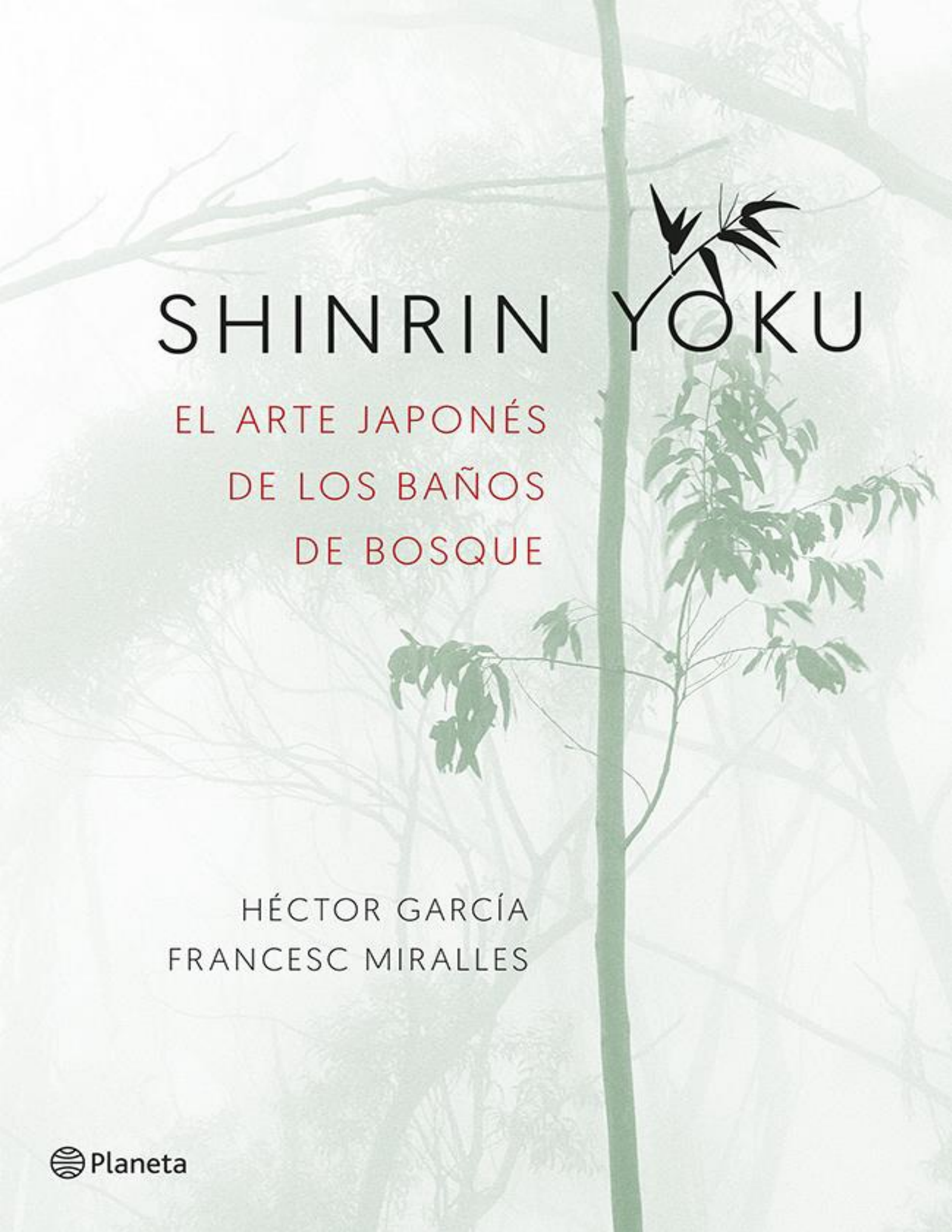


SHINRIN YOKU

EL ARTE JAPONÉS DE LOS BAÑOS DE BOSQUE

HÉCTOR GARCÍA
FRANCESC MIRALLES

Planeta

Índice

Portada

Sinopsis
Dedicatoria

Una ramita verde en el corazón
¿Qué es el shinrin-yoku?

I. EL PARAÍSO PERDIDO
- El ser humano desnaturalizado
- Estrés en la ciudad
- Zonas azules, ciudades verdes

II. VOLVER AL JARDÍN DEL EDÉN
- El árbol de bodhi
- Hanasaka jiisan. El viejo que hacía florecer los árboles secos
- Los sabios del bosque de bambú
- Árboles del bosque celta
- La aventura de Thoreau

III. LA CIENCIA DEL SHINRIN-YOKU
- Lo que no nos mata nos hace más fuertes
- El efecto sanador de las fitoncidas

IV. LA FILOSOFÍA DEL SHINRIN-YOKU
- Los espíritus del sintoísmo
- Yugen
- Komorebi
- Wabi-sabi

V. LA PRÁCTICA DEL SHINRIN-YOKU
- Regresar a los bosques
- Los 5 pasos del shinrin-yoku
- Mindfulness al aire libre

VI. EL SHINRIN-YOKU EN CASA
- Un hogar verde
- Los sonidos de la naturaleza

Una hoja de bosque en tu taza

EPÍLOGO
Los 10 principios del shinrin-yoku para la vida cotidiana

Bibliografía
Agradecimientos
Notas
Créditos

Gracias por adquirir este EBOOK

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora **Descubre** **Comparte**

SHINRIN YOKU

EL ARTE JAPONÉS DE LOS BAÑOS EN EL BOSQUE

HÉCTOR GARCÍA
FRANCESC MIRALLES

Planeta

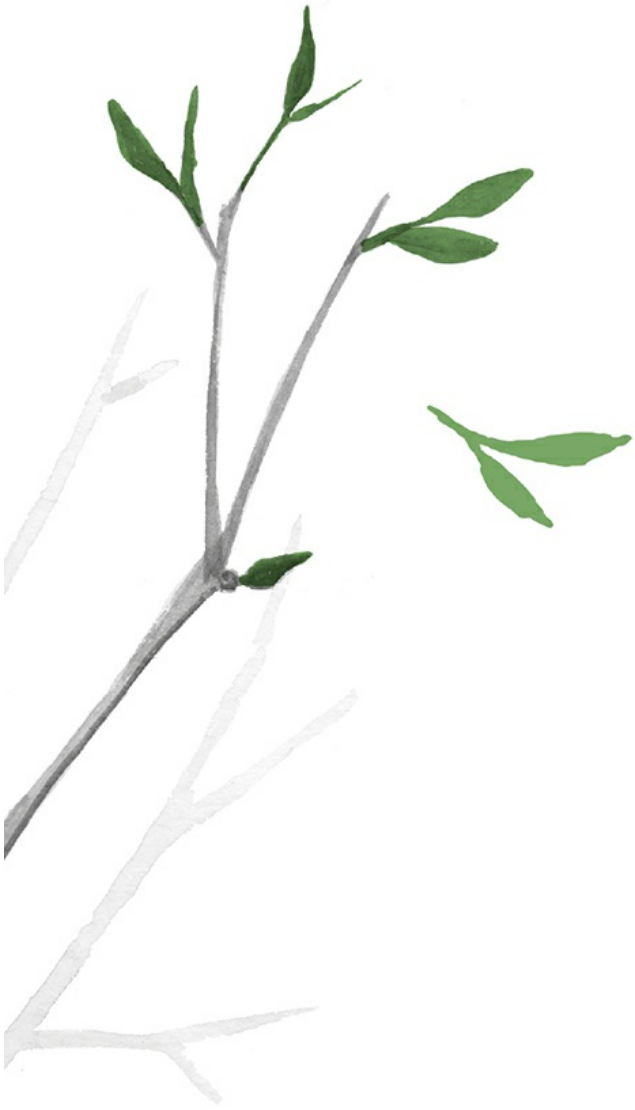
El ser humano siempre ha estado íntimamente ligado a los bosques, que le han procurado alimento, cobijo y serenidad espiritual. Vivir en laberintos de hormigón nos ha apartado de nuestro hábitat natural, desatando toda clase de trastornos del cuerpo y de la mente.

Tal como han demostrado las últimas investigaciones en Japón, el shinrin-yoku, los «baños de bosque», eleva el estado de ánimo y desactiva el estrés y la ansiedad, a la vez que promueve cambios muy positivos en todas las áreas de nuestra existencia.

Este libro inspirador, tan ameno como práctico, nos enseña cómo volver a los bosques puede salvar nuestra vida y devolvernos a la senda de la felicidad.

A mi amigo Carlos,
con quien comparto el sueño de vivir
en una cabaña
en las montañas de Japón.
HÉCTOR GARCÍA

A todas las personas que luchan
por preservar este extraordinario planeta,
nuestro único hogar
en la oscuridad del cosmos.
FRANCESC MIRALLES



«No hay nada que puedas ver que no sea una flor;
no hay nada que puedas pensar que no sea la luna.»
MATSUO BASHO





Una ramita verde en el corazón

La semilla de este libro se encuentra en los bosques de Hakone, una pequeña ciudad de la prefectura de Kanagawa.

Después de que nuestro libro *Ikigai* divulgara los secretos de los centenarios japoneses a todo el mundo, con treinta y ocho traducciones en estos momentos, decidimos hacer un viaje con buenos amigos lejos de las ciudades niponas.

Dispuestos a explorar la naturaleza y los lagos de la región, compartimos una casa en lo alto de un frondoso bosque con un conocido psicólogo, un doctor en biología y un filósofo.

Tras dormir en el suelo, como se sigue haciendo en los hogares tradicionales japoneses, descubrimos por la mañana que la promesa que nos había hecho el dueño de la propiedad era cierta. Desde la galería se contemplaba claramente el monte Fuji en todo su esplendor.

Sin poder apartar la mirada de esa cumbre mítica coronada de nieve, después de desayunar preparamos un té verde mientras desenfundábamos los instrumentos que habíamos traído para componer e interpretar canciones a lo largo del viaje.

Los improvisados juglares contábamos solamente con un pequeño teclado Casio, un guitalele (instrumento a medio camino entre la guitarra y el ukelele) y nuestras voces.

Inspirados por las vistas del lago de Hakone y por la alfombra tupida de árboles que rodeaba la montaña sagrada, empezamos a improvisar entre sonrisas una sencilla canción:

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

Animados por el té y por aquella canción naíf, salimos a pasear por los bosques majestuosos que bajaban hasta el lago.

Los cinco acumulábamos un año de estrés causado por la vida sin tregua de la ciudad, en la que las obligaciones se pisan unas a otras y la agenda bulle de compromisos, todo eso en un entorno de hacinamiento y polución.

Toda esa carga desapareció por arte de magia en cuanto nos adentramos en los bosques. Habíamos tomado la decisión de desconectar los móviles y, con cada paso entre la espesura, una serenidad largamente anhelada empezó a apoderarse de nosotros.

Caminábamos lentamente, observando los juegos de la luz solar entre las ramas, atentos a la sutil sinfonía de sonidos y aromas de la naturaleza. Una cigarra obstinada ejercía de música solista, acompañada por el piar de los pájaros y por la delicada sección de vientos de una brisa suave y constante.

De vez en cuando nos deteníamos para apreciar el olor de las flores y las hierbas silvestres, que una alquimia magistral mezclaba con la resina de los árboles. La misma alquimia que, de repente, había hecho desaparecer todos los problemas.

Ya nadie pensaba en el estrés del trabajo, en los tragos amargos del curso al que habíamos puesto fin con aquel viaje. La ansiedad y las preocupaciones se habían disuelto por obra y gracia de la naturaleza y el aire fresco.

Sin saberlo todavía, estábamos practicando el *shinrin-yoku*, el arte de «bañarnos en los bosques», según la traducción literal.

La calma que a lo largo del año no habíamos logrado con masajes relajantes, sesiones de *mindfulness* e incluso algún ansiolítico nos era ahora regalada como un encantamiento al sumergirnos en el verde.

Una de nuestras conclusiones, después de convivir con los más ancianos del mundo en la aldea de los centenarios en Okinawa, había sido que vivir rodeados por la naturaleza era clave para entender el secreto de su longevidad.

Ogimi se encuentra en una de las regiones más densas de la jungla, *Yanbaru*,[2] que cubre el norte de Okinawa.

Durante nuestro trabajo de campo, preguntamos a un centenar de ancianos por su dieta, el ejercicio físico, las relaciones con sus vecinos y el *ikigai*, aquello que los impulsa a salir de la cama para vivir un día más. Sin embargo, el entorno natural en el que viven desempeña un papel fundamental en su bienestar físico, mental y espiritual.

Como comentábamos en la 7.ª ley del *ikigai*, al final de nuestro primer libro, aunque la mayoría de los seres humanos vivan en ciudades, necesitamos fundirnos con la naturaleza regularmente, volver a ella para cargar las pilas del alma.

Raimon, un célebre cantautor de Játiva, decía que «quien pierde sus orígenes pierde su identidad», y a lo largo de este libro demostraremos que muchos de los males que aquejan al ser humano en la ciudad tienen su origen en la desconexión con la naturaleza.

Huérfanos de la madre que nos da el aliento de la vida, consumir días, semanas y meses entre bloques de hormigón, separados del hábitat natural de nuestra especie, equivale a estar encerrados en una cárcel sin ser conscientes de ello.

El doctor Shoma Morita, pionero de la terapia motivacional en la década de 1940, empezaba sus tratamientos enviando a sus pacientes al bosque, donde los instaba a caminar, cortar leña y descansar entre los árboles. Los resultados que obtuvo superaban de forma espectacular los avances conseguidos en las consultas médicas con fármacos.

¿Es la naturaleza, entonces, nuestra mejor medicina? De ser así, ¿cómo podemos volver a ella, incorporar su esencia en nuestra ajetreada vida urbana?

Un viejo proverbio chino reza: «Mantén un árbol verde en tu corazón y vendrá un pájaro cantor». No es necesario vivir en la jungla de Okinawa ni tener un bosque a las puertas, como

nuestra casa en Hakone, para disfrutar del poder curativo del *shinrin-yoku.*



Hemos escrito este libro con el fin de hacer juntos un paseo reposado e iluminador para hacer brotar, independientemente de donde nos encontremos, una ramita verde en nuestra vida y nuestro corazón.

¿Qué es el *shinrin-yoku*?

Aunque la cultura japonesa actual es eminentemente urbana, cada vez es más frecuente ver grupos, parejas o incluso caminantes solitarios que se adentran en la espesura. Caminan relajadamente porque no quieren llegar a ningún lugar en particular. Su objetivo es disfrutar de los efectos curativos y rejuvenecedores del *shinrin-yoku*.

Esta palabra comenzó a ser usada en 1982, cuando el director de la Agencia Japonesa de Bosques sugirió que «bañarse» en el verde proporcionaba beneficios muy poderosos para la salud de aquellos que lo practicaran regularmente.

Fue el primero en sugerir el uso de la palabra compuesta por *shinrin* «bosques» y *yoku* «bañarse». Fue entonces cuando se empezó a usar este neologismo, que ahora se ha convertido en una tendencia mundial.

SHINRIN-YOKU 森林浴

森林 (bosque)

浴 (bañarse o ducharse)

El uso de la naturaleza como terapia fue puesto a prueba por los japoneses a partir de la década de 1980, con estudios muy reveladores que demostraron que el *shinrin-yoku* ayuda a mejorar la salud incluso cuando las personas están temporalmente incapacitadas para moverse.

En uno de ellos, pusieron a la mitad de los pacientes de un hospital en habitaciones dotadas de ventanales con vistas a un bosque, mientras que la otra mitad carecía de ventanas. ¡Los pacientes con vistas al verde se curaron más rápido!

Tras el interés creciente de las instituciones sanitarias, se llevaron a cabo multitud de estudios científicos que corroboraron la hipótesis de la Agencia Forestal Japonesa de que el *shinrin-yoku* es una poderosa terapia para relajar la mente y reducir los niveles de estrés.

En la tercera parte de este libro profundizaremos en la ciencia y veremos los sorprendentes resultados que han arrojado todos estos estudios. El doctor Morita sabía solo de forma intuitiva que la naturaleza curaba a los pacientes, pero a lo largo de estas páginas descubriremos por qué.

La magia del sakura

Sin duda, el momento más bello para visitar Japón es durante el *sakura*, cuando los cerezos florecen en primavera y ofrecen una explosión de flores blancas que inundan los corazones de los ciudadanos.

En los informativos hay toda clase de predicciones sobre cuándo empezará este florecimiento en cada ciudad, y algunas empresas mandan incluso a un empleado de madrugada al parque más cercano para que monte guardia bajo un árbol. El objetivo es que reserve el lugar para que el equipo de trabajo pueda hacer un pícnic si finalmente se abren las flores del *sakura*.

Cuando eso sucede, se producen aglomeraciones en los parques y en las arboledas de algunos paseos urbanos. Las parejas se fotografían con el mar de pétalos de fondo, que tiene la capacidad de transformar el estado de ánimo de la población entera.

La expresiones serias y concentradas dan paso a caras de entusiasmo y sonrisas permanentes. De repente, todo el mundo se siente más optimista, como si los cerezos en flor fueran la prueba de que la vida reclama lo mejor de nosotros para estar a su altura.

Durante el *sakura*, quien tiene un compañero de vida se muestra más detallista, y se ve a muchas parejas comiendo en restaurantes cercanos a los árboles. Los que están solos, en esta época piensan en encontrar a su alma gemela, se abren al amor al igual que los cerezos exhiben su secreto mejor guardado.

También los artistas florecen durante el *sakura*, contagiados por la alegría y la creatividad que se respira en las calles. Se inician nuevos proyectos aprovechando que el mundo muestra su cara más amable, delicada y deslumbrante.

Lo que sucede en esta época del año demuestra hasta qué punto los árboles, incluso en un entorno urbano, pueden modelar nuestro estado de ánimo. Si eso es así en un sencillo parque o en un bulevar flanqueado de cerezos, ¿qué efecto tendrá en nuestra alma internarse en un verdadero bosque, caminar entre el silencio de miles de árboles?

Esto es lo que analizaremos en este libro, entre muchas otras cosas.

El amor de los japoneses por la naturaleza

Los japoneses aman la comodidad de las ciudades, que ofrecen todo lo que un consumidor pueda imaginar, desde carne de Kobe, la mejor del mundo, a un café con gatos, pero la fascinación de esta cultura por la naturaleza es omnipresente.

Desde el *ikebana* o los *haikus* a la filosofía del *wabi-sabi*, el arte de la imperfección que imita a la naturaleza y que veremos más adelante, el mundo natural se cuela en todos los resquicios de la vida cotidiana.

Como es lógico, esto se hace más patente a medida que nos alejamos de las ciudades y nos adentramos en el mundo rural japonés. Los pueblos no tratan de tener un centro, como en Europa, sino que sus casitas se extienden aquí y allá donde la naturaleza les deja un hueco, de forma similar a los campos de arroz.

En la cuarta parte de este libro hablaremos de las aldeas japonesas y de su misteriosa relación con la naturaleza que las rodea. Para ello introduciremos el concepto de *satoyama*: el ecosistema de las aldeas y las montañas.

UN HIMNO VERDE

El amor y la importancia de la naturaleza en la cultura japonesa están presentes incluso en el himno nacional, cuya letra incluye estos versos:

«Hasta que las piedras se transformen en cantos rodados
y en ellos crezca abundante musgo».

Vemos esta integración con la naturaleza en la arquitectura de los templos budistas y en los santuarios sintoístas, casi siempre rodeados de árboles y construidos con madera para formar parte del paisaje natural en lugar de destacar sobre él.

En Kamakura, donde se encuentra una de las estatuas de Buda más esplendorosas de toda Asia, al salir de la estación, si en vez de tomar la calle peatonal giramos a mano derecha por la que baja hacia el mar, descubriremos un edificio singular. Le faltan un par de balcones en la primera y segunda plantas para dejar espacio a un enorme árbol que tiene aspecto de llevar allí mucho más tiempo que el edificio.

En muchos otros lugares de Japón, nos damos cuenta de que los árboles viejos y sabios tienen prioridad sobre lo nuevo y artificial.

Quizás resida aquí uno de los secretos del *shinrin-yoku* en el que estamos a punto de sumergirnos.

El poder sanador del shinrin-yoku

Los beneficios del *shinrin-yoku*, que se obtienen al pasear rodeados de naturaleza, no son exclusivos de los bosques. Pueden experimentarse, en menor medida, en un parque urbano o incluso introduciendo plantas en casa que nos recuerden nuestra conexión con la tierra.

Más de treinta años después de esos primeros estudios realizados en la década de 1980, la Asociación de los Bosques Terapéuticos Japoneses está facilitando que más de 10 millones de habitantes reconecten a menudo y de forma más intensa con la naturaleza. Esto es así hasta el punto de que el seguro médico de muchas empresas ofrece a los empleados transporte y guías a zonas verdes fuera de la ciudad.

Con ello se pretende reducir las costosas visitas a las consultas médicas, ya que no hay medicina con más aplicaciones que recibir el abrazo fresco y frondoso de los árboles.

EFECTOS CURATIVOS DEL *SHINRIN-YOKU*

Cerebro

- Ayuda a producir más hormonas de la felicidad.
- Mitiga la agresividad y los cambios de humor bruscos.
- Favorece la reparación de tejidos dañados.
- Reduce el riesgo de padecer demencia.

Ojos

- Relaja y restaura la vista, muy perjudicada por el uso constante de las pantallas de nuestros dispositivos.

Corazón

- Reduce la tensión arterial.
- Aminora el ritmo cardíaco.

Sistema digestivo

- Un paseo después de comer mejora notablemente la digestión, también en las personas propensas al estreñimiento o la diarrea.

Sistema inmunitario

- Eleva de forma natural nuestras defensas, que nos protegen de enfermedades.

Longevidad

- Como demostró el estudio realizado para *Ikigai* en la aldea de los centenarios, el contacto con la naturaleza aumenta la esperanza de vida.

I. EL PARAÍSO PERDIDO



El ser humano desnaturalizado

Si entendemos el Génesis como una narración que explica el mito de la creación, podríamos decir que se trata de una serendipia al mirar en lo que se ha convertido el mundo actual.

En las obras literarias, hablamos de *serendipia* cuando un texto menciona algo que no existía en el momento de su escritura, pero que, posteriormente, acaba sucediendo, como si se tratara de un oráculo. En la novela *El naufragio del Titán*, por ejemplo, el escritor Morgan Robertson narra, catorce años antes de la construcción y el hundimiento del Titanic, una situación llena de similitudes con la de este transatlántico: el nombre y las dimensiones de la embarcación, el choque contra un iceberg, el apellido del capitán y la falta de botes salvavidas para una nave llena de multimillonarios.

Por lo que respecta al relato bíblico, el oráculo es más alegórico que concreto, entre otras cosas porque median miles de años entre su redacción y nuestro tiempo, pero el mensaje parece igualmente profético: la modernidad es la historia de nuestra expulsión del paraíso.

Vivir en un tubo

El ser humano vivía en el jardín del Edén, en total armonía con la naturaleza y sus ciclos, hasta que decidió que tenía que encerrar los campos y los animales, construir ciudades, vivir dentro de cabañas en las que apenas entraba la luz del sol. A medida que llegaba «el progreso», con la Revolución Industrial, el espacio donde trabajaba y vivía el ser humano fue menguando hasta convertirse en los minúsculos pisos que hoy se construyen en Tokio, Manhattan o Hong Kong.

En esta última ciudad, la falta de espacio y el alto coste de la vivienda han provocado que se empiecen a vender apartamentos de diez metros cuadrados dentro de tuberías de hormigón apilables. Por el módico precio de 15.000 euros, menos que un coche, argumenta el promotor, puedes vivir dentro de un tubo de cinco metros de largo, dos de ancho y dos de alto. Comprimido como en una nave espacial, el inquilino cuenta en este reducto con un sofá-cama, un pequeño baño con ducha y la menor expresión de una cocina.

Cada extremo de la tubería tiene una puerta de cristal por la que se entra y se sale.

Este es un caso extremo, pero al hecho antinatural de vivir en una «caja de cerillas» más o menos grande se suma que la mayoría de las personas trabajan en espacios cerrados y que, al menos en las grandes ciudades, muchos millones de ellas se trasladan del trabajo a casa, y viceversa, a través del subsuelo.

Esto hace que gran parte de la población apenas vea la luz del sol ni sienta el aire fresco en sus mejillas. Como mucho, puede estar al aire libre los minutos que separan a pie su domicilio de la

boca del metro, el aparcamiento o la estación más próxima, y eso entre edificios que nos hacen sentir como ratones dentro de un laberinto.

No es de extrañar que, como veremos en el siguiente capítulo, la depresión, la ansiedad y otras enfermedades psicosomáticas se ceben incluso con las personas que pueden tener un poder adquisitivo envidiable.

Los tres peajes

El ser humano no está hecho para vivir como una rata de las alcantarillas. Como el resto de los animales, pertenecemos a nuestro entorno natural y, para nuestro equilibrio, necesitamos respirar aire puro, sentir la tierra fértil bajo nuestros pies y pasear entre los árboles majestuosos que han rodeado siempre nuestro hábitat.

Volviendo al Génesis, Adán y Eva se dejan tentar por la serpiente (una metáfora de la ambición), que los lleva a la expulsión del Paraíso, asociada con el dolor, la vergüenza y el trabajo.

Si interpretamos las escrituras bíblicas en clave de serendipia, el dolor sería el estrés mortal, y las preocupaciones, la falta de tiempo constante que rige nuestra vida lejos del Paraíso. La vergüenza sería otro elemento reconocible en la vida urbana, donde los tabiques de los despachos y viviendas nos separan incluso de nuestros propios familiares, a diferencia de nuestra vida comunitaria original en los bosques.

En Japón, el sentido de la intimidad es tan fuerte que las personas evitan mirarse a los ojos aunque compartan un espacio muy pequeño, por ejemplo, en el metro. Un ejecutivo puede estar leyendo una revista erótica en la hora punta con la seguridad de que sus compañeros de vagón no osarán mirar de forma directa lo que está haciendo.

Por lo que respecta al trabajo, tal como lo entendemos: horarios, obligaciones, presión por los objetivos, es una creación estrictamente urbana. Antes de que nos expulsáramos a nosotros mismos del Paraíso, si no queremos creer en Dios, el ser humano fluía con la recolección y la caza, y encontraba su alimento según las estaciones y ciclos de la vida.

Es evidente que no vamos a regresar a las cavernas ni volveremos a convertirnos en cazadores nómadas. Sin embargo, está en nuestra mano volver a disfrutar del bienestar del jardín del Edén si somos capaces de recuperar la magia sanadora de una naturaleza que está mucho más cerca de lo que creemos.

De eso trata el *shinrin-yoku*.

Estrés en la ciudad

Las ciudades no solo logran la paradoja de hacernos sentir solos rodeados por masas de gente. Cada vez hay más estudios que demuestran los estragos psicológicos causados por dar la espalda a la naturaleza de forma permanente en un entorno superpoblado.

En palabras del doctor Mazda Adli, «si la densidad de población y el aislamiento social van de la mano, el estrés urbano puede acabar desatando enfermedades mentales en la población de riesgo».

Durante una conferencia pronunciada para TED Berlín, este psiquiatra y profesor de la Universidad Humboldt de la capital alemana afirmaba que nuestro cerebro no ha evolucionado lo suficiente para vivir en ciudades superpobladas, lo cual causa toda clase de trastornos relacionados con la ansiedad.

Según Mazda Adli, la vida urbana afectará a la salud de la humanidad tanto o más que el calentamiento global. De acuerdo con las estadísticas, en las ciudades existe un 40 % más de riesgo de sufrir depresión que en un entorno natural, y las probabilidades de padecer esquizofrenia se doblan.

¿De dónde viene este incremento?

Una de las hipótesis es que los estímulos continuos de la ciudad, ruido en las calles, masas de gente, la presencia de publicidad en todas partes, alteran el funcionamiento normal de la dopamina en nuestro cuerpo.

Este neurotransmisor se relaciona a menudo con las sensaciones placenteras y, muy especialmente, con la relajación, pero es vital para el funcionamiento de todo el cerebro. La escasez de dopamina afecta a todos los procesos cognitivos o emocionales, y es un problema que se observa a menudo en personas con trastornos psicológicos.

Tal como concluyeron un grupo de investigadores médicos holandeses, «la vida en la ciudad puede ser, en parte, la causa de que la producción de dopamina empiece a flaquear. Se ha comprobado que el estrés sostenido conduce a este problema en muchas personas».

Un experimento revelador

En un estudio reciente, diferentes grupos de sujetos se pusieron unas gafas de realidad virtual para caminar por la ciudad, mientras que otros lo hacían en entornos donde la naturaleza es predominante. Durante el experimento, se midieron diferentes variables en la fisiología de los participantes y se comprobó claramente que transitar por la ciudad, incluso en un mundo simulado, dispara el estrés y afecta negativamente a nuestro estado de ánimo.

El exceso de estímulos visuales y auditivos, sumado a la presencia de personas en todas partes, causó en los participantes una sensación de opresión, lo que desató emociones negativas.

UN EJERCICIO DE *MINDFULNESS*

Dentro del programa de ocho semanas MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), diseñado originalmente por el doctor Jon Kabat-Zinn, uno de los ejercicios consiste en comparar el paseo tranquilo, como el que podríamos hacer en el campo, con el estrés de caminar por el centro de una ciudad.

Para ello, los participantes empiezan a andar en una sala llena de gente en la que todo el mundo camina rápido, cambiando de dirección cada pocos pasos y esforzándose para no chocar con los demás. Así como un paseo tranquilo relaja el cuerpo y la mente, al vernos en medio de una marabunta apresurada, el estrés se dispara de inmediato y algunos alumnos explican incluso haberse sentido cerca de un ataque de pánico.

Este ejercicio en un aula silenciosa es, sin embargo, más suave que la experiencia real en la calle, donde se suma el ruido (entre otros estímulos) y el hecho de que muchas personas no ven a los demás transeúntes, e incluso chocan con ellos, porque andan estresadas escribiendo en sus teléfonos móviles.

En las grandes urbes, la escasez de espacio ha hecho que se levanten miles de rascacielos destinados también a viviendas. Tras estudiarse el efecto de vivir en estos edificios, en comparación con el de vivir en casas o edificios de baja altura, se ha comprobado que aumentan los casos de estrés, neurosis e incluso los problemas de desarrollo en los niños.

En un artículo de Joey Gardiner para *The Guardian*, este periodista especializado en arquitectura menciona la investigación del profesor Colin Ellard, que, mientras paseaba entre los grandes edificios del centro de Toronto, tuvo un momento de toma de conciencia: «De repente me di cuenta de lo oscuro, sombrío y triste que me hacían sentir estos cañones urbanos de nueva creación».

Este neurocientífico de la Universidad de Waterloo, experto en el impacto de los lugares sobre la mente y el cuerpo, decidió estudiar si a otras personas les sucedía lo mismo.

Mediante experimentos de realidad virtual como los que hemos mencionado, descubrió que estar rodeado de grandes bloques producía un impacto negativo sustancial en las personas.

Esto choca con la realidad comercial de ciudades como Londres, donde hay cuatrocientos rascacielos en construcción. ¿Cómo vivir de este modo sin perder nuestra salud física y mental?

Nuevamente, retomar el contacto con la naturaleza, «bañarnos en los bosques» de forma regular, es la respuesta.

VIDA EN EL CAMPO	VIDA EN LA CIUDAD
Bajo riesgo de enfermedades mentales.	Mayor riesgo de enfermedades mentales.

Silencio o sonidos de la naturaleza.	Ruido y crispación.
Relación con pocas personas, pero con conexiones sociales más profundas.	Conexión con multitudes, pero vivimos rodeados de desconocidos.
Abundancia del verde.[3]	Ausencia del color verde y supremacía del gris.
Líneas curvas e irregulares.	Aristas y líneas rectas.[4]
Niveles bajos de cortisol y de otros muchos indicadores de estrés.	Cortisol (hormona del estrés) elevado.



Zonas azules, ciudades verdes

Una prueba significativa de los beneficios para la salud del contacto con la naturaleza son las zonas azules: los cinco lugares del mundo donde vive la gente más longeva del mundo.

Todos ellos son lugares poco urbanizados y con gran presencia de la naturaleza.

Para escribir *Ikigai* visitamos a fondo una de ellas, la llamada «aldea de los centenarios» en el norte de Okinawa, donde sus habitantes viven rodeados por la jungla y el mar.

Las otras cuatro zonas azules también son lugares en el campo donde sus habitantes tienen contacto continuo con el verde.

En las provincias de Nuoro y Ogliastra, en Cerdeña, hay muchos pueblecitos en los que los centenarios caminan de aquí para allá por el campo y algunos aún se dedican a pastorear rebaños de ovejas.

Loma Linda en California es otra de las zonas azules. Se trata de una población de menos de 20.000 habitantes que, además de mantener fuertes lazos entre las comunidades de vecinos, viven rodeados de bosques y zonas verdes con casitas que sobresalen entre ellos de vez en cuando.

La península de Nicoya, en Costa Rica, es otro territorio en el que los habitantes viven prácticamente dentro de la jungla, de forma parecida a los japoneses del norte de Okinawa.

Finalmente, la quinta zona azul es Ikaria, en Grecia. Se trata de una isla montañosa con pueblecitos desperdigados en los bosques, con vistas al mar. La población total es de menos de 10.000 personas.

Además de los beneficios directos del *shinrin-yoku* de los que disfrutan estos habitantes, un importante factor para la longevidad es que consumen los alimentos que cultivan ellos mismos.

Las ciudades del futuro

Aunque solo una pequeñísima parte de la población mundial vive en zonas azules, los urbanistas son cada vez más conscientes de la necesidad de integrar la naturaleza en la ciudad. Japón es una buena muestra de ello.

Si bien Tokio es una megalópolis con miles de rascacielos, casi nadie habita las áreas verticales. La mayoría de los habitantes viven lejos de estos centros, muchos de ellos en casitas que rodean la ciudad.

En cuanto uno se aleja de las principales estaciones de tren, comprueba enseguida que las calles empiezan a torcerse y da la sensación de que los parques son como campos magnéticos alrededor de los cuales se ha decidido cómo construir todo lo demás.

Los barrios residenciales de Setagaya-ku, Nakano-ku y Bunkyo-ku son ideales para presenciar este fenómeno en Tokio. No transcurren cinco minutos de caminar entre casitas sin encontrarte con un templo cubierto por árboles o unos jardines en los que uno se olvida de que está en una gran ciudad. Quizás por eso son los lugares por los que vagan muchos protagonistas de las novelas de Murakami.

Las vistas aéreas de Tokio muestran una ciudad con formas fractales e irregulares donde destacan sus tres grandes pulmones verdes: el Palacio del Emperador, el parque de Yoyogi y los jardines de Shinjuku Gyoen.

Al subir a un rascacielos en Tokio, vemos a nuestro alrededor una de las conurbaciones más grandes del mundo, pero en el horizonte están siempre las verdes montañas de Tanzawa y Okutama, que marcan los límites de la región de Kanto, y, detrás de ellas, el majestuoso monte Fuji vigilándolo todo.

Aunque las ciudades japonesas son gigantescas, pocas veces crecen conquistando las montañas. Lo hacen avanzando en el mar, donde se construyen islas artificiales en las que luego se emplazan aeropuertos y más viviendas.



En muchas ciudades de Europa, donde la presión demográfica no es tan acuciante, se están estableciendo límites urbanísticos para hacer ciudades de escala más humana, huyendo de la alienación de la que hablaba el profesor de Toronto.

Por ejemplo, en Barcelona no se permite erigir rascacielos fuera de las áreas de negocios. Solo se pueden construir edificios con un máximo de ocho pisos, límite que queda reducido a la mitad

en el paseable (y *hipster*) barrio de Gracia.

En relación con esta ciudad, el arquitecto Antoni Gaudí fue pionero en aplicar el lenguaje de la naturaleza a sus edificios. Partiendo de la idea de que «la originalidad es volver a los orígenes», el autor de la Sagrada Familia apuntaba que «la línea recta pertenece a los hombres, la curva es de Dios».

Consciente de que lo recto no es propio de la naturaleza, como veremos al adentrarnos en el wabi-sabi, en construcciones como el Parque Güell todo es orgánico y curvilíneo, a imitación de lo que nos sigue esperando más allá de la ciudad.

Un árbol fuerte y hermoso

Con independencia de donde viva, en lo más profundo de cada ser humano hay un anhelo de reencuentro con la naturaleza. Para comprobarlo solo debemos fijarnos en los niños de ciudad. Aunque hayan crecido entre bloques de hormigón, cuando salen al campo y ven un árbol a su medida, su impulso natural es encaramarse a él.

Todos hemos albergado la fantasía en nuestra infancia de tener una cabaña en lo alto de un árbol, un deseo que cada vez más hoteles ecológicos se han ocupado de satisfacer. Acostarse con el suave fragor del viento contra las hojas de los árboles y despertarse a unos palmos del canto de los pájaros es, sin duda, una experiencia iluminadora.

LA BANDA SONORA DEL ALMA

«Como ornitólogo siempre he tenido el canto de los pájaros como la banda sonora natural de mi vida, y creo que es bueno para mi mente y mi alma. El canto de los pájaros nos acerca a la naturaleza y une a la gente a los lugares y a los recuerdos como pocos sonidos (…) Es un placer simple y accesible para todos, incluso para quienes viven en las ciudades.»

Peter Brash, ecologista del National Trust

Mientras no podamos regalarnos unas vacaciones tan bucólicas, en este libro veremos cómo introducir estos «baños verdes» en nuestra vida cotidiana.

Sin embargo, antes de pasar a la práctica, en los próximos capítulos descubriremos por qué los árboles han sido tan inspiradores para todas las tradiciones espirituales.

Hermann Hesse reverenciaba ese carácter sagrado en *El caminante*, una colección de textos contemplativos de 1920 que acompañó de trece acuarelas sobre la naturaleza: «Los árboles me han dado siempre los sermones más profundos. Los respeto cuando viven en poblaciones o en familias, en bosques o en arboledas. Pero aún los respeto más cuando viven apartados. Son como individuos solitarios. No como ermitaños que se hubieran recluido a causa de una debilidad, sino como seres grandes y aislados, como Beethoven o Nietzsche. En sus ramas más altas susurra el mundo y sus raíces descansan en lo infinito; pero no se abandonan ahí, luchan con toda su fuerza vital por una única cosa: cumplir con ellos mismos según sus propias leyes, desarrollando su

propia forma, representándose a sí mismos. Nada es más sagrado, nada es más ejemplar que un árbol fuerte y hermoso».

II. VOLVER AL JARDÍN DEL EDÉN





El árbol de *bodhi*

La vida de Siddhartha Gautama da la razón a la reflexión de Hermann Hesse con la que cerrábamos la primera parte del libro, ya que después de una larga vida de peregrinación, con toda clase de privaciones y sacrificios, fue al sentarse bajo la sombra de un árbol cuando Buda alcanzó la iluminación.

Nacido príncipe, había huido de palacio para descubrir el porqué del sufrimiento humano y su posible solución, tras haber visto a un anciano, a un enfermo y a un muerto. El riguroso ayuno del asceta no le dio respuestas, ni muchos otros ejercicios de mortificación que hizo a lo largo del camino, junto a otros buscadores.

Hasta que encontró en un árbol la inspiración definitiva.

Al ver una robusta higuera, Siddhartha decidió sentarse bajo ella y se juró a sí mismo no levantarse hasta descubrir la verdad del sufrimiento humano.

El templo natural de la iluminación

La leyenda cuenta que Siddhartha Gautama estuvo sentado bajo la protección de la higuera durante siete semanas en total. Cuando estalló una formidable tempestad, de debajo de sus raíces emergió Muchilinda, el rey de las serpientes. Este se enroscó alrededor de todo el cuerpo de Siddhartha para protegerle de la tormenta como una escafandra.

Al fin, logró alcanzar el estado de despertar *(bodhi)* que le convertiría en el Buda. Lo que no había logrado aprender en ningún templo humano, de ningún maestro ni erudito, lo descubrió en el silencio de este árbol que le inspiraría la esencia del budismo: el sufrimiento humano está causado por el deseo, tanto de conseguir nuevas cosas como de retener las que ya tenemos, el apego. Nos aferramos a todo ello en un mundo que es en sí impermanente (todo cambia, muere y pasa), por eso experimentamos el miedo a la pérdida.

Si nos liberamos de cualquier deseo, de cualquier apego, y abrazamos el momento presente, entonces cesa el sufrimiento.

Buda estaba tan agradecido a aquel árbol tras haberle brindado la iluminación que se cuenta que se quedó una semana entera mirando la higuera sin pestañear ni una sola vez.

El árbol de *bodhi* se convirtió en un lugar de peregrinación desde aquel mismo momento y, tras la partida del iluminado, su fama se mantuvo y creció aún más.

Entre sus devotos, el rey Asoka (304-232 a. C.), considerado el fundador de la India, acudía cada año a rendir homenaje a la higuera sagrada, y pagaba incluso un festival para honrarla. Esta

devoción por el árbol provocaba celos en su esposa, que cuando obtuvo el cetro de reina ordenó que lo mataran con espinas venenosas.

Los fieles, sin embargo, plantaron en el mismo lugar un vástago de la higuera original que aún hoy pervive en la ciudad de Bodh Gaya, en el noroeste de la India.

Actualmente está protegida dentro del imponente templo de Mahabodhi (en sánscrito, «del Gran Despertar») y es visitada por miles de peregrinos, a los que se exige silencio al acercarse a la higuera, como si Siddartha Gautama, dos milenios y medio después, siguiera sumido en la meditación.

OTROS ÁRBOLES QUE MERECE LA PENA VISITAR

1. *El Árbol de la Vida*. En pleno desierto de Bahréin, esta acacia de cuatrocientos años es el árbol más aislado del mundo. No existe una sola gota de agua en muchos kilómetros a la redonda, lo cual convierte su supervivencia en todo un enigma. Algunos místicos locales afirman que este ejemplar es un superviviente del jardín del Edén.

2. *General Sherman*. En el Parque Nacional de las Secuoyas, en Estados Unidos, se encuentra el árbol con más biomasa del mundo. Se ha calculado que tiene dos mil años, y su base mide once metros de diámetro.

3. *Árbol de Tule*. Este ahuehuete de Oaxaca tiene el tronco más grueso del mundo, con cuarenta y dos metros de diámetro. Para abrazarlo son necesarias treinta personas que entrelacen las manos, y da sombra hasta a quinientas personas.

Ejemplos vivos

La colorida historia de Buda, sin embargo, no es única. Desde los inicios de la civilización, los místicos se han acercado a los bosques en busca de inspiración.

En el caso de los meditadores, la razón es obvia: el árbol encarna la postura y la esencia del acto de la contemplación. Firmemente asentado en la tierra, como el yogui que no abandona su postura hasta que termina la sesión, el tronco sería la espalda del meditador, que debe estar recta, en una postura de dignidad, y la copa del árbol sería la cabeza.

Durante una meditación, cientos, miles de ideas pueden pasar por la mente, tantas como las hojas de un árbol agitadas por la brisa, pero en lugar de juzgarlas, de retenerlas o de rechazarlas, las dejamos pasar. Son solo eso: pensamientos, hojas mecidas por el viento.

Nada tienen que ver con el corazón firme de la persona que contempla y que, como el árbol, es un puente entre la tierra profunda y la inmensidad del cielo.

El ejemplo vivo de serenidad y majestuosidad que nos ofrecen los árboles ha invitado a sentarse a su sombra a lectores (¿puede haber algo más delicioso que leer un buen libro bajo un árbol?), escritores, artistas, filósofos y científicos.

No es casualidad que uno de los descubrimientos más relevantes de la historia de la ciencia, la ley de la gravedad de Newton, tuviera lugar, según la leyenda, bajo un manzano.



Hanasaka jiisan. El viejo que hacía florecer los árboles secos

Un relato tradicional japonés cuenta que una pareja de ancianos que no había tenido hijos llevaba una vida tranquila con su perro en una zona montañosa. Una mañana, el perro se puso a excavar detrás de la casa junto a una higuera y ladró para atraer la atención de sus amos.

¡Había encontrado un cofre lleno de monedas de oro!

Al enterarse de aquel hallazgo, un vecino pensó que aquel perro tenía poderes especiales y pidió prestado el animal. Sin embargo, después de muchos intentos infructuosos, se enfadó al ver que el perro no desenterraba nada de valor.

Lleno de ira, en vez de devolver el perro a la pareja, el vecino lo mató y lo enterró junto a la misma higuera donde había encontrado el primer tesoro.

Muy tristes con todo lo sucedido, los ancianos echaban tanto de menos a su mascota que soñaban a menudo con ella. En uno de los sueños, el perro le dijo a su amo, que se llamaba Hanasaka: «Tienes que cortar la higuera y, con la madera, tallar un mazo para amasar pasta de arroz mochi».

Al despertarse, consultó con su mujer aquella extraña petición y, pese a que les apenaba cortar el árbol, decidieron cumplir con el deseo de su buen amigo.

Una vez labrado el mazo a partir de la higuera talada, lo utilizaron para moler y amasar arroz mochi, tal como había pedido el animal, y entonces se dieron cuenta de que algo maravilloso sucedía. Cada vez que golpeaban con el mazo, los granos de arroz se transformaban en polvo de oro.

La noticia llegó al mismo vecino, que se presentó otra vez en casa de los ancianos para pedirles prestado el mazo. Pese a lo que había sucedido con su perro, la bondad de la pareja hizo que accedieran nuevamente.

Convencido de poder amasar una gran fortuna de oro a partir del humilde arroz, el vecino empezó a golpear los granos con el mazo, pero montó en cólera al ver que el alimento de su despensa se convertía en bayas podridas.

Fue a devolver el mazo a los ancianos, a los que pidió toda clase de explicaciones. Finalmente, para aplacar la ira del vecino, decidieron quemar el mazo en su presencia.

Aquella noche, el perro volvió a aparecerse en sueños a su amo y le dijo: «En cuanto puedas, recoge las cenizas del mazo y espárcelas cerca de los cerezos».

Aunque faltaba mucho para la primavera, nada más levantarse, los ancianos fueron a esparcir las cenizas cerca de los cerezos, tal como había pedido el perro. Sus ojos se iluminaron al ver que los árboles florecían de inmediato.

En pocas horas, todos los cerezos de la montaña y de los caminos que daban a la aldea lucieron más bellos que nunca, con flores de *sakura*.

Pletóricos de felicidad, los ancianos esparcieron parte de las cenizas al pie de unos cerezos muertos hacía tiempo, y estos también revivieron llenos de flores.

Al pasar el *daimio* (señor feudal) por aquellas tierras, se quedó admirado ante aquella maravilla. Tras conocer que la pareja de ancianos había obrado aquel prodigio, les entregó valiosos regalos como reconocimiento.

Poseído por la envidia, el vecino corrió a agarrar un puñado de cenizas y las esparció también él junto a un árbol seco para intentar impresionar al *daimio* y recibir regalos. Sin embargo, un golpe de viento levantó las cenizas, que volaron hasta cegar los ojos del señor feudal, que condenó al vecino a prisión.

La retribución de la naturaleza

Esta historia tiene el carácter surrealista y fantasioso de muchos cuentos japoneses, pero contiene claves importantes que nos ayudan a entender la esencia del *shinrin-yoku*.

En la naturaleza, todo se transforma para dar lugar a algo mejor. El perro muerto se convierte en un sabio consejero nocturno. La higuera, en un espíritu capaz de convertir el arroz en oro. Sus cenizas, en abono que hace revivir mágicamente los árboles.

Del mismo modo, el paseante que se interna en el bosque saldrá de él transformado, volverá de su excursión con un tesoro que valdrá tanto o más que el oro del cuento: serenidad en el alma, armonía, equilibrio mental, nuevas ideas para hacer los cambios que requiera su vida.

Para que eso suceda, no obstante, tiene que haber una actitud de escucha hacia la naturaleza. En el relato, el vecino nunca consigue nada de valor porque solo está guiado por su avaricia y el afán de riqueza artificial. Los amos del perro, en cambio, sí escuchan a la naturaleza, y por eso los acompaña la buena fortuna.

En el cuento de *Hanasaka jiisan*,[5] como se conoce popularmente, está presente la mitología japonesa que también vemos en las películas del estudio Ghibli: árboles con propiedades maravillosas,

animales que hablan, los espíritus del sintoísmo. En suma, la interconexión de todos los seres vivos.

Volviendo al *shinrin-yoku*, el mensaje está claro: todo aquello que entregamos a la naturaleza, al dedicar nuestro tiempo, energía y atención, nos es devuelto con creces en forma de riquezas como la salud, la serenidad y la inspiración.



Los sabios del bosque de bambú

También en la tradición china existe una fuerte relación entre la naturaleza y el cultivo del espíritu. La mejor prueba son los llamados siete sabios (o dignatarios) del bosque de bambú, un grupo de poetas, artistas y filósofos del siglo III.

Se reunían al amparo de un bosquecillo de bambúes para poder charlar, componer y recitar poesía mientras gozaban de la música y de la bebida. Lejos de las intrigas cortesanas del llamado período de los Tres Reinos, su refugio natural estaba cerca de la casa de uno de ellos, Xi Kang, en la provincia de Henan, cuya relación con otro miembro del grupo, Ruan Ji, fue descrita como «más fuerte que el metal y fragante como las orquídeas».

Este grupo ilustrado de taoístas disfrutaba de la vida sencilla en medio de la naturaleza. Huyendo de la política de su época, a la sombra de los altos tallos de bambú, crearon un refugio de arte y pensamiento libre. Se cuenta que era tal la comunión entre estos siete hombres que podían comunicarse incluso sin palabras, a través de gestos sutiles o de una sonrisa.

POEMAS DESDE MI CORAZÓN

Ruan Ji se hizo famoso por ocho poemas en los que criticaba, ya en su época, la vida frívola y superficial de la ciudad en comparación con la existencia pura y serena en los bosques. Este es uno de ellos:

Y junto al río se escuchan canciones decadentes.
Estos jóvenes cabezas huecas, holgazanes,
esclavos de modas y fantasías,
siempre buscan el atajo
que los lleve a los placeres.
No veo a nadie queriendo amanecer antes que el sol
ni llevar su bastón a los bosques.
Seguir la receta para una vida larga
es lo que calma el tumulto de mi corazón.

Filosofar en el bosque

Los siete sabios, además de ser doctos en diferentes disciplinas, practicaban el arte del *qingtan*, que se traduce del chino como «conversación pura». Consistía en debatir libremente sobre cualquier tema estético, filosófico o metafísico, de forma parecida a los filósofos de la Grecia clásica.

Para ello se lanzaban frases ingeniosas que analizaban la realidad o se definían entre sí. Exploraban el sentido de la existencia, el arte de vivir y los sentimientos que nos hacen humanos.

El *qingtan* sobrevivió a los siete sabios del bosque de bambú y siguió siendo practicado por las élites intelectuales durante los siglos siguientes. Algunas de estas conversaciones y reflexiones fueron recogidas por Liu Yiqinq en la antología del siglo v *Shishuo xinyu*.

La cultura china fue la pionera de los retiros espirituales en medio de la naturaleza.

En armonía con el tao

La época que vivieron estos siete sabios estaba dominada por una dinastía de visión confucionista, lo que hacía que estos espíritus libres fueran contemplados desde la corte con sospecha.

En lugar de la moral y las normas establecidas, todos ellos buscaban fundirse con el tao, el pulso natural de la vida. Consideraban que el ser humano que vive en armonía con la naturaleza, lejos de los artificios de la ciudad, también estará en paz consigo mismo.

Además de ser místicos y bohemios de su época, se cuenta que algunos de estos sabios se iniciaron, gracias a la observación de la naturaleza, en los secretos de la alquimia.

De manera parecida a los cínicos griegos, los sabios del bosque de bambú tenían fama de excéntricos o incluso de bufones locos, capaces de debatir durante horas sobre temas artísticos o filosóficos, de recitar poemas o tocar delicadas piezas musicales, pero también de perder la razón con grandes borracheras en las que podían acabar bailando desnudos en medio del bosque.

Su lema vital era el llamado *feng lin*, que se traduce como «apartarse de las convenciones».

Entre ellos despuntaba Liu Ling, muy aficionado al alcohol y a no llevar ninguna clase de ropa. Se cuenta que en una ocasión llegó un visitante que deseaba verle y que se quedó asombrado al hallarle totalmente desnudo.

Al percibir la sorpresa del recién llegado, el sabio taoísta le espetó:

—Considero el universo mi casa y mi casa mi vestimenta. De modo que ¡sal de mis pantalones!



Árboles del bosque celta

La cultura ancestral celta tenía también el bosque como centro de su universo. Para ellos la vida transcurría bajo las frondosas ramas de los árboles, por los caminos salpicados de hojas en los que correteaban animales y criaturas fantásticas, según sus creencias.

En los bosques encontraban su hogar, alimento, calor en invierno, madera para sus casas y barcos, pero también refugio para sus espíritus.

Los árboles eran el eje de su mitología y tenían carácter sagrado, después de generaciones de observación y de aprender de sus ciclos y fenómenos vitales.

Mediante intermediarios como los druidas o sacerdotes, los celtas conversaban con la naturaleza o invocaban a dioses para pedir su favor. De hecho, tal era la proximidad de estos hombres y mujeres con los árboles que solían vivir cerca de ellos sin apenas acercarse a los poblados.

Estos sabios europeos del bosque, como Merlín, eran auténticos guías de sus comunidades gracias a sus conocimientos místicos y médicos, que les daban una posición muy alta en la jerarquía de los poblados a los que estaban vinculados.

Las tres dimensiones del árbol de la vida

El conocimiento ancestral de los celtas divide los árboles en tres partes con claro contenido simbólico. La primera es el tronco, lo material, del que se extrae leña para calentarse y alimentos para subsistir. El segundo espacio son las raíces, secretas por estar ocultas en la tierra, que representan toda la sabiduría que la naturaleza es capaz de atesorar. El tercer y último lugar es la copa del árbol, que mira al cielo, a algo más allá de lo puramente humano.

Cada árbol, por lo tanto, encarna esas tres dimensiones del ser humano:

- Nuestra capacidad de cuidar y calentar nuestro cuerpo y el de nuestros seres queridos.
- La sabiduría que nos permite extraer el néctar de la vida, los secretos de la naturaleza y de la existencia humana.
- El anhelo de elevarnos por encima de nuestra vida cotidiana y buscar el sentido y la trascendencia más allá de nosotros mismos.

Esta triple cosmología se representa mediante el Árbol de la Vida, una imagen que aún hoy en día se encuentra en amuletos, medallones y en toda clase de objetos de inspiración celta.



El Árbol de la Vida une cielo y tierra mediante la corteza del árbol, y muestra estas tres dimensiones del ser humano.

El bosque como rito de paso

De manera parecida al sintoísmo, los templos de los celtas eran los bosques sagrados. Algunos de ellos estaban prohibidos a los no iniciados y se les atribuían propiedades mágicas. Los encontramos por gran parte del norte de Europa, zona dominada por los celtas hasta que se vieron invadidos por romanos y germanos.

El bosque sagrado era un lugar de veneración de los dioses, siempre relacionados con los árboles y la naturaleza. Las hadas y los animales fantásticos formaban parte de la mitología, siempre dispuestos a aparecer en la espesura, y los mitos celtas se sitúan en estos mismos bosques, donde tiene lugar la cacería de Finn o las aventuras de Cu Chulain en su camino hacia Skatha.

Conocido como el Aquiles irlandés por sus hazañas, Cu Chulain aspiraba a formarse como héroe para llamar la atención de Emer, la joven más hermosa del Ulster. Para llegar hasta la mítica guerrera Skatha, en la Tierra de las Sombras, y recibir sus lecciones, tendría que atravesar bosques profundos e indómitos que, según las leyendas, se tragaban a los que se aventuraban a entrar.

La mitología del «bosque negro» sigue resonando en la actualidad, y lo podemos ver en series tan recientes como la juvenil *Stranger Things*, donde el tronco de un árbol (como en *Alicia en el País de las Maravillas*) da acceso a un mundo lleno de peligros que requerirá de todo el valor de los protagonistas.

El bosque como «rito de paso» de la infancia a la edad adulta está presente en muchas civilizaciones. En las culturas tradicionales de África o la Amazonia, los adolescentes debían internarse varios días en la selva para sobrevivir de la caza y defenderse por sí mismos de las fieras. Superada esta prueba, que tenía el bosque como umbral, regresaban como hombres empoderados para asumir los desafíos de la vida adulta.

Nuestra existencia urbana está tan alejada de los bosques que regresar a ellos vuelve a ser una aventura extraordinaria de la que, aunque sea a una escala más sutil, siempre saldremos

transformados.

SILVOTERAPIA: ABRAZARSE A LOS ÁRBOLES

El ritual, practicado desde la época de los druidas y recuperado por los practicantes de *wicca*, recibe el nombre técnico de *arboterapia* o *silvoterapia*.

Sabemos que los koalas, por ejemplo, se abrazan a los eucaliptos o a las acacias para refrescarse durante el tórrido verano australiano. Así necesitan bajar menos a beber agua y corren menos riesgos frente a los depredadores.

Dado que el ser humano es, potencialmente, depredador de sí mismo, en su libro *Blinded by Science,* Matthew Silverstone aporta estudios que demuestran que abrazar los árboles alivia la ansiedad y nos ayuda a liberarnos de los pensamientos negativos. Según este autor, los beneficios tienen que ver con las vibraciones casi imperceptibles que emanan los troncos de los árboles. No las captamos de forma consciente, pero nuestro organismo sí lo hace, y consigue de este modo reequilibrarse con la medicina directa de la naturaleza, sin fórmulas ni elaboraciones.

Wicca: *la brujería moderna*

El culto celta a los árboles ha sobrevivido hasta nuestros días mediante una religión neopagana surgida a mediados del siglo xx en Inglaterra, que tiene en Gerald Gardner a su principal estandarte.

Hijo de una familia que importaba maderas nobles de Borneo y Malasia, vivió en Asia gran parte de su vida hasta que en 1936 decidió regresar a Inglaterra, donde adoptó el naturismo (estaba convencido de los grandes beneficios de los baños de sol) y empezó a interesarse por la magia de los celtas.

Iniciado por la bruja Dorothy Clutterbuck, empezó a escribir tratados y a colaborar con sacerdotisas paganas como Doreen Valiente para crear juntos los rituales de una nueva religión bautizada como *wicca*, que en inglés arcaico significa «brujo».

A su muerte, en 1964, este sistema de creencias que bebía de la magia celta se extendió por todo el mundo. De hecho, los 13 principios de la senda *wiccana* fueron redactados diez años después por el Consejo de Brujas Americanas. Estos son los dos primeros:

1. Practicamos ritos para sintonizarnos con el ritmo natural de las fuerzas de la vida, marcados por las fases de la luna y las estaciones.
2. Reconocemos que nuestra inteligencia nos hace sentirnos responsables hacia nuestro medio ambiente. Buscamos vivir en armonía con la naturaleza, en equilibrio ecológico, de manera consciente, dentro de un concepto evolutivo.

Aunque en una nota aclara que los practicantes de *wicca* no rechazan los tratamientos médicos convencionales, el último principio conecta con la esencia terapéutica del *shinrin-yoku*:

13. Creemos que deberíamos encontrar en la naturaleza aquello que contribuya a nuestra salud y bienestar.

Sus creencias se basan en la divinidad dual de una Diosa y un Dios, que representan diferentes elementos de la naturaleza, según las distintas escuelas de *wicca*. Para los seguidores de la corriente ecléctica, la Diosa es la luna y el mar, mientras que el Dios son los bosques y los animales.

Los seguidores de esta religión neopagana creen en el vínculo profundo que nos une a la naturaleza y al resto de los seres vivos, que son nuestros hermanos.

En palabras de Doreen Valiente, «La magia, de hecho, está a nuestro alrededor. Está en las piedras, en las flores, en las estrellas, en el viento del ocaso y en la nube del amanecer; todo lo que necesitamos es la habilidad de ver y comprender».

La aventura de Thoreau

Tras recorrer la magia de los bosques por distintas tradiciones espirituales, vamos al mundo moderno.

¿Quién no ha pensado alguna vez en dejarlo todo y marcharse a una cabaña en la naturaleza? La expresión popular «cómprate un bosque y piérdete» obedece a esta misma idea, que fue llevada a la práctica de forma documentada por el filósofo estadounidense y pionero de la desobediencia civil Henry David Thoreau en el siglo XIX.

Thoreau era un gran estudioso de la historia natural y de todos los elementos relacionados con ella, seguía de cerca las publicaciones que hizo Darwin tras su viaje con el Beagle. Sin embargo, el gran cambio en su vida llegó con el desafío y experiencia que plasmaría en su diario *Walden o la vida en los bosques.*

Dos años, dos meses y dos días

Tras hastiarse de la sociedad de su época, decidió dejar su residencia en Concord para irse a vivir a una cabaña en medio del bosque durante un curioso período: dos años, dos meses y dos días.

DÓNDE VIVÍ Y PARA QUÉ VIVÍ

> «Fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente, solo para hacer frente a los hechos esenciales de la vida y ver si podía aprender lo que tenía que enseñar, y no descubrir al morir que no había vivido. No quería vivir lo que no era vida. Ni quería practicar la renuncia, a menos que fuese necesario. Quería vivir profundamente y extraer toda la médula de la vida, vivir tan fuerte y espartano como para prescindir de todo lo que no era vida…»
>
> Henry David Thoreau

Aunque se considera que Thoreau construyó su propia cabaña cerca del lago Walden, de hecho, trabajó sobre una casita que existía anteriormente y solo necesitó unos cuantos arreglos para garantizar su estancia. Tampoco debemos imaginarnos su experiencia como un auténtico retiro ascético. Caminaba casi a diario a Concord, lugar de gran relevancia histórica por ser,

junto con la vecina Lexington, el lugar de inicio de la Guerra de Independencia estadounidense, a por alimentos o la prensa, y visitaba incluso a sus familiares.

Las visitas a la cabaña de Thoreau tampoco escaseaban. Una de las figuras más destacadas con la que charló durante su experimento de vida natural junto al lago Walden fue Nathaniel Hawthorne, uno de los más reconocidos novelistas del momento.

Pero a pesar de esta realidad, que puede ser un tanto desmitificadora, el libro de Thoreau empieza con las siguientes palabras:

> Cuando escribí las páginas que siguen, o más bien la mayoría de ellas, vivía solo en los bosques, a una milla de distancia de cualquier vecino, en una casa que yo mismo había construido, a orillas de la laguna de Walden en Concord (Massachusetts), y me ganaba la vida únicamente con el trabajo de mis manos. En ella viví dos años y dos meses. Ahora soy de nuevo un morador en la vida civilizada.

Tras vivir ese tiempo en medio de la naturaleza, Thoreau se muestra transformado por esa existencia contemplativa en la que, con excepciones puntuales, vive en la soledad de los bosques. Pero ¿qué pretendía con ese experimento?

Esencialmente, demostrar que la vida en la naturaleza procura al ser humano todo lo que necesita: la auténtica libertad y el conocimiento de sí mismo.

Transcurrido el retiro que le llevó a afincarse en la pequeña cabaña, Thoreau sintió que debía volver a la ciudad. Sin embargo, las enseñanzas del bosque ya le acompañarían el resto de su existencia.

Caminar por el bosque

El filósofo estadounidense no dejó de acudir a la naturaleza ni de reflexionar sobre ella, sino que, siete años después, escribió un librito llamado *Caminar*, cuyo inicio ya es toda una declaración de intenciones:

> Quiero decir unas palabras a favor de la naturaleza, de la libertad total y del estado salvaje, en contraposición a una libertad y a una cultura simplemente civilizadas; considerar al hombre como habitante o parte constitutiva de la naturaleza, más que como miembro de la sociedad.

La naturaleza es el verdadero refugio del hombre, por lo que Thoreau defiende el regreso al lugar donde surgió la vida hace miles de años. Se trataría de cerrar el círculo con un retorno a los bosques. Porque es allí, al aire libre, con solo las copas de los árboles y el cielo sobre nosotros, donde obtenemos la verdadera libertad de espíritu, algo que no pueden procurarnos las comodidades del hogar.

El autor de *Walden* en este texto hace interesantes propuestas al hablar de los beneficios de caminar, pero no por una superficie urbana en un laberinto de hormigón, sino por la frondosidad del bosque.

De hecho, explica cómo en muchas ocasiones esto acaba sucediendo de forma automática:

> Cuando caminamos, nos dirigimos naturalmente hacia los campos y los bosques: ¿qué sería de nosotros si solo paseásemos por un jardín o por una avenida? […] De nada sirve, por descontado, dirigir nuestros pasos hacia

> los bosques, si no nos llevan allá. Me alarmo cuando ocurre que he caminado físicamente una milla hacia los bosques sin estar yendo hacia ellos en espíritu.
>
> En el paseo de la tarde me gustaría olvidar todas mis tareas matutinas y mis obligaciones con la sociedad. Pero a veces no puedo sacudirme fácilmente el pueblo. Me viene a la cabeza el recuerdo de alguna ocupación, y ya no estoy donde mi cuerpo, sino fuera de mí. Querría retornar a mí mismo en mis paseos.
>
> ¿Qué pinto en los bosques si estoy pensando en otras cosas? Sospecho de mí mismo, y no puedo evitar un estremecimiento cuando me sorprendo tan enredado, incluso en lo que llamamos buenas obras, que también sucede a veces.

Sin saberlo, Thoreau estaba escribiendo en esta pequeña obra un manual de uso del *shinrin-yoku*, que veremos de forma totalmente práctica en la quinta parte de este libro.

Las carreteras, según afirma, se han hecho para llegar pronto de un sitio a otro, no para caminar y dejarse llevar. Para ello ya está aquello que crece libre, con tierra y no asfalto bajo él. Porque, como reza una cita del propio Thoreau: «Hay momentos en que toda la ansiedad y el esfuerzo acumulados se sosiegan en la infinita indolencia y reposo de la naturaleza».

La semilla de todos los males

Para Thoreau, las enfermedades del cuerpo y del espíritu del ser humano moderno tienen su origen en el hábito antinatural de encerrarnos entre cuatro paredes y salir solo a la ciudad con objeto de hacer rápidos recados y luego volver al encierro. En sus propias palabras:

> A mí, que no puedo quedarme en mi habitación ni un solo día sin empezar a entumecerme y que cuando alguna vez he robado tiempo para un paseo a última hora —a las cuatro, demasiado tarde para amortizar el día, cuando comienzan ya a confundirse las sombras de la noche con la luz diurna— me he sentido como si hubiese cometido un pecado que debiera expiar, confieso que me asombra la capacidad de resistencia, por no mencionar la insensibilidad moral, de mis vecinos, que se confinan todo el día en sus talleres y sus oficinas, durante semanas y meses, e incluso años y años […].
>
> No sé cómo lo soportan las mujeres, que están aún más recluidas en casa que los hombres; aunque tengo motivos para sospechar que la mayor parte de ellas no lo soporta en absoluto.

Aunque no dispongamos de horas para pasear todos los días, como este pensador del siglo XIX, es importante tomar conciencia de cuál es nuestro escenario natural para volver a él como mínimo una vez por semana.

Así como el creyente acude periódicamente a la casa de Dios, si somos conscientes de lo que necesita nuestra alma, necesitaremos volver a la casa del ser humano y, de hecho, de todo ser vivo: la naturaleza.

III. LA CIENCIA DEL *SHINRIN-YOKU*



Lo que no nos mata nos hace más fuertes

La frase que da título a este capítulo fue pronunciada por Friedrich Nietzsche y, como veremos muy pronto, tiene sorprendentemente que ver con la ciencia que hay bajo el *shinrin-yoku*.

Los que somos fans de *Bola de Dragón* conocemos bien el poder de las habichuelas mágicas o de las semillas senzu. Cuando un *saiyajin* está tan herido que se encuentra al borde de la muerte y se toma una habichuela mágica, recupera la salud y pasa a ser más poderoso de lo que era originalmente.

Recibir daño, en pequeñas dosis, beneficia a los *saiyajin* de *Bola de Dragón*, porque despierta su poder.

No es una fantasía ni el aforismo de un filósofo, el fundamento científico por el que funciona el *shinrin-yoku* está basado en el mismo principio. En este capítulo aprenderemos cómo la naturaleza nos hace más fuertes haciéndonos daño en pequeñas dosis de forma silenciosa.

De la tradición a la ciencia

Podemos caer en la tentación de pensar que toda creencia basada en la tradición es la antítesis de la ciencia, pero en realidad muchas veces van de la mano. Durante la mayor parte de la historia los seres humanos hemos utilizado estrategias «no científicas» para sobrevivir. Al fin y al cabo, cuando interactuamos con el mundo siempre estamos calibrando lo que hacemos a base de «prueba y error», que es la base de la ciencia.

A medida que probamos unas u otras cosas nos damos cuenta de lo que funciona y lo que no.

Hay tradiciones que mueren y otras que demuestran sernos útiles para sobrevivir. En la medicina tradicional, durante miles de años, si una pócima no funcionaba para curarnos, moríamos, y si otra era efectiva, la seguíamos usando.

No ha sido hasta los últimos siglos que la ciencia ha podido investigar con medios adecuados lo que sabíamos intuitivamente a través de la tradición. Y de esto hablaremos con relación al poder curativo de los bosques.

A principios del siglo xx, el doctor Shoma Morita[6] llevaba a sus pacientes a pasear por el bosque y a cortar leña todos los días, sabedor de que la naturaleza tiene una capacidad regenerativa para el cuerpo y el alma superior a muchos fármacos. Si hubiera contado con los datos de que disponemos hoy en día, y que compartiremos en esta tercera parte, habría visto corroborada su intuición.

De hecho, los japoneses han usado la naturaleza como método terapéutico desde hace miles de años. El sintoísmo pone a la naturaleza en el centro de nuestra existencia y los bosques son el

templo donde los fieles van a buscar remedio. También la meditación en templos budistas se lleva a cabo casi siempre en entornos naturales. Incluso en la ciudad, las ventanas de las salas de meditación suelen dar a jardines llenos de árboles.

La meditación caminando del budismo zen, conocida como *kinhin*, también se lleva a cabo preferiblemente en el bosque o en un jardín.

Estas tradiciones que vinculan salud y paz espiritual a la naturaleza no fueron puestas a prueba por la ciencia hasta la década de 1980.

Pero antes de entrar en lo que descubrió la ciencia japonesa al investigar el poder de los bosques para la salud, lo cual veremos con todo detalle en el próximo capítulo, aprendamos un poco sobre cómo el veneno en dosis adecuadas nos puede hacer más fuertes.

Para ello vamos a retroceder más de dos milenios en la historia.

El antídoto universal de Mitrídates VI el Grande

Quien fuera el rey del Ponto (Asia Menor) desde el año 120 a. C. hasta el 63 a. C. tuvo que eliminar primero a sus enemigos, entre los cuales se encontraban tanto su hermano como su madre.

Sus sospechas comenzaron cuando su padre, Mitrídates V, fue envenenado en un banquete. A continuación, su madre tomó el poder, ya que ni él ni su hermano tenían edad suficiente para gobernar. Sospechando que había sido su madre quien había asesinado a su padre, Mitrídates inició la búsqueda de un antídoto al veneno. Para ello se fue a vivir en los bosques lejos de su familia.

Para inmunizarse ante posibles intentos de asesinato, Mitrídates comenzó a experimentar tomando dosis bajas de veneno de serpientes. A veces utilizaba también a delincuentes que estaban presos para probar hasta qué punto una dosis no era letal.

Poco a poco desarrolló una mezcla de sustancias vegetales y animales que llamó «antídoto universal», pero que pasaría a ser conocido históricamente como «mitridato». Descubrió que este antídoto, ingerido a dosis bajas, le daba inmunidad ante muchos venenos.

Los ingredientes fueron compilados y explicados en uno de los libros de medicina más importantes de la Antigüedad: *De Medicina*, de Aulus Cornelius, en el año 30 de nuestra era. Referimos más abajo esta fórmula del siglo I, aunque desaconsejamos hacer experimentos con ella como los de su descubridor.

LA FÓRMULA DEL MITRIDATO

«Contiene balsamita, 1,66 gramos; cálamo, 20 gramos; hipérico, goma arábiga, sagapenum, zumo de acacia, iris ilirio, cardamomo, 8 gramos de cada uno; anís, 12 gramos; nardo galico (valeriana), raíz de genciana y hojas secas de rosa, 16 gramos de cada uno; gotas de amapola y perejil, 17 gramos de cada uno; casia, saxifraga, cizaña, pimienta larga, 20,66 gramos de cada; estoraque (resina de liquidambar), 21 gramos; castóreo, olíbano, jugo de *Cytinus hypocistis*, mirra y opopónaco, 24 gramos de cada; hojas de malabathrum, 24 gramos; flor de junco redondo, resina de trementina, gálbano, semillas de zanahoria de Creta, 24,66 gramos de cada; nardo y

bálsamo de la Meca, 25 gramos de cada; bolsa de pastor, 25 gramos; raíz de ruibarbo, 28 gramos; azafrán, jengibre, canela, 29 gramos de cada.

- Todo esto se macera y se vierte en miel.
- Contra el envenenamiento, una porción del tamaño de una almendra se disuelve en vino. En otras afecciones, una cantidad del tamaño de una judía es suficiente.»

De Medicina, de Aulus Cornelius

Después de años alejado de casa, Mitrídates VI volvió a palacio y mató a su madre y a su hermano convirtiéndose en el rey del Ponto. La leyenda cuenta que desarrolló tal inmunidad a los venenos que, cuando fue derrotado por Pompeyo, Mitrídates VI intentó suicidarse ingiriendo una gran dosis de veneno, pero no funcionó, y tuvo que pedir a su amigo Bituitus que le matara a golpe de espada.

Mitrídates no entendía la ciencia, pero descubrió intuitivamente que el mismo veneno que mataba era, a la vez, capaz de inmunizarlo si lo tomaba en dosis bajas.

Como afirmaría Paracelso en la Edad Media, «el veneno está en la dosis».

En la era moderna, este mismo principio se usó para el desarrollo de las vacunas modernas.

El efecto sanador de las fitoncidas

Las fitoncidas son unos venenos naturales que fueron descubiertos en 1928 por el biólogo ruso Boris P. Tokin, quien, experimentando en su laboratorio, identificó estas sustancias que liberan las plantas para protegerse.

La función de estos componentes orgánicos volátiles que expelen los miembros del reino vegetal es prevenir la putrefacción al ser atacadas por hongos o bacterias, así como ser devoradas por insectos o animales.

Los seres humanos nos exponemos a las fitoncidas cuando comemos verdura, por ejemplo, pero somos resistentes a ellas, porque las dosis son siempre pequeñas.

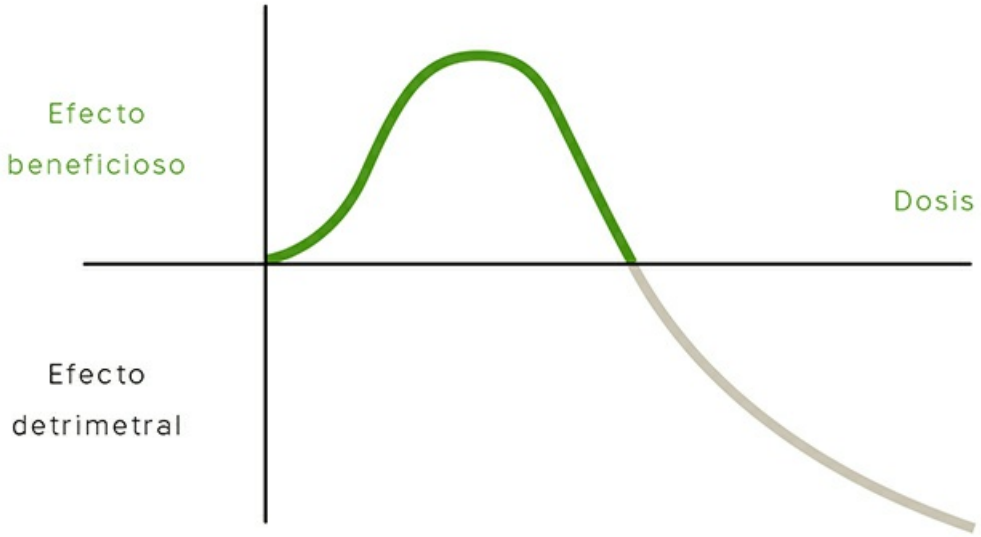
Sin ir más lejos, el ajo (un remedio para muchos tipos de enfermedades desde la Antigüedad) contiene un tipo de fitoncida muy poderoso conocido como «alicina», que hoy en día forma parte de los componentes de pastillas que sirven para tratar ciertas enfermedades.

También las especias utilizadas en abundancia en la cocina oriental tienen un alto contenido de fitoncidas y es conocido su poder depurativo y antibacteriano.

Otro ejemplo que todos conocemos es la cebolla. Justamente lo que nos hace llorar cuando las cortamos son las fitoncidas.

Técnicamente, estas sustancias son un veneno, pero son buenas para nosotros en las dosis adecuadas, porque tienen una hormesis[7] como la que, al menos según la leyenda, tenía la poción que creó Mitrídates para desarrollar la inmunidad.

Las especias, el ajo, la cebolla y todo tipo de verduras son buenas para la salud porque tienen un efecto hormético que podemos entender con esta gráfica.



Una sustancia o actividad que tiene efectos horméticos sigue una curva similar a la de la gráfica. Hay un punto adecuado en el que conseguimos estimular el sistema de manera beneficiosa, pero si nos pasamos los efectos son detrimentales.

Veamos en la siguiente tabla una división de daños con efectos horméticos o detrimentales, es decir, perjudiciales.

DAÑO HORMÉTICO (beneficios a ciertas dosis)	DAÑO POR EXCESO
Estar expuestos a las fitoncidas de los bosques.	Tomar estos mismos compuestos de forma concentrada podría acabar en envenenamiento.
Ejercicio físico. (Las agujetas son la causa de haber forzado nuestro cuerpo, pero después nos beneficiamos de la hipertrofia, crecimiento muscular, que nos hace más fuertes.)	Ejercicio excesivo, muchas horas al día sin precauciones ni el descanso adecuado. (Este es el motivo por el que los atletas de élite no suelen tener vidas muy largas.)
Alcohol. (En muy bajas dosis tiene efectos horméticos.)	El alcohol en dosis excesivas resulta tóxico y tiene efectos secundarios muy desagradables.
Ayunar o comer moderadamente.	Comer demasiado sobrecarga el sistema digestivo y acelera la oxidación de las células.

(La restricción calórica pone en marcha la autofagia en nuestras células, lo que reduce la probabilidad de que proliferen células cancerosas.)

En el otro extremo, una dieta demasiado estricta y continuada daña el cuerpo y el sistema nervioso, lo que pone en riesgo la vida con trastornos como la anorexia.

Bañarse en agua muy fría o muy caliente, hasta cierto punto, se ha demostrado que tiene grandes beneficios para la salud.

Hipotermia si nos pasamos con la temperatura o el tiempo de exposición al frío, o quemaduras si el agua está hirviendo.

Sin embargo, no todas las sustancias tienen efectos horméticos. Algunas nos pueden hacer enfermar o incluso matar con dosis mínimas.

Veamos algunos ejemplos de agentes que solo aportan daños detrimentales. Es decir, que resultan tóxicos incluso a bajas dosis.

- Respirar los gases contaminados de las ciudades.
- Para los que tienen algún tipo de alergia, cualquier exposición al alérgeno puede ser fatal (picadura de avispa, alergia a algún alimento).
- La nicotina y los otros venenos del tabaco.

Las fitoncidas en los bosques

En la primera parte del libro ya apuntamos que los índices de depresión y enfermedades mentales son más altos en las ciudades que en el campo. La cuestión es: ¿por qué los beneficios de estar rodeados de naturaleza son tan manifiestos?

La ciencia japonesa comenzó a responder a esta pregunta en la década de 1980, y encontró la explicación en las fitoncidas que había descubierto el ruso Boris P. Tokin medio siglo antes.

En 1982, el Ministerio Forestal de Japón inició un programa nacional para promover la salud de los japoneses a partir de la hipótesis de que «bañarse en los bosques» era bueno para la salud.

Este programa fue el primero que propuso el uso de la palabra *shinrin-yoku*, un neologismo en el idioma japonés que combinaba las palabras *shinrin* («bosque») y *yoku* («bañarse») en un solo término compuesto.

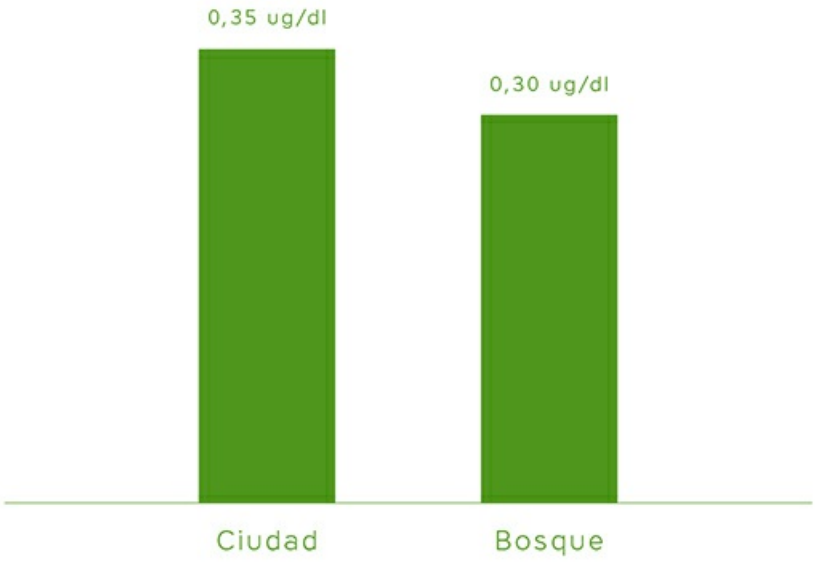
Varios centros de investigación comenzaron a comparar los sujetos que seguían el programa nacional de *shinrin-yoku* y los que no. Se publicaron muchos estudios con diferentes resultados, pero siempre a favor de la naturaleza. Los científicos comenzaron a sospechar que el «veneno» de los árboles, las fitoncidas, favorece cambios hormonales que mejoran nuestra salud.

Vamos a adentrarnos un poco en las conclusiones y resultados de cada uno de estos estudios para ver cómo las hipótesis de la década de 1980 se han acabado de confirmar recientemente.

Reducción de las hormonas del estrés

En uno de los estudios, se llegó a la conclusión de que tanto caminar por el bosque como contemplar una zona verde, por ejemplo un jardín, reduce en nuestra saliva la concentración de cortisol, una de las hormonas asociadas al estrés y la ansiedad.

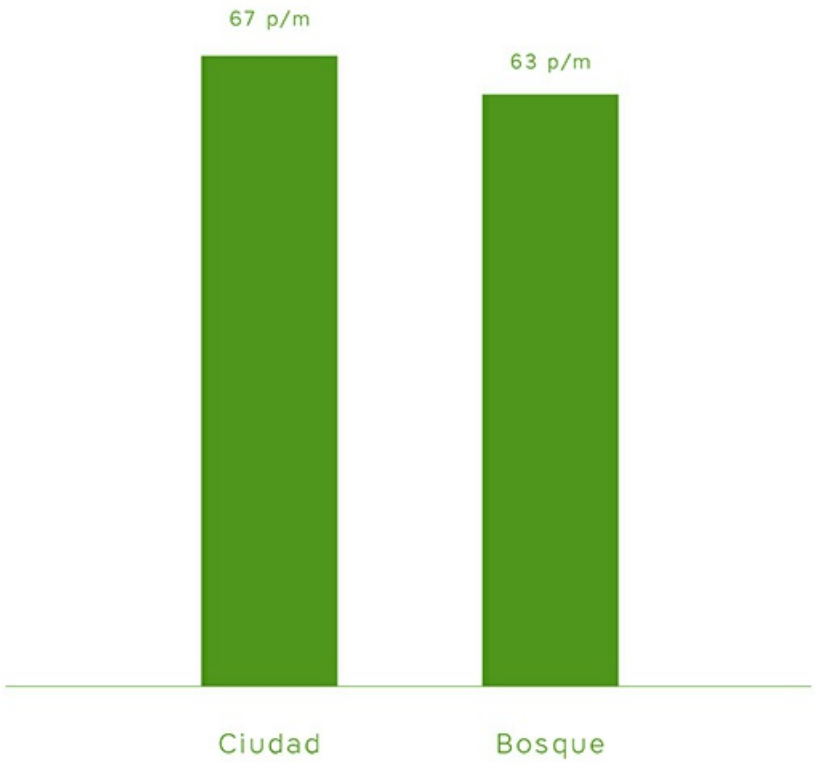
Cortisol en saliva ug/dl



Reducción del ritmo cardíaco

Otro de los biomarcadores estudiados fue el ritmo cardíaco, que también baja después de pasear por los bosques, a diferencia de lo que sucede cuando caminamos por la ciudad. La reducción del ritmo cardíaco se observó en los sujetos tanto después de haber paseado por una zona verde como al sentarse, simplemente, a contemplar la naturaleza.

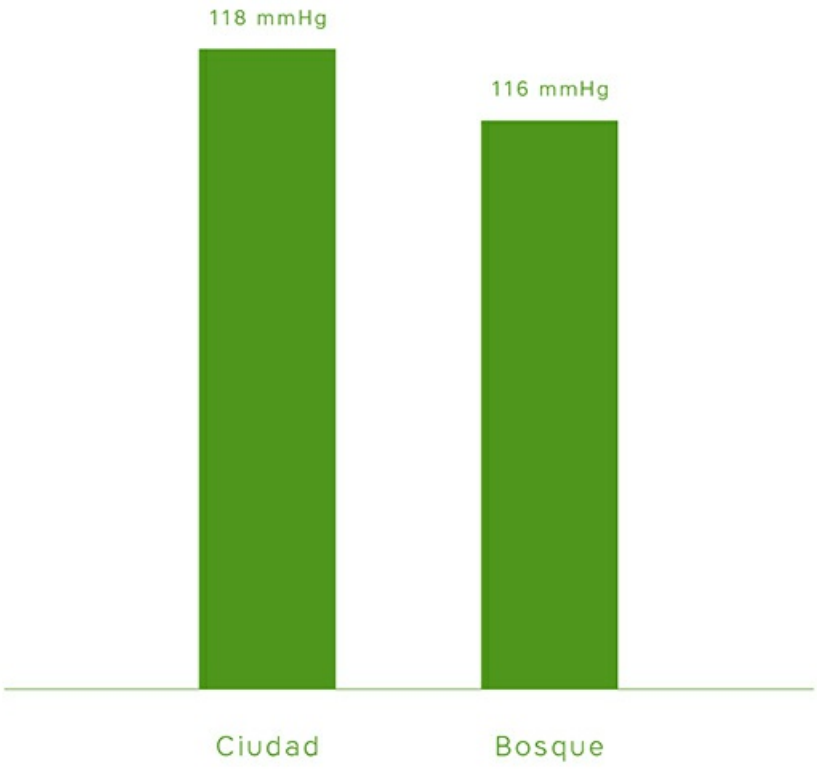
Ritmo cardíaco (pulsaciones/minuto)



Reducción de la presión arterial

En los mismos sujetos en los que se comprobó una reducción en el pulso sanguíneo también se midió la presión arterial, que se comprobó que bajaba.

Presión sanguínea (mmHg)

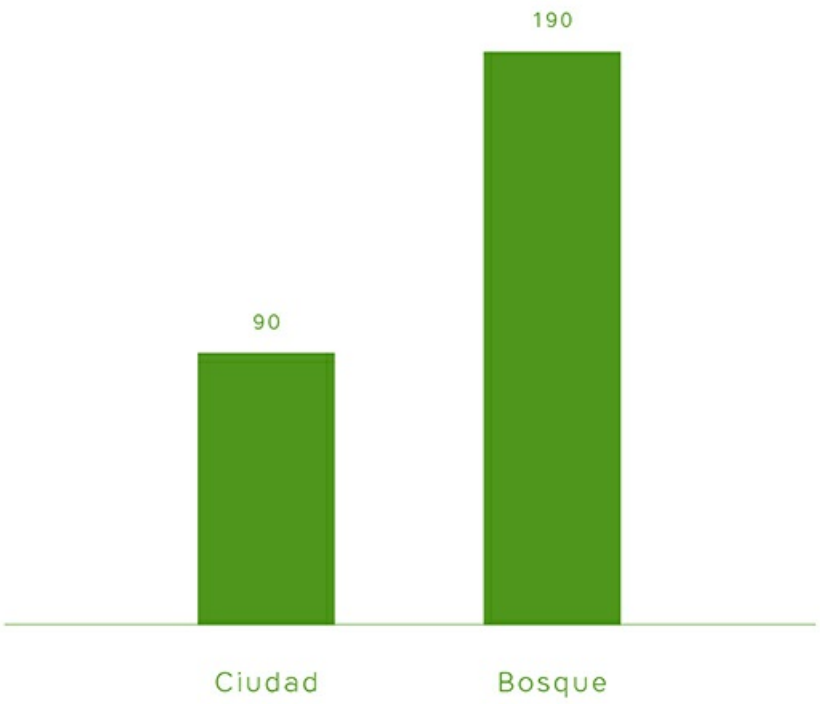


Variabilidad del ritmo cardíaco (HRV)

Otro de los biomarcadores que se midieron fue el llamado HRV *(Heart Rate Variability)*, que, según el consenso de la comunidad científica, es uno de los indicadores clave para medir nuestros niveles de estrés. Nos permite saber si nuestro sistema nervioso autónomo[8] está funcionando con estrés o no.

Cuanto mayor sea nuestro HRV, mejor. De hecho, los científicos han demostrado que, si nuestro HRV es demasiado bajo, las probabilidades de morir en los siguientes años se incrementan. Una forma de mejorar nuestro HRV es dedicar tiempo a actividades que nos relajen, y una de las formas más efectivas de conseguirlo es meditando. O simplemente paseando por un bosque.

HRV mmse^2 (Mayor indica más relajación)



Conclusiones sobre los niveles de estrés

Si baja el cortisol, el ritmo cardíaco y la presión arterial, todos ellos indicadores de reducción de niveles de estrés, y al mismo tiempo sube el HRV *(Heart Rate Variability*), la conclusión fiable es que el conjunto de todos estos biomarcadores demuestra que pasear por los bosques reduce el estrés de forma significativa. Ya no es solo una creencia, tenemos datos que lo confirman.

Desde 2017, los relojes inteligentes han comenzado a medir el HRV, dado que la ciencia médica le da una importancia vital y es un biomarcador clave del estrés.

El shinrin-yoku *y los niveles de* NK *contra el cáncer*

Todo el mundo teme mucho al cáncer, pero es poco conocido que dentro de nosotros disponemos de una medicina natural muy efectiva para destruir células cancerosas. Hablamos de las células NK.

Del inglés *natural killer* («asesinas naturales»), estas células son un tipo de linfocitos de nuestro sistema inmunitario extremadamente importantes para mantenernos sanos. Son capaces de detectar células infectadas por virus y también células tumorales. Y no solo las detectan, ¡son capaces de eliminarlas!

Podemos visualizar las células NK como un comecocos que, en vez de moverse por una pantalla de videojuego comiendo bolitas, se mueve por nuestra sangre eliminando células cancerosas.

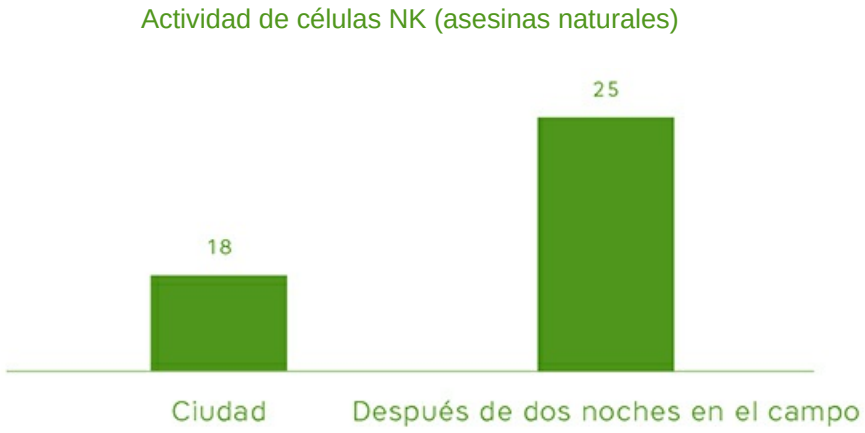
En varios estudios llevados a cabo en Japón por el Departamento de Salud e Higiene Pública de la Nippon Medical School, se analizaron los niveles de células NK en las personas expuestas

a un entorno natural, en comparación con las que no salían de la ciudad.

Un grupo de sujetos fueron enviados de viaje durante dos noches/tres días a las montañas de Nagano. La sangre de todos ellos fue analizada a su regreso y descubrieron que el número de células NK había aumentado.

Para poder destruir células cancerosas, nuestras valiosas NK necesitan estar bien cargadas de munición. En términos biológicos, las NK utilizan tres proteínas para funcionar: GnRH, perforina y GrA/B. Al analizar la sangre de los sujetos tras los tres días en Nagano, los investigadores descubrieron que los niveles de estas tres proteínas también habían aumentado, con lo cual las células NK trabajaban aún mejor.

Este gráfico muestra los niveles globales de células NK y de las proteínas necesarias para que funcionen bien.



Los participantes en el experimento demostraron, tras su estancia en los bosques de Nagano, que no solo tenían más células NK, sino que estas estaban mejor equipadas y saludables, listas para destruir células cancerosas.

Para asegurarse de que estos efectos no tenían su origen solo en caminar o en estar relajados de vacaciones, se hizo el mismo experimento con otros sujetos, que pasaron tres días de turismo en la ciudad de Nagoya.

En este caso no hubo ninguna diferencia respecto al número de células NK ni al nivel de expresión de las tres proteínas anticáncer: perforina, GnRH y GrA/B.

Otra buena noticia que arrojó este estudio es que, en el grupo de Nagano, los efectos en los niveles de células NK duraron, como mínimo, hasta siete días después del viaje. Es decir, se demostró que un fin de semana en el campo tiene el poder de mejorar nuestras defensas contra el cáncer durante al menos una semana.

El mismo equipo científico realizó luego otro experimento de solo un día de viaje a una zona boscosa en las afueras de Tokio y los efectos también fueron similares. Es decir, un paseo por un parque boscoso el domingo tiene el poder de protegernos durante la siguiente semana de vida en la ciudad.



La conclusión está clara: practicar un «baño de bosque» un día por semana supone una valiosa protección contra el cáncer, además de aportar otros beneficios.

Por supuesto, esta clase de terapia no quita que las personas en tratamiento deban seguir con su proceso. En Japón el *shinrin-yoku* ha sido clasificado como terapia preventiva para no

enfermar, así como un refuerzo para aquellos que se recuperan de operaciones o de enfermedades.

Conclusiones

Intuitivamente, los japoneses sabían que la exposición a la naturaleza era saludable para el ser humano. Más tarde, en la década de 1980, se comenzaron a realizar los primeros estudios en los que los pacientes que vivían en zonas verdes mejoraban antes que los que residían en ciudades, lo que dio lugar al nacimiento del concepto de *shinrin-yoku*. La hipótesis (todavía sin probar) era que las fitoncidas expelidas por los árboles y plantas eran la razón por la que nuestra salud mejoraba, pero todavía no se había demostrado una relación causa-efecto.

No fue hasta 2010 cuando empezaron a publicarse estudios concluyentes en los que se demostraba un claro incremento en la actividad de las células NK, conocidas por su poder a la hora de destruir células cancerosas.

La pregunta es: ¿por qué la actividad de las células NK sube cuando paseamos por los bosques? ¿Son realmente las fitoncidas la causa de este incremento tan beneficioso para nuestra salud?

Además de los experimentos con sujetos en el campo y la ciudad, también se llevaron a cabo otros en laboratorios para responder a estas preguntas de forma definitiva.

En un experimento se usaron células NK *in vitro*, es decir, poniendo en una placa de Petri células NK junto a fitoncidas extraídas de los árboles. ¿Qué sucedió? Cuando las fitoncidas entraron en contacto con las células NK, estas se fortalecieron y se multiplicaron a mayor velocidad que sin la presencia de fitoncidas.

La ciencia había obtenido una prueba irrevocable de que los árboles son una poderosa medicina, algo que diferentes tradiciones sabían de forma intuitiva desde hacía milenios.

10 grandes beneficios para la salud del shinrin-yoku *demostrados por la ciencia*

Terminaremos la parte científica de este libro haciendo balance de lo que los numerosos estudios realizados en Japón han demostrado, hasta hoy, sobre el poder terapéutico de los baños de bosque:

1. Refuerza del sistema inmunitario, especialmente las células NK, que combaten directamente las células tumorales.
2. Contribuye a reducir la presión sanguínea y del ritmo cardíaco.
3. Reduce los niveles de estrés. Baja los niveles de cortisol, una de las hormonas del estrés.
4. Promueve la serenidad. Ayuda a que el sistema nervioso sea menos propenso a reacciones de «lucha o huida».
5. Mejora el estado de ánimo y la sensación general de plenitud.
6. Potencia la capacidad para concentrarse, incluso en niños con TDAH.
7. Acelera la recuperación después de operaciones quirúrgicas.

8. Favorece el buen sueño.
9. Incrementa la libido y la energía sexual.
10. Mejora la salud visual.

Fuentes de los estudios científicos:

Todos los gráficos de este capítulo muestran la media obtenida del conjunto de participantes en el estudio. Para los lectores con conocimientos en estadística, los valores p son de $p<0,01$.

IV. LA FILOSOFÍA DEL *SHINRIN-YOKU*

Los espíritus del sintoísmo

Japón es uno de los países tecnológicamente más avanzados del mundo, pero, aunque pueda parecer una contradicción, lo tradicional sigue teniendo mucho peso en todos los aspectos de la vida de los japoneses. Y es admirable que rara vez se observe una colisión entre ambos mundos. Lo moderno se entremezcla con armonía con lo antiguo: *geishas* usando teléfonos inteligentes, colegialas vestidas con *yukatas*[9] y colegiales con *jinbei*[10]en verano, máquinas de bebidas con pantallas táctiles en la entrada de templos budistas, profesores caminando con *getas*[11] de madera por el campus de la universidad…

El respeto a los antepasados y a la tradición en general es un valor omnipresente en los japoneses, heredado de la religión confucionista que surgió en China.

Otro de los valores que se respira en todo el país es el respeto por la naturaleza, algo que viene del sintoísmo, la religión nativa de Japón.

A primera vista, puede parecer contradictorio que en el país donde se encuentran algunas de las mayores megalópolis del planeta se respete la naturaleza. Pero resulta que Japón, pese a figurar entre los diez países más desarrollados del mundo, es el que tiene más superficie de bosques y montañas, dado que un 67 % de su territorio está cubierto por naturaleza.

Entre los muchos temas que tocan las producciones del estudio Ghibli, hay uno común a casi todas sus películas: la naturaleza. *El viaje de Chihiro* contiene una alegoría muy directa: los espíritus contaminados por la basura de los seres humanos tienen que visitar los baños termales para purgarse. En *La princesa Mononoke*, la mayor parte de la acción transcurre en los bosques donde viven todo tipo de criaturas, entre ellas los espíritus *kodama*, de los que existen centenares, miles o incluso millones.

Japón no cree en un solo Dios todopoderoso, ya que el sintoísmo es una religión animista, en la que los espíritus habitan montañas, árboles y ríos.

Ghibli es sintoísmo, es naturaleza, es Japón.

Una llamada a los espíritus de la naturaleza

Cuando el viajero que acaba de llegar a Japón entra en un santuario sintoísta, que suelen ser austeros, incluso minimalistas, a menudo se sorprende por su desnudez.

Acostumbrados, en nuestro caso, a las impresionantes catedrales europeas, más de uno se queda diciendo: ¿y ya está? Pero a medida que aprende a valorar la simplicidad del sintoísmo, la belleza de sus santuarios comienza a resonar en el corazón del visitante.

La finalidad del santuario sintoísta no es imponerse a la naturaleza como algo superior, no consiste en demostrar al mundo natural de lo que somos capaces los seres humanos, como pretenden hacer muchas construcciones occidentales. Al contrario, lo que pretende el santuario sintoísta es integrarse en la naturaleza de la forma más sutil posible, con el objetivo de llamar a los espíritus que viven en ella y que vengan a comunicarse con nosotros.

En el sintoísmo, el ser humano es parte de la naturaleza y la honra como algo superior, aceptando que tan solo somos parte de su creación. Hay una reflexión de Alan Watts que resume bien esa visión:

> Tú no viniste a este mundo.
> Tú surgiste de este mundo, como una ola en el océano.
> Tú no eres un extraño aquí.

El sintoísmo es la antigua religión de Japón, un sistema de rituales y tradiciones locales que surgieron en estas islas hace milenios, antes de la llegada del budismo, que fue importado en el siglo VI.

Aunque ambos sistemas de creencias son muy diferentes, conviven en la sociedad japonesa con un equilibrio misterioso. En términos numéricos, en Japón hay unos 80.000 santuarios sintoístas y unos 55.000 templos budistas. A eso se suma el cristianismo para sellar uniones matrimoniales.

Algo típico de los japoneses es celebrar el nacimiento siguiendo el ritual sintoísta, casarse en una iglesia cristiana y terminar la vida con un funeral budista. Todas estas tradiciones se entremezclan de forma misteriosa.

No hay un solo Dios

En su forma más pura y original, el sintoísmo consiste en venerar y admirar la naturaleza. No hay un libro sagrado del sintoísmo; los seguidores simplemente veneran las montañas, los bosques o los ríos.

En la antigüedad, también los griegos creían en un conjunto de dioses que vivían en el Olimpo, pero este politeísmo fue desapareciendo en Occidente y Oriente Medio con la llegada de las religiones abrahámicas, cuya semilla de pensamiento es la filosofía platónica, que presenta nuestra realidad como una mera copia de una realidad perfecta. En parte, podemos culpar a Platón de la idea de un Dios creador superior a todo.

En cambio, las religiones dhármicas que emergieron en Asia, como el hinduismo o el budismo, son más aristotélicas. Según la física de Aristóteles, cada objeto o ser se halla en cambio continuo para llegar a ser algo «en potencia». En las religiones dhármicas, todo en el universo se va transformando y cambiando sin remedio. Por ejemplo, una de las cosas que nos enseña el budismo es a aceptar el cambio: la muerte que va a llegar de forma irremediable.

Esa potencia o posibilidad existe dentro del objeto o el ser, no es algo externo que venga de un dios superior. Aristóteles, en ese sentido, sería budista o sintoísta. Para él, el espíritu de cada semilla es convertirse en árbol.

El sintoísmo japonés es bastante diferente a las religiones dhármicas, pero comparte esta visión del cambio continuo y la idea de que no viene todo de un solo Dios que creó este mundo,

sino que son miles de millones el número de dioses que existen.

Los kami: *espíritus de los bosques, los ríos y el mar*

Según la tradición sintoísta, existen miles de millones de *kami*, los espíritus que habitan todo el universo. Los *kami* tienen el poder de manifestarse en cualquier elemento o fuerza de la naturaleza. Se mueven de aquí para allá, y residen en el interior de montañas, ríos, árboles y plantas. También se pueden manifestar en forma de tormentas, tifones, terremotos o erupciones volcánicas.

Los *kami* pueden decidir si hacer el bien o el mal, en esto se pueden trazar paralelismos con los dioses del monte Olimpo.

Venerar a los *kami* en festivales *matsuri* es una de las maneras en que los japoneses piden buena fortuna en forma de cosechas abundantes de arroz, fertilidad, buena suerte en los negocios, en los estudios, salud o seguridad en las carreteras.

SHINTO: EL CAMINO DE LOS DIOSES 神道

El *sintoísmo* en japonés se dice *shinto* y se escribe 神道

El primer carácter, 神, se pronuncia *shin* cuando va acompañado de otro carácter y *kami* cuando se escribe solo (algo habitual en el idioma japonés), y se refiere a las deidades o espíritus de los que hemos hablado.

El segundo carácter, 道, se pronuncia *to* y significa «camino». La combinación de ambos caracteres se traduciría como «el camino de los dioses».

Este segundo carácter 道, que se puede pronunciar también como *do*, es el mismo que se utiliza al final de muchas de las artes japonesas, como por ejemplo en *chado* (el camino del té), *judo* (el camino de la flexibilidad) o *kendo* (el camino de la espada). Es un camino metafórico en el sentido de que seguir una práctica nos llevará a ser mejores seres humanos.

El elemento que utilicemos para seguir «el camino» puede ser diverso. Podemos recurrir a los *kami*, practicando el sintoísmo, adentrarnos en el té a través de la ceremonia del té o aprender un arte marcial. Lo importante en todos estos caminos es atenerse a la práctica de la disciplina.

El camino, 道, es un hilo conductor que conecta todas las artes marciales, el sintoísmo y todas las artes en general de Japón.

El origen sencillo de los santuarios sintoístas

La versión más primitiva del santuario sintoísta consistía en colocar una gran roca o clavar en el suelo una rama de un árbol al borde del bosque. Luego se llevaban a cabo rituales alrededor de la rama o la roca para que los *kami* salieran del bosque. El objetivo era atraer a un *kami* bueno para que habitara la rama o la roca y trajera buenas cosechas, espantara a animales peligrosos como los jabalíes o los osos, diera fertilidad a las mujeres del lugar o, simplemente, atrajera la buena fortuna al pueblo.

Poco a poco, la humilde roca o el palo clavado en el suelo fueron evolucionando hasta convertirse en cuatro palos conectados por cuerdas. La idea era la misma: crear un espacio demarcado por las cuatro cuerdas donde los *kami* pudieran habitar para beneficio de los humanos.

Este tipo de santuarios todavía se pueden ver en muchos lugares de Japón.

Con el tiempo, estas estructuras primitivas para atraer a los *kami* evolucionaron hasta convertirse en los santuarios sintoístas que pueblan tanto las ciudades como los bosques de Japón hoy en día.

La entrada del recinto sagrado está marcada por puertas *torii*, que son simplemente postes de madera con uno o dos travesaños en la parte superior.



Una vez cruza la puerta *torii*, el visitante se encuentra en territorio sagrado. En el recinto delimitado por las puertas, las estructuras principales son el edificio del *honden* y el del *haiden*. ¿Cuál es la diferencia entre los dos?

El *honden* está dedicado solo a los *kami*, mientras que el *haiden* puede ser visitado por humanos. Normalmente desde el *haiden* se puede ver el interior del *honden*, en el que aparentemente muchas veces no hay nada: es un espacio vacío que recuerda mucho a las estructuras primitivas de los cuatro palos conectados con cuerdas. ¿Puede haber algo más minimalista que el espacio vacío?

El *honden* es un edificio diseñado para que los *kami* de la naturaleza lo habiten, mientras que el *haiden* nos permite a los humanos acercarnos a los *kami* para pedirles la buena fortuna. El propósito del santuario sintoísta es dar un hogar a los dioses para que no nos abandonen.

En la arquitectura occidental, el propósito muchas veces es impresionar. En cambio, en la arquitectura secular japonesa las fachadas de casas y edificios son minimalistas como si no quisieran destacar, lo cual contrasta con la arquitectura occidental que heredamos de las tradiciones de Roma y Grecia, donde la fachada de los templos era lo más importante.

SINTOÍSMO	RELIGIONES MONOTEÍSTAS
Millones de *kami* con poderes concretos.	Un solo Dios todopoderoso.
Supersticiones y ritos variados.	Creencias fijas.
Se piden deseos.	Se confiesan pecados.
No hay reglas, solo rituales que cambian según la época y la ocasión.	Reglas fijas.
Integración del ser humano en lo natural, de forma que los *kami* quieran dejar el bosque e ir al santuario.	Templos y catedrales que muestran el poder de los dioses por encima de lo humano o lo natural.
Propósito: convivir con la naturaleza de la forma más armónica posible.	Propósito: la salvación y la vida eterna.



Yugen

En armonía con el sintoísmo, muchas artes japonesas están íntimamente ligadas a la naturaleza. El *ikebana*, los bonsáis, la arquitectura tradicional (que trabaja siempre con madera y las formas orgánicas) o la literatura guardan una estrecha relación con la admiración de los artistas por el mundo natural.

En este capítulo veremos cómo la poesía tradicional ha encontrado siempre en las profundidades de los bosques su fuente de inspiración.

La experiencia del yugen 

El primer carácter, , significa «oscuridad profunda y remota», el segundo carácter, , «misterioso u oculto». Al unirlos, este concepto estético japonés puede traducirse como «los momentos misteriosos en los que nuestros sentimientos, al observar el universo, alcanzan una gran profundidad en nuestro interior más oculto».

Eso es lo que siente el caminante cuando se interna en la espesura, cuando el sol apenas se filtra entre las hojas de los árboles, pero no es un sentimiento estético exclusivo de la contemplación de la naturaleza. También al disfrutar de las artes, por ejemplo, al escuchar una delicada y melancólica pieza de piano, podemos sentir el *yugen* en nuestro interior.

¿Qué es el *yugen*, entonces? Es lo que experimentamos al mirar al cielo una noche estrellada, cuando de repente perdemos nuestra individualidad al ser conscientes de que somos parte de algo más grande que nosotros mismos. Es un sentimiento que nos provoca la naturaleza: el momento en que comprendemos que no somos algo separado del universo, sino que somos el universo.

Este profundo y misterioso sentido de la belleza del cosmos es compartido por todo el mundo, pero puede cultivarse para convocar esta clase de momentos.

Evocar el yugen

El *yugen* no solo podemos sentirlo en las profundidades del bosque o bajo la noche estrellada. También es posible despertarlo en nuestro interior a través de las artes. Si aprendemos a apreciar

la pintura, la música o la buena literatura, seremos capaces de experimentarlo y olvidar totalmente nuestros problemas cotidianos.

Los japoneses dicen que la poesía y el teatro *noh* son excelentes para evocar el *yugen*.

Los actores de teatro *noh* actúan siempre con máscaras. De esta forma, cuando los actores se dirigen al público, el espectador tiene siempre la sensación de que se están dirigiendo a él o ella. Esto provoca la sensación mágica y misteriosa de que también forma parte del universo de la obra de teatro.

El arte del waka

El significado literal de *waka* es «poema japonés» y tiene muchos estilos distintos, pero los más destacados son el poema corto, el *tanka*, y el poema largo, el *choka*.

El *tanka* es una forma poética mucho más antigua que el *haiku* (que es una composición breve de tres versos de 5, 7 y 5 sílabas, respectivamente), y tiene la naturaleza como fuente de inspiración.

La poesía japonesa también evoca el yugen, como podemos ver en este choka de Zeami Motokiyo:

Observar el sol hundirse tras una loma llena de flores.
Pasear sin rumbo por un bosque gigantesco
sin pensar en ningún momento en el momento de retorno.
Estar al lado de la orilla del mar y quedarse mirando un barco
que desaparece detrás de islas en la distancia.
Contemplar el vuelo de los gansos salvajes
hasta que se pierdan entre las nubes.
Y las sombras sutiles que el bambú proyecta sobre el bambú.

Shinrin-yoku *y* yugen

En el anterior poema vemos cómo la naturaleza tiene el poder de despertar en nosotros el *yugen*, aunque sea con la lectura de lo que sintió un poeta del siglo XIV.

Las personas de corazón sensible pueden sentir el *yugen* mediante las artes o, de forma más directa, con la práctica del *shinrin-yoku*. Al pasear por el campo o por un jardín, el *yugen* nos asalta en esos momentos de calma en los que nos paramos a contemplar sin prisas el paisaje que nos rodea.

Ante la belleza e inmensidad del entorno natural, sentimos que nos fundimos con el misterio de la creación.

El *yugen* está en los amaneceres, en los atardeceres, también en la contemplación de las gotas que forman un charco, o en la caída de los pétalos de las flores de los cerezos *sakura*.

Al mirar el firmamento nocturno, para convocar este sentimiento solo necesitas respirar hondo y cerrar los ojos unos instantes. Imagina que eres un viajero en una gran nave espacial que es el planeta Tierra. Visualiza cómo nuestro mundo atraviesa las estrellas.

Abre los ojos otra vez y siente el *yugen* del cielo estrellado en todo su esplendor: somos viajeros cósmicos.

Komorebi

Hay una palabra japonesa que se aplica a los patrones de luz y sombra que emergen en los bosques: *komorebi*.

Los japoneses aprecian la belleza cambiante de estos claroscuros que dependen del tipo de árboles, del viento, de la humedad y la época del año. El *komorebi* engloba todos los efectos de luz y sombra que es capaz de generar la naturaleza: el brillo del sol en las hojas, la cortina misteriosa que se forma cuando hay niebla, la espesa humedad después de la lluvia al salir el sol de repente, el movimiento de las sombras de las hojas en el suelo del bosque…

ETIMOLOGÍA DE *KOMOREBI* 木漏日

木 : árbol

漏 : lo que se cuela a través de

日 : la luz del sol

La obsesión de los japoneses por el *komorebi* se puede apreciar en muchas de las escenas del bosque de la película *Rashomon* de Akira Kurosawa, donde la iluminación de los actores se basa en zonas de luces y sombras.



También en los videojuegos de la serie Zelda el *komorebi* de los bosques está presente con un nivel de detalle muy cercano a la realidad.

El *komorebi* define la danza entre las sombras y las luces, un tema en el que profundiza Tanizaki en su pequeño y clásico ensayo *El elogio de la sombra*. Este término intraducible se usa para los patrones de luz y sombra generados por la naturaleza.

Conocer este concepto nos ayudará, cuando paseemos por el bosque, a apreciar la belleza de los patrones que se crean cuando el sol se filtra a través de las hojas de los árboles.

El *komorebi* es una obra de arte abstracto creada por la naturaleza.

La revelación de Marion Milner

Un año después de la publicación de *El elogio de la sombra* de Tanizaki, la psicoanalista británica Marion Milner publicó *A Life of One's Own*.

En este diario escrito a lo largo de siete años, la autora se preguntaba qué le hacía feliz y qué deseaba realmente de la vida. Encontraría la respuesta a estas cuestiones gracias al *komorebi* durante un paseo por el campo.

Milner vivía al lado de un bosque por el que iba a pasear habitualmente. En una nota de su diario describe cómo en una ocasión el juego de las sombras y la luz la hipnotizó de tal manera que se sintió como si fuera a rendirse ante la belleza de la naturaleza.

> Una tarde vi las hojas medio abiertas de los árboles; creaban un patrón contra el cielo pálido, como si fueran trazas de puertas de metal o de decoraciones en manuscritos antiguos. Sentí entonces el deseo doloroso de poseer aquel patrón. De alguna forma quería hacerlo mío o quizás hacer un dibujo que lo capturara.

Después de este revelador paseo por el bosque, Milner explica cómo la visión del *komorebi* supuso un cambio en la forma en la que afrontaba sus preocupaciones vitales, una invitación a sentir más:

> Si solo mirar podía ser tan satisfactorio, ¿por qué yo estaba siempre intentando hacer más y más cosas? Ciertamente, nunca había sospechado que la llave para entender mi realidad personal se escondía en la simple habilidad de dejar libres de propósito todos mis sentidos. Comencé a preguntarme si mis ojos y mis orejas tienen sabiduría por sí mismos.

Estar atentos a los diseños sutiles y cambiantes de la naturaleza, como los cuadros abstractos que nos brinda el *komorebi*, puede ser un disparador de ideas como las que poseyeron a esta observadora que encontró en el bosque a su propio terapeuta.

En lugar de andar distraídos o de hacer fotos sin ton ni son, enfocar nuestros sentidos a esta danza de claroscuros es un excelente ejercicio de meditación y una invitación para adentrarnos en los sutiles misterios del mundo natural.



Wabi-sabi

Uno de los conceptos únicos de la cultura japonesa es el *wabi-sabi*, que se traduce como «la belleza de la imperfección», aunque va mucho más allá de eso, ya que se inspira en la observación de la naturaleza.

Tal como decía el arquitecto Gaudí, en la naturaleza nada es perfectamente recto, más bien lo contrario: está llena de asimetrías. Tampoco hay nada permanente, como observaba Buda, la hoja verde de ayer hoy está seca o incluso ha caído del árbol.

Todo esto engloba la filosofía del *wabi-sabi*, el pilar estético de los japoneses, que podemos resumir en tres principios:

1. **Solo lo imperfecto es bello.** Por eso se valora mucho más una taza de forma irregular, con rugosidades en la superficie o incluso grietas, que una pieza de porcelana simétrica e impecable.
2. **Solo lo incompleto es bello.**En la naturaleza no hay nada acabado, todo está en constante construcción, al igual que el espíritu humano.Quien cree haber completado su formación es, sin duda, el más ignorante. Por eso mismo, los maestros calígrafos trazan de un brochazo el círculo *enso* sin cerrarlo. Es más bello sin terminar, como la vida.
3. **Solo lo efímero es bello.**Todo en la naturaleza nace y muere. Ahí reside el drama, pero también su belleza. Si algo fuera para siempre, no lo valoraríamos. La hoja vencida, a punto de descolgarse del árbol, es una imagen llena de poesía porque encarna la esencia de la vida: solo amamos lo que podemos perder.

La belleza evanescente

Desde un punto de vista etimológico, *wabi-sabi* (侘寂) está formado por dos palabras que incluso por separado tienen difícil traducción. El poeta del siglo XII Kamo no Chomei, autor de conocidos *waka*, definía así el primero de los términos:

> Wabi es la sensación que nos provoca el cielo una tarde de otoño, la melancolía del color, cuando todo sonido ha sido silenciado. Esos momentos en los que, por alguna razón que la mente no puede explicarse, las lágrimas comienzan a caer incontrolablemente.

Makoto Ueda, profesor emérito de literatura japonesa en la Universidad de Stanford, completa de esta manera brumosa y poética el significado de los dos términos conectados.

> *Wabi* significa originalmente «la tristeza de la pobreza». Pero poco a poco ha pasado a denominar una actitud ante la vida, con la que uno trata de resignarse a las condiciones difíciles de su existencia y aprende a ser capaz de encontrar paz y serenidad mental incluso bajo tales circunstancias. *Sabi*, principalmente un concepto estético, está íntimamente relacionado con *wabi*, una idea filosófica.

Wabi-sabi sería, por lo tanto, la estética de lo triste o pobre, que nos da serenidad mental. Dicho de modo más simple, la belleza de la imperfección.

A muchas personas les sucede que sienten más paz mental trabajando en una mesa con cierto desorden que en un escritorio impoluto donde cada movimiento que hacemos amenaza con romper el orden del universo. Del mismo modo que unos zapatos viejos nos procuran más comodidad que unos nuevos que nos acaban llagando los pies, lo imperfecto, incompleto y efímero nos da la placidez que inspira la naturaleza.

Andrew Juniper lo resume así:

> El *wabi-sabi* es una intuitiva apreciación de la belleza evanescente del mundo físico que refleja el irreversible fluir de la vida en el mundo espiritual. Es una comprensión de la belleza que reside en lo modesto, en lo rústico y lo imperfecto, o incluso en lo decadente, una sensibilidad estética que halla una melancólica belleza en la impermanencia de todas las cosas.

Tsurezuregusa*: los ensayos perezosos*

Este concepto estético inspirado en la naturaleza puede ser un foco de reflexión cuando practiquemos el *shinrin-yoku*. Darnos cuenta de que no hay dos paseos exactamente iguales, de que nuestro pie no volverá a pisar otra vez el mismo trozo de tierra, da un carácter único e irrepetible a la experiencia.

Si no estás atento a las maravillas del bosque en este momento y lugar, ya nunca podrás disfrutarlas.

Este sentimiento de provisionalidad choca con la ansiedad humana por conseguir que las cosas sean permanentes, donde Buda veía la fuente de nuestro sufrimiento.

Sobre esto, en el siglo XIV Yoshida Kenk¯o escribió los célebres *Tsurezuregusa*, los «ensayos perezosos». Este autor, que, como Thoreau, vivía en una cabaña en medio del bosque, escribía sus reflexiones en pedazos de papel que iba pegando por las paredes de su choza.

Tras su muerte, un buen amigo de Yoshida despegó con cuidado estos papelitos, 243 en total, y los reunió para componer lo que acabaría siendo un clásico de la literatura japonesa, que habla, entre otras cosas, de la felicidad que nos procura lo efímero:

> Si el hombre no llegara nunca a extinguirse, sino que permaneciera para siempre en el mundo, las cosas perderían su poder de conmovernos. Lo más preciado de la vida es su incertidumbre. Consideremos las criaturas vivas..., ninguna vive tanto como el hombre. Las flores de mayo no aguardan a que llegue la noche, la cigarra de verano no conoce la primavera ni el otoño. ¡Qué sensación de maravillosa tranquilidad es vivir incluso un solo año en perfecta serenidad! Si eso no es suficiente para ti, podrías alcanzar a vivir mil años y te seguiría pareciendo que tan solo ha sido el sueño de una noche.

La sabiduría de una abuela japonesa

En *Living wabi-sabi*, el autor estadounidense de origen japonés Taro Gold explica las enseñanzas que le transmitió su abuela para vivir según la serena belleza de la imperfección.

> La gente acostumbra a creer que la máxima felicidad será el resultado de la perfección. La mayoría de la gente cree en la pareja perfecta, el trabajo perfecto, el hogar perfecto... Pero el anhelo de perfección es un modo de negación de la realidad. De hecho, nos conduce a lo opuesto de lo que estamos buscando. La perfección existe únicamente en la imaginación. Si seguimos identificando la felicidad con la perfección, nunca alcanzaremos a contentarnos. Los antiguos maestros del *wabi-sabi* entendieron que la felicidad no significa ausencia de problemas. No ha existido nunca una vida libre de problemas. No hay una vida perfecta, y el *wabi-sabi* nos enseña a aceptar la vida en su imperfección, a estar en paz con las dificultades y contratiempos y a esforzarnos para usarlas como una manera de enriquecernos.

Abandonar nuestra inútil ansia de control y salir al bosque puede marcar la diferencia entre el afán de perfeccionismo que nos hace sufrir y la libertad de dejar que la vida se despliegue a su manera bajo nuestros pies.

En ese sentido, un paseo *wabi-sabi* no debería tener siquiera un destino determinado. Es mejor improvisar caminos y descubrir las sorpresas de la travesía, dejarnos guiar por la intuición y la inspiración del momento.

Con ese espíritu de relajada improvisación, una caminata imperfecta puede acabar siendo la experiencia más perfecta y feliz.

V. LA PRÁCTICA DEL *SHINRIN-YOKU*

Regresar a los bosques

«La forma más clara de ver el universo es a través de la naturaleza salvaje de los bosques», decía John Muir. Nacido en Escocia en 1838, después de emigrar a Estados Unidos quedó tan impresionado por sus parajes que se convertiría en uno de los primeros y más importantes activistas por la preservación de la naturaleza.

Tal fue su influencia que, hoy en día, John Muir es conocido en Estados Unidos como «el padre de los Parques Nacionales» y son varias las montañas y picos en diferentes estados que llevan su nombre.

John Muir fue, sin ir más lejos, una figura clave para que Yosemite fuera declarado parque nacional. Para aquellos que no lo conocen, Yosemite es la reserva natural californiana que aparece en muchos fondos de pantalla de los ordenadores Apple o en las famosas fotos de Ansel Adams.

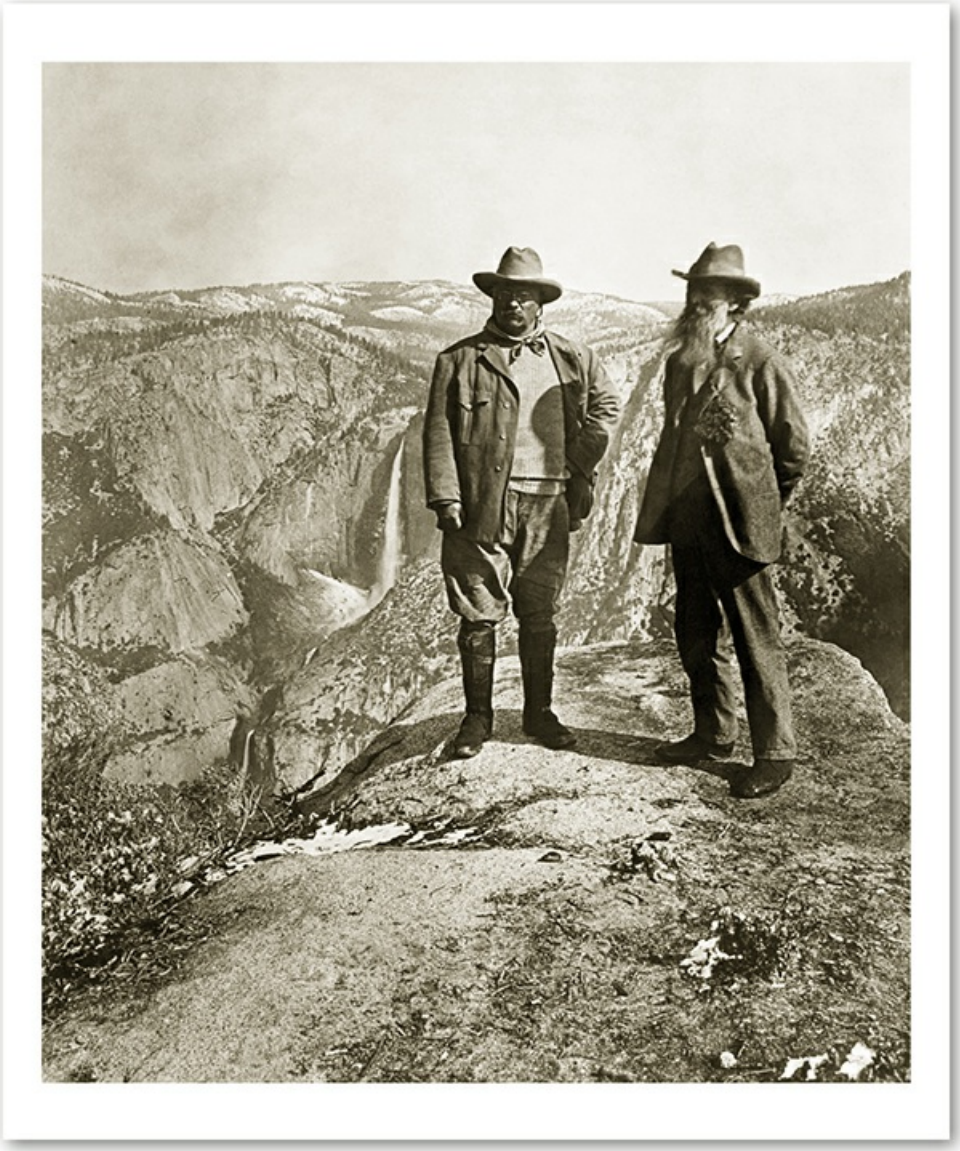
Aunque este naturalista logró que se declarara Yosemite como parque nacional en el año 1890, en aquella época las regulaciones no eran muy estrictas y la zona siguió siendo explotada por compañías madereras, además de reformada artificialmente por constructoras que trabajaban para el estado.

El toque final para convencer al gobierno de que esta falta de respeto por la naturaleza debía terminar del todo (no solo parcialmente) fue un episodio en el que John Muir acompañó a principios del siglo XX al presidente Theodore Roosevelt a Yosemite.

Estuvieron toda una mañana paseando por las lindes del parque nacional, planeando volver pronto, pero el entonces presidente quedó tan impresionado con la belleza del lugar que pidió a John Muir que le enseñara más. Quería que le mostrara el verdadero Yosemite.

Se apartaron de la comitiva presidencial y los dos solos se adentraron entonces en las profundidades de los bosques. Acamparon en uno de los puntos más bellos del parque, conocido como Glacier Point, y allí conversaron y disfrutaron de las estrellas hasta muy avanzada la noche. Por la mañana, se despertaron con copos de nieve cayendo suavemente sobre los bosques que los rodeaban.

El presidente quedó tan impresionado con aquella aventura que dedicó los años siguientes a hacer más estrictas las regulaciones no solo para proteger Yosemite, sino también otros tesoros naturales de Estados Unidos.



John Muir haciendo de guía al presidente Theodore Roosevelt en Yosemite (1906)

Cerca del final de su vida, Theodore Roosevelt declaró que jamás pudo olvidar aquella noche con John Muir en el corazón de Yosemite.

Este tenaz naturalista dio el primer paso para poner freno a los efectos predadores de la Revolución Industrial en el siglo XIX. Después de él, muchos otros países adoptaron medidas para proteger zonas naturales y, hoy en día, es una práctica común en la mayoría de los países desarrollados.

INSPIRACIONES DE JOHN MUIR

Además de su lucha para proteger los bosques, John Muir fue un escritor aclamado. En sus textos siempre está presente la naturaleza, y en Estados Unidos sigue siendo una gran fuente de inspiración.
Pronunciadas hace más de un siglo, sus palabras son una invitación a gozar del *shinrin-yoku*:

«Mantente cerca del corazón de la naturaleza
y, de vez en cuando, sube una montaña
o pasa un fin de semana en los bosques.
Así dejarás limpio tu espíritu».
«En cada paseo por la naturaleza
uno recibe siempre mucho más de lo que busca.»

«Las rocas, el agua y la tierra son palabras de Dios,
y también lo son los seres humanos.
Todos nacemos de una sola fuente.
Todo es una expresión de amor.»

«En la juventud eterna de la naturaleza,
tú también puedes renovar la tuya.
Ves a la naturaleza en silencio,
nada te hará daño.»

«Ir a las montañas es volver a casa.»

El regreso de los bosques

En España, la primera zona natural declarada parque nacional, en 1916, fueron los Picos de Europa, cuyo territorio se extiende por Asturias, León y Cantabria. Luego le siguieron Ordesa y el monte Perdido en Huesca, y el Teide en Tenerife. Estos fueron los tres primeros, pero hoy en día contamos con quince parques nacionales.

En Japón hay treinta y cuatro parques nacionales, y uno de los más conocidos por los viajeros es el de Yakushima. Se trata de una isla volcánica casi mágica que está completamente cubierta de montañas y árboles, muchos de ellos de más de mil años; algunos se dice que podrían tener más de siete mil.

Los cervatillos autóctonos del lugar y los monos se mueven con total libertad por la isla sin temer a los turistas que visitan el lugar. Sus parajes han sido la inspiración de muchos artistas japoneses. Por ejemplo, los bosques de la película *La princesa Mononoke* están inspirados en Yakushima.

Aunque podamos pensar que nuestra civilización, tan contaminante y superpoblada, se está comiendo los bosques, los datos muestran lo contrario. La superficie de bosque en los países desarrollados está creciendo. En Italia y Grecia, en las últimas dos décadas, los bosques han pasado de cubrir un 26 % de su territorio a un 32 %. En el caso de España, el avance de los bosques es incluso más espectacular. En el año 1990 teníamos un 28 % de bosques, mientras que ahora es un 37 %.

Se cree que las dos grandes causas de este avance son:

- La protección promovida por las entidades gubernamentales.
- El abandono en muchas zonas de los cultivos, lo cual ha hecho que muchos territorios que antes eran agrícolas hayan sido invadidos por los bosques.

Esta situación es a la inversa en otros lugares del mundo. Por ejemplo, en la selva amazónica se pierden cada año millones de hectáreas de bosques. También en África es un gran problema, donde el avance de los desiertos va devorando las zonas verdes.

Hemos progresado mucho desde que John Muir puso la primera piedra en la protección de los bosques, pero todavía nos queda mucho por hacer.

De los parques nacionales al shinrin-yoku

Gracias al trabajo de los defensores de la naturaleza, los gobiernos y la población han entendido la importancia de proteger los bosques en su estado más puro. Por lo que respecta al *shinrin-yoku*, esta práctica va camino de establecerse como algo importante.

En el caso de Japón, se ha llegado a la fase en la que ya hay lugares concretos (parques, jardines y zonas boscosas) especialmente designados para practicar el *shinrin-yoku*, y se está promoviendo que personas de todas las edades puedan visitarlos y recibir sus beneficios para la salud.

El *shinrin-yoku* es una invitación a regresar a los bosques.

Son varias las asociaciones, tanto gubernamentales como entidades sin ánimo de lucro, que han establecido más de cien rutas oficiales para practicar el *shinrin-yoku* en Japón.

La filosofía es encontrar espacios compartidos por el ser humano y la naturaleza, de forma que se entremezclen en armonía. Pero veamos los requisitos que generalmente cumplen los lugares oficiales en Japón para practicar el *shinrin-yoku*:

- Abundancia de vegetación de todo tipo.
- Es fácil pasear sin llegar a ser extenuante. Son rutas aptas tanto para niños como para gente de edad avanzada.
- Se trata de lugares en los que impera el silencio, excepto los sonidos de la naturaleza.

La diferencia fundamental con los parques nacionales o las rutas de montañismo, por lo tanto, sería su fácil accesibilidad.

Millones de japoneses afectados por el estrés, la hipertensión y la ansiedad de la vida urbana moderna acuden a las rutas de *shinrin-yoku* en alguna del centenar de áreas oficiales designadas por la Agencia Forestal de Japón.

UNA EXPERIENCIA PERSONAL

—Eh, ¿nos vamos de *shinrin-yoku*? —me propuso un compañero de trabajo hace unos años.

Como todavía no conocía la palabra, pensé que me estaba invitando a tomar algún tipo de sake o comida.

—Es un tipo de medicina preventiva. Lo incluye nuestro seguro de la empresa —continuó diciendo, lo cual me hizo levantar las cejas—. Consiste en pasear por un bosque en las afueras de Tokio.

Aquel fin de semana, todo el equipo nos fuimos al bosque designado por nuestro seguro médico como apto para practicar el *shinrin-yoku*. Fue un día maravilloso paseando por la naturaleza.

Desde entonces, vamos una vez al año, y nuestro seguro médico paga el transporte hasta el inicio de la ruta.

Héctor

Una vez por semana

Aunque algunas empresas japonesas están facilitando una excursión anual a los empleados, tal como vimos en la parte dedicada a la ciencia, lo ideal sería un paseo semanal por el verde para comenzar a sentir los efectos positivos de esta terapia en nuestra salud.

En nuestro país, ya tenemos el primer lugar oficial para practicar el *shinrin-yoku*. Se trata de la localidad de Sant Hilari Sacalm, a veintiocho kilómetros de Girona, donde el ayuntamiento y la asociación Sèlvans han empezado a organizar rutas terapéuticas de tres horas conducidas por un guía.

Este es el inicio en Cataluña de una Red de Bosques Maduros, que serán elegidos por su riqueza y biodiversidad para aportar los beneficios psicológicos y fisiológicos de esta práctica.

Sin embargo, el *shinrin-yoku* está al alcance de todo el mundo, aunque no tenga una ruta designada cerca de casa. Para practicarlo, solo hay que salir de paseo por la zona verde más cercana. Buscar un camino rodeado de naturaleza y silencio.Encuentra un lugar donde reconectar con la naturaleza y empezar a andar sin prisas y respirando.

En el siguiente capítulo veremos cómo hacerlo para disfrutar al máximo de sus beneficios.



Los 5 pasos del *shinrin-yoku*

Basta con pasear por una zona verde para recibir gran parte de los beneficios que vimos en la parte dedicada a la ciencia. Sin embargo, en este capítulo práctico explicamos cómo extraer todo su jugo a los «baños de bosque».

Antes de ir a los cinco pasos, es importante prepararnos mentalmente para disfrutar del *shinrin-yoku*. Para ello hemos de dejar atrás las preocupaciones cotidianas, los compromisos y obligaciones pendientes, cualquier cosa que nos pueda distraer del aquí y ahora del bosque.

Como los héroes celtas que entraban en el bosque sagrado, o el adolescente nativo que se adentra en la selva como un rito de paso, suspenderemos nuestra vida diaria durante unas horas para entregarnos totalmente a la experiencia.

Estos son los cinco pasos para disfrutar plenamente del *shinrin-yoku*:

1. Entrégate totalmente a la experiencia, aquí y ahora

- Para que el baño de bosque sea efectivo, debes renunciar al *multitasking*. Pon el teléfono móvil en modo avión y guárdalo en un lugar fuera del alcance de la mano.
- Toma conciencia de cada paso, de la temperatura del aire, de la brisa, de los juegos de la luz. El objetivo del *shinrin-yoku* es que estés totalmente presente en el bosque.
- Al igual que no es lo mismo tomar el té en un bar hablando de fútbol o de política que sentados sobre un tatami con vistas a un bosque, conversando sobre el sonido de la lluvia, la intención es esencial en nuestro paseo. Caminaremos en silencio o, si vamos acompañados, evitaremos charlar de temas mundanos o que nos resulten estresantes.

2. Ten una ruta en mente, pero deja espacio a la improvisación

- Es esencial no tener prisa ni agobiarse por alcanzar un determinado punto en el itinerario. Toda nuestra atención debe estar puesta en caminar plácidamente, respirar y detenernos donde nos lo dicte la imaginación.
- Date permiso para sentarte en una roca o sobre un tronco caído cuando te asalte la fatiga. Disfruta del universo de sonidos que llenan el bosque: pájaros, cigarras, el rumor de las hojas mecidas por el viento… Aspira los olores frescos y reparadores del bosque.
- Toma una ruta alternativa si aparece un sendero que te atrae más. Entrega la brújula a tus pies para que caminen siguiendo la inspiración del momento.

• Detente a contemplar los paisajes idílicos, especialmente el atardecer o el amanecer.

3. Respira lenta y profundamente

• Además de caminar sin prisas y dejarte envolver por la naturaleza, vaciando la mente de problemas, la finalidad del *shinrin-yoku* es respirar. Hazlo de forma reposada y profunda, caminando, detenido de pie, sentado o tendido bajo la copa de un árbol.
• Al respirar lentamente, movilizando el vientre, los pulmones y las clavículas, que se levantan, visualiza cómo las fitoncidas benefactoras penetran en tu interior. Con cada inspiración, absorbe los efluvios curativos de la naturaleza.
• Siente que te inundas de verde, baña tu cuerpo y tu mente en esa sensación.

4. Deja pasar las nubes mentales

• Acostumbrado a las distracciones constantes que obnubilan la mente, puede que en medio del *shinrin-yoku* te lleguen pensamientos de preocupación. Que no cunda el pánico, es normal.
• Respira hondo y visualiza estas preocupaciones como si fueran nubes en el cielo de tu mente. Pasan de un lado a otro hasta que se las lleva el viento. Etiquétalas como «pensamientos» y déjalas pasar, sin rechazarlas ni retenerlas, sin analizarlas ni juzgarlas. Son solo pensamientos que vienen y van como nubecitas que se pierden en la lejanía, dejándote por fin sentir el presente.
• Si te notas estresado por las tensiones de la semana, haz una pausa en tu paseo para realizar unos estiramientos en pleno bosque, posiciones de *tai chi* o *qigong*.[12]

5. Siéntete parte del todo

• Anclado en el aquí y ahora, totalmente presente, empezarás a sentirte integrado en el bosque, la naturaleza, el universo entero.
• Experimenta el *yugen*, la magia de ser uno con las plantas y animales que te rodean, con todos los seres humanos, con este bello planeta al calor de una estrella lejana.
• Asume que eres parte importante del universo, no algo separado de él. Eres universo y el universo eres tú. Deja que tu ego se diluya en el entorno hasta fundirte con la naturaleza. Volviendo a Alan Watts: «Tú eres parte de lo que todo el universo está haciendo, de la misma forma que una ola es parte de lo que todo el océano está haciendo».

QUÉ HACER DURANTE EL *SHINRIN-YOKU*

QUÉ NO HACER DURANTE EL *SHINRIN-YOKU*

Estar consciente y centrado únicamente en la experiencia.	Distraerse con el *smartphone* (hay que desconectarlo o ponerlo en modo avión).
Vaciar la mente.	Repasar problemas, compromisos y preocupaciones.
Olvidar el tiempo y las urgencias.	Mirar el reloj y tener prisa por completar la ruta.
Caminar relajados, detenernos cuando lo necesitemos, respirar.	Convertir la caminata en un deporte.
Hablar sobre lo que se observa en la naturaleza.	Hablar de política, de deportes o de noticias estresantes.
Buscar espacios de silencio.	Charlar todo el rato.
Anclarnos al presente.	Rumiar sobre el pasado o el futuro.
Olvidarnos del regreso a casa.	Pensar todo el rato en la vuelta a casa y lo que tenemos que hacer allí.



Regresar con el espíritu del bosque

Después de una experiencia de *shinrin-yoku*, es importante reincorporarnos paulatinamente a la vida urbana, sintiendo en nuestro cuerpo y nuestra mente, mucho más serena, todos los

beneficios recibidos en nuestro paseo.

Los días posteriores a nuestro «baño de bosque» contaremos con una valiosa reserva de calma a la que podremos recurrir cada vez que nos asalte el estrés. A lo largo de la semana siguiente, si volvemos a notar la ansiedad depredando en nuestro interior, solo tenemos que cerrar los ojos, respirar hondo y visualizar alguno de los parajes que visitamos en nuestra ruta.

Enseguida recordaremos lo que sentimos durante nuestro paseo por la naturaleza, y la serenidad que recogimos en el bosque volverá a nosotros.

Tras estos cinco pasos básicos para la práctica del *shinrin-yoku*, en el siguiente capítulo profundizaremos un poco más. Para ello conoceremos técnicas para meditar en el bosque.



Mindfulness al aire libre

Antes incluso de que el médico Jon Kabat-Zinn popularizara el término *mindfulness* y creara los primeros cursos dirigidos al mundo occidental, el monje Thich Nhat Hanh empezó a divulgar estas técnicas para meditar y estar presentes en cualquier lugar. También en medio de la naturaleza.

Este vietnamita, autor de más de cien libros y nominado varias veces al Premio Nobel de la Paz, explica que el *mindfulness* no es algo que deba circunscribirse a un aula o una sala de meditación, sino que puede extenderse a toda nuestra vida, también cuando paseamos al aire libre.

MEDITAR CAMINANDO POR EL BOSQUE

> «Dondequiera que caminemos, podemos practicar la meditación. Esto significa que sabemos que estamos caminando. Y caminamos solo por caminar. Lo hacemos con libertad y solidez, ya no tenemos prisa. Estamos presentes con cada paso. Y cuando deseamos hablar, detenemos nuestro movimiento y prestamos toda nuestra atención a la otra persona, a nuestras palabras y a escuchar.
>
> »Caminar de esta manera no debería ser un privilegio. Deberíamos poder hacerlo en todo momento. Mira a tu alrededor y date cuenta de cuán vasta es la vida, los árboles, las nubes blancas, el cielo ilimitado. Escucha a los pájaros. Siente la brisa fresca. La vida está por todas partes y estamos vivos y sanos y somos capaces de caminar en paz.
>
> »Camina como una persona libre y siente que tus pasos se vuelven más livianos. Permítete disfrutar de cada paso que das. Cada paso es nutritivo y curativo. Mientras caminas, imprime tu gratitud y tu amor a la tierra.»
>
> Thich Nhat Hanh

De hecho, uno de los objetivos de la meditación es extender la conciencia plena a todos los actos de nuestra vida cotidiana. Además de meditar sentado y meditar caminando, como propone el maestro vietnamita, los monjes zen intentan llevar este grado de atención a todas las actividades del día: desde barrer el suelo a lavar una patata.

Con esta intención, la vida se convierte en un constante fluir en el que el sujeto y el acto realizado son una misma cosa. Equivaldría casi a una versión doméstica del *yugen*.

La percepción háptica

Si analizamos un poco nuestra forma de vivir, nos daremos cuenta de que, a la hora de percibir el mundo, priman unos sentidos por encima de los otros. Así, la sociedad actual se ha vuelto eminentemente audiovisual, lo cual implica solo dos de los sentidos que han eclipsado a los otros tres.

Desde su más tierna infancia, los niños crecen conectados a videojuegos que implican solo la vista y la audición, al igual que las películas y series con las que llenan el tiempo niños y adultos.

Los otros tres, gusto, tacto y olfato, están claramente infrautilizados. Es la denominada percepción háptica, y se refiere a todas las sensaciones que experimentamos fuera de lo visual y lo auditivo.

El gusto sería un tercer sentido, en orden de importancia, para los *gourmets* y todas las personas que gustan de la buena mesa, pero el olfato y el tacto han quedado cada vez más relegados.

A diferencia del resto de los animales superiores, hemos perdido la capacidad de detectar olores, incluso a corta distancia. Por lo que respecta al tacto, cada vez nos tocamos menos, y usamos muy poco las manos para conocer nuestro entorno.

El *shinrin-yoku* es una excelente oportunidad de recuperar la percepción háptica, es decir, volver a percibir el mundo con todos nuestros sentidos.

Meditar con los cinco sentidos en la naturaleza

Este ejercicio se puede realizar tanto en el bosque como en un jardín urbano. Lo único importante es que estemos rodeados de verde. Puede hacerse tumbado o sentado, incluso en un banco de un parque. Hay que llevar algo pequeño para comer, como una pasa u otro fruto seco, o incluso un poco de chocolate.

Tras realizar unas cuantas respiraciones largas y profundas, hazte estas preguntas:

¿Qué ves?

- Observa las ramas que se mueven, los pájaros, las hojas caídas, los insectos volando…
- Fíjate en las luces y sombras, en el *komorebi*.
- Registra con la mirada los troncos viejos, las rocas desgastadas, el *wabi-sabi* de la naturaleza.
- Aprecia los distintos colores y el contraste entre ellos.

¿Qué oyes?

- Presta atención a la sinfonía de sonidos que te rodean.
- Trata de separar e identificar cada uno de ellos, como si reconocieras los distintos instrumentos de una orquesta.

¿Qué hueles?

- Con los ojos ahora entrecerrados, aspira profundamente los aromas del bosque que te rodea.
- Trata de captar el olor de las flores, el frescor de las hojas, la humedad de la tierra…

¿Qué puedes tocar?

- Extiende las manos para palpar suavemente alguna planta, una roca o incluso el suelo.
- Explora la rugosidad de un tronco, la fría suavidad de una piedra, la fragilidad del tallo de una planta…
- Siente en tu cuerpo la temperatura, la frescura de la brisa, la caricia del aire que entra y sale por tus fosas nasales.
- Si estás de pie, descálzate y nota la textura del suelo, tu peso sobre la tierra… Puedes dar unos cuantos pasos conscientes para sentirlo mejor.

¿Qué sabor tiene?

- Llévate a la boca el pequeño alimento que has llevado contigo.
- Mantenlo primero entre los labios, notando su textura.
- Luego llévalo a la lengua para que la saliva empiece a desgranar su sabor.
- Finalmente muérdelo y mastícalo para extraer todo su jugo.

Un cuaderno de campo

Los que nacieron en España a finales de la década de 1960 o antes recordarán que se publicó una colección de «cuadernos de campo» del gran naturalista Félix Rodríguez de la Fuente. Se trataba de unos libritos marrones llenos de dibujos y bocetos sobre observaciones de la naturaleza con notas a mano.

Para profundizar en los cinco sentidos, puede ser muy útil que llevemos con nosotros un pequeño cuaderno y un lápiz o bolígrafo para registrar tras la meditación anterior:

- Lo que hemos percibido con cada uno de los sentidos.
- Hacer pequeños dibujos de los elementos naturales que más nos han llamado la atención.

Por otro lado, la lectura o escritura de *haikus*, casi siempre centrados en la naturaleza, puede acabar de despertar nuestros sentidos.

Sobre esto último, recordaremos muy brevemente las reglas para escribir un *haiku* que mencionamos en nuestro libro *El método Ikigai*:

1. Debe constar de tres versos no rimados.
2. Su brevedad debe permitir leerlo en voz alta en el tiempo de una respiración.
3. Preferiblemente, incluirá alguna referencia a la naturaleza o a las estaciones del año.
4. El *haiku* siempre describe en tiempo presente (aunque pueden omitirse los verbos), nunca se proyecta al pasado o al futuro.
5. Debe expresar la observación o asombro del poeta.
6. Alguno de los cinco sentidos debe estar presente en los versos.

Para ilustrar esta arte poética que recoge la esencia de la naturaleza en un solo momento y lugar, terminaremos este capítulo con un *haiku* del gran Matsuo Basho:

Un viento helado
desaparece entre el bambú
y se hunde en la calma.

VI. EL *SHINRIN-YOKU* EN CASA





Un hogar verde

Practicar el *shinrin-yoku* un día a la semana, o incluso más a menudo si tenemos la posibilidad, puede complementarse con un hogar que incluya el verde de forma metafórica, pero también literal.

Se ha comprobado que los tonos verdes resultan relajantes para el ser humano y favorecen la recuperación física y psicológica. No es casualidad que el verde sea «el color de la esperanza», ya que nos remite de forma inconsciente a nuestro hábitat primigenio, donde todo renace y se renueva.

Por este motivo, decorar la casa con cuadros y fotografías centrados en la naturaleza tiene un efecto calmante. Del mismo modo, visionar documentales y películas rodadas en grandes bosques o selvas es un bálsamo para el espíritu, especialmente después de un día estresante.

UNA VENTANA A LOS BOSQUES

Si nuestra ubicación y rutina no nos permiten ir a la naturaleza tanto como desearíamos, podemos absorber algo de su serenidad a través del televisor. Existen miles de documentales excelentes sobre los tesoros naturales del mundo, con canales especializados, así como películas de ficción donde el bosque es protagonista.

La favorita de los autores de este libro es *Dersu Uzala* (1975), la primera película filmada por el japonés Akira Kurosawa en el extranjero y la única en 70 milímetros. Narra los viajes por la taiga siberiana de un grupo de militares rusos que topografían la cuenca del río Ussuri. Allí conocerán a Dersú Uzalá, un bondadoso cazador nómada que les sirve de guía y les regalará importantes lecciones sobre los secretos de la naturaleza y del alma humana.

Plantas para nuestro interior

Las llamamos plantas de interior, pero podrían denominarse «plantas para nuestro interior», ya que presentan numerosos beneficios para nuestra salud y armonía personales.

El primero de ellos lo hemos mencionado al principio de este capítulo: el color verde tiene el poder de serenarnos y hacernos descansar. Sin embargo, también es evidente que las plantas en

casa mejoran la calidad del aire por obra y gracia de la fotosíntesis, que absorbe el dióxido y libera el necesario oxígeno, purificando de este modo el ambiente.

En su libro *El paraíso es tu casa*, la autora estadounidense de origen chino Diana Quan añade estas ventajas adicionales de las plantas de interior: «Se ha comprobado que eliminan las toxinas del aire, los llamados "compuestos orgánicos volátiles" que, aunque no veamos, están por todas partes: alfombras, bolsas de basura, pinturas, vinilos, fibras sintéticas, humo de cigarrillos e incluso tintas».

Existen numerosos estudios sobre los beneficios de las plantas de interior. La mayoría apuntan al ya mencionado efecto calmante del color verde. Otros han demostrado que, en entornos de oficina, tener plantas reduce el número de días de baja que piden los empleados al año, además de mejorar su nivel de concentración y la reducción de los niveles de estrés.

Pero los resultados más impresionantes los obtuvo la NASA en varios estudios en los que comprobó que las plantas capturan partículas de polvo (muchas de ellas nocivas para nosotros, por ejemplo, las moléculas de benceno) y las llevan a la tierra bajo sus raíces, donde las transforman en su propio alimento. Es decir, además de eliminar el CO2 del aire, ¡las plantas también eliminan de él todo tipo de partículas contaminantes!

Todas las plantas tienen la capacidad de absorber partículas nocivas del aire, pero, según los resultados del estudio de la NASA, una de las plantas más poderosas es la *Sansevieria trifasciata*, conocida popularmente como lengua de suegra o lengua de serpiente. Es especialmente eficaz para eliminar las toxinas de benceno, el óxido de nitrógeno y el tricloroetileno del aire.

En Tokio, esta es una de las plantas de interior que más se ven, tanto en las estaciones de metro como en las oficinas.

OTRAS PLANTAS SANADORAS

Además de la Sansevieria trifasciata, los investigadores de la NASA concluyeron que las mejores plantas para eliminar toxinas del aire son:

* La *Dracaena reflexa*, originaria de Mozambique.
* El *Epipremnum aureum*, comúnmente conocido como potus, pothos o potos.
* El crisantemo.
* El *Spathiphyllum*, conocido popularmente como cuna de Moisés, espatifilo, flor de la paz o vela del viento.

Otro de los beneficios curiosos de tener plantas de interior es que absorben el ruido, por lo que en la ciudad es una buena idea poner plantas cerca de las ventanas.

Llevar un poco de bosque dentro de casa, tal como hemos visto, cuenta con toda clase de beneficios, y eso es conocido desde culturas tan antiguas como la india, que utiliza la albahaca desde hace milenios para limpiar la casa y promover el sosiego.

También las ancestrales leyes del *Feng Shui*, comenta Diana Quan, valoran el poder de las plantas de interior para equilibrar el *chi*, la energía del hogar, y favorecer así nuestro estado emocional y físico. Según este método chino: «No todas las plantas pueden considerarse beneficiosas; este es el caso de los bonsáis, puesto que simbolizan una energía cuyo desarrollo

fue atrofiado, y de las flores secas, ya que su *chi* está muerto […] Todas las plantas deben estar bien cuidadas, saludables y colocadas de manera armoniosa. No es nada aconsejable que crezcan de cualquier manera o que estén marchitas, ya que eso transmite una energía negativa para el entorno».

Esencias y fitoncidas

En el capítulo de la ciencia vimos que una de las claves de los valiosos efectos del *shinrin-yoku* son las *fitoncidas*. ¿Podemos conseguir lo mismo sin salir de casa? No exactamente, pero sí aprovechar parte de sus propiedades con la ayuda de aceites esenciales.

Para iniciarnos en la aromaterapia, solo necesitamos comprar un difusor y esencias de calidad.

Un buen lugar para situarlo es, por ejemplo, al lado del ordenador donde trabajamos. Además de aportar fitoncidas, los diferentes aceites esenciales tienen la capacidad de influir en nuestro estado de ánimo.

Después de usar un difusor durante media hora, las partículas siguen en el aire durante dos o tres horas.

Cualquier aceite esencial tiene efectos similares a los que vimos en el capítulo de la ciencia, pero los que parecen más efectivos son aquellos que se han extraído directamente de los árboles, porque en ellos la concentración de fitoncidas es mayor.

Veamos algunos de los que han demostrado ser más efectivos:

1. Aceite de ciprés.En un estudio realizado en Japón se utilizó esencia de *hinoki* (ciprés japonés) para vaporizar habitaciones de hotel. Se trata del mismo aceite que se utilizó en los experimentos con placas de Petri para comprobar que activaban nuestras preciadas células NK, fundamentales para mantener las células cancerosas a raya. Al hacer este nuevo experimento con sujetos alojados en habitaciones de hotel, sin contacto alguno con la naturaleza, pero respirando aire vaporizado con aceite de ciprés, también se observó un incremento en la salud y actividad de sus células NK. En total, un 20 % más de actividad comparado con otro grupo de sujetos del mismo hotel que estaban en habitaciones sin aromaterapia.
2. Aceite de pino.En otro estudio se utilizó aceite esencial de *sugi* (pino japonés) también con sujetos que pasaron varios días dentro de habitaciones con aromaterapia. Controles médicos posteriores mostraron una reducción de la presión sanguínea y de los niveles de estrés.
3. Aceite de cedro.Por último, otro test demostró que el grupo que utilizó diariamente un difusor con aceites esenciales de cedro logró una sensible reducción de la presión sanguínea, en comparación con otro grupo que no estuvo expuesto a la aromaterapia.

Otras esencias con un notable contenido en fitoncidas son el eucalipto, cualquier aceite de conífera, así como los procedentes de árboles cítricos.

Hay aceites esenciales con menos concentración de fitoncidas, pero que presentan otros beneficios para la salud. Eso sí, es importante ser conscientes de sus propiedades antes de utilizarlos.

Terminaremos viendo, a modo de ejemplo, cómo funcionan estas seis esencias.

RELAJACIÓN (indicados para la noche, antes de acostarse)	ACTIVACIÓN (indicados para la mañana)
Rosa	Menta
Lavanda	Jengibre
Camomila	Naranja



Los sonidos de la naturaleza

El conocido dicho de que «si Mahoma no va a la montaña, la montaña irá a Mahoma» puede aplicarse a los beneficios de la naturaleza para combatir el estrés, la ansiedad y la depresión, incluso estando en casa.

En el capítulo anterior hemos hablado de plantas de interior y de esencias naturales para incluir la terapia verde en nuestro hogar. En este hablaremos de algo que puede sorprender de entrada, pero de lo que la ciencia está demostrando su poder terapéutico: el canto de los pájaros.

Y no solo es beneficioso el trinar de estos amables pobladores de los bosques. Recientemente, la revista *Bioscience* se hizo eco de un estudio que demostraba que una casa o una oficina desde la que se pueda observar las aves contribuye a descargar el estrés de los que están en ella.

El poder terapéutico de los pájaros

La investigación, conducida por Daniel Cox en la Universidad de Exeter, se hizo con doscientos setenta voluntarios de tres localidades británicas que decidieron prestar atención a las aves urbanas, con resultados sorprendentes. En los momentos de la tarde en los que se observaban más pájaros (petirrojos, mirlos, cuervos), se midió el nivel más bajo de ansiedad y depresión de los testimonios.

«Estos resultados desvelan el papel que desempeña la naturaleza para nuestro bienestar mental», remarcaba Cox, que corroboró en el mismo estudio que las personas que están menos tiempo al aire libre son más vulnerables a los estados ansiosos o depresivos. «Las aves alrededor de nuestros hogares, y la naturaleza en general, son grandes promesas en la salud preventiva, ya que hacen de las ciudades lugares más saludables y felices para vivir», concluye.

Estas ventajas para la salud son conocidas por la sociedad de ornitología SEO/BirdLife, que facilita que cada año 150.000 personas, tanto niños como adultos, puedan participar en excursiones al aire libre para observar y conocer mejor a las aves.

Más allá de lo educativo, los grupos que participan de estas actividades explican luego el bienestar y relajación que les produce este tipo de salidas. De hecho, más allá de la observación, que promueve la atención plena y el *flow*, se ha comprobado que los sonidos de la naturaleza promueven de manera rápida la concentración y la relajación, hasta el punto de que las grabaciones han demostrado ser efectivas para los estudiantes con problemas para mantener la atención.

EL EXTRAORDINARIO CASO DE HIKARI ŌE

Hijo del premio Nobel de Literatura Kenzaburō Ōe, el protagonista de esta historia asombrosa fue desahuciado por los médicos nada más nacer. Al ver su grado de discapacidad, que le provocaba graves dificultades de visión y habla, epilepsia, falta de coordinación física y otros problemas de desarrollo, recomendaron a los padres que le dejaran morir.

Los progenitores se negaron y, tras una delicada operación, lograron mantener con vida a su hijo.

Sin embargo, el gran salto en la existencia de Hikari Ōe llegó un día que paseaban por un jardín cercano a su hogar. Al oír cantar a un pájaro, Hikari sorprendió a sus padres imitando su trino a la perfección. Esto los llevó a comprarle grabaciones de distintas aves, que fueron replicadas por el chico con gran precisión. Al entender que se sentía atraído por la música, inmediatamente contrataron a una profesora de piano.

Hikari era incapaz de hablar, pero empezó a expresarse a través de unas delicadas composiciones que han sido editadas en discos aclamados en todo el mundo. Y todo empezó con el canto de un pájaro.

El canto de la serenidad

Un reportaje de la BBC hacía hincapié en que el caso de Hikari Oe no es único. Hay algo sublime y misterioso en el canto de los pájaros que lo hace extremadamente terapéutico para el ser humano.

Así como los ruidos de la ciudad nos dispersan y agotan, y nos hacen perder la concentración, el canto de las aves nos proporciona el efecto contrario.

Julian Treasure, que dirige la consultora The Sound Agency, afirma: «El trino de los pájaros nos resulta relajante y tranquilizador porque, durante miles de años, el ser humano ha aprendido que cuando las aves cantan todo va bien. Es cuando dejan de hacerlo que debemos preocuparnos […] Es también el despertador natural de la naturaleza. El coro de pájaros del amanecer indica el inicio del día».

Esta misma empresa creó una «banda sonora» con cantos de aves para un banco de Colombia, lo que logró un incremento importante de los clientes que abrían nuevas cuentas, así como de los que valoraban positivamente el servicio recibido, según arrojaba una encuesta.

En el hospital infantil Alder Hey de Liverpool se ha empezado a probar con estos sonidos de la naturaleza para mejorar el estado anímico de algunos pacientes. En la misma ciudad, se hizo el experimento en una escuela primaria de reproducir el canto de los pájaros después del almuerzo, que es cuando los alumnos se encuentran más cansados y desconcentrados, y los niños recuperaron rápidamente su poder de atención.

Russell Jones, uno de los promotores del experimento, explicaba así el éxito de esta grabación: «No se queda en la cabeza de manera molesta, pero tampoco arrulla hasta dormir ni aburre […] No creo que haya otro sonido que pueda hacer lo que logra el canto de las aves. Debería ser parte de la banda sonora de nuestro día».

Según los expertos, estos sonidos naturales nos relajan a la vez que despiertan nuestros sentidos, porque no son repetitivos. Sobre todo cuando se trata de un coro de distintos pájaros, no hay ritmos ni patrones determinados.

Este recurso se ha utilizado incluso en el aeropuerto de Schiphol, en Ámsterdam, donde se ha creado una sala para que los viajeros se relajen antes de su vuelo con grabaciones de pájaros que suenan en altavoces ocultos en árboles reales.

El estudio de la BBC mencionaba, por último, la experiencia con grabaciones de aves en los lavabos de las gasolineras BP de Cambridgeshire para lograr que los clientes, que se habían quejado de los servicios, los asociaran con la frescura. Su nivel de satisfacción se incrementó en un 50 %.

El jardín del Paraíso en casa

Todas estas experiencias son aplicables al entorno del hogar. Antiguamente, en muchas casas había canarios en jaulas, lo cual es una situación cruel e injusta para los animales. Con la tecnología actual, no es necesario tener prisionero a ningún pájaro cantor.

Tenemos miles de grabaciones de aves libres a nuestra disposición por Youtube y Spotify o podemos comprarlas a la carta en iTunes y otras páginas de descarga.

Podemos introducir este «desestresante» natural del bosque en nuestro despacho si necesitamos estudiar o hacer cuentas, o bien en el salón mientras gozamos de una buena lectura. Esta banda sonora puede acompañarnos en una sesión casera de yoga o de meditación, o ser incluso un buen inductor del sueño antes de una siesta.

Por supuesto, no hay nada comparable al «concierto en directo» de los pájaros en su hábitat natural, pero, igual que hacemos con los artistas que nos gustan, una buena audición en el hogar puede serenarnos y elevar nuestro estado de ánimo.



Una hoja de bosque en tu taza

Al principio de este libro relatábamos cómo empezó esta aventura que está a pocas páginas de terminar. En el presente capítulo, queremos retomar el hilo personal para contar cómo se escribió esta obra a cuatro manos con un autor en Tokio y el otro en Barcelona.

Además de trabajar por separado, leyendo estudios científicos, artículos y ensayos, y paseando por los bosques para encontrar la inspiración del *shinrin-yoku*, mientras ha durado la redacción nos hemos conectado cada día por Skype con una diferencia de ocho horas y una misma ayuda en ambos lados del mundo: una taza de té.

Cada día a las 8.15 en Barcelona y a las 16.15 en Tokio, nos llevábamos a la mesa del ordenador una taza de fragante té verde japonés. Mientras comentábamos descubrimientos y discutíamos sobre lo que había que incluir o no en el capítulo en curso, esta infusión amarga con notas dulzonas nos reconfortaba y unía a 10.000 kilómetros de distancia.

Hay todo un mundo de sentimientos dentro de un cuenco de té humeante, que no deja de ser una hoja del bosque para calentar el alma.



La leyenda del té

Una vieja historia del budismo narra que, cuando Siddhartha estaba bajo el árbol de *bodhi*, al darse cuenta de los sufrimientos a los que tiene que hacer frente el ser humano se le escapó una lágrima que hizo brotar el primer arbusto de té, destinado a darnos consuelo en medio de nuestras tribulaciones.

El origen legendario de esta infusión en China es, sin embargo, dos milenios anterior a Buda. Se cuenta que el emperador Sheng Nung descubrió las bondades del té nada menos que en el 2737 a. C.

Al parecer, el emperador dormía bajo un arbusto mientras a su lado hervía un cuenco con agua que solía tomar para purgarse. Con un golpe de viento, unas hojas del arbolillo cayeron azarosamente dentro del cazo y dieron lugar al nacimiento de la primera taza de té de la historia.

Al llevarse la infusión a los labios, le agradó el sabor y pronto sintió que salía de su letargo con un nuevo vigor.

Inmediatamente dio órdenes a sus jardineros para que identificaran aquel arbusto y plantaran muchos más para poder disfrutar de aquellas hojas verdes y fragantes en una infusión diaria.

UNA TAZA *WABI-SABI*

> «Los cuencos más apreciados para la ceremonia del té son de formas irregulares, y algunos tienen trazos dorados aquí y allá para tapar los pequeños golpes de la cerámica. Estos, en lugar de disimular, acentúan los daños que el cuenco ha sufrido a lo largo de su paso por las manos de antiguos dueños. La asimetría y la irregularidad permiten la posibilidad de crecimiento. La perfección ahoga la imaginación.»
>
> Donald Keene, profesor de literatura japonesa en la Universidad de Columbia durante más de cincuenta años.

La sabiduría del chanoyu

Más allá de lo que pueda haber de cierto en las leyendas, es indudable que las hojas de té en nuestra taza son una pequeña expresión del *shinrin-yoku*. Y no solo por el conocido poder antioxidante de esta infusión, que contribuye a la longevidad de los países en los que se bebe mucho té verde.

En su desarrollo a lo largo de los siglos, la ceremonia del té ha evolucionado hacia la sencillez y austeridad que emana el *wabi-sabi*. Los salones ostentosos del pasado dieron paso a chozas campestres con paredes de barro y techo de paja, que se encontraban en medio de un jardín que formaba parte de la ceremonia, ya que los invitados lo recorrían antes de entrar a tomar el té.

Este ritual, incluso si lo hacemos de forma informal con un amigo o con uno mismo, es una invitación a la calma y al momento presente.

En Japón, cuando los cuencos de té aterrizan sobre la mesa el tiempo se detiene. Quien participa en el *chanoyu*, como se llama en japonés a la práctica de la ceremonia del té, aparta las preocupaciones cotidianas y toma conciencia de que se trata de un momento único e irrepetible.

Por este motivo, los amigos que comparten la ceremonia del té se esfuerzan por crear una atmósfera plácida y distendida, lo cual implica un par de principios en el arte de la conversación:

- Durante el *chanoyu* se evita todo tema que pueda ser polémico, desagradable o estresante. Cualquier asunto que cree separación está excluido de la mesa del té. Por lo tanto, no se habla de política, de rivalidades deportivas ni de los problemas del mundo.
- Se promueven, en cambio, los temas de conversación que unen a los participantes: los comentarios sobre la calidad y frescor del té y la belleza de los utensilios; la naturaleza

que rodea el lugar donde se realiza el *chanoyu*; se ponen en común descubrimientos artísticos: un buen libro, una película emocionante, una exposición que no hay que perderse. En suma: todo aquello que pueda añadir belleza y armonía a la vida de los participantes.

Hay cuatro palabras clave que definen los valores que rigen la ceremonia del té: *wa* (armonía), *kei* (respeto), *sei* (pureza) y *jaku* (serenidad). Como comentaba Kakuzo Okakura en su clásico *El libro del té*, publicado en Estados Unidos en 1906, «el té es una higiene, porque impone la pulcritud; es una economía, porque enseña que el bienestar consiste más en la sencillez que en la complicación de los dispendios […] hace de todos sus adeptos unos aristócratas del gusto».

TOMA UNA TAZA DE TÉ

Joshu, el maestro zen, le preguntó a un nuevo monje del monasterio:
—¿No te he visto antes?
El nuevo monje respondió:
—No, señor.
Joshu le dijo:
—Entonces, toma una taza de té.
Después, Joshu se volvió a otro monje:
—¿No te he visto antes?
El segundo monje respondió:
—Sí, señor, claro que me ha visto.
Joshu dijo:
—Entonces, toma una taza de té.
Más tarde, el monje administrador le preguntó a Joshu:
—¿Cómo es que ofreces té por igual ante cualquier respuesta?
A esto, Joshu exclamó:
—Administrador, ¿estás todavía ahí?
El administrador respondió:
—Pues claro, maestro.
Joshu le dijo:
—Entonces, toma una taza de té.

Osho, *El arte del té*

Atención y compasión

La respuesta repetida del maestro Joshu nos puede parecer absurda, pero apunta a una virtud del té que la hace muy apreciada por los monjes zen y los meditadores en general: su capacidad de mantenernos alerta, sin por ello estar nerviosos, en el momento presente.

Eso sí: para las personas con dificultades para conciliar el sueño, esta infusión no debería tomarse más allá de las cinco de la tarde.

El hecho de estar atentos no solo nos permite concentrarnos y darnos cuenta de todo lo que sucede a nuestro alrededor. También nos hace estar más presentes en nuestras interacciones con los demás. Nos vuelve más compasivos en el sentido budista de la palabra, que no significa sentir lástima por los demás, sino adquirir empatía para ponernos en su lugar.

Así, la persona atenta y compasiva está presente al cien por cien en la escucha, que es el mayor regalo que podemos ofrecer a alguien que nos abre su corazón.

Esa escucha profunda que promueve el té también tiene lugar con uno mismo. Muchas grandes ideas y decisiones han sido tomadas en solitario gracias a la atención promovida por una taza de té.

Por cierto, gracias por vuestra atención y por habernos acompañado hasta aquí. Después de resumir algunos principios expuestos a lo largo de estas páginas, será el momento de cerrar el libro y abrir las puertas a la naturaleza donde late la vida.

EPÍLOGO

Los 10 principios del *shinrin-yoku* para la vida cotidiana

Terminaremos nuestro viaje por estas páginas con diez principios para gozar de la sabiduría.
y el poder terapéutico de los bosques

1



«Báñate en el verde una vez por semana»

La ciencia ha demostrado que los efectos beneficiosos del *shinrin-yoku* para la salud se extienden durante varios días hasta una nueva inmersión en los bosques.

2



«Vive con *mindfulness*»

La serenidad y riqueza de estímulos de la naturaleza son un excelente campo de prácticas para la atención plena y para abrir nuestra percepción a los cinco sentidos.

3



«Abraza un árbol»

Desde los antiguos celtas, existe la creencia de que tomar contacto con un tronco vivo nos recarga de energía a la vez que afloja las tensiones y ansiedades.

4



«Escucha el canto de los pájaros»

Numerosos estudios han demostrado que el trino de las aves, incluso en una grabación, es terapéutico y facilita la concentración, la confianza y la relajación.

5



«Camina sin rumbo»

Una vez cruces las puertas de la naturaleza, olvídate de las prisas e, incluso, como el buen viajero, no quieras llegar a ningún lugar concreto; deja que tus pies y tu inspiración marquen el camino.

6



«Detente a respirar»

Está científicamente probado que las fitoncidas que desprende la naturaleza incrementan nuestra protección contra numerosas enfermedades, además de levantar nuestro estado de ánimo.

7



«Escribe un *haiku*»

Podemos llevarnos a casa un trozo de bosque capturando el momento con un breve poema de nuestro puño y letra, o incluso inmortalizando lo que vemos con un dibujo en nuestro cuaderno.

8



«Inspírate en el *wabi-sabi*»

En la naturaleza nada es perfecto, nada está acabado ni es para siempre. «La belleza de la imperfección» nos enseña a aceptarnos y a ver en nuestras carencias una oportunidad de crecimiento.

9



«Toma una taza de té»

Después de un agradable paseo por la naturaleza, pero también en una pausa de la jornada laboral, una infusión de hojas del bosque nos devolverá la vitalidad, además de favorecer la atención plena.

10



«Siente el *yugen*»

Experimenta el placer y la conexión profunda de ser uno con la naturaleza a través de la meditación, tanto si estás sentado o tendido como si eres consciente de cada paso. Formas parte del universo y el universo eres tú.

BIBLIOGRAFÍA

OTROS LIBROS DE LOS AUTORES

Miralles, Francesc, y Héctor García, *Ikigai, los secretos de Japón para una vida larga y feliz*, Urano, Madrid, 2016.

— *El método Ikigai: despierta tu verdadera pasión y cumple tus propósitos vitales*, Aguilar, Barcelona, 2017.

Miralles, Francesc, *Wabi-Sabi*, B de Bolsillo (Ediciones B), Barcelona, 2014.

García, Héctor, *Un geek en Japón*, Norma Editorial, Barcelona, 2012.

LIBROS CONSULTADOS

Bachelard, Gaston, *La poética del espacio*, Fondo de Cultura Económica, México D. F., 2010.

Cali, Joseph, y John Dougill, *Shinto Shrines: A Guide to the Sacred Sites of Japan's Ancient Religion*,Latitude 20 (University of Hawaii Press), Honolulu, 2012.

Gardiner, Joey, «City-dwellers are prone to depression – are high-rises to blame?», *The Guardian*, 16 de marzo de 2017.

Gold, Taro, *Living Wabi Sabi: The True Beauty of Your Life*, Andrews McMeel, Kansas City, 2004.

Hesse, Hermann, *El caminante*, Bruguera, Barcelona, 1986.

Juniper, Andrew, *Wabi Sabi: The Japanese Art of Impermanence*,Tuttle Publishing, North Clarendon, 2003.

Kabat-Zinn, Jon, *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*, Kairós, Barcelona, 2016.

Koren, Leonard, *Wabi-Sabi para artistas, diseñadores, poetas y* filósofos, Sd, Barcelona, 2015.

Martín Asuero, Andrés, *Con rumbo propio: disfruta de la vida sin estrés*, Plataforma, Barcelona, 2010.

Milner, Marion, *A Life of One's Own*, Routledge, Nueva York, 2011.

Muir, John, *The Yosemite*, WLC Books, 2009.

— *My First Summer in the Sierra*,J. Missouri, Saint Louis, 2013.

— *The Mountains of California*, Wanderlust, 2015.

Thich Nhat Hanh, *El milagro del mindfulness*, Oniro, Barcelona, 2013.

Kakuzo Okakura, *El libro del té* (Okakura).

Osho, *El arte del té: meditaciones para despertar tu espíritu*,Gaia, Móstoles, 2007.

Quan, Diana, *El paraíso es tu casa*, B de Books (Ediciones B), Barcelona, 2017.

Silverstone, Matthew, *Blinded by Science*, Lloyd's World Publishing, Londres, 2011.

Sompayrac, Lauren M., *How the inmune system works*, Wiley-Blackwell, Hoboken, 2015.

Taleb, Nassim Nicholas, *Antifrágil: las cosas que se benefician del desorden*, Paidós, Barcelona, 2013.

Tanizaki, Junichiro, *El elogio de la sombra*, Siruela, Madrid, 2010.

Thoreau, Henry David, *Caminar*, Ardora, Madrid, 2001.

— *Walden*, Cátedra, Madrid, 2007.

Tokyo Metabolism 2010: 50 Years After 1960. Encyclopedia vol. 1.

ARTÍCULOS CIENTÍFICOS POR TEMAS

Ciencia general del *shinrin-yoku*

Hansen, Margaret M., Reo Jones, y Kirsten Tocchini. «Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review». *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14, n.o 8 (28 de julio de 2017): 851. https://doi.org/10.3390/ijerph14080851.

Lee, Juyoung, Qing Li, Liisa Tyrvinen, Yuko Tsunetsugu, Bum-Jin Park, Takahide Kagawa, y Yoshifumi Miyazaki. «Nature Therapy and Preventive Medicine». En *Public Health - Social and Behavioral Health*, editado por Jay Maddock. InTech, 2012. https://doi.org/10.5772/37701.

Ciencia de las fitoncidas

Park, Bum Jin, Yuko Tsunetsugu, Tamami Kasetani, Takahide Kagawa, y Yoshifumi Miyazaki. «The Physiological Effects of Shinrin-Yoku (Taking in the Forest Atmosphere or Forest Bathing): Evidence from Field Experiments in 24 Forests across Japan». *Environmental Health and Preventive Medicine* 15, n.o 1 (enero de 2010): 18-26. https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9.

Park, Bum-Jin, Yuko Tsunetsugu, Tamami Kasetani, Hideki Hirano, Takahide Kagawa, Masahiko Sato, y Yoshifumi Miyazaki. «Physiological Effects of Shinrin-Yoku (Taking in the Atmosphere of the Forest) — Using Salivary Cortisol and Cerebral Activity as Indicators—». *Journal of Physiological Anthropology* 26, n.o 2 (2007): 123-28. https://doi.org/10.2114/jpa2.26.123.

Ciencia de las plantas de interior

Wolverton, B. C., Douglas, Willard L., y Keith Bounds. «Clean Air Study. A study of interior landscape plants for indoor air pollution abatement». NASA, 1989.

Lee, Min-sun, Juyoung Lee, Bum-Jin Park, y Yoshifumi Miyazaki. «Interaction with Indoor Plants May Reduce Psychological and Physiological Stress by Suppressing Autonomic Nervous System Activity in Young Adults: A Randomized Crossover Study». *Journal of Physiological Anthropology* 34, n.o 1 (diciembre de 2015). https://doi.org/10.1186/s40101-015-0060-8.

Ciencia de la aromaterapia

Dayawansa, Samantha, Katsumi Umeno, Hiromasa Takakura, Etsuro Hori, Eiichi Tabuchi, Yoshinao Nagashima, Hiroyuki Oosu, *et al*. «Autonomic Responses during Inhalation of Natural Fragrance of “Cedrol” in Humans». *Autonomic Neuroscience* 108, n.o 1-2 (octubre de 2003): 79-86. https://doi.org/10.1016/j.autneu.2003.08.002.

AGRADECIMIENTOS

A SANDRA Y BERTA BRUNA, que hasta hoy han llevado la semilla de nuestro *Ikigai* a 40 lenguas del mundo.
A TODOS NUESTROS EDITORES, por transmitir la sabiduría de Japón a todos los rincones del planeta.
A ORIOL ALCORTA, editor de este libro, por haber confiado en nosotros y en este bello proyecto.
A JUN MATSUURA, ilustrador de este libro, que ha bebido de las fuentes puras del *sumi-e*.
A VÍCTOR JURADO, nuestro historiador de cabecera.
A NUESTRAS FAMILIAS y amigos.
AVICENTE, ROSA, AITOR, RODRIGO Y CARLOS, por sus correcciones y apoyo en todo momento.
A TODOS LOS LECTORES de *Ikigai* y *El método Ikigai*, por hacer posible este nuevo libro.

Shinrin yoku
Héctor García y Francesc Miralles

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes
del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la fotografía de la portada: © Christoph Bolten / Millenium Images UK

© Héctor García Puigcerver y Francesc Miralles Contijoch, 2018

© de las ilustraciones, © Jun Matsuura, © Zoart Studio – Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Diseño de maqueta: Mauricio Restrepo

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2018

ISBN: 978-84-08-19139-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.

Nota: el *shinrin-yoku* está considerado medicina preventiva. Ponemos énfasis en «preventiva» porque no debe sustituir nunca a la medicina oficial en caso de enfermedad. Si estás luchando contra una enfermedad, consulta siempre con especialistas médicos

Notas

[1] Buenos días, Fuji. / Montañas verdes, / cielo azul. / Hola, monte Fuji. / A veces tímido, / te escondes entre las nubes. / Hola, Fuji. / La nieve blanca / es tu sombrero.

[2] Palabra autóctona que significa «jungla de Okinawa».

[3] Según las evidencias obtenidas en los estudios sobre los beneficios del color verde, incluso en entornos de oficina, poner algunas plantas o incluso pósteres con tonos verdes reduce el estrés de los empleados.

[4] Las aristas y las líneas rectas nos parecen amenazadoras porque, inconscientemente, las percibimos como algo fuera de la naturaleza, que podría lastimarnos o ser peligroso.

[5] En japonés, «El viejo Hanasaka».

[6] Dedicamos un capítulo a este pionero terapeuta japonés en nuestro primer libro *Ikigai: los secretos de Japón para una vida larga y feliz.*

[7] Efecto beneficioso de la ingestión de una sustancia que sería tóxica a dosis más altas. Suele ponerse de ejemplo la cafeína, que en pequeñas dosis es saludable, pero puede ser nociva si nos excedemos.

[8] El sistema nervioso autónomo es la parte del sistema nervioso encargada de controlar todas nuestras acciones involuntarias.

[9] Vestido tradicional japonés que consta de un kimono de algodón con su cinturón.

[10] Prenda de dos piezas utilizada en verano, usualmente de algodón.

[11] Calzado tradicional japonés que recuerda a unas chanclas de madera.

[12] En el capítulo VIII de nuestro libro *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz* se muestran ilustraciones paso a paso para realizar estos ejercicios suaves.