









# СОДЕРЖАНИЕ

10

## ИЗУМЛЕНИЕ

Гавайи, США \* Ньюфаундленд, Канада \* Квебек, Канада \* Редвуд, Калифорния \* Эквадор \* Монтеверде, Коста-Рика \* Квинсленд, Австралия \* Раджастан, Индия \* Нгоронгоро, Танзания \* Исландия \* Атакама, Чили \* Аризона, США \* Нью-Йорк, США \* Рио-де-Жанейро, Бразилия \* Китай \* Метеора, Греция \* Нью-Мексико, США \* Калифорния, США \* Новая Зеландия \* Индонезия

86

## РАДОСТЬ

Луизиана, США \* Гавана, Куба \* Амстердам, Нидерланды \* Германия \* Вена, Австрия \* США \* Мексика \* Флорида, США \* Замбези, Замбия \* Остров Кенгуру, Австралия \* Кауаи, США \* Сан-Франциско, США \* Индия \* Япония \* Мексика \* Стокгольм, Швеция \* Копенгаген, Дания

38

## УМИРОТВОРЕНИЕ

Залив Островов, Новая Зеландия \* Кукурузные Острова, Никарагуа \* Киклады, Греция \* Майорка, Испания \* Флорида, США \* Квебек, Канада \* Мьянма \* Квинсленд, Австралия \* Бургундия, Франция \* Маргарет-Ривер, Австралия \* Бирюзовый берег, Турция \* Ириомоте, Япония \* Корнуолл, Великобритания \* Оркнейские острова, Шотландия \* Нью-Мексико, США \* Шимла, Индия \* Канада \* Вьентьян, Лаос \* Ботанические сады \* Париж, Франция

110

## ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Индия \* Калифорния, США \* Тибет \* Галисия, Испания \* Флорида, США \* Аризона, США \* Улуру, Австралия \* Исландия \* Свальбард, Норвегия \* Венесуэла \* Париж, Франция \* Версаль, Франция \* Флоренция, Италия \* Лондон, Великобритания \* Токио, Япония \* Лас-Вегас, США \* Шри-Ланка

62

## СТРАСТЬ

Агра, Индия \* Мадхья-Прадеш, Индия \* Венеция, Италия \* Чинкве-Терре, Италия \* Сицилия, Италия \* Йоркшир, Англия \* Дублин, Ирландия \* Париж, Франция \* Сан-Франциско, США \* Прованс, Франция \* Намакваленд, Южная Африка \* Марокко \* Умбрия, Италия \* Танзания \* Барселона, Испания \* Мехико, Мексика \* Хобарт, Австралия \* Буэнос-Айрес, Аргентина \* Севилья, Испания \* Рио-де-Жанейро, Бразилия

132

## В ОДИНОЧЕСТВЕ

Антарктика \* Руб-эль-Хали, Оман \* Аляска, США \* Намибия \* Австралия \* Тибет \* Сибирь, Россия \* Гренландия \* Юкон, Канада \* Острова Рок, Палау \* Острова Кука \* Тристан-да-Кунья \* Галапагос, Эквадор \* Исландия \* Лос-Анджелес, США \* Стокгольм, Швеция \* Лондон, Великобритания \* Токио, Япония \* Китай \* Массачусетс, США



## 158

**РАЗВЛЕЧЕНИЕ**

США \* Эдинбург, Шотландия \* Монреаль, Канада \* Япония \* Бангалор, Индия \* Бостон, США \* Остров Стаффа, Шотландия \* Коста-Рика \* Багамские острова \* Флорида, США \* Таиланд \* Мертвое море \* Алис-Спрингс, Австралия \* Дублин, Ирландия \* Мемфис, США \* Швеция \* Хобарт, Австралия \* Буэнос-Айрес, Аргентина \* Севилья, Испания \* Рио-де-Жанейро, Бразилия

## 224

**УДОВЛЕТВОРЕНИЕ**

Катманду, Непал \* Индия \* Баган, Мьянма \* Убуд, Бали \* Пекин, Китай \* Испания \* Осака, Япония \* Киото, Япония \* Тхимпху, Бутан \* Италия \* Франция \* Луизиана, США \* Альпы, Франция \* Гавайи, США \* Борнео \* Азорские острова \* Мадагаскар

## 178

**ВДОХНОВЕНИЕ**

Ямайка \* Флорида, США \* Киклады, Греция \* Остров Джура, Шотландия \* Фарерские острова \* Исландия \* Мауи, США \* Каппадокия, Турция \* Нью-Мексико, США \* Юньнань, Китай \* Самарканд, Узбекистан \* Оксфорд, Англия \* Оксфорд, США \* Лазурный берег, Франция \* Сан-Франциско, США \* Мельбурн, Австралия \* Петра, Иордания \* Бутан \* Патан, Непал \* Испания

## 248

**ПРИКЛЮЧЕНИЕ**

Лофотенские острова, Норвегия \* Швеция и Финляндия \* Папуа-Новая Гвинея \* Нагаленд, Индия \* Гватемала \* Коста-Рика \* Чили \* Канада \* Вашингтон, США \* Кимберли, Австралия \* Тасмания, Австралия \* Новая Зеландия \* Южная Африка \* Вади-Гул, Оман \* Пиренеи, Франция \* Сан-Себастьян, Испания \* Гонконг, Китай \* Богота, Колумбия \* Церматт, Швейцария

## 200

**ВОЗБУЖДЕНИЕ**

Лукла, Непал \* Исландия \* Гавайи, США \* Игуасу, Бразилия / Аргентина \* Квинстаун, Новая Зеландия \* Швейцария \* Дубай, ОАЭ \* Себу, Филиппины \* Уганда \* Серенгети, Танзания \* Сидней, Австралия \* Шетландские Острова, Шотландия \* Балеарские острова, Испания \* Амритсар, Индия \* Нью-Дели, Индия \* Куала-Лумпур, Малайзия \* Чиангмай, Таиланд \* Дублин, Ирландия \* Юкатан, Мексика \* Финляндия

## 274

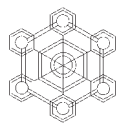
**РАЗМЫШЛЕНИЕ**

Бутан \* Юньнань, Китай \* Германия \* Лондон, Великобритания \* Сайма, Финляндия \* Силли Остров, Великобритания \* остров Пасхи, Чили \* Перу \* Гранада, Испания \* Джайсалмер, Индия \* Техас, США \* Дублин, Ирландия \* Турция \* Грузия \* Англия \* Шри-Ланка \* Болонья, Италия \* Калифорния, США \* Варанаси, Индия



# ВСТУПЛЕНИЕ

*Мы отправились на час раньше на морских лодках, за день обогнули залив с островами на северо-восточном побережье Новой Зеландии, а затем появились под нами они, едва заметные. Три мощные черно-белые фигуры медленно плавали в сапфировой воде — косатки, или киты-убийцы, охотились. Два более крупных кита фланкировали маленького, который держал ската между зубами. После встречи мы были переполнены эмоциями: трепетом от того, что увидели таких величественных существ в их естественной среде обитания; восторгом от того, насколько близко они были к нам; и радостью от переживания неожиданного в такой красивой обстановке. Чувства были настолько мощные, что спустя годы в памяти все остается таким же ясным, как было тогда.*



Не важно, отправляемся мы на выходные или на год, большинство из нас всегда путешествует, чтобы увидеть незабываемые достопримечательности и наполниться новыми впечатлениями. Но, в конечном счете, мы путешествуем в поисках чувства. Это чувство может быть чувством благоговения или удивления, которое мы не получаем в нашей повседневной жизни, или это может быть адаптивное чувство спокойствия. Мы можем хотеть испытать бодрящее чувство возбуждения или найти ментальное пространство для вдумчивого размышления или вдохновения.

Эта книга немного нестандартная — она знакомит почти с 250 местами по всему миру, посещение которых подарит

вам разные чувства. Каждое место, описываемое в следующих главах, от самых отдаленных тихоокеанских островов до дюжины великих городов мира, предназначено для того, чтобы вызвать одну или несколько эмоций. Каждая глава, начиная с «Измумления» и заканчивая «Размышлением», описывает 20 мест по всему миру и объясняет, что они могут заставить вас почувствовать и почему будет полезно там побывать.

По пути мы узнаем, что многие из этих эмоций, которые сейчас в дефиците в нашей повседневной жизни, имеют важное значение для нашего психического и физического здоровья. Эти чувства могут бросить вызов нашему пониманию мира и самих себя. Они могут заставить нас чувствовать себя маленькими, когда мы впервые видим китовое повреждение (см. стр. 12) или наблюдаем галактику, вращающуюся над головой на звездной вечеринке (см. стр. 286), либо дать ощущение связи с миром и людьми вокруг нас. Точно так же увлечение замысловатыми деталями крыльев бабочки или декоративной резьбой на Джайсалмере в Индии или Альгамбре в Испании может заставить нас задуматься или просветиться. Мы также не пренебрегаем духом приключений, начиная с посещения племенных районов Папуа-Новой Гвинеи, погружения в музыкальную среду Боготы или визитов в Квинстаун, города радости в Новой Зеландии.

Эти замечательные места могут быть ярлыками чувств радости, вдохновения, спокойствия, страсти и так далее, однако мы также надеемся, что эта книга вдохновит вас на поиск таких эмоций и рядом с домом.





Залив Островов, Новая Зеландия









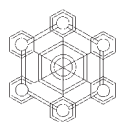


Гигантские волны залива  
Ваймеа, Гавайи





# ИЗУМЛЕНИЕ



*По словам д-ра Дахера Келтнера, профессора психологии и соучредителя большого научного центра в Калифорнийском университете, изумление можно определить как «опыт, который мы имеем, когда сталкиваемся с вещами огромными... выходящими за пределы нашего нынешнего понимания мира». Было доказано, что эмоции «побуждают людей быть более альтруистичными, менее титулованными и более смиренными, осознавать сильные стороны других и меньше подчеркивать проблемы повседневной жизни».*

*Мир полон мест, которые могут внушить изумление: ощущение не должно исходить от больших вещей или дорогих поездок. Как отмечает д-р Келтнер, изумление можно почувствовать, увидев, как белые журавли пролетают над буддийским храмом в Бутане или просто прогуливаясь в вашем местном национальном парке, где бы это ни было. Важно быть открытым и восприимчивым к опыту, находить время и пространство, чтобы впитывать и ценить его.*

Вамп... Вамп... Вамп... еще одна волна ❶ в заливе Ваймеа на Гавайях взрывается на северном берегу. Она разрушилась подводным лавовым шельфом в 100 метрах за мысом. Это одна из самых больших и тяжелых волн в мире, 6–8 метров (20–25 футов) подъема, на которой пионеры серфинга, такие как Грег «да Булл» Нолл и Эдди Айкау впервые протестировали возможности большой волны. Когда она «стреляет», пляж и дорога за ним заполняются толпами наблюдателей. Вы можете испытать изумление от мастерства и храбрости этих серферов, а также изумление перед силой природы, величием неукротимого вихря воды вокруг планеты.

## ❶ ЗАЛИВ ВАЙМЕА, ГАВАЙИ, США

Залив Ваймеа находится на северном берегу Оаху. Это главный остров Гавайев, где расположена столица Гонолулу, принимающая множество международных рейсов. Вы можете передвигаться на автобусах острова, но будете иметь больше свободы перемещения, если возьмете в аренду автомобиль. На острове предлагаются варианты размещения — от хостелов до частных отелей и других мест вдоль северного берега в таких городах наподобие Хейлива — расположенном недалеко от залива Ваймеа и в 90 минутах езды на автобусе от Гонолулу. Также есть места для отдыха непосредственно в заливе Ваймеа. Зима приносит большие волны (и серферов), а лето привлекает искателей солнца.

## ❷ АЛЛЕЯ АЙСБЕРГОВ, КАНАДА

Международный аэропорт Ньюфаундленда находится в Сент-Джонсе. Перевозчики прибывают из США, некоторых европейских городов, например, из Лондона, и остальной части Канады. Аэропорт находится в двух-трех часах езды к южной оконечности полуострова Авалон по прибрежной дороге, проходящей мимо морских поселений, большинство из которых предлагают мотели, гостиницы и «ночлег и завтрак». Один из городов, который вы будете проезжать, — Феррилэнд, основанный в 1621 году. С маяка здесь открываются невероятные виды, однако, как всегда, берегите себя, будучи на краю океана. Айсберги можно увидеть вдоль всего побережья. См.: [www.newfoundlandlabrador.com](http://www.newfoundlandlabrador.com)





Большая часть поверхности нашей планеты — вода. Она приносит разрушение Гавайским пляжам, в другом месте она заперта в ледяные шапки и ледники, которые постепенно сходят в океан. ❷ Аллея айсбергов лежит недалеко от мыса Гонки в Ньюфаундленде, Канада. Каждую весну и лето, когда арктический кусок льда распадается, его части, которым по 10 000 лет, плавают вдоль него и часто видны с берега. Эти айсберги могут быть настолько большими, что изменяют местную погоду — становится холоднее. И это еще не все, что удивительного в этих айсбергах: те, которые плавают через Аллею айсбергов, весят в среднем 100 000–200 000 тонн и достигают размера 15-этажного здания (помните, что 90% айсберга погружено в воду). Однако самый большой из них может весить и 10 миллионов тонн. Маленькие айсберги размером с рояль называются «ворчуньи». Они могут быть столь же опасны для судоходства, как и большие айсберги.

Мы не знаем, вызывали ли айсберги изумление у экипажа «Титаника» в своем первом рейсе в 1912 году, но явно они не внушали достаточного уважения. На мысе Кейп-Рейс юго-

восточной оконечности полуострова Авалон в Ньюфаундленде был получен последний радиосигнал с «Титаника» в ночь 14 апреля, когда он тонул в 600 км от берега.

За краем канадской провинции Квебек ❸, в водах залива и устья Святого Лаврентия патрулирует другой тип гигантов — киты. На самом деле, 13 видов китообразных приплывают на кормление на территорию 1250 км (775 миль) вдоль части северного побережья от Тадуссака до Блан-Саблон. Вы можете увидеть одних из крупнейших существ, когда-либо существовавших на этой планете, таких как голубой кит и финвал, которые поедают тонны криля в день. Горбатые, кашалоты и североатлантические гладкие киты тоже появляются; а также белуга, косатка, дельфины поменьше и морские свиньи. Это одно из лучших мест в мире для наблюдения за китами, увидеть их здесь можно часто и получить при этом незабываемые впечатления. Существуют разные причины таких сильных эмоций: во-первых, удивительно видеть массивных и грациозных животных в их естественной среде обитания, изучить их интеллект, устройство семьи, сознание. И, наконец, возможно, признание того, что люди охотились на многие виды китов почти до их полного исчезновения.

У доктора Келтнера прогулка всегда вызывает изумление: «Я организую изумительные прогулки во время рабочего дня или с моей семьей ночью — и в сельских, и в городских условиях». Время от времени он прогуливается среди секвой ❹ в таких местах, как национальный памятник Мьюир Вудс, национальный памятник в округе Марин, на северной стороне моста Золотые ворота в Сан-Франциско. Здесь приходишь в изумление от многочисленных вещей: «высоты деревьев и ощущения мира, который они создают высоко в воздухе», вообще от их присутствия, ведь это деревья, которым больше тысячи лет.

Воздух в роще красных деревьев, кажется, наполнен энергией. Это может быть и тишина, а может быть запах многолетней хвойной лесной подстилки. Калифорния — естественный дом проживания гигантских деревьев секвой и их родственника — красного дерева. Большие секвой растут в высоту до 2400 метров (8000 футов) вдоль западных склонов Сьерра Невада в Центральной Калифорнии. Высокие красные деревья произрастают вдоль побережья Северной Калифорнии. Существуют целые национальные парки, посвященные тому и другому виду деревьев.

Конечно, чувство изумления возникает не только от глобальных вещей. Иногда красота природы кроется в крохотных чудесах. Например, в небольшом Эквадоре ❺, расположенном между Андами, можно наблюдать чудо — самых маленьких птиц в мире. Жемчужные колибри порхают от цветка к цветку.

На самом деле, Эквадор из всех стран имеет, вероятно, наибольшее количество видов колибри — более 130. У них красивые имена: белогорлый сапфир; колибри-металлург;

### ❸ СЕВЕРНОЕ ПОБЕРЕЖЬЕ, КВЕБЕК, КАНАДА

Китовый маршрут проходит от Тадуссака к Бланку-Солюшн; по пути много прибрежных городов и деревень, расположенных вдоль дороги — здесь можно найти еду и переночевать. Тадуссак находится в трех-четыре часах езды от Квебека и предлагает несколько возможностей для размещения ([www.quebecmaritime.ca](http://www.quebecmaritime.ca)). Сезон наблюдения за китами длится с мая по октябрь, в этот период обычно стоит хорошая погода. Многие города предлагают экскурсии на катере, а также возможность морского каякинга вдоль большей части побережья.

### ❹ КРАСНОЕ ДЕРЕВО, КАЛИФОРНИЯ США

Секвойи, растущие вдоль северного побережья Калифорнии и в Южном Орегоне, входят в многочисленные парки, государственные и национальные, и находятся под их защитой. К таким паркам относится национальный парк Редвуд, что в часе езды на север Юрика у шоссе 101, Аллея гигантов. Есть кемпинги в парке-книге ([www.parks.ca.gov](http://www.parks.ca.gov)). К ним относится национальный парк Редвуд ([www.prs.gov](http://www.prs.gov)), который предлагает четыре палаточных лагеря, а также бэккантри-площадки. Там нет отелей или коттеджей, но есть варианты размещения в местных городах, таких как Орик, где вы можете также запастись продовольствием. В Арката и Юрика к югу выбор уже побольше.

Гигантские деревья в государственном парке Редвудс, Калифорния









Кит ныряет в залив Святого Лоуренса,  
Квебек, Канада



