

Francesc Miralles

& Héctor García

Shinrin-yoku

Het Japanse geheim voor beter slapen,
minder stress en een gezond, gelukkig leven



ISBN 978-90-225-8497-8

ISBN 978-94-023-1141-9 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Shinrin yoku. El arte japonés de los baños de bosque*

Vertaling: Carla Zijlemaker

Omslagontwerp en -beeld: Sproud

Zetwerk: Steven Boland

Illustraties © Jun Matsuura

Overig beeld binnenwerk © Mauricio Restrepo, © Zoart Studio /

Shutterstock, © AESA

© 2018 by Francesc Miralles and Héctor García. All rights reserved.

© 2018 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, s.L.
through SvH Literarische Agentur.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van
druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder vooraf-
gaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Waarschuwing: *shinrin-yoku* wordt beschouwd als preventieve geneeskunde. We willen de term 'preventief' graag benadrukken, omdat het in geval van ziekte nooit de officiële geneeskunde mag vervangen. Mocht je ziek zijn, raadpleeg dan altijd een arts.



*Voor mijn vriend Carlos,
die er net als ik van droomt
om ooit in een hutje in de bergen
van Japan te wonen.*

HÉCTOR GARCÍA

*Voor iedereen die strijdt
voor het behoud van onze prachtige planeet,
ons enige huis
in de duisternis van de kosmos.*

FRANCESC MIRALLES

Inhoud

Een sprietje groen in je hart	13
Wat is <i>shinrin-yoku</i> ?	19

I Het verloren paradijs

De gedenaturaliseerde mens	29
Stress in de stad	33
Blauwe zones, groene steden	39

II Terug naar de Hof van Eden

De bodhiboom	47
<i>Hanasaka Jiisan</i> : de oude man die bomen weer deed bloeien	53
De wijzen van het bamboebos	57
Bomen in het bos van de Kelten	61
Het avontuur van Thoreau	69

III De wetenschap van *shinrin-yoku*

Wat ons niet doodt, maakt ons sterker	77
De genezende werking van fytoïden	83

iv De filosofie van *shinrin-yoku*

De geesten van het shintoïsme	99
<i>Yugen</i>	109
<i>Komorebi</i>	113
<i>Wabi-sabi</i>	117

v De toepassing van *shinrin-yoku*

Terug naar het bos	125
De vijf stappen van <i>shinrin-yoku</i>	135
Mindfulness in de buitenlucht	143

vi *Shinrin-yoku* thuis

Groen in huis	153
Geluiden van de natuur	161
Blaadjes uit het bos in je kopje	167

Epiloog

De tien principes van <i>shinrin-yoku</i> in het dagelijks leven	175
Bibliografie	185
Dankwoord	189

‘Er is niets wat je kunt zien dat geen bloem is,
er is niets wat je kunt denken dat niet de maan is.’

MATSUO BASHO



Een sprietje groen in je hart

De kiem van dit boek ligt in de bossen van Hakone, een kleine stad in de provincie Kanagawa.

Nadat ons boek *Ikigai* – over het geheim van Japanse honderdjarigen – over de hele wereld was verschenen met vertalingen in achtendertig talen, besloten we met een paar goede vrienden een reis te maken naar het platteland van Japan, ver weg van de steden.

We logeerden in een huis diep in het bos, om de natuur en de meren in de omgeving te verkennen. Ons groepje bestond onder anderen uit een bekende psycholoog, een doctor in de biologie en een filosoof.

Nadat we op de grond hadden geslapen, zoals dat in traditionele Japanse huizen gebruikelijk is, ontdekten we 's morgens dat de belofte die de eigenaar van het huis had gedaan was uitgekomen. Vanaf de galerij konden we de berg Fuji duidelijk in al zijn glorie zien.

Met onze blik nog altijd gericht op die mythische, met

sneeuw bedekte top, zetten we na het ontbijt groene thee en pakten we de instrumenten uit die we hadden meegenomen om tijdens onze reis liedjes te kunnen spelen en te componeren.

Als improviserende troubadours hadden we niet meer dan een klein toetsenbord, een *guitalele* (een kruising tussen een gitaar en een ukelele) en onze stem tot onze beschikking.

Geïnspireerd door de aanblik van het meer van Hakone en het groene kleed van bomen dat de heilige berg omringde, improviseerden we glimlachend en stap voor stap een simpel liedje:

Goedemorgen Fuji,
groene bergen,
blauwe lucht.
hallo berg Fuji,
soms verlegen,
verborgen achter wolken.
Hallo Fuji,
witte sneeuw,
is je hoed.

Opgepept door de thee en het naïeve liedje, vertrokken we voor een wandeling door de majestueuze bossen die zich uitstrekken tot aan het meer.

We hadden alle vijf een stressvol jaar achter de rug als gevolg van ons stadse leven met verplichtingen die zich aaneenregen en agenda's vol met afspraken, en dat allemaal in een omgeving van drukte en vervuiling.

Die hele last verdween als bij toverslag zodra we het bos

in liepen. We hadden besloten onze mobiele telefoons uit te zetten en met elke stap die we in de dichte begroeiing zetten, nam de rust waar we al zo lang naar snakten meer bezit van ons.

We wandelden in een traag tempo, terwijl we naar het spel van het zonlicht tussen de takken keken, en de subtiele symfonie van geluiden en geuren van de natuur in ons opnamen. Een eigenzinnige boomkrekkel trad op als solist, begeleid door het getsjilp van vogels en een delicate blaassectie, die bestond uit een zachte, constante bries.

Soms bleven we even staan om de geur van bloemen en wilde kruiden op te snuiven, die zich als gevolg van een wonderlijke alchemie vermengde met de geur van hars van de bomen. Dezelfde alchemie die plotseling al ons problemen had doen verdwijnen.

Niemand dacht meer aan de stress van zijn werk, aan de moeilijkheden van het academisch jaar dat we met deze reis wilden afsluiten. De spanningen en de zorgen waren verdwenen door toedoen van de natuur en de buitenlucht.

Nog zonder dat we het wisten waren we bezig met *shin-rin-yoku*, letterlijk vertaald de kunst van het ‘baden in het bos’.

De toestand van rust die we het hele jaar niet hadden weten te bereiken door middel van ontspannende massages, mindfulness-sessies en zelfs een incidentele kalmeringspil, kregen we nu op magische wijze cadeau door ons onder te dompelen in het groen.

Nadat we een tijdje hadden samengeleefd met de oudste mensen ter wereld, in het dorp van de honderdjarigen in Okinawa, was een van onze conclusies dat een leven om-

ringd door de natuur essentieel was om het geheim van een lang leven te begrijpen.

Dit dorp, dat Ogimi heet, bevindt zich in een van de meest dichtbegroeide gebieden van Yanbaru, de jungle in het noorden van Okinawa.

Tijdens ons veldwerk vroegen we honderd hoogbejaarden naar hun eetgewoonten, lichaamsbeweging, relaties met burens en hun *ikigai*, datgene wat hen ertoe drijft 's morgens hun bed uit te komen om weer aan een nieuwe dag te beginnen. Maar ook de natuurlijke omgeving waarin ze leefden bleek een wezenlijke rol te spelen in hun fysieke, mentale en spirituele welzijn.

Zoals we bij de zevende wet van de *ikigai*, aan het eind van ons eerste boek al opmerkten, leven de meeste mensen in een stad; daarom moeten we regelmatig terugkeren naar de natuur en er weer een mee worden om de batterijen van onze ziel op te laden.

Raimon, een Spaanse singer-songwriter, zei ooit: 'wie zijn wortels verliest, verliest zijn identiteit', en in het vervolg van dit boek laten we zien dat veel kwalen waar de mens in de stad mee te maken krijgt, hun oorsprong vinden in het afgesneden zijn van de natuur.

Verweesd zijn van de moeder die ons onze levensadem geeft; dagen, weken soms maanden achtereen doorbrengen tussen blokken beton, afgezonderd van de natuurlijke habitat van onze soort, staat gelijk aan in de gevangenis zitten zonder het te weten.

Dokter Shoma Morita, pionier op het gebied van motietherapie in de jaren veertig van de vorige eeuw, stuurde zijn patiënten naar het bos, als eerste stap in hun behandelingstraject, waar hij hen aanspoorde om te wandelen,

hout te hakken en te rusten tussen de bomen. De resultaten die hij behaalde overtroffen op spectaculaire wijze de vooruitgang die werd geboekt bij medische behandelingen met medicijnen.

Is de natuur ons beste medicijn? En als dat zo is, hoe kunnen we dan terugkeren naar de bron, en de essentie van de natuur weer onderdeel maken van ons jachtige stadsleven?

Een oud Chinees spreekwoord luidt: ‘Als je een groene boom in je hart bewaart, zal er een zangvogel op afkomen.’ Je hoeft niet in de jungle van Okinawa te wonen of een bos voor je deur te hebben, zoals bij ons huis in Hakone, om van de geneeskrachtige werking van *shinrin-yoku* te profiteren.

We hebben dit boek geschreven met het doel om samen, waar we ons ook bevinden, een ontspannende, inzicht brengende reis te maken, zodat er een sprietje groen kan ontkiemen in ons leven en in ons hart.

FRANCESC MIRALLES & HÉCTOR GARCÍA