

Прогулка

Самый простой источник
радости и смысла

Эрлинг Кагге



Эрлинг Кагге
Прогулка. Самый простой
источник радости и смысла
Серия «МИФ Саморазвитие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65083326

Эрлинг Кагге. Прогулка. Самый простой источник радости и смысла:

Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021

ISBN 9785001695684

Аннотация

Эта книга – философский взгляд на самую простую активность человека, которая может быть неиссякаемым источником радости и удовольствия. Ходьба – это нечто гораздо большее, чем преимущества, перечисляемые врачами и сторонниками здорового образа жизни. Дело не только в физическом здоровье. Впуская в свою жизнь некоторые неудобства, вы словно вносите в нее дополнительное измерение. После прочтения книги вам захочется немедленно отправиться на прогулку.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Часть I	6
Часть II	14
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Эрлинг Кагге

Прогулка. Самый простой источник радости и смысла

Издано с разрешения автора и Stilton Literary Agency

В оформлении обложки использована иллюстрация Александра Адарюкова по лицензии [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Cover design by Linda Huang and Oliver Munday

Copyright © Erling Kagge 2019

Translation copyright © Becky L. Crook, 2019

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

* * *

Посвящается маме и папе, которые брали меня в походы, а также моим дочерям Ингрид, Сольвейг и Нор

*Ты идешь. И, не всегда сам того понимая,
Падаешь и падаешь.
И с каждым шагом ты чуть сильнее
склоняешься вперед,
И со временем это удерживает тебя от
падения...*

Лори Андерсон, песня «Иди и падай»

Часть I

Однажды моя бабушка больше не смогла ходить. В тот день она умерла. Физически она еще какое-то время продолжала жить, но ее новые коленные суставы, когда-то заменившие старые в результате хирургической операции, совсем износились и больше не выдерживали тяжести ее тела. Силы, еще остававшиеся в мышцах, иссякли буквально за несколько дней, проведенных ею в постели. Пищеварительная система начала давать сбои. Сердцебиение замедлилось, пульс стал неровным. Легкие бабушки поглощали все меньше и меньше кислорода, и в конце концов бедняжка начала задыхаться.

Тогда у меня уже были две дочери. И в то время, когда их прабабушка постепенно возвращалась в позу эмбриона, моя младшая, Сольвейг, почувствовала, что пора учиться ходить. Подняв ручки над головой и крепко сжав мои пальцы, она ухитрилась протопать через всю нашу гостиную. Но стоило малышке разжать пальчики и попытаться сделать несколько шагов самостоятельно, как она тут же ощутила разницу между тем, что значит стоять и сидеть; что такое высоко, а что — низко. А однажды, споткнувшись и сильно ударившись лбом о край стола, дочка узнала, что одни предметы твердые, а другие мягкие. Казалось, будто какая-то часть ее личности проявлялась сильнее, когда она шла. Наблюдая за ребенком,

который учится ходить, начинаешь думать, что радость познания и мастерство – самые могущественные вещи в мире. Тем не менее обучение ходьбе может оказаться самым опасным опытом в нашей жизни.

Научившись вытягивать ручки для поддержания равновесия, Сольвейг быстро овладела мастерством хождения по гостинной. Подстегиваемая страхом падения, девочка начала делать коротенькие, словно стаккато, шажки. Наблюдая за ее первыми попытками, я был немало удивлен, увидев, как малышка на ходу раздвигает пальчики ног, будто пытаюсь ухватиться ими за пол. «Ноге ребенка еще не ведомо, что она нога», – писал чилийский поэт Пабло Неруда в самом начале своего стихотворения *To the Foot from Its Child* («Дитя – своей ножке»), ей хочется быть то бабочкой, то яблоком.

Вдруг прямо на моих глазах шаги Сольвейг стали увереннее, и малышка через открытую дверь террасы устремилась в сад. Теперь ее босые ножки ощутили нечто гораздо большее, чем пол комнаты: они соприкоснулись с поверхностью земли – с травой, камешками, а затем и с асфальтом.

С каждым новым более твердым шагом все четче проявлялась какая-то очередная черта характера дочки. Создавалось впечатление, что радость исследования окружающего мира и овладение навыком хождения – это главное на свете. Способность передвигаться, ставя одну ногу перед другой, познавая мир и преодолевая препятствия, присуща нам от

природы. Но, приходя в этот мир, мы не начинаем путешествие в страну открытий, а, наоборот, постепенно завершаем его.

Моя бабушка (я называл ее *бабулей*) родилась в Лилле-хаммере за девяносто три года до рождения Сольвейг; в те времена все ее семейство в основном полагалось на собственные ноги как главное средство перемещения из одного места в другое. Конечно, если бы бабуле захотелось (или пришлось) путешествовать на очень большое расстояние, она могла бы сесть на поезд, но у нее было не много причин покидать родной городок. Даже наоборот, огромный мир пришел к ней сам. За годы юности, проведенной в одном из районов тогдашней губернии Оппланн, она стала свидетельницей массового производства автомобилей, велосипедов и самолетов. Бабуля рассказывала, как однажды ее отец, мой прадедущка, взял ее с собой в поездку к самому большому озеру в Норвегии, Мьёса, чтобы вместе впервые увидеть самолет. Она вспоминала об этом с таким восторгом, что казалось, будто все это произошло вчера. Небеса внезапно перестали быть царством исключительно птиц и ангелов.

* * *

Гомо сапиенс ходили всегда. С тех давних пор, как они впервые отправились в путь из Восточной Африки более семидесяти тысяч лет назад, история нашего биологического

вида определялась *прямохождением*. Передвижение на двух ногах заложило фундамент для всего, чем мы стали сегодня. Наши далекие предки пересекли Аравию, затем продолжили путь к Гималаям, протянувшимся на восток через всю Азию; далее по замерзшему Берингову проливу добрались до обеих Америк и направили свои стопы на юг, в сторону Австралии. А другие отправились на запад, в земли, которые потом называли Европой, и в конце концов достигли моей родной Норвегии.

Первобытные люди преодолевали огромные расстояния пешком, чтобы по-новому охотиться на огромных неизведанных территориях, приобретать новый опыт и извлекать из него полезные уроки. Их мозг развивался быстрее, чем у любого другого живого существа из населявших тогда планету. Сначала мы научились ходить, потом разводить огонь и готовить пищу, а затем и говорить.

Надо сказать, человеческие языки весьма наглядно отображают гипотезу о том, что жизнь – это наша общая долгая прогулка. Например, на санскрите – одном из старейших языков в мире, зародившемся на территории Индии, – прошедшее время обозначается словом *gata*, буквально «то, что мы прошли», а будущее – *anāgata*, «то, что мы еще не проходили». Слово *gata*, с точки зрения лингвистики, перекликается с норвежским словом *gått*, означающим «ходил». А настоящее на санскрите обозначается словом *pratyutpanna*, которое переводится как «то, что находится прямо перед на-

ми».

* * *

Я понятия не имею, сколько походов уже совершил. Они были короткими и длинными. Из деревень в города. Дни и ночи напролет.

Я уходил от возлюбленных и приходил к друзьям.

Я бродил по глухим лесам и высоким горам, по снежным равнинам и каменным джунглям огромных городов. Порой в пути я скучал, а порой меня охватывала эйфория, нередко я просто пытался уйти от проблем.

Я ходил и в печали и в радости. Но, где бы я ни оказался – неважно, по какой причине, – я продолжал идти.

Я дошел пешком до самого края света – в буквальном смысле.

И хотя все мои прогулки и походы были разными, сегодня, оглядываясь назад, я понимаю, что у них один общий знаменатель – внутреннее безмолвие. Ходьба и безмолвие – неразлучные спутники. Безмолвие абстрактно в той же мере, в какой ходьба конкретна.

До появления семьи я никогда не задумывался над тем, почему ходить так важно. Но дети требовали ответа на вопрос, почему мы должны идти пешком, если ехать намного быстрее? Да и взрослые часто недоумевали, какой смысл перемещаться из одного места в другое *медленно*, когда есть более эффективные способы?

* * *

До сих пор я приводил самое очевидное объяснение, которое первым приходит в голову, потому что оно общеизвестное и простое и сводит на нет аргумент о неторопливости пеших перемещений. Я всегда произносил знаменитую фразу: «Движение – это жизнь». Когда человек много ходит, его память становится острее, артериальное давление снижается, а иммунная система укрепляется. Но каждый раз, говоря это, я чувствовал, что это лишь половина правды. Ходьба – это нечто гораздо большее, чем список преимуществ, которые перечисляются в рекламе любых витаминов. Так какова же вторая половина правды?

Зачем мы вообще ходим? Откуда мы идем и куда направляемся? У каждого человека есть ответы на эти вопросы. Даже шагая рядом друг с другом, каждый из нас, как правило, переживает этот опыт по-своему. После того как я надеваю

кроссовки и отпускаю мысли «в свободное плавание», я обретаю уверенность в одном: попеременно ставить одну ногу перед другой – одна из самых важных вещей, которые человек делает в жизни.

Ну что, погуляем?



© Рафаэлло Пеллицзон.



© Рафаэлло Пеллицзон.

Часть II

Когда я отправляюсь в поход или просто на прогулку, все вокруг словно замедляется; мир кажется более мягким, и на какое-то время я отвлекаюсь от забот, бытовых и рабочих проблем, чтения рукописей. Я свободный человек, хозяин своего времени. Мнения, ожидания и настроения родных, коллег и друзей становятся неважными – на несколько минут, часов и даже дней. Я становлюсь центром собственной жизни, но, признаться, как только прогулка или поход заканчиваются, очень скоро об этом забываю.

Безусловно, возможность переместиться из одной точки в другую за два часа вместо восьми экономит массу времени, с этим никто не спорит. Однако, хоть это и верно с математической точки зрения, мой опыт свидетельствует об обратном: время течет быстрее, когда я увеличиваю скорость передвижения. Скорость и время убыстряются синхронно. Как будто мой час становится короче астрономического. В спешке я почти ни на что не обращаю внимания.

Когда вы *мчитесь на машине* в направлении горы, а живописные озерца, склоны, скалы, мшистые болота и деревья проносятся по обеим сторонам мимо, жизнь словно съезжывается, становясь короче. Вы не замечаете ни ветра, ни запахов, ни погоды, ни меняющегося света. Ваши ноги не чув-

ствуют боли. Все вокруг кажется одним большим расплывчатым пятном.

Более того, с увеличением темпа движения съеживается не только время, но и ощущение пространства. Внезапно вы оказываетесь у подножия горы. Даже чувство дистанции куда-то девается. Стремительно проделав столь долгий путь, вы можете почувствовать, что в пережитом вами опыте нет ровным счетом ничего особенного. Хотя я очень сомневаюсь, что это так.

А вот если вы проходите тот же маршрут пешком, потратив на это не полтора часа, а целый день; дыша полной грудью, слушая звуки, чувствуя под ногами землю, напрягая силы, этот день становится незабываемым. Вожденная гора постепенно вырисовывается перед вашим взором, а все, что вас окружает, кажется большим и значимым. И для знакомства с этим огромным миром требуется время. Это сродни формированию дружеских отношений между людьми. Гора, которая по мере приближения к ней медленно меняет очертания и цвет, к моменту прибытия к ее подножию уже кажется тебе близким другом. Твои глаза, уши, нос, плечи, живот и ноги говорят с ней, а она им отвечает. Время словно растягивается и уже не состоит из минут и часов.

В этом-то и заключается главный секрет, известный всем любителям пеших прогулок: они продлевают жизнь. Ходьба расширяет, а не сжимает, наше время.



Я почти всегда выбираю простейшую из двух и более альтернатив – прежде всего менее затратную по времени, или самую удобную, или самую теплую, – даже если знаю, что другой выбор, возможно, был бы лучше. Иногда я предпочитаю путь наименьшего сопротивления прямо с момента пробуждения до отхода ко сну. Мало того, я могу так поступать в течение нескольких дней подряд. И это, признаться, меня очень беспокоит.

Впуская в свою жизнь некоторые не совсем удобные вещи, вы словно привносите в нее дополнительное измерение. Сколько себя помню, внутри меня всегда жил маленький дьяволенок, постоянно советующий выбирать путь наименьшего сопротивления: сделать прогулку короче, чем планировалось; отложить посещение больного друга, посидев вместо этого в кафе; позволить себе поваляться утром в постели дольше обычного. Если вы, например, привыкли повсюду ездить на автомобиле, то вам, скорее всего, покажется, что без этого не обойтись. Это же так удобно! А между тем постоянно прислушиваться к советам этого противного дьяволенка – по сути, не что иное, как попытка убежать от окружающего мира, поддавшись искушениям, которые жизнь подбрасывает нам постоянно. В итоге, как отмечает философ

Мартин Хайдеггер, мы очень быстро попадаем практически в рабскую зависимость от желаний своего дьяволенка. Идя у него на поводу, мы все сильнее обеими ногами увязаем в этом глубоком мокром болоте. Хайдеггер проводит черту между таким образом *жизни* и способностью *управлять* ею. По словам философа, чтобы стать свободными, люди должны быть готовы обременять себя сами. Если вы всегда выбираете путь наименьшего сопротивления, альтернатива, предполагающая наименьшее количество проблем, всегда будет для вас приоритетной. Ваш выбор будет предопределен, а жизнь не просто несвободна, а скучна и однообразна.

Темп современной жизни невероятно стремителен. А пешие прогулки и походы – дело неспешное. И это, пожалуй, одно из самых естественных занятий, которые вам доступны.

* * *

Возможно, рекомендовать кому-то идти не в том направлении или намеренно заблудиться – это уже слишком, тем не менее, на мой взгляд, такой совет может оказаться весьма полезным.

В 1987 году мы с подругой совершили переход через горный хребет Йотунхеймен и поднялись на Стуре Скагастёлстинд, третью по высоте гору в Норвегии. Подруга, опытная альпинистка, шла первой. Однако вершина встретила нас недружелюбно, мокрым снегом и сильным туманом. Крутые

скалы окружали нас со всех сторон. Каждый шаг в такой мгле мог оказаться фатальным, и нам пришлось ночевать на небольшом плато. Без палатки и спальника.

Всю ночь мы прыгали на месте, чтобы не замерзнуть, боксировали с тенью и просто размахивали руками. И все равно страшно замерзли. Сегодня, вспоминая о том походе, я думаю о нем как об одном из самых счастливых событий, которые мы пережили вместе. Ночевка вдвоем в столь драматических условиях резко выделяет его в моей памяти среди множества других, гораздо более комфортных вечеров и ночей. После восхода солнца мы, помогая друг другу, спустились в безопасное место и обнаружили, что часы, проведенные в страшной темноте, очень нас сблизили.

Я столько раз сбивался с пути, что у меня возникли подозрения, уж не тянет ли меня тайно к чему-то неизвестному, не доставляет ли мне удовольствия маленькая загадка незнания того, где я в данный момент нахожусь? Конечно, Google-карта всегда укажет мое местоположение, и иногда я больше смотрю на экран телефона, нежели на все то, что меня окружает. А вот когда я оставляю телефон дома и начинаю смотреть по сторонам, то полностью присутствую в настоящем моменте. Мир становится больше. Внезапно я узнаю местность, город, лес.

Как-то раз мой брат Гуннар, когда мы с ним в детстве заблудились в лесу Остмарка, сказал: «Я тут уже терялся, так

что теперь знаю, где мы находимся».

* * *

Принято считать, что меньше всего двигаются люди, которые сидят в тюрьмах. Но это было бы слишком просто. Оказывается, три четверти английских детей проводят на свежем воздухе меньше времени, чем заключенные в этой стране; каждый пятый маленький британец в основном находится в помещении весь день; и каждый девятый ребенок ни разу за год не был в парке, в лесу или на пляже. Дети проводят время преимущественно в помещении перед экранами гаджетов.

Как сообщает Guardian, многие английские родители утверждают, что отлично понимают пользу прогулок и игр на свежем воздухе, но не видят способа повлиять на своих чад. А между тем постоянное пребывание в помещении лишает детей возможности наслаждаться такими чудесами природы, как смена времен года, животный мир, солнце, дождь, тесные тропы и так далее и тому подобное.

Активный отдых на свежем воздухе в Великобритании зависит от социальной принадлежности людей. Согласно исследованию, проведенному в 2016 году международной благотворительной организацией по охране диких птиц и вод-

но-болотных угодий Wildfowl and Wetlands Trust (WWT), если ребенок воспитывается в бедной семье, вероятность того, что он будет проводить меньше времени на улице, намного выше.

* * *

Что касается крупных городов со значительной частью бедного населения, исследования показывают, что богатые жители отличаются от бедных прежде всего тем, что им не приходится ходить по улицам. Например, Дели каждую зиму окутывает густой, почти жидкий смог. Воздух наполняется вредными парами с мелкими твердыми частицами и приземным озоном, и если состоятельные горожане имеют возможность оставаться в салонах своих автомобилей, то детям из бедных семей каждое утро приходится, закрывая лица, идти по такой улице в школу. По мнению ученых, миллион смертей в Индии в 2015 году связан именно с загрязнением воздуха.

* * *

В семидесяти пяти шагах от двери моего дома растет огромный дуб. Я наблюдаю, как он меняется в течение года. В полумраке предрассветного зимнего света безлистное

дерево иногда напоминает монстра, но позже, при дневном свете, выглядит дружелюбнее. В кроне дуба, в его коре и древесине сформировался особый, индивидуальный микроклимат с сотнями всевозможных насекомых, грибов, лишайников и мхов, живущих самостоятельной жизнью. А весной на нем появляются листья, и он начинает играть яркими красками. Дуб – дерево, которое, по легенде, живет пятьсот лет и еще пятьсот умирает, – словно выпрямляет свой позвоночник и с каждым порывом ветра рассеивает вокруг пыльцу. Я ее не вижу, но знаю, что это происходит, когда выделяется древесный сок.

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.