

# I

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Когда у меня нет возможности спрятаться от мира — куда-нибудь уйти, уплыть или забраться высоко в горы, — я просто закрываюсь от него. Этому я учился долго. Только когда я осознал свою первобытную потребность в тишине, я смог начать поиск того, в чем так сильно нуждался. И вот, запрятанная где-то в глубине, за какофонией шума улиц, всевозможных механизмов, мыслей, музыки, смартфонов и снегоуборочных машин, меня ждала она — тишина.

Не так давно я пытался доказать своим трем дочерям, что величайшие тайны мира скрываются не где-нибудь, а именно в тишине. В тот воскресный день мы, как обычно, собрались за обеденным столом на кухне. Так повелось, что посидеть вместе и спокойно поговорить, глядя друг другу в глаза, мы можем только по воскресеньям: у каждого из нас слишком плотный график.

Девочки недоверчиво смотрели на меня. Ведь тишина — это ничто? Прежде чем я успел объяснить им, что тишина — наш друг, что сегодня роскошь — это именно тишина, а вовсе не возжеленные сумки

Marc Jacobs, они уже сделали свой вывод: тишина нужна, когда тебе грустно, в остальном же от нее никакого толку.

За ужином я думал о том, насколько любопытными дочери были в детстве, с каким азартом они всякий раз гадали, что же там, за закрытой дверью, как просили меня «впустить свет», глядя полными удивления глазами на выключатель.

Вопрос — ответ, вопрос — ответ. Любопытность — двигатель всей нашей жизни. Но моим детям уже 13, 16 и 19 лет, и удивляются они окружающему миру все реже. Если что-то привлекает их внимание, они тут же достают свои смартфоны и быстро находят нужный ответ. Они по-прежнему пытливы, просто выражение их лиц уже не такое детское, ведь они взрослеют, и в головах у них гораздо больше устремлений, чем вопросов. О тишине никто говорить больше не хотел, поэтому я задумал рассказать такую историю, которая заставила бы всех нас замолчать и ощутить эту самую тишину.

Двое моих друзей решили подняться на Эверест. Рано утром они покинули лагерь и начали

восхождение по юго-западному склону горы. Все шло благополучно, и оба добрались до вершины. Но неожиданно налетел ураган. Друзья быстро поняли, что выжить им не суждено. Один из них дозвонился по спутниковому телефону беременной жене, и они вместе выбрали имя для ребенка. Сделав это, он уснул вечным сном у самой вершины. Второй так и не успел связаться с близкими. Никто не знает, что же именно произошло на горе в тот день. На высоте 8000 метров воздух очень холодный и сухой, и мои друзья, высушенные морозом, так и остались лежать где-то там в тишине, почти такие же, какими я их видел 22 года назад.

Все за столом притихли. Пропиликал чей-то мобильный телефон, но никто не обратил на него внимания. Мы заполнили тишину собой.

Вскоре меня пригласили выступить с лекцией в Сент-Эндрюсском университете в Шотландии. Тему я должен был выбрать сам. Обычно я рассказываю об экстремальных экспедициях в самые отдаленные уголки планеты, но тут я вспомнил о воскресной беседе с семьей и решил на этот раз поговорить о тишине. Я тщательно подготовился, но, как

всегда, стал волноваться задолго до выступления. А что если моим разрозненным мыслям о тишине самое место дома, но уж никак не в студенческой аудитории? Нет, я вовсе не боялся быть освистанным в ходе короткой, 18-минутной лекции, но я хотел, чтобы то, что так занимало меня самого, захватило и студентов.

Я поднялся на сцену и предложил аудитории минуту помолчать. В зале воцарилась мертвая тишина. Следующие 17 минут я говорил о *тишине вокруг* и — что еще куда важнее — *внутри нас*. Студенты продолжали сидеть тихо и внимательно слушали. Казалось, будто они изголодались по тишине.

Вечером после лекции я отправился в паб в компании нескольких студентов. Мы устроились вокруг стола, каждый со своим бокалом, через неплотно закрытую входную дверь в помещение проникал холод — все было точь-в-точь, как в мои собственные студенческие годы в Великобритании. Симпатичные, любознательные ребята, душевная атмосфера, интересные разговоры. *Что такое тишина? Где ее найти? Почему сегодня она важна как никогда?*

На эти три вопроса они жаждали получить ответ во что бы то ни стало.

Тот вечер мне запомнился надолго, и не только из-за приятной компании — благодаря студентам я осознал, как мало понимаю сам. Три вопроса преследовали и терзали меня и по возвращении домой. Я начал писать, думать и читать — в первую очередь ради собственного успокоения. Вечерами напролет я сидел и размышлял над мучившими меня вопросами.

И я предпринял 33 попытки ответить на них.



[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## II

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Для любого искателя приключений самое главное — возможность удивиться. Для меня удивление — одна из немногих форм чистого удовольствия. Я люблю чувство изумления и наслаждаюсь им довольно часто. Я поражаюсь всегда и всюду — когда путешествую, читаю, знакомлюсь с людьми, сижу и пишу, наблюдаю за восходом солнца, да и просто слушаю собственное сердцебиение. Я верю, что способность удивляться — одна из наших самых мощных врожденных способностей — и одна из самых приятных. Я не перестаю удивляться не только как полярный исследователь и экстремальный путешественник, но и как отец, как книгоиздатель. Я наслаждаюсь собственным изумлением и не люблю, чтобы в этот момент меня отвлекали.

Ученые ищут истину, и я бы не против последовать их примеру, однако это точно не моя стезя. Сколько себя помню, я все время менял свое мнение об окружающем мире. Я удивляюсь ради самого удивления. Удивление и есть моя цель, такая



маленькая экспедиция. Хотя нередко на пути к цели мне открывается знание.

Порой же я изумляюсь вовсе не по собственной воле, а лишь потому, что ничего не могу с этим поделать. Например, когда предчувствую что-то неприятное, когда не дает покоя какая-нибудь мысль или ощущение, я никак не могу успокоиться и все размышляю о том, к чему же все это.

Как-то раз к нам на ужин заглянула моя двоюродная сестра. Она подарила мне сборник стихотворений Юна Фоссе\*. Когда кузина ушла, я лег в постель и принялся листать книгу. И только я собрался выключить свет, как в моих мыслях завертелась строчка: «Есть любовь, о которой не помнит никто». Что Фоссе имел в виду? Невидимую любовь, впавшую в спячку? А может, он писал о тишине? Я отложил книгу и задумался. Хорошие поэты похожи на первооткрывателей. Им удастся подобрать

---

\* Юн Фоссе (р. 1959) — известный норвежский драматург, прозаик, поэт; его произведения переведены на более чем 40 языков. С 2011 г. проживает в почетной резиденции «Гроттен», расположенной в Дворцовом парке в Осло. — *Здесь и далее прим. пер.*

правильные слова, которые заставляют меня погружаться в раздумья так же, как в свое время это делали рассказы о великих экспедициях, которыми я увлекался в детстве. Прежде чем провалиться в сон, я пообещал себе наутро написать Юну Фоссе и узнать у него, что же он хотел сказать.

Ровно через шесть минут после того, как я отправил ему электронное сообщение, Фоссе ответил: «В каком-то смысле с нами говорит тишина». Как будто он сидел и ждал моего письма, хотя это очень маловероятно, ведь мы не общались несколько лет.

И все же тишина призвана именно говорить, а мы должны внимать ей, чтобы использовать ее скрытую силу. «Возможно, все дело в том, что тишина всегда идет рука об руку с удивлением и обладает величием, подобно океану или бескрайней заснеженной равнине. Тот же, кто не застывает в изумлении перед грандиозностью тишины, боится ее. Вероятно, как раз поэтому многие люди так опасаются тишины и поэтому *всюду* без исключения звучит музыка».

Мне знакома боязнь, о которой пишет Фоссе. Смутное чувство страха перед неизведанным,

от которого мне тут же становится не по себе. Чтобы избавиться от этого ощущения, я хватаюсь за первое попавшееся дело, избегаю тишины, фокусируюсь на том, что делаю. Отправляю СМС, включаю музыку, слушаю радио или просто позволяю своим мыслям свободно блуждать — вместо того, чтобы на мгновение остановиться и отгородиться от шумного мира. Думаю, мы просто боимся познать свой внутренний мир. Когда я избегаю самого себя, я чувствую себя трусом.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Антарктида — самое безмолвное место из всех, где мне доводилось бывать. Пока я в одиночку шел к Южному полюсу, ни один привычный человеку звук, кроме тех, что производил я сам, не нарушал покоя однообразного пейзажа. Затерянный посреди бескрайней ледяной пустыни, я не только слышал, но и ощущал тишину.

Когда идешь на юг по самому холодному континенту нашей планеты, перед тобой, вплоть до самого горизонта, лишь километры белой равнины. Под тобой — 30 миллионов кубических километров льда, давящих на земную кору.

Через некоторое время, находясь один на один с собой, я увидел, что окружающий ландшафт не такой уж и плоский, как казалось сначала. Лед и снег образовывали абстрактные формы, и однотонная белизна вдруг заиграла бесчисленными оттенками. Вот показался отблеск голубого, а вот — красного, зеленого и розового. Я подумал, что природа начала меняться, но ошибся: начал меняться я сам. На 22-й день похода я сделал запись в дневнике:

«Дома можно позволить себе радоваться большим удовольствиям. Здесь же я постепенно учусь ценить самые маленькие радости. Оттенки снега. Свист ветра. Причудливые очертания облаков. Тишину».

Я отчетливо помню, что в детстве меня невероятно завораживала улитка, ведь она могла носить свой домик всюду, куда бы ни отправилась. Во время антарктической экспедиции мое восхищение этим творением природы лишь возросло. Все необходимое снаряжение, запасы провианта и горючего умещались в моих нартах, которые я тащил за собой. У меня не было радиосвязи и интернета, и за пятьдесят дней мне ни разу не довелось открыть рта, чтобы вымолвить слово, или повстречать другое живое существо. День за днем я просто молча шел на юг. Даже когда я злился на поломанное крепление или чуть не проваливался в трещину в леднике, я не ругался. Брань лишь еще больше расстраивает нас, поэтому я никогда не позволяю себе сквернословить во время экспедиций.

Когда я дома, вечно раздается какой-то шум: то машина проедет мимо, то телефон зазвонит или

завибрирует, то кто-то разговаривает, шепчет или кричит. Вокруг так много звуков, что мы их даже не слышим. Здесь же все было иначе. Природа разговаривала со мной, оставаясь безмолвной. Чем тише становилось, тем больше я слышал.

Всякий раз, когда я останавливался на привал и ветер стихал, меня обволакивала оглушающая тишина. В безветрие даже снег выглядел молчаливым. Я все больше осознавал себя частью окружающего мира. Ничего не отвлекало, ничего не нагоняло скуку. Я был наедине со своими мыслями и суждениями. Будущее уже не имело никакого значения, прошлое меня не беспокоило — я проживал свою жизнь здесь и сейчас. «Бытие исчезает, когда мы входим в него», — говорил Мартин Хайдеггер. Именно это и происходило со мной.

Я чувствовал себя продолжением окружающего мира. Мне было не с кем поговорить — и я начал беседу с природой. Я посылал свои мысли равнинам и горам и получал ответ.

На пути на юг я сделал запись в дневнике о том, что мы склонны считать континент, до которого нам не добраться, не имеющим особой ценности.

Чтобы то или иное место обрело значение, мы должны побывать там, пофотографировать и показать снимки другим. На 27-й день я записал: «Для большинства из нас Антарктида по-прежнему представляется чем-то далеким и неизведанным. Я иду вперед и надеюсь, что так оно останется навсегда. Не потому, что я не желаю другим здесь оказаться, а потому, что верю: у Антарктиды особая миссия — быть непознанным краем». На мой взгляд, нам полезно знать, что на свете еще существуют неисследованные, не превращенные в оплот обыденности места, что есть континент настолько загадочный и нетронутый, что кажется чем-то фантастическим. В этом состоит главная ценность Антарктиды для человечества.

Чтобы достичь Южного полюса, нужно всего лишь упорно переставлять вперед одну ногу за другой. Вот и весь секрет. Чисто технически это довольно просто. Даже мышь может съесть слона по маленьким кусочкам. Сложность в том, чтобы действительно захотеть добраться до цели. Нет ничего труднее, чем заставить себя подняться рано, когда

на улице минус пятьдесят градусов. С этим каждое утро точно так же сталкивались Руаль Амундсен и Роберт Скотт. Вторая по сложности задача — оставаться в ладу с собой.

Во мне поселилась тишина. В полной изоляции, вдали от внешнего мира мне оставалось лишь вариться в собственных мыслях и, хуже того, чувствах. Антарктида — состоящая из воды пустыня, самая большая на планете. Продолжительность солнечного сияния здесь больше, чем в Южной Калифорнии. Спрятаться тут негде. Обычные для цивилизованного мира недосказанность и мелкое вранье теряют всякий смысл.

Возможно, создается впечатление, будто в пути я непрерывно занимался медитацией, однако так было не всегда. Время от времени мороз и ветер терзали меня своими ледяными клещами, я страдал от холода и плакал от отчаяния. Нос, пальцы на руках и ногах постепенно белели и немели. При обморожении сначала ощущаешь боль, но вскоре перестаешь что-либо чувствовать. Когда пострадавшие части тела начинают оттаивать, боль возвращается, и эти муки гораздо хуже, чем само обморожение.





Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Вся моя энергия уходила на то, чтобы согреться. И только когда тело снова наполнялось теплом, у меня появлялись силы на то, чтобы мечтать и медитировать.

На самом Южном полюсе американцы построили научно-исследовательскую базу. Ученые и обслуживающий персонал живут там долгие месяцы в изоляции от внешнего мира. Однажды здесь отмечали Рождество девяносто девять человек. Один из них тайком привез на базу девяносто девять камней и раздарил их коллегам, один оставив себе. Большинство из поселенцев последний раз видели камни несколько месяцев назад, а кто-то и вовсе больше года. Вокруг были только лед, снег и рукотворные предметы. Получив подарки, все замолчали, каждый стал внимательно разглядывать и ощупывать свой камень, перекладывать его из руки в руку. Никто не произнес ни слова.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

На пути к Южному полюсу я представлял себе человечка, который с поверхности Луны обзорекает Землю. Ни один звук с нашей планеты не долетает до него через разделяющие нас триста девяносто тысяч километров, но он способен наблюдать за тем, что происходит на земном шаре. Как-то раз он взглянул на юг и увидел мальчика в синем анорাকে, упорно продвигавшегося среди льдов лишь затем, чтобы поставить палатку на ночь. На следующий день все повторилось. Человечек смотрел на лыжника, идущего все в том же направлении, неделю за неделей. Наверняка он решил, что я сошел с ума, и это предположение расстроило меня.

Однажды вечером, когда я собрался было снять лыжи и разбить лагерь, я кинул взгляд на небо и увидел, что человечек обратил взор на север. Там он увидел тысячи, нет — миллионы людей, покидавших спозаранок свои маленькие домики только для того, чтобы простоять в автомобильной пробке несколько минут, а иной раз — и целый час. Потом, словно в немом фильме, они заходили в большие

здания, где по восемь, десять, а то и двенадцать часов просиживали перед какими-то экранами, затем вставали и возвращались в свои маленькие домики, следуя тем же путем, через ту же пробку. Дома, в одно и то же время каждый день, они ужинали и смотрели новости по телевизору. И так год за годом.

И тут я понял, что единственное различие между всеми этими людьми — в том, что самые целеустремленные из них ночуют в более просторных домах, чем остальные, вот и все. Я снял лыжи, поставил палатку и ощутил спокойствие и удовлетворение.



[>>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

В школе нам рассказывали о звуковых волнах, о том, что звук — физическое явление, измеряемое в децибелах. Однако мне измерения звуков по какой-то шкале представляется довольно бессмысленным. С тишиной все обстоит иначе. Тишина — это понятие. Ощущение. Идея. В тишине вокруг нас может помещаться очень многое, но для меня наибольшую ценность имеет тишина внутри нас. Такую тишину я создаю сам, поэтому мне нет нужды искать абсолютную тишину вовне. Тишина для меня — очень личное переживание.

Я спросил у одного знаменитого футболиста, как он воспринимает звуки на переполненном стадионе, когда бежит по полю, бьет по мячу и видит, как тот летит в ворота. Футболист ответил, что сразу после удара он не слышит ничего, хотя зрители бушуют. Сам он издает вопль, раньше всех осознавая, что забил гол, но трибуны по-прежнему кажутся безмолвными. Спустя мгновение спортсмен понимает, что товарищи по команде увидели, как мяч влетел в ворота, и заликовали. Сразу же после этого

восторг охватывает и болельщиков. Стадион взрывается оглушительным ревом. После удара по мячу прошло всего лишь пару секунд.

Разумеется, во время матча уровень шума на стадионе достигает многих децибел и не стихает ни на секунду.

Я верю, что каждый способен найти тишину внутри себя. Она живет в нас, даже когда вокруг множество звуков. В глубине океана, под шумными волнами и белыми барашками, — тихо. Когда моешься под душем, а на голову льется вода, когда сидишь перед потрескивающим костром, плаваешь в лесном озере или идешь по равнине, тоже можно ощутить полную тишину. Я обожаю это чувство.

В Осло все гораздо сложнее. Я работаю в центре города, и мне то и дело приходится поддерживать свою собственную тишину. Вокруг так шумно, что я вынужден громко включать музыку — не для того, чтобы еще больше отвлечь себя, а чтобы заглушить остальные звуки. Это работает только в том случае, если играет простая, знакомая музыка, не таящая в себе никаких неожиданностей.



Вообще я верю, что, если очень захотеть, в тишину можно погрузиться даже на взлетной полосе аэродрома. Один мой приятель убежден, что оказаться в тишине можно, только спрятавшись в своем автомобиле. Как говорится в старой норвежской поговорке, важно не то, что с тобой происходит, а то, как ты к этому относишься. Однако для меня наибольшей ценностью обладает тишина, которую можно ощутить на природе, ведь именно там я чувствую себя как дома. Если бы я не научился воссоздавать в городе внутреннюю тишину, которой меня научила природа, я бы тосковал по ней гораздо больше и был бы вынужден сбегать от цивилизации значительно чаще.

Когда идешь по арктическим льдам в сторону Северного полюса, беспрестанно слышишь разные звуки. В отличие от Антарктиды, континента, окруженного океаном, Арктика — это океан, окруженный континентами. Глубина Северного Ледовитого океана — три тысячи метров, и почти весь он покрыт льдом. Под воздействием ветра и течений льды находятся в постоянном движении. Сталкиваясь с силами

природы, огромная белая масса беспрестанно грохочет. Когда ступаешь туда, где лед всего пару сантиметров толщиной, раздаётся хруст и треск.

В мае 1990 года мы с Бёрге Оусландом дошли до Северного полюса. На следующий день после этого над нами пролетел американский шпионский самолет. Когда пилоты выглянули из окна, чтобы посмотреть на Северный полюс, они, вероятно, удивились не меньше нас, увидев кого-то живого. По доброте душевной они сбросили нам, голодным полярникам, ящик с едой. На 58-е сутки экспедиции в условиях 54-градусного мороза почти вся жировая прослойка на наших телах сгорела, а мышцы усохли. Более того, чтобы достичь цели в поставленные сроки, мы должны были идти без остановок по 17 часов, а для этого нам пришлось втискивать в каждые сутки по 30 часов вместо стандартных двадцати четырех. Порой от холода и голода было невозможно уснуть. Мы поровну разделили подаренные пилотами продукты и разложили их перед собой на ковриках. Мне хотелось проглотить все сразу, но Бёрге остановил меня и предложил подождать немного, в тишине. Медленно досчитать

про себя до десяти и лишь потом приступить к трапезе. Он хотел, чтобы мы проявили коллективную выдержку и напомнили друг другу о том, что благополучие порой требует жертв. И хотя ожидание казалось противоестественным, я почувствовал себя богатым как никогда.

Я не умею вязать, но иной раз, наблюдая за женщиной со спицами в руках, представляю, что она, должно быть, достигает того же покоя, что и я в ходе своих экспедиций, хотя вокруг нее гораздо больше звуков. Я ощущаю тишину не только во время путешествий, но и когда читаю, играю на музыкальном инструменте, медитирую, занимаюсь сексом, катаюсь на лыжах, практикую йогу или неподвижно сижу и ничего не делаю. Мое книжное издательство продает сотни тысяч книг по вязанию, пивоварению и укладке дров. Создается впечатление, будто мы все, или по крайней мере очень многие из нас, желаем вернуться к истокам, к чему-то настоящему — к покою. Мы стремимся найти, пускай и ненадолго, безбурную альтернативу ежедневной суете. Все подобные занятия объединяет

некая размеренность и медитативность. Вероятность того, что вас прервут, когда вы варите пиво в подвале своего дома или сидите в кресле и вяжете, ничтожно мала, так что вы можете спокойно заниматься своим делом. Одна мысль о том, что вам никто не мешает и в кои-то веки не нужно оправдывать свое желание побыть в одиночестве, — настоящая роскошь.

Это вовсе не веяние моды, не тренд, а проявление глубинной человеческой потребности. Вязание, пивоварение и колка дров похожи. Вы ставите перед собой задачу и выполняете ее, но не сразу, а пошагово. Вы работаете руками, всем телом — и тем самым приводите в движение и душу. Мне очень нравится, когда удовлетворение исходит от тела и укореняется в сознании, а не наоборот. Результаты вашего труда — дрова, дарящие тепло, или свитер, в который вы вложили душу, — совсем не то, что можно просто распечатать на принтере. Плоды ваших усилий осязаемы, и вы и окружающие можете наслаждаться ими долгое время.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Разумеется, звук — больше чем *просто* звук.

Я получил подтверждение этому по время плавания к мысу Горн весной 1986 года. Однажды, дежуря ночью на палубе, я услышал нечто похожее на глубокое, размеренное дыхание. Я повернулся в сторону источника звука и прямо за бортом увидел кита. Он казался примерно такой же длины, как наша яхта, — около 20 метров. Я решил, что передо мной сельдяной полосатик, космополитичное млекопитающее, бороздящее просторы Мирового океана в бесконечных поисках раков, криля и рыбы. Голубые киты примерно такого же размера, но человек умудрился почти полностью истребить их, поэтому шансы встретить самое большое на свете животное крайне малы.

Паруса были хорошо поставлены, яхта шла сама, и мне оставалось только наблюдать за китом. Тонкий, обтекаемый, похожий на черно-серую торпеду, он плыл параллельно судну. Рассчитать вес большого кита довольно просто — в среднем три тонны на метр длины. Я прикинул: этот гигант весит порядка

шестидесяти тонн. Несколько долгих минут мы — огромный кит и я — держали один и тот же курс.

Время от времени из дыхательного отверстия на его спине до меня доносился низкий звук. Я слушал, как воздух медленно заходил в огромные легкие и выходил обратно, пока животное наконец не скрылось в толще воды. Мир вокруг изменился. Я так и стоял на палубе, держась за штурвал, напряженно прислушиваясь и все вглядываясь в темноту в надежде приметить темную спину, но кит безвозвратно исчез.

Три дня спустя, уже на берегу, я услышал гул работающего пылесоса. И этот шум, и звук дыхания кита имеют примерно одинаковую частоту, но первый заставил меня подумать о повседневных бытовых заботах, таких как необходимая уборка дома, а второй — необычный, настоящий, обладающий первобытной мощью — я и сегодня могу живо воссоздать в своей памяти. Прошло много лет, но воспоминание об этом величественном звучании по сей день доставляет мне радость.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)