

practic

Héctor García (Kirai) s-a născut la Valencia în 1981, locuiește la Tokyo din 2004, iar site-ul său, kirainet.com, care are peste un milion de vizualizări pe lună, este un punct de referință mondial în materie de cultură populară japoneză. Este autorul bestsellerului *Un Geek en Japón*.

Francesc Miralles s-a născut la Barcelona în 1968; este jurnalist specializat în psihologie și spiritualitate. Publică în mod curent în *El País Semanal* și în reviste de dezvoltare personală.

La Editura Humanitas Fiction au apărut trei dintre romanele sale: *Cel mai frumos loc din lume e chiar aici* (scris împreună cu Care Santos), *Iubire cu „i“ mic* și *Wabi-Sabi*, traduse în numeroase limbi și care s-au bucurat de un mare succes.

Tot la Editura Humanitas, sub semnătura lui Héctor García (Kirai) și a lui Francesc Miralles au apărut volumele *Ikigai: Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită* (2017), *Metoda Ikigai: Secrete japoneze pentru a-ți descoperi adevărata pasiune și a-ți atinge țelurile în viață* (2019) și *Ichigo-ichie: Arta japoneză de a te bucura de fiecare clipă* (2020).

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI)
FRANCESC MIRALLES

SHIMRIN- YOKU

Arta japoneză a băilor de pădure

Traducere din spaniolă
de Camelia Dinică

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

*Prietenului meu Carlos,
care-mi împărtășește visul de a locui
într-o cabană
din munții Japoniei.*
HÉCTOR GARCÍA

*Tuturor celor care luptă
să protejeze planeta noastră extraordinară,
casa noastră unică,
în tenebrele cosmosului.*
FRANCESC MIRALLES

Cuprins

<i>O crenguță verde în suflet</i>	11
Ce este <i>shinrin-yoku</i> ?	17

I. PARADISUL PIERDUT

Omul scos din mediul natural	25
Stresul vieții la oraș	29
Zone albastre, orașe verzi	34

II. ÎNTOARCEREA LA GRĂDINA EDENULUI

Copacul <i>bodhi</i>	43
<i>Hanasaka jiisan</i> . Bătrânul care făcea copacii uscați să înflorească	47
Înțelepții din pădurea de bambus	51
Copacii din pădurea celtă	55
Aventura lui Thoreau	61

III. ȘTIINȚA *SHINRIN-YOKU*

Ceea ce nu ne omoară ne face mai puternici	69
Efectul vindecător al fitoncidelor	74

IV. FILOZOFIA *SHINRIN-YOKU*

Spiritele șintoismului	91
<i>Yugen</i>	99

8 / Cuprins

<i>Komorebi</i>	103
<i>Wabi-sabi</i>	107

V. PRACTICA SHINRIN-YOKU

Reîntoarcerea la păduri	115
Cei cinci pași ai <i>shinrin-yoku</i>	123
<i>Mindfulness</i> în aer liber	130

VI. SHINRIN-YOKU ACASĂ

O casă verde	139
Sunetele naturii	146
O frunză din pădure în ceașca ta	151

EPILOG

Cele 10 principii ale <i>shinrin-yoku</i> pentru viața de zi cu zi	159
Bibliografie	171
Mulțumiri	175

*„Nu există nimic din ceea ce poți vedea care să nu fie floare;
nu există nimic din ceea ce poți gândi care să nu fie Luna.“*

MATSUO BASHŌ

O crenguță verde în suflet

Sâmburele acestei cărți se găsește în pădurile din Hakone, un orașel din prefectura Kanagawa.

După ce cartea noastră *Ikigai* a dezvăluit întregii lumi secretele vârstnicilor centenari japonezi, fiind tradusă până acum în treizeci și opt de limbi, ne-am hotărât să facem o călătorie alături de niște prieteni foarte buni departe de orașele nipone.

Dornici să explorăm natura și lacurile din regiune, am locuit împreună cu un cunoscut psiholog, un doctor în biologie și un filozof, într-o casă ce se afla în adâncul unei păduri dese.

Am dormit pe jos, așa cum se face și acum în casele tradiționale japoneze, iar dimineața am descoperit că ceea ce ne spusese proprietarul se adeverise – de pe coridor se putea contempla clar, în toată splendoarea lui, muntele Fuji.

În timp ce privirea ne era ațintită pe acea culme încoronată de zăpadă, am luat micul dejun și apoi am făcut un ceai, după care am scos din huse instrumentele pe care le luaserăm cu noi ca să cântăm și să compunem melodii pe parcursul călătoriei.

Deveniserăm astfel niște trubaduri ocazionali care dispuneau doar de o micuță claviatură Casio, de o guitalele (chitară de călătorie, instrument intermediar între chitară și ukelele) și de vocile noastre.

Inspirați de priveliștea lacului Hakone și de pătura de copaci care străjuiau muntele sacru, am început să improvizăm zâmbind un cântec simplu:

*Good morning Fuji,
Green mountains,
Blue sky.
Hello Mount Fuji,
Sometimes shy,
Hiding behind clouds.
Hello Fuji,
White snow,
It is your hat.¹*

Înviorați de ceai și de acea melodie naivă, am plecat să ne plimbăm prin pădurile maiestuoase care se întindeau până la lac.

Toți cinci, vreme de un an, acumulaserăm mult stres în urma vieții agitate de la oraș, încărcată de obligații, cu o agendă plină de angajamente, toate acestea într-un mediu aglomerat și poluat.

Însă această povară a dispărut ca prin magie de îndată ce am pătruns în pădure. Luaserăm hotărârea să ne deconectăm telefoanele și, cu fiecare pas în desiș, o stare de seninătate, după care tânjiserăm îndelung, începea să pună stăpânire pe noi.

Mergeam încet, observând jocurile razelor soarelui printre ramuri, atenți la simfonia subtilă de sunete și arome ale naturii. Un greier se ambiționa să fie solist, acompaniat de ciripitul păsărilor și de atingerea delicată a unei brize ușoare și constante.

1. Bună dimineața, Fuji/, Munți verzi, / Cer albastru, / Salutare, munte Fuji. / Uneori timid, / Te ascunzi între nori. / Salutare, Fuji, / Neaua albă / Îți este pălărie. (N. a.)

Din loc în loc ne opream ca să ne bucurăm de mireasma florilor și de cea a ierburilor sălbatice pe care o alchimie magistrală le îmbina cu rășina copacilor – aceeași alchimie care făcuse să dispară dintr-odată toate problemele.

Nimeni nu se mai gândea la stresul de la muncă, la seria de neplăceri cărora le pusese răm capăt cu acea călătorie. Neliniștea și grijile parcă se evaporaseră datorită naturii și aerului proaspăt.

Fără să știm încă, practicam *shinrin-yoku*, arta „băilor de pădure“, în traducere literală.

Liniștea pe care nu reușiserăm să o obținem pe parcursul anului prin masajele relaxante, sesiuni de *mindfulness* sau prin calmante ne era acum dăruită ca prin minune în momentul în care ne cufundam în natură.

Una dintre concluziile noastre, după ce am trăit alături de oamenii cei mai vârstnici din lume din satul centenarilor de pe insula Okinawa, a fost că viața în mijlocul naturii este esențială pentru a înțelege secretul longevității lor.

Ogimi se află în regiunile cele mai dense din junglă, *Yanbaru*¹, care acoperă nordul Okinawa.

În timpul cercetării noastre pe teren, am întrebat o sută de bătrâni despre dieta lor, exercițiile fizice, relațiile cu vecinii, despre *ikigai* și ceea ce-i determină să se ridice din pat pentru o nouă zi. Totuși, mediul natural în care trăiesc joacă un rol esențial în bunăstarea lor fizică, mentală și spirituală.

Așa cum precizam la cea de-a șaptea lege a *ikigai*-ului, din finalul primei noastre cărți, cu toate că majoritatea oamenilor locuiesc la oraș, avem nevoie să ne contopim cu natura periodic, să ne întoarcem în mijlocul ei ca să ne încărcăm bateriile sufletului.

1. Cuvânt autohton care înseamnă „jungla din Okinawa“. (N. a.)

Raimon, un celebru cantautor din Játiva*, spunea că „cel care-și pierde originile își pierde identitatea“, iar pe parcursul acestei cărți vom demonstra că multe dintre neplăcerile de care suferă oamenii care trăiesc la oraș își au originea în ruperea legăturii cu natura.

Lipsiți de ceea ce ne dă energie, irosim zile, săptămâni și luni închiși în blocuri de ciment, separați de mediul natural al speciei noastre, ca și cum ne-am afla într-o închisoare, fără să fim conștienți de asta.

Doctorul Shoma Morita, pionierul terapiei motivaționale în anii '40, își începea tratamentul trimitându-și pacienții în pădure, unde le cerea să se plimbe, să taie lemne și să se odihnească în natură. Rezultatele pe care le-a obținut au depășit spectaculos progresele înregistrate prin administrarea de medicamente în cadrul consultațiilor medicale.

Putem spune așadar că natura este medicamentul nostru cel mai eficient? Și dacă răspunsul este afirmativ, cum putem să ne întoarcem la natură, să integrăm esența ei în acest du-te-vino al vieții noastre de la oraș?

Un vechi proverb chinezesc spune: „Păstrează un copac verde în suflet și o pasăre cântătoare va veni“. Nu e nevoie să trăim în jungla din Okinawa și nici să avem o pădure la ușă, așa cum aveam în fața casei noastre din Hakone, ca să ne bucurăm de puterea vindecătoare a *shinrin-yoku*.

Am scris această carte cu intenția de a porni împreună într-o plimbare inițiativă și liniștită, astfel încât să răsară o cren-guță verde în viața și în sufletul fiecăruia dintre noi, indiferent unde ne-am afla.

HÉCTOR GARCÍA ȘI FRANCESC MIRALLES

* Oraș din provincia spaniolă Valencia. (N. tr.)



Ce este *shinrin-yoku*?

Deși cultura japoneză actuală este prin excelență urbană, se întâlnesc din ce în ce mai des grupuri, cupluri sau chiar călători solitari care se adâncesc în desișul pădurilor. Merg pe jos relaxați pentru că nu vor să ajungă nicăieri în mod special. Obiectivul lor este să se bucure de efectele vindecătoare și care întineresc ale *shinrin-yoku*.

Acest cuvânt a început să fie folosit în anul 1982, atunci când directorul Agenției Japoneze a Pădurilor a sugerat că „scufundările“ în natură aduc beneficii foarte mari sănătății celor care o practică în mod regulat.

A fost primul care a propus folosirea termenului compus din *shinrin* „păduri“ și *yoku* „a se îmbăia“. De atunci a început să se folosească acest neologism, care acum s-a transformat într-o tendință mondială.

SHINRIN-YOKU

森林浴

森林

(pădure)

浴

(a se îmbăia sau a face duș)