опасный предметъ. Это цѣлебное свойство велосипедной ѣзды не достаточно оцѣнено. При правильной посадкѣ въ сѣдлѣ (руль — не ниже сѣдла), ѣзда на велосипедѣ, на чистомъ воздухѣ, въ высшей степени благотворно

дѣйствуетъ на нервную систему, которая рѣдко у кого въ порядкѣ въ нашъ „нервный вѣкъ“.

Не останавливаясь на этомъ предметѣ, позволяю себѣ обратить вниманіе интересующихся велосипеднымъ спортомъ на замѣчательно обстоятельный трудъ по этому вопросу Маріи Михайловны Волковой, *„О вліяніи велосипеда на здоровье женщины“*. Эта женщина-врачъ раздѣляетъ вполне высказанные мною взгляды и признаетъ умѣренную ѣзду для женщинъ, а, слѣдовательно, и для мужчинъ, весьма полезной для здоровья. Конечно, переутомленіе—вредно.

Въ скоромъ послѣ описаннаго случая времени, графъ Л. Н. Толстой—отказался-таки отъ „стального коня“, замѣнивъ его живой лошады. Вѣроятно, яснополянскія дороги, какъ и вездѣ, не давали возможности пользоваться „Свифтомъ“ въ дождливое время, въ распутицу. Между тѣмъ, добрый конь во всякое время готовъ къ услугамъ своего хозяина. Левъ Николаевичъ, какъ извѣстно, великолѣпный ѣздокъ.

Нашъ знаменитый живописецъ Илья Ефимовичъ Рѣпинъ, совершая съ графомъ экскурсіи верхомъ въ Ясной Полянѣ, приходилъ въ восторгъ, какъ художникъ, видя Льва Николаевича на конѣ.

„У меня есть наследственная страсть къ лошадямъ и верховой ѣздѣ“, — говоритъ Илья Ефимовичъ въ своихъ воспоминаніяхъ о Л. Н. Толстомъ, — „и я любилъ смотрѣть, какъ Л. Н. садится на лошадь и уѣзжаетъ. Меня возмущаетъ профанція ѣздоковъ, лѣзущихъ на лошадь, какъ на избу: по лѣстницѣ сбоку, даже немножко свади, или со скамеечки, съ тумбы, карабкаются они съ опасностью жизни на лошадь безъ всякихъ приемовъ; хорошо, что это деревенскія клячи, а на строгую лошадь развѣ такъ сядете?! Левъ Николаевичъ подходитъ къ лошади, какъ опытный кавалеристъ, съ головы; беретъ, правильно подобравъ, поводъ въ лѣвую руку и, выравнивъ ихъ у гривы на холкѣ и захвативъ вмѣстѣ съ поводомъ пучокъ холки,

береть правой рукой лѣвое стремя. Несмотря на довольно подъемный ростъ лошади, безъ возвышенія, безъ всякой помощи конюха съ другой стороны у сѣдла, онъ, — въ 79 лѣтъ, — высоко подымаетъ лѣвую ногу, глубоко просовываетъ ее въ стремя, беретъ правой рукой задъ англійскаго сѣдла и, сразу поднявшись, быстро перебрасываетъ ногу черезъ сѣдло. Носкомъ правой ноги ловко толкаетъ правое стремя впередъ, быстро вкладываетъ носокъ сапога въ стремя, и кавалеристъ готовъ — красивой, правильной французской посадки. Крамской, который писалъ въ 1873 году портретъ съ Льва Толстого, находилъ, что въ охотничьемъ костюмѣ, верхомъ на конѣ М. Толстой — самая красивая фигура мужчины, которую ему пришлось увидѣть въ жизни“.

„Въ послѣдній прїездъ мой въ Ясную Поляну“, — продолжаетъ И. Е. Рѣпинъ, — „я сопровождалъ два раза Льву Николаевичу въ его прогулкахъ верхомъ. Въ первой прогулкѣ онъ направился по фруктовому саду вверхъ, повернуть направо, выѣхалъ черезъ окошъ сада на дорогу и круто повернулъ къ лѣсу, безъ всякой дороги. Между вѣтвями высокихъ деревьевъ, по густой травѣ, онъ сталъ спускаться въ темный оврагъ, заросшій высокой травой. Я едва успѣвалъ за нимъ, вѣтки мѣшали видѣть, надо было отстранять вѣтки отъ глазъ и отваливаться назадъ при крутомъ спускѣ внизъ. И мнѣ вдругъ стало такъ весело отъ этихъ неудобствъ, и я почувствовалъ себя очень молодымъ и храбрымъ. А впереди мой герой, какъ рафаэлевскій Богъ въ видѣннїи Іезекїиля, съ раздвоенной бородой, съ какой-то особой граціей и ловкостью военнаго или черкеса, лавируетъ между вѣтвями, то пригибаясь къ сѣдлу, то отстраняя вѣтви рукой... Мы возвращались высокими холмами полей, то спускаясь съ горы, то подымаясь. И я дивился ловкости наѣздника въ *семидесятъ девять* лѣтъ. Въ очень крутыхъ мѣстахъ, гдѣ я приспособлялся съ трудомъ, онъ съѣзжалъ безъ запинки, незамѣтно. Усадьба была уже близко, за до-

рогой. Солнце свѣжими розоватыми лучами рѣзко рисовало контуры Льва Николаевича и его гнѣдой лошади. Съѣхавъ внизъ на дорогу, Л. Н. вдругъ пустился въ карьеръ. Мнѣ показалось это противъ правилъ: и близко къ дому, и лошади уже были достаточно горячи. И все-таки подъемъ къ усадьбѣ... Здорово прокатились! У крыльца Левъ Николаевичъ совсѣмъ молодцомъ соскочилъ съ коня“.

Верховая ѣзда очевидно страховала ѣздока отъ всякихъ недуговъ. Какъ извѣстно, Левъ Николаевичъ неоднократно переживалъ болѣе или менѣе серьезныя болѣзни, и каждый разъ, къ общей радости, быстро поправлялся. Вслѣдъ за тревожной телеграммой: „внезапная болѣзнь маститаго писателя внушаетъ окружающимъ его сильное безпокойство“, — слѣдовало утѣшительное извѣстie: „маститый писатель совершенно оправился отъ болѣзни, свѣжъ и бодръ, много гуляетъ пѣшкомъ и ѣздитъ верхомъ“.

Слѣдуетъ замѣтить, что Л. Н. Толстой не былъ отъ природы особенно крѣпокъ здоровьемъ.

На это указываетъ тотъ фактъ, что въ молодые годы, когда ему было 34 года, онъ вынужденъ былъ отправиться для поправленія здоровья въ Самарскую губернію, на кумысъ. Второй разъ Левъ Николаевичъ серьезно заболѣлъ въ 1901 году, то есть, когда ему было 70 слишкомъ лѣтъ. Это было въ Крыму, мягкій климатъ котораго содѣйствовалъ скорому восстановленію силъ больного.

Въ сочиненіяхъ своихъ графъ Толстой горячо и убѣдительно указываетъ на необходимость физическаго труда для блага человѣка.

Одной изъ самыхъ симпатичныхъ, имѣющихъ чрезвычайно большое практическое значеніе „толстовскихъ“ идей, является призывъ къ „опрощенію“, разрѣшающему такъ просто, такъ мудро назрѣвающій жгучій вопросъ перепроизводства интеллигенціи, создающаго безвыходное положеніе „интеллигентнаго пролетаріата“. Л. Н. Толстой указываетъ настоящій путь къ спасенію: идите въ

деревню! Займитесь благороднымъ, оздоравливающимъ тѣло и душу земледѣльческимъ трудомъ! „Трудъ этотъ“,—говоритъ Л. Н. Толстой,—„не только не исключаетъ возможности умственной дѣятельности, но улучшаетъ и поощряетъ ее.“ На вопросъ о томъ, не лишитъ ли этотъ физическій трудъ многихъ радостей, свойственныхъ человѣку, какъ наслажденіе искусствами, приобрѣтеніе знаній и вообще счастья,—графъ Толстой отвѣчаетъ: „чѣмъ напряженнѣе былъ трудъ, чѣмъ больше онъ приближался къ считающемуся самымъ грубымъ земледѣльческому труду, тѣмъ больше я приобрѣталъ наслажденій, знаній и тѣмъ болѣе получалъ счастья жизни“.

Послѣдователи Толстого, пожелавшіе осуществить на дѣлѣ идею „опрощенія“, обыкновенно пассивали передъ тяжелымъ, требующимъ крѣпкихъ мышцъ, земледѣльческимъ трудомъ и непривычными для нихъ условіями деревенской жизни. „Безъ твердыхъ мускуловъ какой же можетъ быть работникъ?!“—говоритъ графъ Толстой, скептически относившійся къ подобнымъ „опрощеніямъ“.

Наше воспитаніе, къ сожалѣнію, страдаетъ полнѣйшимъ отсутствіемъ заботы объ укрѣпленіи мышцъ, о тѣлесномъ развитіи. Между тѣмъ, въ интересахъ семьи, общества, государства слѣдовало бы давать молодымъ людямъ такое воспитаніе, чтобы каждый образованный человѣкъ былъ способенъ къ любой физической работѣ и даже къ земледѣльческому труду, когда встрѣтится надобность, по примѣру графа Толстого, который могъ работать на покосахъ, „не отставая отъ мужиковъ“.

Такъ называемыя „толстовскія интеллигентскія колоніи“ не имѣли успѣха еще и потому, что какъ ни корми въ деревнѣ нашего интеллигента, а онъ все въ городѣ смотритъ, находя, что лучше страдать въ городѣ, чѣмъ наслаждаться жизнью въ деревнѣ.

„Ручной трудъ—одно изъ неизбѣжныхъ условій истиннаго счастья“,—говоритъ Л. Н. Толстой,—

„самое короткое правило нравственности состоятъ въ томъ, чтобы заставлятъ служить себѣ другихъ какъ можно меньше и служить другимъ какъ можно больше.“

Но, даже при искреннемъ желаніи осуществить на дѣлѣ это высоконравственное правило,—что прикажете дѣлать, если „господа“ изъ-за физической слабости и отъ непривычки къ мускульной работѣ, вынуждены прибѣгать къ помощи прислуги?!

Немногіе, отмѣченные печатью генія, русскіе люди обладали такой изумительной силой воли, такимъ искусствомъ управлять собою, какъ графъ Л. Н. Толстой.

Почувствовавъ вредное вліяніе табака, Левъ Николаевичъ безповоротно бросаетъ дурную привычку, окончательно перестаетъ „одурманиваться“. Признавъ вредной мясную пищу,—отказывается и отъ нея. Однимъ словомъ, графъ Толстой личнымъ примѣромъ убѣдительно доказываетъ, что отказаться отъ дурныхъ привычекъ и усвоить хорошія никогда не поздно.

Кромѣ благополучно перенесенныхъ въ разное время сравнительно серьезныхъ болѣзней (порокъ печени, грудная жаба, тифъ, воспаленіе легкихъ), Л. Н. Толстой пережилъ однажды душевный недугъ, явившійся результатомъ философскихъ поисковъ *«смысла жизни»*, его сосредоточенныхъ размышленій надъ непроницаемой *«тайной бытія»*.

Каждый мыслящій человѣкъ не можетъ не задуматься иной разъ надъ загадкой нашего земнаго существованія: откуда мы пришли? зачѣмъ явились? куда идемъ? Эти неразрѣшимые пока „проклятые“ вопросы, волновавшіе умы мудрецовъ древности,—Соломона, Будды и другихъ,—захватили и пытливый, мятущійся умъ графа Толстого, когда ему было подъ 50 лѣтъ, вызвавъ въ немъ крайне мрачное, пессимистическое настроеніе, безъ всякаго, казалось, реальнаго къ тому повода.

И предъ Львомъ Николаевичемъ предсталъ грозный призракъ *смерти*.

„Я не могу не видѣть дня и ночи, бѣгущихъ и ведущихъ меня къ смерти“,—говоритъ Левъ Николаевичъ въ своей знаменитой *«Исповѣди»*, — „я вижу это одно, потому что это одна истина, остальное все—ложь“...

Мысль о „суетѣ суетъ“, о ничтожествѣ всего земного отравляла радости жизни и престарѣлому царю Соломону, и молодому индѣйскому царевичу-красавцу Сакія Муни. Но, конечно, подобная мысль больше можетъ удручать человѣка въ пожиломъ возрастѣ, чѣмъ въ юные годы, когда жизнь еще впереди. Легкое, мимолетное облачко въ умѣ молодого человѣка превращается въ мрачную, давящую тучу въ душѣ старика. Жутко становится при мысли, что съ каждымъ закатомъ солнца приближаемся къ закату дней нашихъ, что близится тотъ роковой моментъ, когда душа оставитъ брѣнную оболочку, осужденную превратиться въ прахъ, когда таинственный, горящій внутри насъ огонекъ, заставляющій мыслить, чувствовать, волноваться,—потухнетъ навсегда, какъ потухаетъ скользящая по небосклону звѣзда...

Несмотря на пережитый душевный кризисъ, Л. Н. Толстой сохранилъ полное душевное равновѣсіе и жизнерадостное настроеніе, благодаря физической крѣпости и неустанной заботѣ о здоровьѣ.

Въ своей *«Исповѣди»* Л. Н. Толстой объясняетъ, что толчекъ удручавшему его нѣкоторое время безпросвѣтному пессимизму былъ данъ знаменитымъ нѣмецкимъ философомъ Артуромъ Шопенгауэромъ, которымъ Левъ Николаевичъ зачитывался съ увлеченіемъ.

Нѣмецкій оберъ-пессимистъ, утверждавшій, что „отлично можно быть философомъ, не будучи въ то же время дуракомъ“. — познавши внутреннюю сущность міра, „какъ волю“, пришелъ къ безотрадному заключенію, что *„жизнь есть зло“*, и переходя *отъ ничто* есть единственное благо въ жизни. Но, приглашая всѣхъ разочарованныхъ субъектовъ покончить безотрадно съ жизнью способомъ, какой

они сочтутъ наиболѣе для себя удобнымъ, хитроумный философъ не торопился испытать на себѣ это „единственное благо“. Совсѣмъ даже наоборотъ. Ни одинъ философъ такъ старательно не заботился о своемъ здоровьѣ, какъ Шопенгауэръ. Живя въ теченіе 30 лѣтъ, почти безвыѣдно, въ Франкфуртѣ на Майнѣ, Шопенгауэръ велъ весьма аккуратный образъ жизни и до самаго преклоннаго возраста посѣщаль гимнастическій залъ мѣстнаго турнферейна. При малѣйшемъ же недомоганіи великій пессимистъ подымалъ на ноги весь мѣстный медицинскій персоналъ. На консилиумѣ, по случаю простуды, весною 1853 года, врачи категорически запретили больному гимнастическія упражненія. Шопенгауэру было въ то время 65 лѣтъ: онъ прожилъ до 72-хъ, хотя это былъ по природѣ слабый хрупкій старикъ.

Въ петербургскомъ нѣмецкомъ турнферейнѣ можно видѣть семидесятилѣтнихъ турнеровъ, перепрыгивающихъ черезъ гимнастическую лошадь съ ловкостью акробата.

Я счелъ умѣстнымъ привести здѣсь эти свѣдѣнія о Шопенгауэрѣ, заимствованныя изъ историческаго очерка перваго франкфуртскаго турнферейна, который гордился тѣмъ, что имѣлъ въ своей средѣ такого знаменитаго „гимнаста“.

Если человѣкъ безсиленъ устранить неизбѣжный моментъ перехода въ вѣчность, то въ его власти, отъ него зависитъ отдалить срокъ этой роковой развязки. Что же мы видимъ? Интеллигентные, образованные, даже очень умные люди дѣлаютъ все отъ нихъ зависящее, чтобы нажить болѣзни и сократить елико возможно свою столь скоротечную жизнь. Объясняется это явленіе тѣмъ, что *лишь* и *безволие* берутъ перевѣсъ надъ инстинктомъ самосохраненія. Естественные, легкіе, всѣмъ доступные способы продленія жизни указываетъ намъ элементарная гигиена, но мы о ней и слышать не хотимъ.

Рефератъ „о значеніи физическихъ упражненій для продленія жизни“ добрѣйшій князь И. Р. Тар-

хановъ, помнится, закончилъ слѣдующимъ теплымъ, задушевнымъ обращеніемъ къ аудиторіи:

„Буду безконечно счастливъ, если доводы мои о необходимости и значеніи постоянныхъ упражненій мышць покажутся вамъ настолько убѣдительными, что вы послѣдуете моему доброжелательному совѣту и будете убѣждать въ этомъ другихъ. Упражняйтесь, двигайтесь! Пожалуйста, двигайтесь!.. Въдѣ жизнь есть движеніе. Сколько лѣтъ я уже неустанно твержу это въ моихъ публичныхъ лекціяхъ, доказываю научно эту истину. И что же? Съ болью въ сердцѣ я долженъ сознаться, что проповѣдь моя не имѣла до сихъ поръ никакого успѣха“...

Можетъ ли имѣть успѣхъ подобная проповѣдь среди людей, питающихъ съ дѣтства непреодолимое отвращеніе къ какой бы то ни было физической работѣ и передающихъ такія же обломовскія наклонности своимъ потомкамъ? Среди публики, такъ безумно расточающей драгоценнѣйшее достояніе человѣка—здоровье, безъ котораго никакія богатства не могутъ дать счастья на землѣ?!

„Однимъ изъ условій счастья“, — говоритъ Л. Н.—„есть здоровье и безболѣзненная смерть. И опять, чѣмъ выше люди на общественной лѣстницѣ, тѣмъ болѣе они лишены этого условія“.

Приходится слышать такія разсужденія: не все же имѣютъ время заниматься спортомъ, ходить по два часа въ день и т. п. Позвольте,—какъ бы усиленно человѣкъ ни занимался письменной или иной работою, все же, при добромъ желаніи, изъ 24-хъ часовъ въ сутки можно удѣлить одинъ, по крайней мѣрѣ, часокъ для ходьбы на свѣжемъ воздухѣ и полчаса—для занятій гимнастикой съ гириями, по примѣру вышеупомянутаго увлекающагося судебнаго дѣателя.

Было бы желаніе, а время всегда найдется.

Можно, въ крайнемъ случаѣ, урвать необходимое для моціона время отъ сна, укрѣпляющее свойство котораго зависитъ отъ интенсивности, а не отъ продолжительности.

А наши дамы? Тѣ ужъ не могутъ оправдываться недостаткомъ свободнаго времени.

„Мы кажется скоро совершенно разучимся владѣть мышцами“,—говорить съ негодованіемъ М. М. Волкова, — „чуждая мышечной работы и всякаго рода физическихъ упражненій, мы приближаемъ къ себѣ, по невѣдѣнію, то, что должны гнать всѣми силами, а именно „старость“. Неподвижная, малодѣятельная, неэнергичная женщина всегда старѣетъ скорѣе энергичной и дѣятельной, это —неопровержимая истина, подтвержденіе которой мы видимъ ежедневно. Стоячая вода всегда бываетъ покрыта тиной—такъ и нашъ организмъ“.

Но и „старостью“ не запугаешь нашихъ дамъ, наивно воображающихъ, что старообразный видъ устраняется туалетомъ, косметиками, гримировкой, „макиляжемъ“ и т. п.

Секретъ молодости кроется въ систематическихъ тѣлесныхъ упражненіяхъ, вызывающихъ бодрое, жизнерадостное настроеніе, что благопріятно отражается на функціяхъ нашего организма.

Графъ Л. Н. Толстой убѣдительно подтверждаетъ этотъ законъ.

Болѣе яркаго примѣра для подражанія не найти.

Недавно въ газеты проникъ слухъ, что графъ Л. Н. Толстой будто отказался навсегда отъ верховой ѣзды, такъ какъ это, по мнѣнію нѣкоторыхъ досужихъ моралистовъ, „вызываетъ нехорошія чувства“. Не хотѣлось вѣрить, чтобы графъ Толстой обращалъ вниманіе на такія вздорныя сужденія.

Маститый нашъ писатель долженъ поддерживать себя обычнымъ моціономъ и дожить въ добромъ здоровьѣ до мафусайловыхъ лѣтъ, чего отъ души желаютъ его безчисленные, разсѣянные по лицу всей земли поклонники.

Наканунъ того дня, когда читался въ собраніи „БОГАТЫРЯ“ настоящий докладъ, а именно 28 октября, Л. Н. Толстой оставилъ внезапно родное имѣніе, свою любимую Ясную Поляну, и отправился въ последнее злополучное путешествіе...

За престарѣлымъ странникомъ слѣдовала по пятамъ подкарауливавшая его немолчаливая Смерть, съ отточенной косою, готовая нанести свой роковой непредотвратимый ударъ...

Седьмого ноября, утромъ, на заголустной железнодорожной станціи Астанова великій старецъ закрылъ на — вѣки глаза...

Перешелъ въ вѣчность нашъ богатырь слова, апостолъ любви и мира.

Можно не соглашаться съ тѣми или иными идеями и философскими взглядами Льва Николаевича Толстого, но нельзя не преклониться передъ его исключительнымъ всеобъемлющимъ талантомъ, передъ его безпощадной логикой, искреннимъ, горячимъ желаніемъ найти путь къ рѣшенію проблемы мирнаго, счастливаго человѣческаго существованія.

Каждый интеллигентный человѣкъ не можетъ не питать къ гениальному писателю чувства безграничной благодарности за тѣ минуты высокаго эстетическаго наслажденія, которыя испытываются при чтеніи его художественныхъ произведеній, равныхъ которымъ нѣтъ въ міровой литературѣ, такихъ шедевровъ, какъ «Война и миръ», «Анна Каренина» и другіе...

Эти дивныя произведенія „великаго писателя земли русской“ будутъ жить вѣчно, пока въ человѣчествѣ не угаснетъ эстетическое чувство, пока сохранится любовь къ прекрасному...