

Содержание

Предисловие	5
1. Принцип целостности	9
2. Земля	39
3. Вода	91
4. Огонь	127
5. Ветер и пустота	171
6. Жить в природе	201
Благодарности	231

Предисловие

Впервые о синрин-йоку я услышала несколько лет назад в одном из амстердамских кафе. Тогда мне представилось, как таинственные персонажи японских аниме проводят шаманский ритуал в лесной чаще, а предводительствует ими старый монах в костюме Адама.

Естественно, эта картинка в голове не имела ничего общего с действительностью, но «лесные ванны» — так дословно переводится «синрин-йоку» — очаровали меня, и я решила отправиться в Японию, чтобы познать мистическую суть этого феномена. Так я оказалась в Стране восходящего солнца, в окруженных лесами горах, увидела людей, которые, невзирая на свой более чем восьмидесятилетний возраст, без особых усилий взбирались на высокие кручи, и познакомилась с анимистической философией синтоизма, признающего наличие души у растений, животных, рек и озер, а в некоторых случаях даже приписывающего им божественные свойства и способности.

По-моему, синрин-йоку — это не только особая терапия, но и в первую очередь поэтичное описание того, что все чаще забывается нами в неимоверно урбанизированном, перенасыщенном цифровыми технологиями обществе, а именно того

факта, что стоит лишь сделать шаг — и окажешься в таком месте, где найти исцеление способен каждый, прогнать сонную пелену с глаз и жить осознанно. Отправляясь в лес, мы замедляемся, ощущаем природу всеми органами чувств и тем самым укрепляем тело, успокаиваем разум и позволяем сердцу изумляться. В своей книге я попыталась рассказать, как это происходит, но сначала мне хотелось бы поделиться с вами историей о том, как природа помогла мне.

Я очень чувствительный человек и часто теряю голову в бесконечных размышлениях, будто от меня зависит спасение целого мира. Всю свою жизнь я была крайне восприимчива к всевозможным впечатлениям, причем как позитивным, так и негативным. Мое детство проходило в деревне, и тогда такая чувствительность не вызывала проблем. Однако когда я стала взрослой и на меня обрушилась лихорадочная суета города, пришлось изо всех сил барахтаться в потоке повседневных забот, чтобы не потонуть в них. Как маленькая обезьянка перескакивает с дерева на дерево, так и я совершала молниеносные прыжки от одной мысли к другой, поддавалась каждому импульсу, и иногда из этого возникали на удивление прекрасные идеи, но чаще все заканчивалось громким шлепком в бурлящий поток. Когда он захватывал мои мысли и эмоции, тело оставалось на берегу и только смотрело вслед.

Решение этой проблемы я искала на курсах медитации, на которых мне объясняли, как держать голову над водой во время шторма, когда собственные негативные мысли и эмоции готовы меня потопить. Однако в повседневной жизни это не помогало, медитация перестала быть для меня опорой, и я часто проводила время, свернувшись калачиком на диване. Впоследствии во мне проснулось страстное желание оказаться

в таком месте, где мое тело и разум смогут найти покой, а сердце будет мечтать и трепетать в танце.

Если я мысленно возвращаюсь к тем моментам, когда действительно чувствовала себя естественной и расслабленной, то мне чаще вспоминается детство, а не часы, проведенные на курсах медитации. Будучи ребенком, я прекрасно ощущала себя в лесу и на вересковой пустоши, окружавшей наш хутор. Там можно было лазить по деревьям, строить шалаши или просто вздремнуть, опершись спиной о ствол дерева, — лес являлся тем местом, где я чувствовала себя в безопасности и была счастлива и где я играла главную роль в своем собственном приключенческом романе. Но мне вспоминается и другое время, когда я проводила отпуска в палаточных городках, гуляла по лесу и в послеобеденные часы лежала в траве, провожая взглядом уплывающие облака... В окружении природы у меня как-то само собой получалось сохранять осознанность. Размышляя над этим, я пришла к выводу, что открыла для себя старую проверенную отдушину, — и решила как можно чаще выбираться за город.

Когда я вплотную занялась вопросом влияния природы на самочувствие человека, то нашла многочисленные научные исследования, в которых приводились доводы в пользу особой ценности синрин-йоку. Мы и раньше достаточно ясно чувствовали, что природа полезна для нас, но теперь появились убедительные доказательства того, что лес положительно влияет на физическое и душевное здоровье и тем самым способствует более здоровой и счастливой жизни.

Этой книгой я хотела бы предложить вам по возможности чаще делать паузы в круговороте жизни, выключать мобильные телефоны и отправляться в лес. При ее написании

я опиралась на положения восточной и западноевропейской натурфилософии, на исследования и интервью, а также на мой личный опыт и стремилась показать вам, какое влияние «омовение лесом» оказывает на тело, разум, сердце и душу. Пять глав книги посвящены пяти стихиям, принятым в японской традиции: это земля, вода, огонь, ветер и пустота. Мне хочется пригласить вас постоянно двигаться вперед к истине, которая скрыта глубоко внутри каждого. Эта книга была задумана для того, чтобы вы взяли ее с собой в лес и там открыли в любой момент, когда захочется. Большинство предлагаемых упражнений можно выполнять в произвольном порядке; они помогут вам глубже и полнее ощутить лес, поскольку вы сами познаёте, насколько сильным источником вдохновения и мудрости может быть природа, дающая исцеление.

Желаю вам радостного «омовения лесом»!

Аннетт Лаврейсен

1

Принцип целостности



*Западный ветер.
Падает лист
И летит на восток.*

Ёса Бусон (1716–1784)

Наука и технологии прошлых столетий сделали наш быт комфортнее, обеспечили наше благосостояние и увеличили продолжительность жизни. У прогресса, однако, есть и обратная сторона: появилось как никогда много болезней цивилизации, изменение климата вызывает сильнейшие опасения, а мы, кажется, стали забывать, откуда пришли. Синрин-йоку помогает нам самым простым способом восстановить связь с природой и заново открыть источник вдохновения и душевного исцеления.

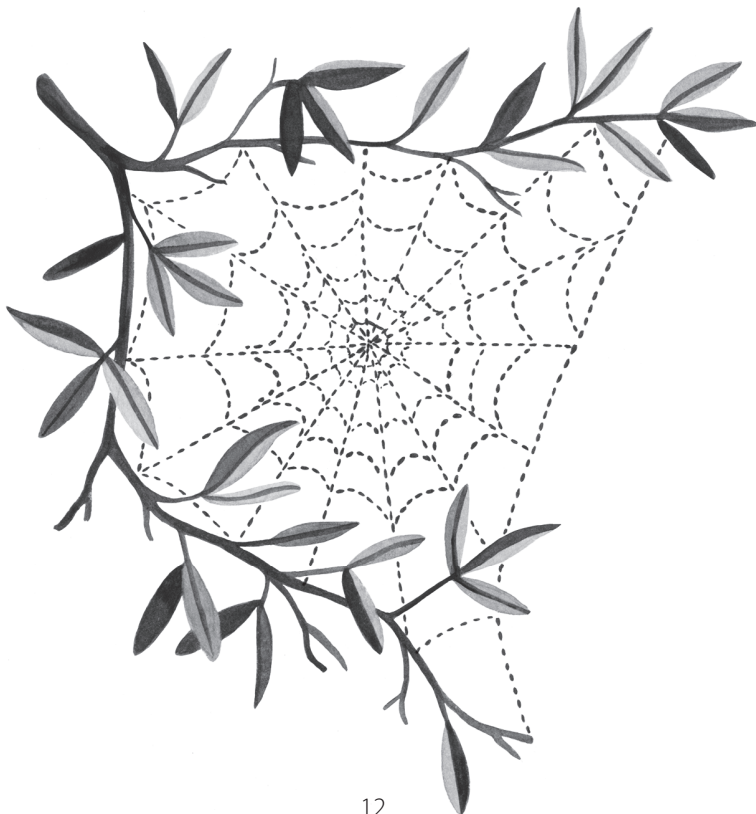
Я открываю глаза, делаю глубокий вдох, потом — выдох и начинаю внутренне ощущать окружающую среду. Вокруг меня стоят деревья, я различаю березы, ели и дубы. У некоторых из них стволы очень толстые, очевидно, что этим деревьям уже по несколько сот лет. Почти непроизвольно протягиваю ладони к ближайшему дереву и ненадолго прижимаю их к стволу. Чувствую волнующий запах, он напоминает мне о развевавшихся на ветру в саду моих родителей простынях, между которыми я любила бегать в детстве. Весна...

Роса уже успела высохнуть. Там и тут солнцу удастся пробиться через зеленый полог — рассеянный свет придает поросшей мхом земле ореол таинственности. Если бы в этот момент кто-то сказал мне, что здесь, в этом месте, обитают эльфы, я бы, конечно, легко поверила.

Недалеко от меня в утренних лучах блестит серебром огромная паучья сеть. А вот и ее хозяин, осматривает добычу: маленькая мушка безнадежно запуталась в крепких нитях паутины. Я медленно иду дальше, намеренно ставя ступни как по ниточке — одну перед другой. Это не так-то просто для того, кто привык идти или даже нестись по жизни широкими шагами. Но я вспоминаю слова моего японского наставника: «Дело не в физических нагрузках. Просто будьте вместе с деревьями,

обратитесь к ним всем своим существом. Наслаждайтесь насыщенным пряным запахом почвы, слушайте пение птиц, гладьте ладонями грубую кору — и глубоко дышите. Почувствуйте пору года внутри себя».

Я проснулась сегодня рано утром после беспокойной ночи, еженедельник полон заметок о необходимости срочно закончить то или иное дело, но тем не менее я отправилась в лес: не для того, чтобы сбежать от предстоящей работы, а ради того, чтобы справиться с ней. Это была хорошая инвестиция време-



ни, потому что я чувствовала, как с каждым шагом все больше расслабляюсь и как темные тучи над моей головой становятся все светлее и прозрачнее. Красота природы стимулирует мои органы чувств и напоминает мне, как прекрасна жизнь. Когда я добралась до конца тропинки, то почувствовала себя полной энергии и поняла, что не могу дождаться, когда приступлю к работе.

«Омовение в атмосфере леса»

Японское понятие «синрин-йоку» буквально означает «омовение в атмосфере леса»; на Западе этому выражению соответствует английское *forest bathing* и немецкое *Waldbaden* — лесные ванны. Концепция синрин-йоку была предложена Агентством лесного хозяйства Японии в начале 80-х годов прошлого века. Тем самым оно стремилось создать некий противовес городской жизни и предложить жителям таких современных мегаполисов, как Токио, Осака и Киото, чаще бывать на природе. Почти две трети Японии покрыты обширными лесами, что дает прекрасную возможность время от времени сбегать из города. Авторы концепции синрин-йоку взяли за основу многовековую веру в живительную силу леса, исцеляющую тело и душу, и не утруждали себя поиском научных объяснений и подтверждений — к этому они пришли позднее.

Природа — это лекарство

В начале 1980-х годов в журнале *Science* было опубликовано первое исследование, подтвердившее благотворное влияние

природы на здоровье человека. Пациенты, перенесшие операцию на желчном пузыре, выздоравливали быстрее, были в хорошем настроении и меньше нуждались в болеутоляющих средствах, если их палата выходила окнами на деревья, а не на кирпичную стену. Результаты этого американского исследования позволили предположить, что лес оказывает благотворное воздействие на процессы, происходящие в организме, и этот факт позже подтвердят другие научные работы.

Первое такое исследование, посвященное непосредственно воздействию синрин-йоку, было проведено в 1990 году на острове Якусима, богатом сказочными по красоте и самыми старыми в Японии лесами, в которых растут тысячелетние кедры. Йошифуми Миядзакэ, профессор университета города Тиба, ставил эксперимент в сопровождении съемочной группы: в ходе него пять испытуемых совершали сорокаминутную прогулку по кедровому лесу. Результаты сравнили с показаниями другой группы, которая «прогуливалась» по беговой дорожке в закрытом помещении. Как оказалось, настроение тех, кто ходил по лесу, значительно улучшилось и уровень энергии повысился, а концентрация кортизола (гормона, который выделяется в условиях стресса) в крови была ниже, чем у испытуемых, оставшихся в помещении.

Доктор Цин Ли, профессор Японской медицинской школы в Токио, также специализируется на исследованиях воздействия «лесных ванн». Он, в частности, заявляет, что «долгое время терапевтический эффект синрин-йоку ограничивался личным опытом некоторых людей. Поэтому в 2004 году Министерство сельского, рыбного и лесного хозяйства заказало двухлетнее исследование о влиянии синрин-йоку на здоровье человека. В результате было научно доказано то, что мы и так

знали: «лесные ванны» могут положительно (и разносторонне) влиять на духовное и физическое здоровье».

Пребывание на природе или обычная прогулка на свежем воздухе сокращают выделение гормонов стресса, повышают энергетический потенциал и улучшают концентрацию внимания, могут способствовать снижению кровяного давления, уменьшению нервозности и симптомов депрессии. Кроме того, доктор Ли и его команда установили, что синрин-йоку усиливает активность так называемых НК-клеток (естественных киллеров). Они играют важную роль в естественной сопротивляемости организма вирусным и другим заболеваниям. Доктор Ли надеется, что в будущем «лесные ванны» будут чаще применяться при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и даже разного рода новообразований.

В ходе дальнейших исследований, проводившихся Университетом города Тиба, были сформированы группы испытуемых по двенадцать человек в каждой, которые распределили по 24 лесным районам Японии.

Половина каждой группы находилась в лесу, тогда как вторая половина оставалась в городе. Каждый день они менялись местами. Ученые проверяли уровень концентрации кортизола в крови испытуемых, кровяное давление, частоту пульса и ритм сердца и сравнивали показания тех, кто был в лесу, и тех, кто остался в городе. Медицинские измерения проводились по утрам, а также до и после того, как участники эксперимента совершат небольшую прогулку. Результаты показали, что лесная среда способствует снижению концентрации кортизола в крови, уменьшает частоту сердечных сокращений и нормализует кровяное давление. Все это связано с активностью парасимпатической нервной системы, которая

отвечает за отдых и восстановление. В условиях города, напротив, выше была активность симпатической нервной системы. Такая реакция характерна для стрессовых состояний.

В Голландии, откуда я родом, также изучались целебные свойства природы. Так, в 2006 году Нидерландский институт исследований служб здравоохранения (NIVEL) выяснил: около 250 тысяч жителей страны отмечают, что наличие зеленой зоны в непосредственной близости от места проживания положительно влияет на их здоровье. Эти данные были получены в рамках исследования «витамина З» («З» — зеленая среда), проведенного в 2005—2009 годах. Врачи, посещавшие пациентов на дому, определили, что здоровье людей, проживающих в окружении природы, действительно крепче. Эти люди реже обращались к семейному врачу по поводу диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, повышенного кровяного давления, тревожности и депрессии. Кроме того, они быстрее оправлялись от стресса и усталости, больше двигались и ели здоровую пищу, дышали более чистым воздухом. Вполне вероятно, как раз это объясняет, почему сельские жители чаще чувствуют себя лучше, чем горожане. Так что, если вы живете в городе, чрезвычайно важно иметь поблизости озелененную территорию.

По словам доктора Йоланды Маас, которая руководит исследовательскими проектами в Свободном университете Амстердама, качество зеленых насаждений также играет важную роль: разнообразие видов растительности и чередование ландшафтов усиливают положительный эффект. «Нам нужна не “однородная масса” кустов и деревьев, а настоящий лес, с разными видами цветущих растений, привлекающих бабочек, пчел и птиц, где мы могли бы замечать

смену времен года и где было бы много свободного пространства».

Далее я назову еще несколько исследований, подтвердивших идею, заложенную в синрин-йоку: зеленая среда полезна во всех отношениях и должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека. «Лесные ванны» способствуют снижению кровяного давления, усиливают сопротивляемость организма, укрепляют иммунную систему, улучшают концентрацию внимания и способность решать проблемы. Кроме того, доказано, что они помогают справиться с такими психологическими проблемами, как потеря мотивации, хронический стресс, депрессия, тревожность и чрезмерная раздражительность.

Дефицит природы

Потеря мотивации, хронический стресс, депрессия... Мы подвержены им, когда чрезмерно загружены делами, получаем слишком много информации — и просто сбиты с толку. Благодаря интернету, социальным сетям и техническим новинкам весь мир стал доступен, и мы можем моментально, в один клик связаться с другом в Барселоне, одновременно отвечая на мейлы из Нью-Йорка, или серфить по сайтам любимых парижских бутиков с целью прикупить жакет на лето. То, что двадцать лет назад отняло бы невероятно много времени и стоило бы кучу денег и потому было почти невозможно, сейчас устраивается за полчаса. И для этого совсем не обязательно выходить из дома.

Вот поэтому мы и делаем это все реже. Если в 2014 году, по данным ООН, 54 % мирового населения проживало в городах,

то к 2050 году доля городского населения возрастет до 66 %. Одна из самых густонаселенных стран мира — Нидерланды, здесь на один квадратный километр приходится около 500 человек, а в городах проживает больше людей, чем в сельской местности. Наши будни определяет заведенный рутинный порядок, и мы спешим покинуть дома и отправиться в офисы, а из фитнес-клубов — к телевизору. Даже когда мы занимаемся спортом или встречаемся с друзьями, то постоянно проверяем показания шагомера и мобильный телефон.

Многие горожане видят природу, только когда устраивают барбекю или созерцают засушенный цветок под стеклом, помещенный в рамку на стене. Мы получаем больше знаний о природе из передач National Geographic, нежели во время прогулок по лесу. Мы попадаем в бурную стремнину: непомерно завышаем уровень наших притязаний и вынуждены делать все со скоростью света. Часто мы начинаем искать тишину и покой слишком поздно.

Вот почему сейчас мы как никогда раньше нуждаемся в природе. Среди суматохи, шума и сумятицы она становится тихой гаванью, пространством свободы и рефлексии, где мы можем бросить якорь, заземлиться и восстановить контакт с интуицией.

Американский писатель и общественный деятель Ричард Лоув еще в 2005 году предупреждал о последствиях отдаления от природы. В своей книге «Последний ребенок в лесу» (Last Child in the Woods) он писал о «синдроме дефицита природы»: это не столько медицинский диагноз, сколько предостережение о тех рисках, которые могут возникнуть из-за недостатка контактов с природой, особенно у детей. Свои вы-