

УДК 615.84
ББК 53.53
К49

M. Amos Clifford
YOUR GUIDE TO FOREST BATHING:
DISCOVER THE SECRETS OF SHINRIH-YOKY AND EXPERIENCE
THE HEALING POWER OF NATURE

© Éditions First, un département d'Édi8, Paris, 2018.

Клиффорд, Амос.

К49 Дух леса. Гид по японской технике лесных купаний : [пер. с англ. Н. Шелогуровой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 160 с. : ил. — (Особенности национального счастья).

ISBN 978-5-04-095815-3

«Дух леса» — это ваш персональный гид по популярным во всем мире техникам лесного купания, или лесотерапии. Эти простые и доступные каждому практики, которые родились в Японии, снижают уровень кортизола — гормона стресса, помогают при депрессии, нормализуют давление и укрепляют иммунитет. Ассоциация природной и лесной терапии, которую возглавляет автор книги Амос Клиффорд, является ведущим мировым поставщиком обучения и экспертизы по лесной терапии. Клиффорд и его команда подготовили руководство по лесной терапии в 22 странах мира. И замечательно адаптировали японскую методику для западного человека.

УДК 615.84
ББК 53.53

ISBN 978-5-04-095815-3

© Шелогурова Н., перевод на русский язык, 2018
© Бабина И., иллюстрации, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО СЧАСТЬЯ

Амос Клиффорд

ДУХ ЛЕСА

Гид по японской технике лесных купаний

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *М. Виноградова*

Ответственный редактор *А. Мясникова*. Редактор *Л. Илюшина*

Младший редактор *М. Гусарова*. Художественный редактор *Е. Анисина*

Компьютерная верстка *Е. Афонин*. Корректор *И. Комарова*

В коллаже на обложке использованы фотографии:

andkuch, luzvykova laroslava, Triff, belu gheorghie, Maryna Stamatova / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-дукен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 13.12.2018. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,33.

Тираж

экз. Заказ



ЕКСМО.RU
новинки издательства



ISBN 978-5-04-095815-3



9 785040 958153 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА



Благодарности

Всем моим учителям, наставникам и гидам. Всем лесам, уголкам природы и водоемам, которые принимали меня в свои объятия и давали сил мне, моим друзьям и всем моим бесчисленным предкам. Всему растущему сообществу исследователей лесных купаний и проводников — пусть наше путешествие в мир леса будет долгим!

Посвящение

Моим детям Эрин, Марку и Джейми.

Всем тем, кто еще не родился.

Берегите лес.

*Пусть его процветание и красота станут отражением
ваших собственных успехов.*

Спасибо

Памеле за неиссякаемую поддержку,

*Саре за неоценимую заботу о АПЛТ, пока
я путешествовал и работал над книгой,
и Мишель — за терпение и любовь.*

СОДЕРЖАНИЕ

Поющие апельсины моего детства: введение.....	8
1. Что такое лесное купание?	15
2. Целительная сила лесного купания.....	27
3. Основы лесного купания	51
4. Лесное купание шаг за шагом: классическая схема ...	69
5. Лес приглашает вас	87
6. Расширяя границы.....	123
7. Практические вопросы	131
8. Лесное купание в Японии.....	143
Заключение: пробуждение мира дикой природы	146
Примечания	148
Источники	149
Об Ассоциации природной и лесной терапии, гидов и программ.....	152

ПОЮЩИЕ АПЕЛЬСИНЫ МОЕГО ДЕТСТВА: ВВЕДЕНИЕ

В каждом из нас растёт наш собственный внутренний лес, — с его тёмными глухими чащами и залитыми солнцем полянами. Это наш внутренний мир, полный загадок, противоречий и чудес. Этот лес — зеркало всех великих лесов, какие только есть на Земле. Я приглашаю вас побродить вместе со мной по этим лесам — внутреннему и внешнему, и помочь им объединиться. А поспособствует нам в этом деле лесное купание — простая, доступная и невероятно эффективная практика. Благодаря ей можно обрести внутреннюю гармонию, угмонить беспокойный ум, исцелить душевные раны...

Все мы с вами — часть природы. А значит, небрежно относясь к окружающей среде, мы неизбежно вредим и себе тоже. Лесное купание — отличный способ наладить отношения, как с окружающим миром, так и с самими собой, как с внешней, так и со своей внутренней природой. Освоить эту технику совсем не сложно, и данная книга поможет вам в этом убедиться. Я поделюсь с вами секретами лесной терапии, расскажу о философии, которую исповедуют мои друзья и единомышленники — лесные купальщики.

Один из таких важных философских моментов состоит в том, что занимаясь лесными купаниями, мы общаемся с лесом, как с партнёром. Мы, купальщики, любим повторять: «Лес тебя всегда прикроет!» Некоторым порой кажется, что стоит приложить немного усилий, и лес откроет для них свои щедрые дары. Но парадокс ситуации состоит в том, что «приложить усилия» в нашем случае означает «расслабиться». Да, да — просто расслабиться и полностью отдать себя в объятия леса.

Итак, лес приветствует вас — своего нового партнера по купаниям, деревья призывно машут вам своими раскидистыми кронами. Они уже разглядели ваш внутренний мир, вашу истинную природу, и призывают вас к себе. Чтобы войти в великий лес, для начала, попробуйте вспомнить какое-нибудь дерево, которое имело для вас значение в детстве. Может, по дороге из школы вы проходили мимо большого клёна, который по осени вспыхивал пожаром золотых листьев. Или, возможно, в лесу, неподалёку от вашего дома росла, притаившись среди более крупных собратьев, маленькая сосенка. Деревце, о котором, как вам казалось, никто кроме вас не знал. Вам нравилось приходить к этой юной сосне, когда хотелось побыть в одиночестве.

Даже если вы не помните, как называлось то самое дерево из детства — не беда. Главное — та связь, которая была между вами, те особые отношения, которые сложились между растением и человеком. Что это были за отношения? Давайте попробуем вспомнить...

Когда вы пытаетесь припомнить «то самое» дерево, какие детали приходят вам в голову? Сколько лет вам было, когда вы впервые его увидели? При каких обстоятельствах это произошло? Как вы общались со своим зелёным другом? Может, залезали на него? Или прятались среди его ветвей? Строили на нём домик? Собирали его плоды? Попробуйте вспомнить, какими на ощупь были его кора, листья или иголки? Как менялось дерево со сменой сезонов? А теперь, дополняя свои воспоминания, пофантазируйте немного: дайте волю воображению и пусть оно рисует самые невероятные образы, связанные с милым сердцу деревом. Например, вы можете сочинить его историю. Возможно только сейчас, вспоминая «зелёного друга» из своего детства, вы осознали, какую роль то самое дерево играло в вашей жизни, не так ли?

Поделюсь и я своим самым ранним детским воспоминанием, которое связано с деревьями. Я помню себя, лежащим в колыбели, в спальне на втором этаже нашего дома. Окно открыто. И вот, с первыми лучами солнца в мою комнату врывается шумная песня деревьев. «Апельсины! Апельсины! Мы — апельсины!» Их энергичная песнь преисполнена величайшей радости. Им вторят лимоны: «Лимоны! Лимоны! Мы — лимоны!» И их гимн такой же жизнеутверждающий. Вот так и пели цитрусовые на пороге ночи и нового дня, торжественно и радостно перекликаясь. Я даже не знаю, откуда мне, крохе, было известно, что одни деревья называются «апельсинами», а другие «лимонами». Но я уверен, что эти песни — первые отголоски звуков моего внутреннего леса.

Мои воспоминания о «поющих деревьях» лишний раз доказывают, что иногда природа столь мимолетно соприкасается с нами, что мы и сами этого не замечаем. И лишь позже, иногда много лет спустя, мы можем осознать и осмыслить эти удивительные события. Только оглядываясь назад, мы понимаем, какой щедрый дар преподнесли нам деревья. Ведь они делились с нами своей способностью быть терпеливыми, даровали нам своё спокойствие и неторопливость, — всё то, чего порой так не хватает современному человеку.

Когда мы наслаждаемся лесной тишиной, отдыхаем в парке или даже просто сидим под деревом в собственном дворе, наши внутренние деревья — те самые друзья из детских воспоминаний — находятся рядом с нами. В этом трогательном единении, в воодушевлении, которое наполняет наше сердце, в пребывании в настоящем моменте, и состоит истинная суть лесных купаний.

Вы можете устраивать «лесные заплывы» лишь время от времени, но настоящую пользу они принесут лишь в том

случае, если вы будете практиковать их регулярно. У вас нет возможности каждую неделю отпрапляться в лес? Не проблема! При желании вы найдёте свой способ «поплавать» на природе.

Люди по всему миру занимаются лесными купаниями, чтобы воссоединиться с природой и избавиться от стресса, которому все мы, увы, подвержены, — такова уж современная жизнь. Я убежден, что сама потребность отправиться в лес, чтобы найти утешение и исцеление среди деревьев, запрограммирована в человеческой психике, в нашем ДНК. Ведь человек, как вид, развивался среди природы. Издавна люди восстанавливали силы с помощью целительного лесного воздуха, насыщенного кислородом. Он благотворно влияет на наше настроение, работу сердца, на нашу работоспособность и иммунитет.

Отношения человека с лесом всегда были взаимными: мы выдыхаем углекислый газ, которым дышат деревья, поставляющие нам бесценный кислород. Наши предки научились ухаживать за своими «зелёными друзьями»: подрезать ветви, выжигать время от времени подлесок, предотвращая тем самым лесные пожары. Позабыв о том, что надо заботиться о природе, люди начали вырубать леса. На их месте неизбежно возникает бесплодная земля, родники пересыхают, меняется климат. Вот в таких условиях мы с вами и живём. К сожалению, человечество мало думает о том, что деревья — наши партнёры и друзья. Теперь многие расценивают их лишь как строительный материал и срубают в угоду собственным нуждам.

Деревьям нужна наша помощь. Они призывают нас вернуться под их сень и помочь им. Сделав это, мы сможем помочь и себе. Я надеюсь, что мы постепенно возвратимся к природе. Ведь в нас генетически заложены знания о силе,

красоте и щедрости наших «зелёных друзей». Когда нам плохо, мы интуитивно тянемся к природе, желая вспомнить услышанную когда-то в детстве умиротворяющую песнь леса.

Я занимался лесными купаниями в величайших лесах по всему миру. Я гулял среди древних дубов Сербии, таких огромных, что они способны посоперничать с секвойями, растущими на побережье Калифорнии. Поднявшись высоко в холодные горы на границе Калифорнии и Невады, я беседовал с устремлёнными ввысь соснами. Я ложился на приветливую землю в лесах новой Зеландии, а надо мной возвышались величественные каури — многовековые исполинские хвойные деревья, появившиеся еще во времена Юрского периода и пережившие динозавров. В Японии я один раз очень удобно устроился меж корней древнего кипариса, роняющего дождевые капли на моё лицо. Но уютнее всего мне было в прибрежных лесах Калифорнии, среди дубов и зарослей благородного лавра. Именно здесь я провел свое детство, здесь я живу и по сей день. Обойдя множество лесов, подружившись с огромным количеством деревьев, я прошёл через плавную трансформацию сердца и разума. Сначала шепотом, а потом всё громче и отчетливее пели мне свои песни дубы и сосны, клёны и гинкго. И их вдохновляющие песни сливались с мелодией моей собственной души.

Я приглашаю вас, дорогие друзья, довериться вашей внутренней природе — испытайте наслаждение от лесного купания. Неважно, где вы живете — в сельской местности, в пригороде или в шумном мегаполисе. Те практики, о которых вы узнаете из этой книги, вы сможете применять где угодно. Я не буду вам ничего обещать, скажу лишь, что вас ждет совершенно необыкновенный опыт, который, возможно, изменит всю вашу жизнь.

ДЛЯ СПРАВКИ: НЕСКОЛЬКО СЛОВ О НАЗВАНИИ

Я бы хотел немного поговорить о названии нашей практики. Описывая то, чем занимаемся, мы с коллегами используем термин «лесная терапия». Нас во многом вдохновили японские практики, но мы не пытаемся в точности копировать методы японцев, поскольку многие из них весьма своеобразны и применимы только в рамках японской культуры. Японцы называют свою практику «синрин-йоку», что дословно означает «лесное купание». Именно этот термин вы видите в заголовке этой книги, и именно его мы будем использовать на этих страницах. С моей точки зрения, понятия «синрин-йоку», «лесные купания» и «лесная терапия» вполне можно считать синонимами. Разница лишь в том, что «лесная терапия» подразумевает, что цель этой практики—исцеление. И выполнять её лучше под контролем специально обученного гида. Японские гиды наряду с «синрин-йоку» также используют понятие «синрин-терапия». Их методы нацелены на то, чтобы улучшить самочувствие и предотвратить болезни. Что касается «лесного купания», то оно подразумевает практику без какой-либо определенной цели и без особых ожиданий. Ведь можно «купаться» в лесу просто для удовольствия.





ЧТО ТАКОЕ ЛЕСНОЕ КУПАНИЕ?

Что приходит вам в голову, когда вы слышите словосочетание «лесное купание»? Наверняка, ваше воображение рисует примерно такую картину: вы с осторожностью пытаетесь окунуться в ледяное лесное озеро или реку, в надежде, что это укрепит ваше здоровье. На самом деле, это не имеет почти ничего общего с настоящим лесным купанием. Так о чём же идёт речь? А вот о чём. Дело в том, что воздух вокруг нас очень похож на воду. Его рассекают течения и волны. Посмотрите на плывущие облака, — они как барашки волн в океане неба. Воздух населяют живые экосистемы — от блестящих ниточек-рыльцев кукурузы, колышущихся на ветру, до насекомых и птиц. Ветер разносит пыльцу и семена, частицы почвы и грибные споры. Звук — это тоже волна. Он путешествует и распространяется от источника к источнику. Вот почему атмосфера так напоминает океан, а мы с самого рождения купаемся в его волнах.

Занимаясь лесным купанием, мы погружаемся в особую текучую атмосферу леса, — словно ныряем вглубь океана. «Нырнув» в лес, оставьте спешку, — идите неторопливо. Ощутите, как ветер едва уловимо касается вашей кожи, прислушайтесь к журчанию ручья и птичьим трелям, понаблюдайте, как деревья танцуют на ветру. Концентрируясь на собственных ощущениях, вы заглушаете какофонию мыслей в своей голове. Эта концентрация на происходящем, пребывание «здесь и сейчас», поможет вам насладиться всем тем, что приготовил для вас лес. Примите его дары, — это запустит программу оздоровления организма.

Когда я рассказываю людям о лесных купаниях, я часто слышу: «Да я всю жизнь так купаюсь». А вы уверены? Скорее всего, вы путаете лесное купание с обычным походом в лес. Ведь главная цель лесного купания — оказаться не «там», а «здесь» — сконцентрироваться на своих внутренних ощущениях. А многие ли из нас отправляются на природу исключительно для того, чтобы насладиться тишиной? Есть, конечно, любители рыбалки — за долгие годы, проведенные с удочкой на берегу, они начинают внимательно подмечать всё, что происходит вокруг. Стоя, не шевелясь, в стремнине, проверяя, куда дует ветер, нутром чуя, где плещется рыба, забрасывая удочку, ты наслаждаешься настоящим неторопливым чувственным пиром. И даже сама рыбалка порой отходит на второй план, уступая место созерцанию. Вот это, пожалуй, уже похоже на лесное купание.

В детстве мне посчастливилось жить рядом с лесом. В те времена детям предоставляли гораздо больше свободы, чем сейчас. И оставаясь безо всякого присмотра, мы с друзьями-

ми отправлялись в длительные походы, без усталости преодолевали милю за милей. Мы вовсе не считали себя пешими туристами, но, пожалуй, именно ими и были. Затем в юности я стал проводить много времени среди дикой природы, делая свои первые шаги в качестве профессионального инструктора. А порой я уходил один далеко-далеко в лес, забираясь в самую чащу и спал под открытым небом сотню дней в году, а то и больше. Иногда лес помогал мне на какое-то время избавиться от терзающих меня мыслей о собственном предназначении, — это были редкие минуты благодати. Но я так и не постиг силу тех мест, где мне довелось побывать. Тогда я ещё не овладел искусством наслаждения тишиной, не умел сохранять спокойствие, и особенно не задумывался о том, как щедр лес. Лишь спустя десятилетия занятий медитацией и изучения новых практик на природе, таких, например, как «поиск видений»¹, я научился замедляться и концентрироваться. Тогда то мне, наконец, открылось то, что я называю «умением вспоминать». Я вспомнил, что мы с природой — единое целое. Что я, как человек, являюсь не только частичкой социума, но и частью огромного мира, который населяют не только люди, но также животные и растения. Я перестал быть рядовым наблюдателем и стал частью этого мира.

Вот так я стал практиковать лесные купания. В 2011 году я начал изучать лесную терапию, а в 2012 году основал Ассоциацию природной и лесной терапии, гидов и программ (АПЛТ). Моя цель — научить этой практике как можно больше людей по всему миру. Я надеюсь, что и вы познаете то счастье, что открылось мне благодаря лесному купанию.

¹ Шаманическая практика, во время которой совершается паломничество в место силы с целью постичь внутреннюю мудрость, получить ответ на вопросы. В культуре американских индейцев поиск видений был ритуалом посвящения для юношей и девушек, готовящихся вступить во взрослую жизнь.