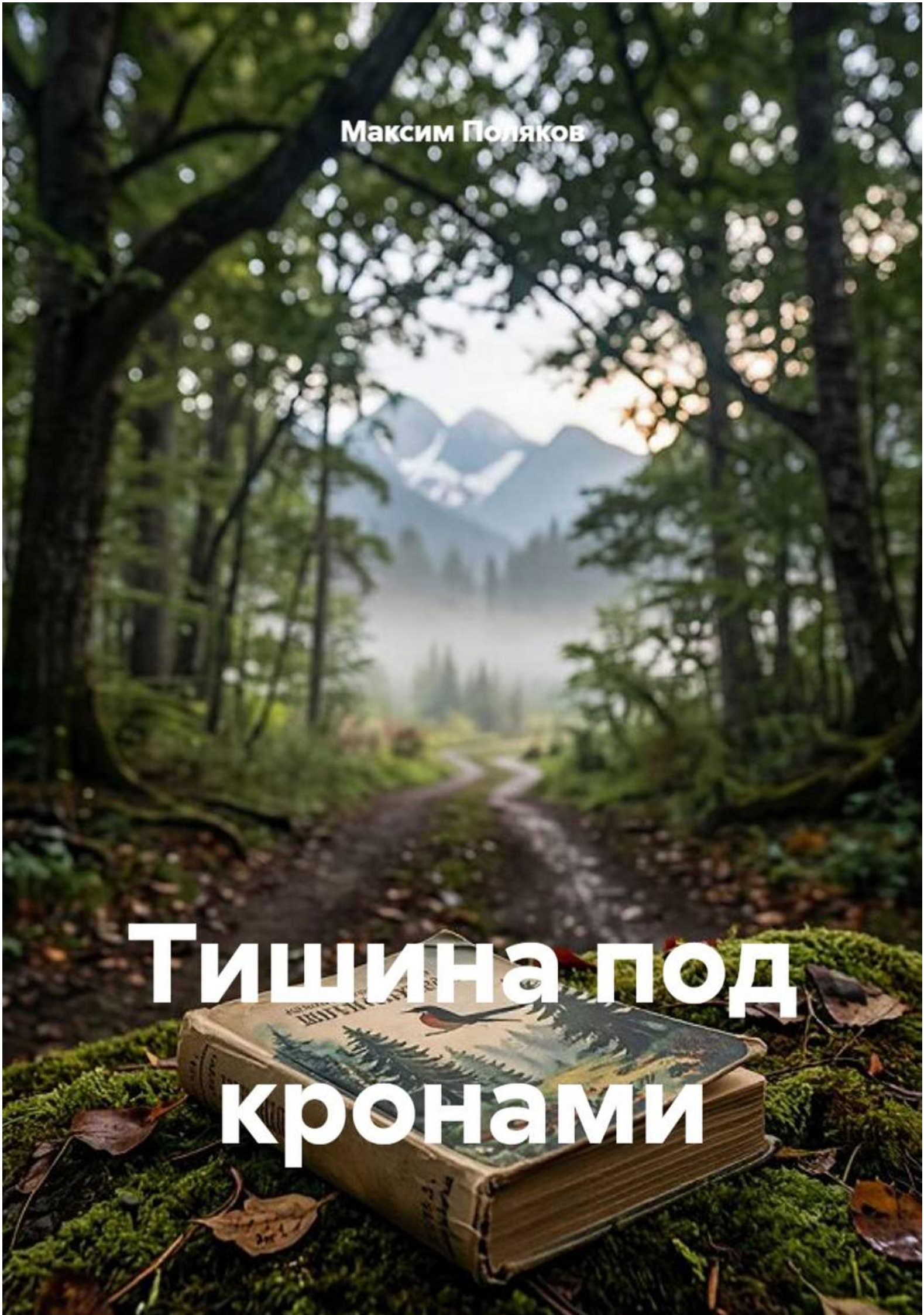
Максим Поляков
Тишина под кронами

Максим Поляков

Тишина под кронами

«Автор»
2026

Поляков М. П.

Тишина под кронами / М. П. Поляков — «Автор», 2026

Тишина под кронами. 500 шагов по горным тропам — это не просто практическое руководство по походной жизни и не сухой путеводитель. Это медитативное повествование о пути длиной в пятьсот листов, пятьсот шагов и пятьсот вдохов, где каждая страница становится остановкой для осмысления. Книга построена как восхождение: от предгорья и сборов рюкзака через сосны и скалы к плато, вершине и возвращению. Автор смешивает жанры: здесь есть и философские эссе о минимализме и страхах, и полевые дневники с первыми выводами, и художественные зарисовки («Разговор с берёзой», «Шёпот осины»), и вполне конкретные советы — чек-листы снаряжения, способы ориентирования без приборов, рецепт лесного чая. Но главное — это приглашение увидеть лес не как декорацию, а как зеркало, в котором отражаются наши собственные тревоги, спешка и умение (или неумение) быть тише. Книга для тех, кто готов идти налегке — не только с рюкзаком в девять килограммов, но и с честностью перед собой.

© Поляков М. П., 2026
© Автор, 2026

Тишина под кронами

НАЗВАНИЕ КНИГИ: Тишина под кронами. 500 шагов по горным тропам
Автор: Поляков Максим Павлович

СТРУКТУРА КНИГИ:
Часть I. Предгорье. Вход в зелёный сумрак (листы 1–100).

Часть II. Подъём. Сосны и скалы (листы 101–200).

Часть III. Плато. В поисках горизонта (листы 201–300).

Часть IV. Вершина. Мир камня (листы 301–400).

Часть V. Возвращение. Спуск и осмысление (листы 401–500).
ЧАСТЬ I. ПРЕДГОРЬЕ. ВХОД В ЗЕЛЁНЫЙ СУМРАК
Глава 1. Сборы (листы 1–15)
Лист 1

Начинается всё не с первого шага по тропе, а с пустого рюкзака, расстеленного на полу посреди комнаты. Он лежит, как раскрытая пасть, и ждёт. И ты стоишь над ним, чувствуя себя одновременно и хозяином положения, и пленником собственных сомнений. За окном — бетонная клетка двора, гул трассы, чей-то будильник за стеной. А здесь, на полу, — точка отсчёта. Точка, из которой начнётся путь длиной в пятьсот листов, пятьсот шагов, пятьсот вдохов.

Я всегда думал, что сборы — это скучная проза. Нет. Это первый акт тайной дисциплины леса. Потому что лес не терпит суеты. Он принимает только тех, кто умеет ждать, слушать и оставлять лишнее.

Лист 2

Разбор рюкзака — это не про вещи. Это про страхи.

Каждый предмет, который вы кладёте в рюкзак, — это ответ на вопрос: «А что, если?» Что, если пойдёт дождь? — дождевик. Что, если станет холодно? — флиска. Что, если захочется горячего? — горелка. Что, если заблужусь? — компас, карта, GPS, запасной аккумулятор, ещё один компас…

Чем больше страхов — тем тяжелее рюкзак. И тем меньше радости от пути.

Я помню, как в первый раз собрал рюкзак на три дня. Он весил восемнадцать килограммов. Я нёс в лес свою городскую тревогу, упакованную в вакуумные пакеты. На второй день я проклинал каждую лишнюю футболку и каждый «запасной» фонарик. На третий — понял главное: лес не требует от тебя героизма. Он требует честности. И если ты честен с собой, ты оставишь дома половину вещей.

Листы 3–4. Философия минимализма в лесу

Есть старая истина, которую знают все, кто ходил в горы: вес — это деньги, а лёгкость — это свобода. Но есть и другая: каждый грамм, который ты несешь, — это грамм внимания, который ты не отдашь лесу.

Когда рюкзак тяжёлый, ты смотришь под ноги. Ты боишься споткнуться. Ты думаешь о том, как бы поскорее сбросить его с плеч. Ты не замечаешь, как на сосне переговариваются две белки. Ты не слышишь, как под камнем журчит вода. Ты не видишь, как тень от облака ползёт по склону.

Лес остаётся для тебя декорацией. А ты — для леса — грузчиком.

Поэтому мой рюкзак на этот раз весит девять килограммов. В нём нет ничего лишнего. И это не аскеза. Это роскошь. Роскошь идти налегке.

Лист 5. Чек-лист снаряжения (с комментариями)

Ниже — то, что лежит в моём рюкзаке. Не как инструкция, а как приглашение к разговору. У каждого свой лес и свой список.

Основа:

Рюкзак (60 л, с хорошей подвеской). Проверьте лямки до выхода. Натёртая мозоль на плече — это не героизм, это глупость.

Палатка (одноместная, 1,5 кг). Лес не боится, что вы промокнете. Но вы будете бояться. Палатка — это не комфорт, это психологическая броня.

Спальник (комфорт +5°C). Даже летом в горах ночью холодно. Холод отнимает силы быстрее, чем голод.

Коврик (пенка или надувной). Спите на земле — чувствуйте землю. Но не мёрзните.

Одежда:

Мембранная куртка (от дождя и ветра). Лес не спрашивает, готовы ли вы. Он просто идёт дождём.

Флиска (утепляющий слой). Принцип трёх слоёв: отводит влагу, греет, защищает.

Запасные носки (2 пары). Ноги — это ваш двигатель. Берегите их.

Шапка и перчатки (даже летом). Гора не прощает беспечности.

Питание и вода:

Горелка + баллон (или спиртовка). Открытый огонь в лесу — не всегда можно. Горелка — это уважение к лесу.

Кружка, ложка, нож. Нож — это не оружие. Это инструмент. Но выбирайте с умом.

Запас воды (1,5 л) + фильтр (или таблетки). Вода в лесу есть. Но пить её сырой — русская рулетка.

Продукты (крупа, орехи, сухофрукты, чай). Не берите то, что нужно варить час. Лес не любит суетливых поваров.

Навигация и безопасность:

Карта + компас (даже если есть GPS). Электроника умирает. Бумага — нет.

Power bank (заряженный). Для связи и фонарика.

Аптечка (бинт, пластырь, антисептик, обезболивающее, личные лекарства). Не берите аптечку «на всякий случай». Берите ту, которой умеете пользоваться.

Свисток. Звук свистка слышен за километр. Голос — за сто метров.

Фонарик (налобный). Руки должны быть свободны. Всегда.

Мелочи, которые меняют всё:

Блокнот и карандаш (не ручка — карандаш не течёт и не боится влаги). Записывайте. Лес стирает память.

Небольшой термос. Глоток горячего чая на ветру — это не роскошь. Это лекарство.

Мусорный пакет. Лес не должен знать, что вы здесь были. Это правило номер один.

Листы 6–8. Психологический настрой: почему мы уходим в лес

Этот вопрос я задаю себе каждый раз, когда застёгиваю рюкзак. И каждый раз ответ разный.

Первый раз я ушёл в лес, потому что хотел сбежать. От работы, от людей, от самого себя. Я думал, что лес — это укрытие. Что там меня никто не найдёт.

Я ошибался. Лес нашёл меня быстрее, чем кто-либо. Он нашёл меня в тишине, которая вдруг стала слишком громкой. В шелесте листьев, в котором я услышал свои собственные мысли. В темноте, где не было экрана телефона, чтобы спрятаться.

Лес — это не убежище. Это зеркало. И если ты идёшь в лес, чтобы спрятаться, — ты идёшь не туда.

Но если ты идёшь, чтобы увидеть — тогда другое дело. Увидеть, как устроен мир без тебя. Как паук плетёт сеть, не думая о дедлайнах. Как река находит путь сквозь камни, не жалуясь на препятствия. Как дерево растёт сто лет, чтобы упасть и стать домом для грибов.

Лес не лечит. Он показывает. А лечишься ты сам.

Листы 9–10. Вставка: «Правило трёх шагов»

Прежде чем выйти за порог, сделайте три шага.

Первый шаг — назад. Оглянитесь на свою комнату. Что вы оставляете? Что вы берёте с собой? Не вещи — мысли. Оставьте здесь хотя бы одну тяжёлую мысль. Не несите её в лес.

Второй шаг — в сторону. Посмотрите на свой рюкзак со стороны. Он не должен быть больше вас. Если он больше — вы несёте не снаряжение, а свои страхи.

Третий шаг — вперёд. Переступите порог. Не оборачивайтесь. Лес уже ждёт.

Листы 11–13. Художественная зарисовка: «Разговор с берёзой»

Я вышел из дома ранним утром. Город ещё спал, но лес уже проснулся. Первое, что я увидел на опушке, — берёза. Она стояла у тропы, как часовой, и её белая кора светилась в полумраке.

Я подошёл и положил ладонь на ствол. Кора была прохладной и шершавой. Я стоял так минуту, две, пять. И вдруг мне показалось, что берёза говорит со мной.

Не словами. Нет. Слова — это слишком грубо для леса. Она говорила температурой. Прохладой, которая поднималась от корней к ладони. Она говорила дрожью. Лёгкой, едва уловимой, как будто внутри ствола бежала вода. Она говорила запахом — горьковатым, свежим, немного похожим на аптеку.

Я не знаю, о чём мы говорили. Но когда я убрал руку, мне стало легче. Как будто кто-то выслушал меня и не осудил.

Может быть, это была просто игра воображения. А может быть — лес действительно умеет слушать. Проверю на следующих тропах.

Лист 14. Полевой дневник: первый вывод

Запишите от руки:

«Я иду в лес не для того, чтобы стать сильнее. Я иду, чтобы стать тише. Сила придёт сама. Тишина — нет.»

Лист 15. Конец главы. Переход к тропе

Рюкзак собран. Он стоит у двери, и в нём девять килограммов — не веса, а обещаний. Обещаний себе, что я дойду. Что не сойду с тропы. Что буду записывать каждый шаг.

Завтра я выйду из дома до рассвета. Первые километры будут самыми лёгкими — и самыми важными. Потому что именно на них решается, кто ты: турист, который идёт к цели, или путник, который идёт к себе.

Лист 16

Тропа начинается там, где заканчивается асфальт. Это не метафора — это физическое ощущение. Последние сто метров до леса ты идёшь по гравию, потом по утоптанной земле, потом под ногами оказывается подстилка из прошлогодних листьев. И звук шагов меняется: вместо чёткого стука — мягкий шорох. Как будто лес говорит: тише, ты уже здесь.

Я вышел до рассвета. Город остался за спиной, и его шум растворился где-то между первым поворотом и вторым. Сначала я ещё слышал далёкий гул трассы. Потом он стал похож на шум моря в ракушке. Потом исчез.

И наступила тишина. Не пустая, а наполненная. Птицы, ветер, скрип стволов, где-то далеко — ручей. Лес не молчит. Он говорит, но не на твоём языке.

Лист 17

Смешанный лес — это первое, что встречает путника на предгорье. Здесь ещё нет суровой хвойной темноты, но уже чувствуется дыхание гор. Берёзы и осины стоят вперемешку с

елями и соснами. Подлесок — орешник, рябина, крушина. Трава по пояс. И воздух — густой, влажный, пахнущий грибами и прелой листвой.

Я иду медленно. Первые километры всегда самые важные. Не потому, что они лёгкие, а потому, что на них ты настраиваешься. Если ты побежишь в лес, лес ответит тебе суетой. Если ты пойдёшь спокойно — лес откроется.

Правило первое: не спеши. Тропа никуда не денется.

Лист 18. Ботаническая зарисовка: берёза и ель

Берёза — дерево-пионер. Она первой приходит на вырубки и гари, первой заселяет пустые места. Её семена легки и летучи. Но берёза не живёт долго — сто, сто пятьдесят лет. А потом приходит ель. Она растёт медленно, в тени берёзы, но растёт настойчиво. И когда берёза стареет и падает, ель уже стоит рядом, готовая занять её место.

В этом лесу идёт тихая война. Берёза тянется к свету, ель — к земле. Берёза даёт тень, ель её терпит. Берёза шумит листвой, ель молчит. И так — десятилетиями.

Я стою между ними и думаю: а кто я в этой войне? Берёза, которая спешит жить? Или ель, которая умеет ждать?

Наверное, и то, и другое. В каждом из нас есть и берёза, и ель. Вопрос только в том, какая из них сейчас главная.

Лист 19–20. Встреча с белками

Первые обитатели, которых я встретил, — белки. Их здесь много. Они не боятся людей, но и не подпускают близко. Держат дистанцию в пять-семь метров — ровно столько, чтобы успеть уйти.

Я сел на поваленное дерево и замер. Через минуту одна белка спустилась по стволу сосны вниз головой, посмотрела на меня чёрными бусинами глаз и издала короткий звук — что-то между цоканьем и чириканьем. Потом вторая белка отозвалась с соседнего дерева. И начался разговор.

Я не знаю, о чём они говорили. Но интонация была явно недовольная: «Кто это тут сидит? Зачем пришёл? Долго будет?»

Белка — это не просто пушистый зверёк. Это индикатор. Если белки спокойны, значит, в лесу нет крупного хищника. Если белки тревожатся и уходят — значит, что-то не так. Учитесь читать их поведение. Это бесплатный и надёжный способ понять, кто рядом.

Лист 21. Сойка и её крик

Сойку я услышал раньше, чем увидел. Резкий, скрипучий крик — как будто кто-то ворочает ржавое колесо. Сойка — это лесной сторож. Она первая замечает чужака и оповещает всех: «Внимание! Здесь человек!»

Сойка не просто кричит. Она перемещается с дерева на дерево, следуя за тобой, и кричит до тех пор, пока ты не уйдёшь. Это раздражает. Но это честно. Сойка не притворяется. Она говорит то, что думает.

Я иду дальше, а сойка летит за мной. И я думаю: а ведь в городе я тоже сойка. Тоже кричу, когда что-то не так. Тоже не умею молчать, когда надо просто наблюдать.

Лес учит меня не только тишине, но и тому, когда шум уместен.

Лист 22–24. Практикум: как читать лес без приборов

Карта и компас — это хорошо. Но что делать, если ты их забыл? Лес сам подскажет, где север.

Первое: мох на деревьях. Мох растёт с северной стороны, потому что там меньше солнца и больше влаги. Но это правило работает не всегда. В густом лесу мох может быть со всех сторон. Поэтому смотрите на отдельно стоящие деревья или на пни — там мох будет более выражен с севера.

Второе: муравейники. Муравьи строят свои дома с южной стороны дерева или пня. Южная сторона муравейника более пологая, северная — более крутая.

Третье: годовые кольца на пнях. Если пень свежий, посмотрите на срез. Годовые кольца шире с южной стороны, уже с северной.

Четвёртое: снег. Если вы в лесу зимой или ранней весной, снег тает быстрее с южной стороны. Но это работает только на открытых местах.

Пятое: ветки на деревьях. У хвойных деревьев ветки длиннее и гуще с южной стороны, потому что там больше света.

Шестое: трава. Весной трава появляется раньше с южной стороны полян и опушек.

Это не абсолютные правила. Это подсказки. Лес редко даёт прямые ответы. Чаще он даёт направления. А точность — это уже твоя работа.

Лист 25. Полевой дневник: первые наблюдения

Запишите от руки:

«Сегодня я прошёл семь километров. Ноги устали, но голова стала легче. Я заметил, что в лесу время идёт иначе. В городе час — это час. В лесу час — это расстояние. Один час — три километра. Два часа — шесть. И ты начинаешь думать не о том, сколько сейчас времени, а о том, сколько ты уже прошёл и сколько осталось.»

Лист 26–28. Художественная зарисовка: «Шёпот осины»

Осина — странное дерево. Её листья дрожат даже в безветренную погоду. Говорят, что осина — дерево Иуды, и поэтому она обречена на вечный трепет. Я не знаю, правда ли это. Но я знаю, что осина звучит.

Я остановился под осиной, чтобы поправить рюкзак. И услышал шёпот. Не слова — шелест. Листья осины звучат иначе, чем листья берёзы. У берёзы шелест мягкий, успокаивающий. У осины — тревожный, как будто дерево всё время о чём-то беспокоится.

Я стоял и слушал. И вдруг понял: я тоже как осина. Тоже дрожу без ветра. Тоже беспокоюсь о том, что ещё не случилось. Тоже шуршу своими мыслями так громко, что не слышу, как тихо вокруг.

Может быть, лес потому и лечит, что показывает тебе твои собственные черты — но не в зеркале, а в деревьях. И ты смотришь на осину и думаешь: а ведь это я. И тогда становится смешно. И тревога уходит.

Лист 29–30. Первый привал: как выбрать место

Привал — это не просто остановка. Это ритуал. От того, где ты сядешь, зависит, как ты отдохнёшь.

Правило первое: не садись на тропу. Тропа — это чужая территория. Ты на ней гость. Сойди в сторону, найди поляну или место под деревом.

Правило второе: проверь землю. Нет ли муравейника, осиного гнезда, змеи. В лесу нужно смотреть не только по сторонам, но и под ноги.

Правило третье: сядь спиной к дереву. Так ты чувствуешь опору. И так тебя не видно с тропы.

Правило четвёртое: не оставляй следов. Если ты развёл костёр — залей водой и закопай. Если ты поел — забери мусор. Лес не должен знать, что ты был здесь.

Я сел под старой елью, спиной к стволу. Достал термос, налил чай. И вдруг понял, что это первый момент за сегодня, когда я никуда не иду. Просто сижу. И это тоже часть пути.

Лист 31–32. Рецепт: лесной чай на сосновых почках

Сосновые почки — это молодые побеги сосны, которые появляются весной. Они смолистые, ароматные и содержат много витамина С. Чай из них — это не просто напиток. Это лекарство.

Как собрать: срывайте только молодые почки, длиной не больше двух сантиметров. Не собирайте все почки с одного дерева — оставьте часть для роста. Собирайте в сухую погоду, утром, когда роса уже сошла.

Как заварить: одну горсть почек залейте кипятком (примерно пол-литра). Дайте настояться десять-пятнадцать минут. Пейте горячим. Можно добавить мёд или сушёные ягоды.

Вкус: смолистый, немного горьковатый, с хвойным послевкусием. На любителя. Но на ветру, после долгого перехода, это лучший напиток в мире.

Лист 33. Полевой дневник: второй вывод

Запишите от руки:

«Я думал, что главное в походе — это идти. Оказалось, главное — останавливаться. В остановке ты слышишь то, что пропустил в движении. В остановке ты понимаешь, зачем ты вообще пошёл.»

Лист 34–35. Конец главы. Переход к Главе 3

Солнце уже перевалило за полдень. Я прошёл ещё три километра и вышел на развилку. Одна тропа уходила вправо, вниз, к ручью. Другая — влево, вверх, в гору. Я знал, что мне налево. Но почему-то стоял и смотрел вправо.

Иногда лес проверяет тебя. Он даёт тебе выбор, чтобы посмотреть, готов ли ты идти дальше. Я сделал глоток чая, поправил рюкзак и повернул налево.

Впереди — подъём. Впереди — сосны и скалы. Впереди — вторая часть пути.

Лист 36

Тропа — это не просто линия на земле. Это язык, на котором лес говорит с тобой. Она может быть широкой и утоптанной, может быть едва заметной, а может исчезнуть совсем. И тогда ты остаёшься один на один с вопросом: куда идти?

В городе ты не задаёшь себе этот вопрос. Там есть асфальт, разметка, указатели, навигатор. В лесу ничего этого нет. Есть только ты, земля под ногами и умение читать.

Я достал карту. Она была старой — ещё бумажная, сложенная вчетверо, с потёртыми краями. На ней был изображён горный массив, через который мне предстояло пройти. Линии горизонталей, синие ниточки ручьёв, зелёные пятна леса. И тонкая пунктирная линия — тропа.

На карте всё просто. На земле — сложнее.

Лист 37–38. Как читать карту в лесу

Карта — это не картинка. Это текст. И его нужно уметь читать.

Первое: масштаб. Если масштаб 1:50000, то один сантиметр на карте — это пятьсот метров на земле. Если 1:25000 — двести пятьдесят метров. Чем меньше число после двоеточия, тем подробнее карта.

Второе: горизонтали. Это линии, которые соединяют точки одинаковой высоты. Если горизонтали идут близко друг к другу — склон крутой. Если далеко — пологий. Если горизонтали образуют замкнутые кольца — это вершина или впадина. Вершина обозначается точкой или отметкой высоты.

Третье: растительность. Зелёный цвет — лес. Чем темнее зелёный, тем гуще лес. Светло-зелёный — луга, поляны. Коричневый — скалы, обрывы. Синий — вода.

Четвёртое: тропы и дороги. Пунктир — тропа. Двойной пунктир — улучшенная тропа. Сплошная линия — дорога. Но помните: тропа на карте может заросла или исчезнуть. Карта — это не гарантия. Это предположение.

Пятое: ориентиры. На карте отмечены мосты, родники, кордоны, развилки. Это ваши якоря. Если вы нашли родник — вы знаете, где вы. Если вы нашли развилку — вы знаете, куда идти.

Лист 39. Компас: друг, который не врёт

Компас — это самый честный инструмент в лесу. Он не устаёт, не разряжается, не теряет сигнал. Он просто показывает на север. Всегда.

Но компас бесполезен, если ты не умеешь им пользоваться.

Первое: держите компас горизонтально. Стрелка должна свободно вращаться.

Второе: дождитесь, пока стрелка успокоится. Она покажет на магнитный север. Это не то же самое, что истинный север, но для леса разница невелика.

Третье: совместите стрелку с отметкой на колбе. Обычно на колбе есть буква N (норд) или специальная стрелка.

Четвёртое: поверните колбу так, чтобы отметка совпала с направлением стрелки. Теперь вы знаете, где север.

Пятое: возьмите азимут. Азимут — это угол между направлением на север и направлением на цель. Если вы знаете азимут, вы можете идти по нему, даже не видя цели.

Лист 40–42. Практикум: азимут шаг за шагом

Представьте, что вы стоите на развилке и вам нужно идти на восток. Восток — это девяносто градусов.

Первое: поверните колбу так, чтобы отметка N совпала со стрелкой. Теперь колба ориентирована по сторонам света.

Второе: найдите на колбе отметку 90 градусов. Это восток.

Третье: повернитесь всем телом так, чтобы отметка 90 градусов смотрела прямо перед вами. Теперь вы смотрите на восток.

Четвёртое: выберите ориентир впереди — дерево, камень, просвет между деревьями. Идите к нему.

Пятое: дойдя до ориентира, повторите процедуру. И так — до цели.

Это называется «движение по азимуту». Медленно, но надёжно. Особенно в тумане или в густом лесу, где не видно далеко.

Лист 43–45. GPS: помощник, но не бог

GPS — это удобно. Он показывает точку на карте, маршрут, расстояние. Но у него есть слабые места.

Первое: батарея. В лесу негде зарядить телефон. Power bank — это хорошо, но и он не бесконечен.

Второе: сигнал. В глубоких ущельях и под густыми кронами GPS может потерять спутники. И тогда вы останетесь с точкой, которая не двигается, и маршрутом, который не обновляется.

Третье: зависимость. Если вы привыкли идти по стрелке на экране, вы перестаёте смотреть по сторонам. А лес требует внимания.

Поэтому я использую GPS как дополнение, а не как замену. Карта и компас — основа. GPS — проверка. Если они расходятся, я доверяю карте и компасу. Они не врут.

Лист 46–48. Как читать лес: расширенный практикум

Лес — это карта, которую не нужно складывать. Она всегда перед тобой. Нужно только уметь её читать.

Мох на деревьях. Мох растёт с северной стороны, потому что там меньше солнца и больше влаги. Но в густом лесу это правило работает не всегда. Смотрите на отдельно стоящие деревья, пни, камни. Там мох более выражен.

Муравейники. Муравьи строят свои дома с южной стороны дерева или пня. Южная сторона муравейника более пологая, северная — более крутая. Это работает почти всегда.

Годовые кольца. Если вы нашли свежий пень, посмотрите на срез. Годовые кольца шире с южной стороны, уже с северной. Дерево растёт быстрее там, где больше света.

Снег. Зимой и ранней весной снег тает быстрее с южной стороны. На открытых местах это хорошо видно.

Ветки хвойных деревьев. У сосен и елей ветки длиннее и гуще с южной стороны, потому что там больше света. Северная сторона более «лысая».

Трава. Весной трава появляется раньше с южной стороны полян и опушек. Осенью она раньше желтеет с северной стороны.

Кора берёзы. С южной стороны кора берёзы светлее и глаже. С северной — темнее и грубее.

Это не абсолютные правила. Это подсказки. Лес редко даёт прямые ответы. Чаще он даёт направления. А точность — это уже твоя работа.

Лист 49–51. История: как я чуть не заблудился

Это случилось на третий день. Я шёл по тропе, которая на карте была обозначена пунктиром. Но пунктир закончился. Тропа исчезла. Я стоял на поляне, окружённый одинаковыми соснами, и не понимал, куда идти.

Сначала я запаниковал. Достал телефон — GPS показывал, что я на месте, но маршрут не обновлялся. Достал компас — стрелка крутилась, но я не помнил, какой азимут мне нужен. Достал карту — и понял, что не знаю, где именно я нахожусь.

Я сел на поваленное дерево и заставил себя дышать медленно. Вдох — четыре счёта. Задержка — четыре. Выдох — четыре. Задержка — четыре. Через минуту паника ушла. Остался холодный ум.

Я вспомнил, что перед поляной был ручей. Я вернулся к ручью. Ручей — это линейный ориентир. Если идти вдоль ручья вниз, рано или поздно выйдешь к людям. Если вверх — к истоку, а там можно найти тропу.

Я пошёл вниз. Через два километра ручей вывел меня к старой дороге. На дороге был указатель. Я был спасён.

Урок: паника — это враг. Лес не убивает. Лес проверяет. И если ты сохраняешь спокойствие, ты находишь выход.

Лист 52. Полевой дневник: третий вывод

Запишите от руки:

«Я думал, что ориентирование — это про карту и компас. Оказалось, это про доверие. Доверие к себе, к своим глазам, к своей памяти. Карта и компас — это инструменты. Но главный инструмент — это спокойствие.»

Лист 53–55. Вставка: что делать, если вы заблудились

Первое: остановитесь. Не идите дальше наугад. Чем больше вы ходите, тем дальше уходите от тропы.

Второе: сядьте. Отдохните. Съешьте что-нибудь. Выпейте воды. Паника уходит, когда тело расслабляется.

Третье: вспомните последний известный ориентир. Ручей, развилка, мост, большой камень. Вернитесь к нему. Это ваш якорь.

Четвёртое: используйте линейные ориентиры. Ручей, дорога, линия электропередач. Идите вдоль них. Рано или поздно они выведут к людям.

Пятое: подавайте сигналы. Свисток слышен за километр. Кричите, но не постоянно — берегите голос. Три коротких свистка — это сигнал бедствия.

Шестое: если стемнело — остановитесь. Ночью в лесу идти опасно. Разведите костёр (если это безопасно), согрейтесь, ждите утра.

Седьмое: не стыдитесь просить помощь. Если вы вышли к людям — скажите, что заблудились. Это не слабость. Это мудрость.

Лист 56–58. Художественная зарисовка: «Развилка»

На карте развилка выглядит просто: две линии расходятся в разные стороны. На земле это место силы.

Я стоял на развилке и смотрел на два пути. Правый уходил вниз, к ручью. Левый — вверх, в гору. Я знал, что мне налево. Но стоял и смотрел направо.

Почему? Потому что правый путь был легче. Он шёл под уклон. Он обещал ручей, воду, отдых. Левый путь был крутым. Он обещал труд.

Я думал о том, что в жизни я часто выбираю правый путь. Тот, что легче. Тот, что обещает комфорт. И только потом понимаю, что лёгкий путь редко ведёт к вершине.

Я сделал глоток чая, поправил рюкзак и повернул налево. Не потому, что я герой. А потому, что я знал: если я сейчас выберу лёгкое, я буду жалеть об этом весь путь.

Лес учит выбирать. Каждый день. На каждой развилке.

Лист 59. Полевой дневник: четвёртый вывод

Запишите от руки:

«Развилка — это не место, где ты выбираешь дорогу. Это место, где ты выбираешь себя. Лёгкий путь делает тебя мягче. Трудный путь делает тебя твёрже. Но выбор всегда за тобой.»

Лист 60. Конец главы. Переход к Главе 4

Тропа снова появилась. Она шла вверх, петляя между соснами. Я шёл по ней и чувствовал, как меняется лес. Берёзы остались позади. Впереди были только сосны и ели. Воздух стал суше, запах — смолистее. Я поднимался.

Впереди — первый привал. Настоящий, с костром и ночёвкой. Впереди — Глава 4 «Первый привал».

Лист 61

К вечеру я вышел на поляну. Она была небольшой, метров десять в диаметре, окружённой старыми соснами. Посреди поляны — пень, обгоревший с одной стороны. Значит, здесь уже останавливались. Значит, место хорошее.

Я снял рюкзак и почувствовал, как плечи стали легче. Не потому, что вес ушёл, а потому, что я перестал нести его. Разница между «нести» и «нести» огромна. В первом случае ты держишь груз. Во втором — груз держит тебя.

Я сел на пень и огляделся. Солнце уже касалось верхушек сосен. Тени стали длинными. Воздух — прохладным. Пора было обустраиваться.

Лист 62–63. Выбор места для стоянки

Палатка — это не просто ткань и дуги. Это твой дом на одну ночь. И от того, где ты его поставишь, зависит, как ты выспишься.

Правило первое: не ставьте палатку на тропе. Тропа — это чужая дорога. Вы на ней гость. Найдите место в стороне.

Правило второе: ищите ровную площадку. Если земля под уклоном, вы будете сползать всю ночь. Проверьте место: лягте на землю и покатайтесь. Если катится — не то.

Правило третье: не ставьте палатку под старыми деревьями. Ветер может сломать сухую ветку. И тогда ночь закончится в травмпункте.

Правило четвёртое: не ставьте палатку в низине. Там скапливается холодный воздух и вода. Если пойдёт дождь — вы проснётесь в луже.

Правило пятое: ищите защиту от ветра. Стена из деревьев, склон холма, большой камень. Но не ставьте палатку вплотную к стволам — может ударить молния.

Правило шестое: проверьте землю на муравейники и осиные гнёзда. Муравьи не спят ночью. Они придут к вам в гости.

Я выбрал место под сосной, но не прямо под ветками. Ровно, сухо, с защитой от ветра с севера. Хорошо.

Лист 64–65. Установка палатки: быстро и правильно

Палатка ставится за пять минут. Если вы делаете это дольше — вы делаете это неправильно.

Первое: расстегните молнию и вытряхните палатку. В ней может быть мусор или насекомые.

Второе: разложите дно. Определите, где вход. Вход должен смотреть на восток — утром вас разбудит солнце.

Третье: вставьте дуги. Начните с длинных, потом короткие. Не force — если дуга не идёт, значит, вы её перекрутили.

Четвёртое: закрепите колышки. Сначала по углам, потом по центру. Натягивайте равномерно, но не перетягивайте. Ткань должна быть натянута, но не как барабан.

Пятое: натяните оттяжки. Если ветер — обязательно. Оттяжки спасают палатку от складывания.

Шестое: проверьте тамбур. В тамбуре можно оставить рюкзак и обувь. Но не оставляйте еду — животные найдут.

Лист 66–68. Костёр в сырую погоду

Костёр — это не просто огонь. Это центр стоянки. Это тепло, свет, еда, защита. Но развести костёр в сырую погоду — это искусство.

Первое: найдите сухое место. Под густой елью, под скалой, под поваленным деревом. Там земля может быть сухой.

Второе: соберите растопку. Берёзовая кора, сухие веточки, сосновые иглы, сухая трава. Берёзовая кора горит даже мокрая — она содержит смолы.

Третье: соберите дрова. Тонкие ветки — для растопки. Средние — для поддержания огня. Толстые — для долгого горения. Не берите сырые дрова — они не горят, а дымят.

Четвёртое: подготовьте место. Расчистите площадку от травы и листьев. Обложите камнями. Не разводите костёр под деревьями — искры могут поджечь ветки.

Пятое: сложите растопку шалашом. Подожгите с одной стороны. Когда растопка разгорится, добавляйте тонкие ветки. Потом средние. Потом толстые.

Шестое: не торопитесь. Костёр не любит суеты. Если вы будете бросать дрова в огонь каждую секунду, он погаснет. Дайте ему разгореться.

Лист 69–71. Типы костров

Шалаш. Дрова складываются в виде конуса. Быстро разгорается, даёт много света. Хорош для растопки и приготовления пищи. Но требует постоянного подкладывания дров.

Колодец. Дрова складываются в виде квадрата, как сруб. Даёт ровное пламя, долго горит. Хорош для готовки и обогрева. Но требует много дров.

Нодья. Два толстых бревна кладутся параллельно, между ними — растопка. Даёт долгий, ровный жар. Хорош для ночёвки. Но требует много места и толстых брёвен.

Звёздный. Брёвна складываются в виде звезды, концами к центру. По мере прогорания брёвна подвигаются к центру. Даёт долгий огонь. Хорош для ночёвки.

Траншея. Костёр в яме. Даёт мало света, но много тепла. Хорош для ветреной погоды. Но требует рытья ямы.

Я выбрал нодью. Два бревна, растопка между ними. Долго, тепло, надёжно.

Лист 72–73. Этика поведения в лесу

Лес — это не парк развлечений. Это дом. И в чужом доме нужно вести себя уважительно.

Правило первое: не шумите. Лес не любит шума. Он отвечает тревогой животных, беспокойством птиц, нарушением тишины. Если вы хотите слушать лес — сначала научитесь молчать.

Правило второе: не оставляйте мусор. Даже органический. Огрызок яблока разлагается два месяца. Пластик — пятьсот лет. Уносите всё, что принесли. И даже больше.

Правило третье: не рвите растения. Вы не знаете, какое из них редкое. Вы не знаете, какое из них лекарственное. Вы не знаете, какое из них ядовитое. Просто не рвите.

Правило четвёртое: не разоряйте гнёзда и муравейники. Это чьи-то дома. Вы бы не хотели, чтобы кто-то разорил ваш дом.

Правило пятое: не разводите костёр в запрещённых местах. Если есть знак «Костёр запрещён» — не разводите. Лес не прощает ошибок.

Правило шестое: не оставляйте еду. Животные привыкают к человеческой пище и перестают искать свою. Это медленная смерть для них.

Правило седьмое: не сходите с тропы без необходимости. Лес — это хрупкая система. Ваши шаги могут разрушить то, что создавалось годами.

Лист 74–75. Рецепт: каша на костре

Крупа — это основа походного питания. Она лёгкая, калорийная, не портится. Гречка, рис, пшено, овсянка. Варится быстро, усваивается хорошо.

Как варить: налейте в котелок воду (примерно два стакана). Доведите до кипения. Добавьте крупу (один стакан). Посолите. Варите, помешивая, десять-пятнадцать минут. Снимите с огня, дайте настояться пять минут.

Что добавить: сушёные грибы, сушёные овощи, тушёнку, топлёное масло. Не добавляйте молоко — оно скисает в походе. Не добавляйте сахар — он привлекает насекомых.

Правило: не варите кашу на открытом огне. Котелок должен стоять на углях. Иначе каша пригорит, и вы будете отмывать котелок весь вечер.

Лист 76–78. Первая ночь в палатке

Ночь в лесу — это отдельный опыт. Днём лес шумит, шевелится, живёт. Ночью он замирает. И тишина становится другой — густой, плотной, как вода.

Я залез в палатку, закрыл молнию и лёг. Спальник был тёплым. Коврик — мягким. Но сон не шёл.

Я слушал. Шорох в кустах. Кто-то прошёл. Кто? Лиса? Заяц? Или кто-то крупнее? Я знал, что в этом лесу нет медведей. Но знание — это одно, а ощущение — другое.

Я включил фонарик. Посветил в угол палатки. Никого. Выключил. Снова шорох. Снова свет. Никого.

И тогда я понял: шорох — это не зверь. Это ветер. Ветер шевелит листья. Ветер качает ветки. Ветер создаёт звуки, которые я принимаю за шаги.

Я выключил фонарик и закрыл глаза. И через минуту уснул. Потому что понял: лес не хочет мне зла. Лес просто живёт. А я — гость. И гость должен спать.

Лист 79. Полевой дневник: пятый вывод

Запишите от руки:

«Ночью лес становится другим. Он не пугает — он проверяет. Если ты доверяешь лесу, лес доверяет тебе. Если ты боишься — лес чувствует страх. И тогда он играет с тобой. Но если ты спокоен — лес спокоен тоже.»

Лист 80. Конец главы. Переход к Главе 5

Утром я проснулся от холода. Спальник не справлялся. Я вылез из палатки, развёл костёр, согрел чай. И вдруг понял, что это было лучшее утро в моей жизни.

Не потому, что было тепло. А потому, что я был один. Один с лесом. Один с собой.

Впереди — Глава 5 «Ночь в палатке» (расширенная) и переход ко второй части. Но сначала — ещё несколько дней в предгорье. Ещё несколько уроков. Ещё несколько шагов.

Лист 81

Я не буду делать вид, что не боюсь темноты. Боюсь. И боятся все — даже те, кто говорит, что не боится. Просто одни боятся сильнее, другие слабее. Но страх есть у каждого. Это нормально.

Ненормально — когда страх управляет тобой. Когда ты не можешь уснуть, потому что слышишь шорох. Когда ты светишь фонариком в каждый угол. Когда ты думаешь о том, что может случиться, вместо того чтобы просто быть.

Лес не лечит страх. Лес учит с ним жить. И это важнее.

Лист 82–83. Почему мы боимся темноты

Темнота — это не отсутствие света. Это отсутствие информации. Днём ты видишь, что вокруг. Ночью — нет. И мозг начинает дорисовывать. Он создаёт образы из шорохов, теней, запахов. И эти образы почти всегда страшнее реальности.

Учёные говорят, что страх темноты — это эволюционный механизм. Наши предки боялись темноты, потому что в темноте их могли съесть. Те, кто боялся, — выживали. Те, кто не боялся, — становились обедом. Так страх закрепился в генах.

Но в современном лесу нас никто не собирается есть. Медведи есть, но они не охотятся на людей. Волки есть, но они боятся людей больше, чем мы их. Змеи есть, но они не нападают первыми.

Темнота опасна не зверями. Она опасна тем, что мы теряем ориентацию. Мы не видим, куда идём. Мы не видим, где обрыв. Мы не видим, где яма. Поэтому правило простое: ночью не ходи. Стой там, где стоишь. Жди утра.

Лист 84–85. Звуки ночного леса: кто и что

Ночью лес звучит иначе. Днём шумят птицы. Ночью — насекомые, мелкие звери, ветер.

Сова. Крик совы — это не «уханье», как в фильмах. Это серия звуков: «у-ху-ху-у». Или резкий визг, если сова охотится. Сова — ночной хищник. Если вы слышите сову, значит, в лесу есть мыши. Значит, лес живой.

Лиса. Лиса кричит, как ребёнок. Серьёзно. Её крик — это резкий, пронзительный вопль, который может напугать до дрожи. Но это не опасность. Это просто лиса.

Заяц. Заяц топает. Если вы слышите топот в кустах — это, скорее всего, заяц. Он убегает от вас. Не наоборот.

Мышь. Мыши шуршат. Если вы слышите шорох в траве — это мышь. Или землеройка. Или ёж. Они не опасны.

Ветер. Ветер — это главный источник ночных звуков. Он качает ветки, шевелит листья, свистит в щелях. Ветер может звучать как шаги, как шёпот, как дыхание. Но это не зверь. Это воздух.

Вода. Если рядом ручей, вы будете слышать его всю ночь. Журчание воды — это успокаивающий звук. Он говорит: «Вода есть. Жизнь есть. Всё хорошо».

Лист 86–87. Как побороть тревожность: практика

Тревожность — это не страх. Страх — это реакция на конкретную угрозу. Тревожность — это ожидание угрозы, которой может не быть. В лесу тревожность — главный враг. Она не даёт спать, не даёт думать, не даёт радоваться.

Первое: дышите. Медленно. Вдох на четыре счёта. Задержка на четыре. Выдох на четыре. Задержка на четыре. Это активирует парасимпатическую систему. Через минуту вы успокоитесь.

Второе: назовите то, что слышите. «Это ветер. Это сова. Это мышь. Это ручей». Называя звук, вы лишаете его власти. Он перестаёт быть «чем-то страшным» и становится «тем, что известно».

Третье: посветите фонариком. Не для того, чтобы найти зверя. Для того, чтобы увидеть, что его нет. Свет возвращает информацию. Информация убирает страх.

Четвёртое: примите факт. Вы в лесу. Ночью. Один. Это факт. Вы не можете его изменить. Но вы можете его принять. А принятие — это половина спокойствия.

Пятое: помните, что вы — гость. Лес не хочет вам зла. Лес просто живёт. И если вы не будете ему мешать, он не будет мешать вам.

Лист 88–90. Наблюдение за звёздами через кроны деревьев

Если ночь ясная, выгляните из палатки. Посмотрите вверх. Между кронами сосен вы увидите звёзды.

Это не то же самое, что смотреть на звёзды в поле. В поле небо — это купол. В лесу небо — это мозаика. Кроны деревьев разрезают его на кусочки. И каждый кусочек — это отдельное окно в космос.

Я лежал на спине и смотрел. Сначала я пытался найти созвездия. Большая Медведица, Кассиопея, Лебедь. Но кроны мешали. Тогда я перестал искать и просто смотрел.

И увидел, что звёзды движутся. Не потому, что они движутся, а потому, что земля вращается. Но в этот момент кажется, что движутся звёзды. И ты лежишь неподвижно, а мир вокруг тебя кружится.

Это странное чувство. Ты маленький. Ты один. Но ты часть чего-то огромного. И это огромное — не страшное. Оно красивое.

Лист 91–93. Художественная зарисовка: «Первый страх»

Было около двух часов ночи. Я проснулся от звука. Не шороха, не ветра. От звука шагов. Тяжёлых, медленных, уверенных.

Я замер. Сердце забилось быстрее. Я включил фонарик, посветил в сторону звука. Ничего. Выключил. Снова шаги. Снова свет. Ничего.

Я знал, что это, скорее всего, ветка. Или камень, который скатился. Или птица. Но в тот момент я думал о медведе. О волке. О ком-то, кто больше меня.

Я лежал и слушал. Шаги приближались. Потом остановились. Потом снова приблизились. И тогда я сделал то, что не делал никогда. Я заговорил.

«Я знаю, что ты здесь, — сказал я в темноту. — Я не хочу тебе зла. Я просто гость. Утром я уйду. Не трогай меня».

Шаги остановились. Наступила тишина. И через минуту я услышал, как что-то маленькое убегает в кусты. Это был не медведь. Это был заяц. Или лиса. Или ёж. Кто-то маленький, который боялся меня так же, как я боялся его.

Я рассмеялся. Вслух. В темноте. И страх ушёл. Потому что страх — это когда ты один. А когда ты говоришь — ты уже не один. Ты говоришь с лесом. И лес отвечает.

Лист 94–95. Утро в лесу

Утро в лесу начинается не с солнца. Оно начинается со звука. Сначала — тишина. Глубокая, как вода. Потом — первый крик птицы. Потом — второй. Потом — третий. И вдруг лес взрывается пением. Сотни птиц, сотни голосов. Все говорят одновременно. Все радуются солнцу.

Я вылез из палатки. Трава была мокрой от росы. Воздух — холодным и свежим. Я развёл костёр, согрел чай. И сел на пень.

Солнце поднималось медленно. Оно просвечивало через кроны сосен, и свет был не белым, а золотым. Как будто лес процеживал его через себя, оставляя только лучшее.

Я сидел и думал: а ведь это было не так уж страшно. Ночь. Темнота. Звуки. Всё это было не так уж страшно. Страшно было ожидание. А реальность оказалась красивой.

Лист 96. Полевой дневник: шестой вывод

Запишите от руки:

«Я боялся ночи, потому что не знал, что в ней. Теперь я знаю. В ночи — звёзды, совы, ветер и зайцы. В ночи — тишина, которая лечит. В ночи — я сам, без масок и без телефона. И это не страшно. Это честно.»

Лист 97–98. Вставка: что делать, если не спится

Первое: не заставляйте себя спать. Если не спится — не спите. Смотрите на звёзды. Слушайте лес. Дышите. Сон придёт сам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.