

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. Внутренний свет .....	7
<b>ЧАСТЬ I. Восхищение, изумление и тишина .....</b>	<b>19</b>
Глава 1. Уроки каракатицы .....	23
Глава 2. «Снаружи зрелище почище этого» .....	37
Глава 3. Эффект обзора .....	48
Глава 4. Синдром дефицита природы: о биофилии .....	55
Глава 5. Зачем нам тишина .....	74
<b>ЧАСТЬ II. Все мы не от мира сего .....</b>	<b>87</b>
Глава 6. Чердак активиста .....	92
Глава 7. Почитайте эфемерность .....	108
Глава 8. Принимайте несовершенство .....	115
Глава 9. Отпустите себя на свободу .....	127
Глава 10. Письмо молодой женщине .....	133
<b>ЧАСТЬ III. Провожая друг друга домой .....</b>	<b>141</b>
Глава 11. <i>Freudenfreude</i> : разделяя радость .....	145
Глава 12. Она обкорнала свои золотые локоны .....	155
Глава 13. Гореть ярко: Кенди Роял .....	170
<b>ЧАСТЬ IV. Непобедимое лето .....</b>	<b>177</b>
Глава 14. Пожелания для сына: искусство смакования ...	181
Глава 15. «Ерт», или Наличие цели .....	192
Глава 16. Расту под светом луны .....	202
Глава 17. Уроки надежды из «Ханой Хилтон» .....	210
Глава 18. Набеги на невыразимое .....	219
Глава 19. Как примириться с сомнениями .....	235
ЭПИЛОГ. Пребывание в бардо .....	243
ОБ АВТОРЕ .....	256
БЛАГОДАРНОСТИ .....	257
ПРИМЕЧАНИЯ .....	261

*Моим лучикам света —  
детям Поппи и Сэму,*

*моей матери Джуди — факелу,  
освещающему нашу семью.*

*И Джок, которая сама излучает  
свет в темноте*

Фосфоресценция. Вот слово, перед которым надо снять шляпу... найти фосфоресценцию, найти внутренний свет — это и есть гениальность, без которой невозможна поэзия\*.

*Эмили Дикинсон*

---

\* Перевод Г. Бена.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

# Внутренний свет

**М**ало что так поражает, как сверхъестественное сияние в дикой природе. Жуки-светляки. Грибы рода омфалот. Рыба-фонарь. Черная светящаяся акула. Адский кальмар-вампир, биолюминесцентные волны. Потайные уголки лесов, темные глубины океанов полнятся светящимися существами, созданиями, освещенными изнутри. И многие столетия они очаровывали нас, как сияющие посланники чуда, источники благоговейного восхищения.

Оказывается, мы тоже немного светимся в темноте, даже днем. На самом деле так делают все живые существа. В ходе одного исследования, опубликованного в 2009 году, на протяжении трех дней каждые три часа пять здоровых молодых мужчин-японцев с обнаженным торсом помещались в темные комнаты на двадцать минут. Помещения были полностью запечатаны, чтобы туда не проникал ни один лучик света. Благодаря высокочувствительной системе формирования изображений удалось установить, что все участники исследования светились в темноте, наиболее сильное сияние отмечалось на лице. При этом в течение дня степень свечения то усиливалась, то ослабевала. Это лишь пример с маленькой выборкой, и данное исследование не проводилось повторно, но полученные результаты весьма занимательны.

*Предисловие. Внутренний свет*

Его авторы, Масаки Кобаяши, Дайсуки Кикучи и Хитоси Окамура, пришли к выводу, что все мы «непосредственно и ритмично» излучаем свет: «Человеческое тело в буквальном смысле мерцает. Интенсивность излучаемого света в 1000 раз слабее, чем чувствительность невооруженного глаза».

Может быть, мы все состоим из звездной пыли.

\* \* \*

Несколько лет назад я переживала такое тяжелое расставание, что на много месяцев потеряла аппетит и практически перестала спать. Я превратилась в ходячий скелет, была полностью разбита и лишена уверенности. В слезах я позвонила своему консультанту: «Просто не представляю, как мне со всем этим справиться». И тот рассказал, что в молодости обратился к своему наставнику точно с такими же словами. Наставник, мудрый аргентинец, похлопал его по щеке и сказал: «Теперь важно все, чему ты научился за свою предшествующую жизнь, вот чем ты должен сейчас пользоваться. Твои родители, друзья, работа, книги, все, что тебе когда-либо говорили, что ты когда-либо узнавал. Сейчас самое время этим воспользоваться». И был прав. Какая польза во всем приобретенном вами жизненном опыте, если вы не можете применить его в период глубокого душевного кризиса? Разве все эти уроки и влюбленности не помещались в резервуар, откуда можно черпать при необходимости?

С тех пор я несколько раз смотрела смерти в лицо, и сейчас зачастую удивляюсь, почему та старая несчастная любовь послужила причиной столь глубокого отчаяния. В недавнем прошлом мне пришлось перенести тяжелые операции — три крайне серьезные, — самая последняя продолжалась пятнадцать часов. В эти моменты я испы-

### *Предисловие. Внутренний свет*

тывала такую ясность сознания и глубину эмоций, каких никогда ранее мне не доводилось испытывать: страх, тревожность, спокойствие, одиночество, невыразимый ужас, любовь, трансцендентное сосредоточение. В раковом омуте все прочие звуки затихают, и ты слышишь лишь биение собственного сердца, шепот своего дыхания, неуверенность своих шагов. Пусть вас окружает огромная толпа близких и друзей и самая горячая любовь, но по этой болезненной долине тьмы приходится брести в одиночестве.

Я молила о прекращении невыносимой боли, которую не могли унять никакие лекарства, просыпалась от опиоидных кошмаров, месяцами проводила в больничных палатах, лежа на спине в халате, пока раскаленные ядовитые растворы химиотерапии вливались в открытую рану и растекались по моему организму. Невероятным усилием мне приходилось заставлять тело работать после того, как эта отравка парализовала все мои внутренности; спотыкаясь, едва переставляя ноги, медленно бродить по коридору, волоча за собой капельницу и следя за тем, чтобы халат оставался плотно запахнутым.

Конечно, я знаю, что не единственная, кому пришлось столкнуться с этой болезнью. Мы сразу же понимаем друг друга, те из нас, кого настигла страшная напасть, но еще больше мы сочувствуем страданиям другого рода — миллионы из нас остались с разбитыми сердцами, искалеченными телами, помутненным рассудком. Мы с большей охотой проявляем сочувствие по отношению к тем временам, когда жизнь, словно боа-констриктор, обвивалась вокруг нашего горла, выдавливая дыхание; словно жестокий великан, крала нашу радость, цель в жизни и надежду, пока мы спали. Порой она напоминала узкую черную душную пещеру, откуда нет выхода.

В эти последние несколько лет меня всегда восхищала и поддерживала идея о том, что мы наделены способностью

*Предисловие. Внутренний свет*

обрести, разжечь и нести свой собственный внутренний живой свет — свет, разгоняющий тьму. Речь не идет о ярком пламени, скорее о мягком свечении, источнике света ниже видимого температурного излучения, сохранении света ради последующего использования, тихом мерцании без вспышек. Выживание, присутствие духа, даже если вас захлестнули сомнения.

\* \* \*

Американская писательница и морской биолог Рейчел Карсон обнаружила феномен живого света, когда по ночам бродила по берегам Атлантического океана, направив фонарик в темные воды. В августе 1956 года она писала своей дорогой подруге Дороти Фриман:

«Весь день вода была беспокойной, ходили волны и буруны, так что к полуночи здесь восхитительнее всего — все мои камни покрыты пеной... Чтобы полностью слиться с дикой природой, мы выключили фонарики, и вот тогда увидели настоящее волшебство. В прибое было полным-полно бриллиантов и изумрудов, и он пригоршнями швырял их на мокрый песок. Дороти, дорогая, этой ночью все наши чувства и эмоции усилились стократ; безумный аккомпанемент звуков, и движения, и много-много фосфоресценции. Отдельные искры достигали поистине огромных размеров — мы видели, как они блестят на песке, а порой, попавшие в плен колебаний волн, просто плавали туда-сюда. Несколько раз мне удавалось зачерпнуть одну вместе с ракушками и галькой; я была уверена, что смогу ее увидеть — но увы».

В ту ночь Карсон потряс еще и жук-светляк, летающий над водой, отражаясь, «словно маленький фонарик», и тут

ей пришло в голову, что жук считал искорки на воде другими светляками. Она спасла его от утопления в ледяном море, поместила в ведро, чтобы тот обсушил крылышки. Женщина, чья работа «Безмолвная весна» (Silent Spring) послужила толчком для развития современного движения по защите окружающей среды, писала: «Это одно из тех событий, что дарит странное, с трудом поддающееся описанию чувство, с огромным количеством оттенков и смыслов, скрывающихся за фактами... Представьте, как перевести это на научный язык!» И в самом деле.

По мере того как расширялось понимание учеными сути этого неземного явления, менялась и терминология, используемая для его описания. Свет, испускаемый природными веществами или организмами (обычно относительно медленно высвобождающими поглощенное тепло вроде солнечного света), известен как фосфоресценция с 1770 года. В начале XX века был придуман и введен в обращение термин «биолюминесценция», который описывал непосредственно биохимический свет, излучаемый живыми существами, зачастую фитопланктоном (иногда в течение дня похожий на «красные приливы» водорослей), растревоженным волнами или движением в воде. Некоторые ученые — вроде Карсон — до сих пор используют упомянутые термины взаимозаменяемо.

До того, как наука смогла объяснить феномен фосфоресценции в ее разнообразных проявлениях, он был окутан многочисленными мифами и легендами. Еще Аристотель удивлялся сырой древесине, светящейся в темноте. Японцы называли светлячков душами умерших, а точнее самураев, погибших в сражениях. Моряки, плывшие по светящимся цветущим водам, считали, что они горят в огне. Они рассказывали о «пылающих морях», «молочных океанах» или «тлеющих углях на воде». Аристотель упоминал «испарения огня из моря». В 1637 году французский



философ Рене Декарт видел, как море «выбрасывает искры, больше похожие на те, что высекаются из кремня». В 1688 году французский миссионер-иезуит Ги Ташар заявил, что искры являлись следствием того, что в течение дня солнце напитывает море «бесконечным множеством светящихся огоньков, которые после наступления темноты объединяются и «вырываются в неистовом порыве». Некоторые моряки, наблюдавшие за световыми следами, тянувшимися из-под носа судна в Индийском океане, называли их «Колеса Посейдона».

Сегодня для меня этот свет служит идеальной метафорой для вспышек жизни в кромешной темноте или радости в трудные времена. Но в прошлом он воспринимался исключительно как волшебство. Во время пересечения залива Ла-Плата на побережье Южной Америки в 1845 году Чарльз Дарвин пришел в восхищение, увидев «море, представляющее удивительное и прекраснейшее зрелище. Дул свежий ветер, и вся поверхность моря, которая днем сплошь покрыта пеной, светилась теперь слабым светом. Корабль гнал перед собой две волны, точно из жидкого фосфора, а в кильватере тянулся молочный свет. Насколько хватило глаз, светился гребень каждой волны, а небосклон у горизонта, отражавший сверкание этих синеватых огней, был не так темен, как небо над головой».

До Первой мировой войны никто не предпринимал попыток всерьез разобраться в этих таинственных явлениях. Во время конфликта крошечные источники естественного света невольно способствовали военным действиям, освещая подводные лодки: в ноябре 1918 года британские моряки, отплывающие от берегов Испании, заметили снизу, под собой, огромный объект, чьи контуры были очерчены «свечением моря», и атаковали его. Это была последняя немецкая подводная лодка, уничтоженная за время войны.

## *Предисловие. Внутренний свет*

Во время Второй мировой войны японцы придумали хитрый способ освещать карты светом настолько слабым, что он не выдавал врагам их присутствия. В местных водах японская армия в больших количествах собирала ракообразных под названием «умихотару», или остракоды, — также известные как морские светлячки — и передавала своим боевым подразделениям. Солдатам нужно было лишь взять высушенный планктон в руки, побрызгать его водой и растереть, чтобы получить свет. Ученый Осаму Симомура говорил: «Это был простой и удобный источник света. Вы просто добавляли воду. Исключительное удобство. Никаких батареек». Пятьюдесятью годами позднее Симомура — удостоившийся Нобелевской премии в 2008 году за открытие зеленого флуоресцентного белка — сумел воспроизвести аналогичный эффект для своего коллеги в затемненной комнате, сжав и разжав кулак, в результате чего проявился холодный голубой свет.

К этому времени и Америка, и Россия начали активно изучать светящиеся создания. В 1960-х годах Гидрографическое управление ВМС опубликовало фундаментальное исследование, опиравшееся на записи и журналы, которые столетиями вели моряки в попытках описать увиденное. В их словах, которые они с трудом подбирали, слышались восхищение и удивление. Говорилось, что все эти огни напоминали «массу бурлящей бирюзовой пены», «светящуюся змею», «сварочную горелку», «светящийся циферблат наручных часов», «горение магния». Один свидетель сообщал, что благодаря идущему от моря яркому белому свету, похожему на тот, что «исходит от расплавленного чугуна», он мог читать на палубе ночью.

Истории про эти удивительные наблюдения бороздят планету, как корабли: «искроподобные проявления» в заливе Мэн летом; «зеленый огонь», достаточно сильный, чтобы проникнуть через иллюминатор корабля в Чесапик-

ском заливе и «отразиться от потолка салона»; «красные приливы» у побережья Флориды и Техаса, фосфоресцирующие по ночам; блестящие воды у Канарских островов; море как «усыпанное звездами небо» в западной части Средиземноморья; «вспышки света» в зоне разреженного льда у западного побережья Норвегии; «сверкающие изумрудные пятнышки» у Оркнейских островов; пылающие шарики в Темзе; зеленые волны, появляющиеся от взмахов весла, в Ирландском море. В заливе Фолс-Бей, недалеко от Кейптауна, Южная Африка, то, что днем больше напоминало «жирную накипь», ночью превращалось в озеро «расплавленного золота». После отступления цунами, обрушившегося ночью на прибрежный регион Санрику на острове Хонсю, Япония, «открывшееся дно светилось столь сильным голубовато-белым светом, что объекты на берегу были видны, как днем».

За последние несколько десятилетий предпринимались миллионы попыток изучить и использовать биолюминесценцию. Но, хотя ВМС США и по сей день продолжает исследования в данной области, разрабатывая, как сообщается, подводного робота, который бы отслеживал и контролировал биолюминесценцию в военных целях, работа по оценке ее практической пригодности и потенциальной пользы так и не достигла ожидаемого масштабного приручения природного света. В этом отношении природа неохотно покоряется нашей воле. Во времена Римской империи философ Плиний Старший утверждал, что возможно превратить посох для ходьбы в факел, нужно лишь опустить один его конец в массу из медуз, однако данная идея не прижилась. Изобретательность коренных индонезийцев, нашедших применение биолюминесцентным грибам в качестве фонариков в лесу, также никто не стал повторять. Попытки горняков освещать пещеры бутылка-

## *Предисловие. Внутренний свет*

ми, наполненными светлячками или фосфоресцентной высушенной рыбьей кожей, не увенчались успехом.

Тем не менее исследователи все еще пытаются придумать, как использовать производящих свет существ, будь то светлячки, грибы или бактерии, для уличного, декоративного или домашнего освещения. Некоторые ученые выражают надежду на то, что бактерии, как и генно-модифицированная форма кишечных бактерий *E. Coli*, смогут вырабатывать достаточно света, чтобы заместить электричество в «биолампочке». Кое-кто из них идет в своих мечтах еще дальше. В биомедицине живой свет играет исключительно важную роль: ученые выделяют различные гены из медуз, светляков и кораллов, чтобы освещать раковые и нервные клетки, а также тестировать лекарства и контролировать биохимические реакции.

В некоторой степени утешает то, что подобные природные чудеса не могут быть в полной мере разграблены или бездумно растрачены, особенно с целью уничтожения. Сегодня случаи наблюдения живого света остаются редкими, волшебными и зачастую непредсказуемыми. Как следствие этого, некоторые люди годами охотятся на них в попытках увидеть и зафиксировать. Недавно я стала одной из них.

\* \* \*

Время от времени мы действительно встречаем кого-то, кто светится: кто излучает доброту и с легкостью вмещает огромные запасы радости, кто так жаден до впечатлений, так любознателен, так очарован и увлечен окружающим миром, что просто переполнен жизнью, или светом. Такие люди одновременно и успокаивают, и притягивают.

Вдохновляющий панк-музыкант Генри Роллинз как-то с гордостью заявил мне, что он «устаёт, но никогда не пресыщается жизнью». Общаться с ним — как воткнуть

вилку в розетку: ты словно заряжаешься его жаждой творить, знать и стремиться к большему, покорять моря, преодолевать слабость и бороться за права тех, кто не может или не должен это делать.

Уставать, но не пресыщаться жизнью. Но все-таки тяжело держаться за то, что горит. И порой жизнь пытается затушить это пламя. Где же найти такие меха, чтобы дунуть на огонь сильнее и разжечь его? Как уберечь наш внутренний свет и охранять его столь же ревностно, как олимпийцы берегут горящий факел?

За последние годы те, кто занимается юной, только зарождающейся наукой о счастье, проникали в наши клетки, изучали течение крови к сердцу и мозгу, анализировали переменные факторы, влияющие на наше настроение, пытаясь выяснить, что же приносит удовлетворение, радость и счастье. И сегодня мы можем опираться на основательно доказанные ключевые истины. Альтруизм делает нас счастливыми так же, как выключение электронных устройств, общение с людьми, смысл и цель в жизни и углубление в проблемы других людей. Правильное питание, бег, плавание или тренировки тоже помогают.

Все это прекрасно, если вы здоровы, сильны и в хорошей форме, находитесь в гармоничных, счастливых отношениях, уверены в будущем и своей семье. Но разве мы не задаем неверный вопрос — вместо «как нам остаться счастливыми» не стоит ли нам подумать, как выжить, остаться в живых или даже расцвести, когда окружающий мир погружается во тьму, когда нас сокрушает болезнь или глубокая печаль, потеря или боль? Возможно ли испытать то, что монах Дэвид Стейндл-Раст называет «тем счастьем, что не зависит от происходящего вокруг»? В темные и печальные периоды, когда жизнь кажется лишенной смысла, когда обстоятельства мешают нас с грязью, как нам излучать уроки, поглощаемые при солнечном свете?

## *Предисловие. Внутренний свет*

\* \* \*

В особо мрачные периоды моей жизни, когда мир вокруг взрывался от потерь и болезни, когда мне приходилось обращаться к собственным внутренним ресурсам, мои поиски того, что заставляет нас светиться, были продиктованы острой необходимостью — и одарили меня невообразимой красотой. В стремлении к тому, что Эмили Дикинсон называла «внутренним светом», я собирала информацию и искала вдохновение, связанные с флуоресценцией и биолюминесценцией, и научилась сознательно испытывать благоговейный трепет перед природой, другими людьми, отношениями, тишиной. Я усвоила несколько простых, но важных уроков.

Отыскать в природе своего рода ежедневное возрождение. Замечать мелочи.

Не недооценивать утешительной силы обычного.

И много всего другого: проявлять доброту и милосердие, остерегаться тщеславия, быть смелым, дорожить любимыми, верить и сомневаться, отказаться от идеи совершенства, уважительно относиться к собственным искренним устремлениям и душевным смятениям, жить осознанно.

К своему восторгу я обнаружила активно множащиеся научные факты, которые служат основательной доказательной базой для живой флуоресценции. Знаю, нет панацей, дающих стопроцентную гарантию, и кому-то из читателей предложенные рекомендации покажутся очевидными, но, когда вы смотрите смерти в лицо, а затем возвращаетесь к жизни, подобные убеждения обретают новую ясность и настоятельную необходимость. Вы попросту не можете пропустить ни единого вздоха.

*Предисловие. Внутренний свет*

\* \* \*

Эта книга посвящена моим поискам «внутреннего света», того, что заставляет людей светиться. Собранные мною данные не являются ни исчерпывающими, ни всесторонними. Но они произвели на меня колоссальное впечатление, и я неоднократно пожалела, что не понимала их в молодости. Жизнь слишком бурная и слишком ценная, и осознание прочной взаимосвязи указанных двух свойств и есть один из секретов истиной флуоресценции. А второй — жажда благоговейного восхищения.