
PRATARMĖ

Amosas Cliffordas – vienas įtakingiausių miško terapijos ekspertų JAV – knygoje „Miško terapija: praktinis miško maudynių vadovas“ jautriai ir poetiškai aprašo savo sukurtą ir išplėtotą vakarietiškoji miško terapijos modelį. Įkvėptas japonų *shinrin-yoku*, arba miško maudynių praktikos, šis modelis pagrįstas japonų ir kitų šalių mokslininkų tyrimais apie teigiamą miško poveikį sveikatai bei ilgamete jo, taip pat jo kolegų patirtimi vedant patyrimines praktikas miške.

Miško maudynės yra viena iš gamtos terapijų, padedančių sugrąžinti šiuolaikinį žmogų į gamtą. Intuityviai jaučiame, o ir moksliniai tyrimai patvirtina, kad gamtoje atsigauame, sveikstame, stiprėjame. Deja, tyrimai taip pat rodo, kad gamtoje žmonės praleidžia vis mažiau laiko. Tarpame ne vien miestų, bet ir patalpų civilizacija, o tai kenkia ne tik mūsų kūnui, bet ir

psichikai (PSO duomenimis, 350 mln. žmonių kenčia nuo depresijos).

Korėjiečių kilmės vokiečių filosofas Byung-Chul Hanas savo knygoje „Nuovargio visuomenė“ rašo, kad šiuolaikinėje pasiekimų visuomenėje, kurioje visuotinė prievole tapo realizuoti save, didžiausia rykštė yra depresija, perdegimas, nerimo sutrikimai. Anot jo, mes save išnaudojame patys, o didžiausią pavojų mums jau seniai kelia ne laukiniai žvėrys, o mūsų pačių psichika. Nustoti nuolat skubėti ir persidirbti, pasak filosofo, galime tik nurimę ir nustoję be perstojo veikti. Tačiau nurinti šiame technologijų amžiuje, kai visą parą esame pasiekiami komunikacijos ir informacijos srautų, kai mus kankina infomanija (priklausomybė nuo informacijos) ir FOMO (baimė praleisti ką nors svarbaus), nėra lengva.

A. Cliffordo aprašyta miško maudynių struktūra, nesudėtingų pratimų miške, vadinamų kvietimais, seka veiksmingai padeda kūnui sulėtėti ir nurimti, paskatina atsipalaiduoti ir pajusti lengvumą. Knygoje daugiau nei 50 kvietimų, tačiau, kaip teigia autorius, reguliariai praktikuojant miško maudynes, dėmesingai stebint aplinką pasitelkus vaizduotę, ilgainiui kvietimus nesunku kurti ir patiems.

Autorius pristato svarbiausius miško ir apskritai gamtos naudą pagrindžiančius tyrimus, tačiau mišką jis mato ne vien per naudos žmogui prizmę. Gamtos pasaulis jam – gyvas, sąmoningas, o mes – tik jo dalis, ne valdovai. Miškas – ne šiaip vieta praktikai. Jis tarsi patyrimo partneris mus moko, palaiko ir, jei reikia, suteikia užnugarį. Knygoje kalbama apie abipusio ryšio svarbą – leisti miškui pasirūpinti mumis, kad mes galėtume pasirūpinti juo. „Mes, žmonės, esame gamtos dalis, tad negalime išvengti pasekmių tų traumų, kurias patys jai ir darome. Žmonės ir miškai gali gyti tik kartu, o gydo mus abipusis ryšys. Šią nepaprastą misiją gali itin veiksmingai padėti įgyvendinti miško maudy-nės“, – rašo autorius.

Norvegų filosofas Arne Naessas, aštuntajame praėjusio amžiaus dešimtmetyje pradėjęs socialinį Giliosios ekologijos judėjimą, teigia, jog norint, kad žmonės nustotų gamtą laikyti vien ištekliais ir pradėtų vertinti jos prigimtinę vertę, ekologinių idėjų nepakanka – reikia ekologinių jausmų bei veiksmų, kad galėtume puoselėti bręstančią ekologinę tapatybę. A. Cliffordo miško maudy-nių modelis – tai dar ir jo ilgametės budistinės meditacijos praktikos bei Šiaurės Amerikos indėnų pasaulė-

žiūros įkvėptas iniciacijos ritualas šiuolaikiniam žmogui, padedantis ugdytis ekologinę tapatybę per gamtos patyrimą ir abipusio ryšio su ja stiprinimą, taip pat skatinantis ekologinius veiksmus – saugoti ir puoselėti.

Mums, lietuviams, toks ritualas artimas ir suprantamas. Mūsų protėviai jautė medžių bei miško svarbą: anot mitologo Gintaro Beresnevičiaus, medis lietuviui buvo tarpininkas tarp žmonių ir dievų pasaulio, šventosiose giriose jie ieškojo prieglobsčio ir aukštesniųjų jėgų užtarimo.

Įdomu, kad Lietuvoje mes turėjome ir miško terapijos užuomazgų dar XIX a. pabaigoje. Tiesa, ta praktika tuo metu nebuvo taip vadinama, o ir vietovė – Juodkrantė – tada priklausė Vokietijai. Istorikė Nijolė Strauskaitė savo knygoje „Juodkrantės kurorto „aukso amžius“: nuo susikūrimo XIX a. viduryje iki katastrofos 1945 m.“ rašo, kad XIX–XX a. sandūroje dėl unikalaus miškingo kraštovaizdžio čia buvo įkurtas vienas pirmųjų kurortų, reklamuojamas net ne kaip jūros, o kaip klimato kurortas, tyro oro kurortas, ir dėl to sveikatintis čia atvykdavo visų pirma kvėpavimo takų ir nervų negalavimais besiskundžiantys pacientai. Jiems itin tiko tai, kad Juodkrantė iš trijų pusių apsaugota aukštų kopų ir

miško, o tai lemia švelnų šios vietos mikroklimatą, „per-smelktą lyg balzamo girios kvapų“. Buvo rašoma, kad pasivaikščiojimai šiame pasakų miške yra „tikras geros nuotaikos ir sveikatos šaltinis“. Taigi, jau tais laikais akcentuotas teigiamas Juodkrantės miško poveikis sveikatai ir savijautai. Juodkrantės sengirėje vokiečiai įrengė 40 km rekreacinių takų, kurie išliko iki mūsų laikų.

Kviečiu prisiminti tai, ką visuomet žinojome, bet galbūt primiršome, ir šią knygą ne vien skaitykime, bet ir išbandykime joje siūlomus kvietimus. Išeikime į mišką pabūti kitaip – lėčiau, smalsiau, dėmesingiau, neskaičiuodami nei žingsnių, nei laiko, be jokių ambicingų tikslų. Kaip vaikystėje. A. Cliffordas rašo: „Pasitikėkite mišku: jis jus nuves ten, kur patirsite visa, kas kalbės būtent jums. Nėra jokio reikalo miško maudynių paversti išskirtiniu dvasiniu patyrimu. Jei bandysite jas paversti dzenu, užkirsite kelią dzenui. Atsipalaiduokite ir pasinerkite į tai, kas duota.“

*Mila Monk,
knygos vertėja, miško maudynių gidė,
Miško terapijos ir edukacijos centro vadovė*

TURINYS

<i>Ižanga</i>	13
1 Kas yra miško maudynės?	23
2 Gydantis miško maudynių poveikis	39
3 Praktikos elementai	67
4 Miško maudynės žingsnis po žingsnio: optimali tėkmė	87
5 Miškas jus kviečia	109
6 Ribojančios kliūtys	153
7 Praktiniai dalykai	163
8 Miško maudynės Japonijoje	177
<i>Išvada: pažadinti laukinę prigimtį</i>	183
<i>Praktika ir refleksijos</i>	187
<i>Šaltiniai</i>	203
<i>Apie autorių</i>	207



IŽANGA

Jūsų viduje žaliuoja giria. Tai vidinis visų pasaulio miškų atspindys. O ši knyga – kvietimas sujungti savo vidinio pasaulio girią su išorinio pasaulio miškais.

Miško maudynių praktika, kaip viena iš savigalbos metodikų, yra naudinga kiekvienam. Kartu tai ir paveikus aktyvizmo kelias tiems, kurie yra pašaukti atkurti nutrūkusį ryšį tarp žmonių ir daugiau nei žmogiškojo pasaulio*.

Mes, žmonės, esame gamtos dalis, tad negalime išvengti pasekmių tų traumų, kurias patys jai ir sukeliame. Žmonės ir miškai gali gyti tik kartu, o gydo mus abipusis ryšys. Šią nepaprastą misiją gali itin veiksmingai padėti įgyvendinti miško maudynės.

* „Daugiau nei žmogiškasis pasaulis“ (angl. *more-than-human-world*) – šio termino autorystė priskiriama ekofilosofui, kultūros ekologui Davidui Abramui. Kaip kultūros ir gamtos dualizmo priešprieša, sąvoka „daugiau nei žmogiškasis pasaulis“ apima įvairių Žemėje gyvenančių būtybių, tarp jų ir žmonių, visuomenes. – *Vert. past.*

Miško maudynes, kaip daugelį kitų praktikų, lengva pradėti, tačiau jos, kaip ir dauguma kitų malonių praktikų, turi daug skirtingų sluoksnių ir lygmenų, kurie atsiskleidžia tik praktikuojant reguliariai. Ši knyga įkvėps jus pradėti.

Pasidalinsiu pagrindiniais miško maudynių metodais, apžvelgsiu ir filosofiją. Miško maudynių metu su mišku bendradarbiaujame kaip su partneriu. Vienas iš vyraujančių posakių mūsų filosofijoje, kurį kartoja miško maudynių entuziastai: „Miškas – tavo užnugaris.“ Nors pastangos yra svarbu, vis dėlto, kad ir kaip paradoksalu, labiausiai miško naudą pajuntame tada, kai tiesiog atsipalaiduojame jo glėbyje. Nauda įvairiapusė – kai kuriuos jos aspektus aptarsime šioje knygoje, o kitus jums teks atrasti patiems.

Praktikuojant miško maudynes jus palaikys partneriai – medžiai ir miškai. Jie jus atpažins ir kreipsis į jūsų vidinę girią. Tad kviečiu dabar pat skirti akimirką ir prisiminti vaikystėje jums buvusį svarbų medį. Galbūt pakeliui į mokyklą augantis ginkmedis kiekvieną rudenį kelioms savaitėms nuklodavo gatvę auksinių lapų kilimu. O gal miške prie jūsų namų augo milžiniškas klevas – medis, apie kurį, jūsų manymu, žinojote tik jūs?

Gal eidavote jo aplankyti kaskart, kai norėdavote pabūti vienuoje. Nieko tokio, jei medžio rūšies neprisimenate (arba niekad nė nežinojote). Svarbu ryšys, kuris jus siejo su tuo konkrečiu medžiu – jausmai juk svarbi kiekvienų santykių dalis. Koks buvo jūsų ryšys su tuo medžiu?

Ką prisimenate medžiui išnirus iš atminties peizažų? Kiek jums tuo metu buvo metų? Kada pirmąkart pamatėte savo medį? Kokios buvo aplinkybės? Kaip bendravote su tuo medžiu? Gal įlipote į jį, slėpėtės po jo šakomis, o gal jame pasistatėte tvirtovę, skynėte jo vaisius?

Ką atsimenate apie patį medį? Vaizduotėje pamatykite, kokio jis dydžio, pajauskite jo žievę, lapus ar spyglius, kaip jis keitėsi kintant metų laikams. Galbūt tik dabar, panirę į prisiminimus apie savo medį, suvoksite naujus jo vietos jūsų gyvenime aspektus. Atkurkite kuo daugiau savo pirmojo susitikimo su medžiu detalių ir leiskite šiam prisiminimui įgauti magišką formą – kiek tik leidžia vaizduotė.

Pirmieji mano paties prisiminimai yra susiję su medžiais. Guliu lošyje, mano kambario antrame aukšte langas atdaras. Švinta, ir aš girdžiu, kaip medžiai dainuodami sveikina rytą. Aukštais virpančiais balsais apelsinmedžių choras gieda aušros giesmę: „Apelsinai! Apel-

sinai! Mes esame apelsinai!“ Tai begalinio džiaugsmo kupina daina. Citrinmedžiai atitaria: „Citrinos! Citrinos! Mes – citrinos!“ Jų himnas toks pat džiugus kaip apelsinmedžių. Kasdien tuo pačiu metu, nakties ir dienos sandūroje, giedamos jų giesmės yra pirmasis miško garso-vaizdis, įsirežęs man į atmintį. Nežinia, iš kur aš žinojau, kad vieni medžiai vadinami apelsinmedžiais, o kiti – citrinmedžiais. Mano širdį jaudina ši paslaptis, o ypač tai, kad ji apie tuos žmogaus ir medžio ryšio aspektus, kurie peržengia mūsų kultūrinės vaizduotės ribas.

Giedantys mano vaikystės medžiai – tai pavyzdys, kaip medžiai gali paliesti mūsų gyvenimą: dažniausiai taip spontaniškai ir subtiliai, kad iš pradžių nė neįžvelgiamo sąsajų, ir tik vėliau, apmąstymų akimirka, ateina suvokimas apie tokios dovanos pilnatvę. Tik atsigręžę atgal suvokiame, kokios dosnios tos dovanos. Tokia ta lėta, kantri medžių prigimtis. Kai leidžiame laiką miške ar parke, ar netgi savo namo kieme, mūsų vidiniai medžiai – tie, kuriuos prisimename lyg vaikystės draugus, – taip pat yra su mumis. Miško maudynių esmė ir yra visa tai, kas mus sujaudina iki širdies gelmių, paprastas dabarties akimirkos grožis, įsišaknijęs mūsų atminties ekosistemoje.



Miško maudynės, net ir patirtos tik vieną kartą, palieka įspūdį, tačiau didžiausią jų naudą pajuntame tada, kai tampa reguliarios. Net jei neturime galimybės nuvykti į mišką kas savaitę, dauguma iš mūsų gali į savo gyvenimą įtraukti bent dalį miško maudynių teikiamos naudos – paprastais būdais nuolat atnaujinti ir stiprinti ryšį su gamtos pasauliu, peržengiančiu žmogiškojo pasaulio ribas.

Visame pasaulyje žmonės renkasi miško maudynes, kad atkurtų ryšį su gamta ir pailsėtų nuo kasdienio streso. Miško maudynės jiems duoda naudos ir suteikia prasmę. Mano įsitikinimu, noras leisti laiką, ieškoti pagodos miške ir sveikatintis tarp medžių yra užkoduotas žmogaus psichikoje, įrašytas į mūsų DNR. Mūsų rūšis išsivystė tarp medžių ir savanų aplinkoje, kur auga ir miškai, ir pievos. Labai seniai mūsų kūnai išmoko kvėpuoti tuo, ką iškvepia medžiai, – sodriu šviežiai išskirto deguonies ir kitų junginių mišiniu, teigiamai veikiančiu nuotaiką, širdį, protinius gebėjimus, imuninę sistemą ir kt. Šie santykiai visada abipusiai: mes iškvepiame anglies dioksidą, o medžiai jį įkvepia.

Mūsų protėviai mokėjo prižiūrėti, genėti medžius ir reguliariai deginti polajį taip, kad degios nuokritos nesukeltų savaiminio gaisro pavojaus. Kai bendruomenės pamiršta, kaip reikia prižiūrėti medžius, ir ima naikinti miškus, tada neišvengiamai susidaro dykynės, išdžiūsta šaltiniai, ima keistis oro sąlygos. Mes gyvename būtent tokių pokyčių sukury. Žmonija kaip rūšis kažkodėl ėmė nebevertinti medžių kaip sau giminingų gyvų būtybių ir laiko juos tik derliumi vien savo poreikiams tenkinti.

Tai viena iš priežasčių, kodėl miško maudynių praktika tokia svarbi šiais laikais. Medžiams mūsų reikia. Jie mus kviečia sugrįžti į žaliąją savo bendruomenę ir dovanoja gydomąsias galias. Ir mus traukia grįžti namo, nes medžių grožis, dosnumas ir galia įrašyti giliai į mūsų kaulų atmintį. Intuityviai jaučiame, kad giedoti kartu su medžiais yra mūsų prigimtinė teisė.

Miško maudynes patyriau įspūdingiausiuose pasaulio miškuose. Serbijoje vaikščiojau tarp senųjų ąžuolų, kurie dydžiu nenusileidžia visžalėms Kalifornijos sekvojoms. Bendravau su pačiomis seniausiomis gajosiomis pušimis, kurios auga aukštai atšiauriuose kalnuose – ten, kur Nevada susitinka su Kalifornija. Gulėjau po didingais agatmedžiais svetingoje Naujosios Zelandijos

žemėje. Japonijoje mane sūpavo bukojo puskiparisis, vadinamo senoliu, šaknys, o varvantys nuo jo šakų lietaus lašai prausė man veidą. Visų jaučiausiai, kaip namie, jaučiuosi Kalifornijos pajūrio miškuose, tarp ažuolų, nes čia prabėgo mano vaikystė, čia gyvenu ir dabar.

Visuose šiuose miškuose, medžių draugėje, mano širdis ir protas patyrė tylią transformaciją. Iš pradžių šnabždėdami, o laikui bėgant vis garsesniais balsais miškai mane moko išgirsti medžių giesmę kaip chorą, į kurio harmoniją įsilieja ir mano gyvenimo daina.



Ši knyga – tai kvietimas pasitikėti savo vidinės grios gebėjimu atskleisti jums stebuklingą praktiką medžių apsupty. Nesvarbu, kur gyvenate – kaime, priemiestyje ar mieste, šioje knygoje pateikti miško maudynių pagrindai ir konkretūs pratimai padės savarankiškai panirti į mišką. Nežarstysiu pažadų, tik pasakysiu: patirtis gali būti gili, netgi transformuojanti.

Terminologija: kaip vadinti?

Miško maudynių metodika, išdėstyta šioje knygoje, pagrįsta praktika, kurią išplėtojome kartu su kolegomis iš Gamtos ir miško terapijos gidų bei programų asociacijos*. Tai, ką praktikuojame miške, mes vadiname miško terapija. Iš dalies mus įkvėpė japonų praktikos, bet nesiekiame atkartoti jų metodikos, itin pritaikytos unikaliam Japonijos kultūrai. Japoniškas šios praktikos pavadinimas *shinrin-yoku* pažodžiui reiškia „miško maudynės“. Tai ir įkvėpė knygos pavadinimą, šis terminas knygoje bus dažniausias. Aš terminus *shinrin-yoku*, „miško maudynės“ ir „miško terapija“ laikau sinonimais.

Skirtumas subtilus: miško terapija praktikuojama su apmokytu gidu, sąmoningai siekiant tam tikro poveikio sveikatai. Japonijoje gidai *shinrin-yoku* dar kartais vadina *shinrin* terapija. Jų metodai skirti skatinti gerą savijautą ir užkirsti kelią ligoms.

* Angl. *Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs* (sutrumpintai ANFT). – Vert. past.

Miško maudynes laikau labiau kasdiene praktika: kai medžių apsupty laikas leidžiamas be jokių lūkesčių, susitelkus į paprastus, malonumą teikiančius dalykus.

