

Shinrin- yoku

De helende kracht van bosbaden

Julia Plevin



samsara

‘Een must voor iedereen die het contact met de natuur en het leven kwijt is. Julia Plevin leidt je het bos in, waar ze je uitnodigt om je schoenen uit te trekken, diep te ademen en in stilte te contempleren, waardoor je er als herboren en verkwikt weer uitkomt.’

– Dr. Qing Li, auteur van *Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness*

‘In dit boek neemt Julia Plevin je mee naar de mystieke wereld van de bomen en vertelt ze je alles over de helende werking van bosbaden. Lees dit boek en probeer het zelf!’

– Diana Beresford-Kroeger, auteur van *The Sweetness of a Simple Life* en *The Global Forest*

Heruitgave 2026

Copyright © 2018 Julia Plevin

Copyright © 2019 Nederlandse uitgave, uitgeverij Samsara, Amsterdam

Vertaald uit het Engels door Ronald Hermsen

Oorspronkelijk titel *The Healing Magic of Forest Bathing*, verschenen bij

Ten Speed Press, een imprint van de Crown Publishing Group,

een onderdeel van Penguin Random House LLC, New York.

www.crownpublishing.comwww.tenspeed.com

Vormgeving omslag Hester van Toorenborg, naiabookdesign.com

Vormgeving binnenwerk Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93394 75 9

NUR 728/450

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam

www.samsarabooks.com

Inhoud

9	Inleiding
---	-----------

DEEL 1

13	OP WEG NAAR HERVERBINDING
14	Leef je leven
21	Van haiku naar <i>shinrin-yoku</i>
27	Maak kennis met de nieuwe ecologische beweging
31	Bosbaden als manier van leven

DEEL 2

35	LUISTER NAAR DE ROEP VAN HET BOS
36	Maak je klaar voor de reis
45	Ga naar buiten en zoek een plek
48	Doe het
50	Schud het stof van je kleren
53	Losmaken en herverbinden
55	Oefen je in aanwezig-zijn
57	Wat is je intentie?
60	Zwervend door de ruimte

DEEL 3

63	OVER DE DREMPEL
64	Bid voor het bos
66	Loop lichtvoetig
69	Bied geschenken aan
71	Vraag toestemming

- 73 Ontwikkel boomenergie
- 75 Verbind je met een boom
- 77 Begroet de zon

DEEL 4

81 NEEM DE UITNODIGINGEN AAN

- 82 Loop in stilte
- 84 Herken jezelf in fractals
- 87 Gebruik je zintuigen
- 91 Beleef de heilzame werking
- 95 Kijk omhoog
- 96 Loslaten
- 98 Vind je ritme
- 100 Zing met het land
- 102 Eén met de elementen
- 106 Praat met de bomen
- 109 Ga op een gewijde plek zitten
- 113 Een gezond tussendoortje
- 119 Prikkel je creativiteit
- 122 Doe een dutje
- 125 Houd een ceremonie

DEEL 5

129 VIND JE WARE NATUUR

- 130 Houd van jezelf
- 133 Volg je hart
- 137 Richtingwijzers en wegwijzers
- 142 Luister naar wat de aarde je wil vertellen
- 145 Ontdek je eigen medicijn

DEEL 6

151 KEER TERUG MET JE ELIXER

- 152 Bedank het bos
- 154 Neem de tijd voor reflectie
- 156 Houd de verbinding levend
- 159 Deel alles wat voedend is
- 161 Kies een gebedsboom
- 163 Respecteer de oerbossen
- 167 Heel de aarde

- 171 Verder lezen
- 173 Noten
- 181 Over de auteur
- 182 Dankwoord
- 185 Index

A photograph of a gravel path winding through a dense forest of tall evergreen trees. The path is light-colored and leads into the distance, flanked by lush green foliage and tall, slender tree trunks. The lighting is soft, creating a serene atmosphere.

VOOR IEDEREEN DIE VOOR EN MET MIJ HET BOS INGING,
VOOR IEDEREEN DIE NA MIJ KOMT, VOOR MOEDER AARDE
EN AL HAAR BEWONERS.

Inleiding

Hoe je dit boek in handen kreeg, maakt niet uit. Dát je het nu leest, wil zeggen dat je klaar bent voor je eigen reis naar herverbinding. Er is geen tijd meer te verliezen en ook niet voor excuses. Het is tijd om eraan te beginnen. Dit boek legt uit wat bosbaden is, hoe het is ontstaan en waarom we er nu meer dan ooit behoefte aan hebben. Je reis begint zodra je het bos instapt. Ik nodig je bij deze uit.

‘Ga naar buiten het bos in. Ga naar buiten.
Als je het bos niet ingaat, zal er nooit iets gebeuren
en zal je leven ook nooit echt beginnen.’

– CLARISSA PINKOLA ESTÉS, *Women Who Run with the Wolves*

HET GEBRUIK VAN DIT BOEK

De bedoeling van dit boek is dat het de deur voor je opent naar de wereld van *interzijn* – de wezenlijke verbondenheid van het universum – en je vervolgens je eigen weg laat gaan. Ik loop met je mee op deze reis, als een soort stille getuige. Jouw verhaal zal anders zijn dan het mijne: iedereen beleeft zijn eigen, precies op hem of haar afgestemde ervaringen. Ze wachten op je.

Tijdens het lezen kom je steeds meer te weten over de reis die bosbaden is. De verschillende delen van dit boek komen overeen met de samenstelling van een bosbad: van de voorbereidingen op de reis tot de integratie van het elixer van het bos in je dagelijks leven. Tijdens een bosbad maak je kennis met verschillende

rituelen en word je uitgenodigd om bepaalde oefeningen te doen. Je kunt die uitnodigingen aannemen die passen bij de plek waar je je bevindt – ook al is het op kantoor.

Maar de echte magie onderga je pas tijdens een wandeling door het bos. Je kunt verstandelijk begrijpen hoe het proces van bosbaden werkt, maar alleen de fysieke ervaring ervan zal je leven veranderen. Schrijven en lezen zijn mentale activiteiten en bosbaden is juist bedoeld om ons uit ons hoofd te halen. Dus als je tijdens het lezen de aandrang voelt om dit boek neer te leggen en naar buiten te gaan, maak je mij heel blij! Als je zeggenschap krijgt over de weg die je gaat, word je een vrij mens.

Verbondenheid met de natuur is een heel persoonlijke zaak. Ik heb mijn best gedaan om je een bepaalde structuur aan te bieden voor de beoefening van bosbaden, terwijl ik je tegelijkertijd de ruimte laat voor je eigen ervaringen en manieren, ingegeven door wie je bent, je overtuigingen, de plek waar je woont en de culturele normen en waarden waarmee je bent opgegroeid. Maar deze beoefening is hoe dan ook je geboorterecht.

Je zult waarschijnlijk merken dat de woorden ‘natuur’, ‘aarde’ en ‘universum’ in dit boek uitwisselbaar zijn. Ik heb hiervoor gekozen omdat er binnen de westerse cultuur geen woord bestaat dat de wereld ‘buiten-de-mens’ goed beschrijft. Dit is mijn poging om aan te geven dat het bestaan een groot mysterie is. Veel culturen zien de aarde als een vrouwelijke kracht en als de planeet die ons thuis is. Ze kent vele namen, zoals Gaia, Shakti, Moeder Aarde of Pachamama, die allemaal vrouwelijk zijn. Zij is ons en wij zijn haar. Als je hier moeite mee hebt of het in jouw ogen kosmisch gezien niet klopt, maak dan je borst maar nat!

Bosbaden is een proces van *verwilder*en. Dit is het meest natuurlijke maar ook het moeilijkste om te doen. Het wil zeggen: stoppen met iedere vorm van aangeleerd gedrag, zodat je weer contact kunt maken met je ware zelf en hierdoor ook met het web

dat alles wat leeft omvat. Overal schreeuwen bossen om onze aandacht. Ze willen gezien en gehoord worden en doen er alles aan om ons tempo te vertragen en ons tot leven te wekken. Bossen en bomen spreken tot ons allemaal. Ze hebben onze hulp net zo hard nodig als wij die van hen. We kunnen elkaar redden. Ons hartsverlangen om het bos in te gaan is echt.

Je kunt om te beginnen een wandeling door het bos maken, maar bosbaden is meer dan dat en omvat rituelen en oefeningen die je uiteindelijk zult integreren in je dagelijks leven. Bosbaden is niet iets wat je slechts één keer doet en dan wel doorhebt hoe het werkt. En er bestaat ook geen goede of verkeerde manier van bosbaden. Het is een persoonlijke ervaring, waarbij ieder van ons ontdekt wat het best bij hem of haar past.

Begin met de intentie om je te herverbinden met de natuur en het besef dat je gescheiden bent van de bron. Het leven waarnaar je verlangt ligt voorbij die afgescheidenheid. Onderweg zul je opnieuw enkele basisbeginselen van ons menszijn aanleren: de juiste manier van lopen en ademen, hoe je je hart kunt openen en hoe je echt aanwezig kunt zijn.

Geen twee bosbaden zijn hetzelfde. Als je het bos ingaat, kan het zijn dat je het bosbad ondergaat dat je nodig hebt en niet het bad dat je verlangt. Bosbaden stelt geen eisen aan tijdsduur en regelmaat. Op sommige dagen heb je misschien de tijd om een aantal uren in de natuur te zijn en op andere mogelijk slechts een paar gewijde momenten om je ermee te verbinden. Je kunt wanneer je maar wilt een bosbad nemen en het zal iedere keer weer anders zijn. Er zijn oneindig veel handelingen en manieren om je te verbinden en je zult er zelf achter komen welke het beste bij jou passen. Je kunt erop vertrouwen dat het bos samen met jou op zoek is naar de ervaring die het best bij jou past.



The background of the page is a photograph of a rugged, natural landscape. The sky is filled with heavy, grey clouds, with a brighter patch where light breaks through. In the upper left, several gnarled, dead tree branches reach upwards. The foreground is a rocky, uneven terrain with various shades of brown and grey stones and some sparse, dry vegetation. A semi-transparent white rectangular box is centered over the middle of the image, containing the title and text.

DEEL 1

OP WEG NAAR HERVERBINDING

Het belangrijkste en meest vervullende werk dat wij als mensen die nu op aarde leven kunnen doen, is ons herverbinden met onszelf, elkaar en de natuur. De beste verhalen over herverbinding hebben allemaal hetzelfde beginpunt: een toestand van totale wanhoop. De reis begint al voordat je je hier goed en wel van bewust bent.

De roep tot terugkeer naar de natuur – je ware natuur – komt diep van binnenuit en manifesteert zich vaak als de chaos die in je leven heerst voordat je werkelijk aandachtig en alert wordt.

Als je je leeftempo vertraagt en even de tijd neemt om te luisteren, kun je de roep misschien al horen voordat hij luider wordt.

Zo werkt bosbaden.

Leef je leven

Het klinkt dramatisch, maar het is wel waar: bosbaden heeft mijn leven gered. Door bosbaden ben ik gaan leren om echt mijn eigen leven te leiden in plaats van het leven dat ik geacht werd te leven, gebaseerd op mijn achtergrond, de verwachtingen van mijn ouders en leeftijdgenoten, mijn opleiding en al die andere dingen die ervoor zorgen dat je het leven van een ander gaat leven.

Er wordt wel gezegd dat het medicijn dat je te geven hebt ook het medicijn is dat je nodig hebt. Het medicijn dat ik nodig heb is zonder twijfel bosbaden en ik neem het iedere dag.

Ik ben een hooggevoelig persoon en heb in mijn leven last gehad van onverklaarbare ziekten, angstaanvallen en slopende depressies. Ik maakte voor het eerst kennis met bosbaden toen ik studeerde aan een designschool in New York. Eigenlijk was ik altijd al een buitenmens. Ik voelde me het prettigst tijdens het wandelen, surfen en bergbeklimmen of als ik er gewoon op uittrok in de natuur. Maar pas toen ik in Brooklyn woonde en in Manhattan naar school ging, begon ik de natuur echt te missen zonder dat ik hier veel aan kon doen. Daarom koos ik psychoterratica – de effecten van onze afgescheidenheid van de natuur op onze geestelijke gezondheid – als onderwerp voor mijn afstudeerscriptie. Het begon als een wetenschappelijk onderzoek, maar terwijl ik me inlas, kwam ik steeds vaker mezelf tegen op de pagina's.

Ik weet al sinds mijn tijd op Dartmouth College dat ik behept ben met het *seasonal affective disorder* (SAD). En ik ben niet de enige.

Onderzoek heeft aangetoond dat ongeveer 20 procent van de bevolking in de VS last heeft van het gebrek aan licht in de winter.¹ Maar SAD is niet de enige manier waarop we door de natuur worden beïnvloed. Het gebrek aan verbondenheid met de natuur is de belangrijkste oorzaak van veel geestelijke en emotionele aandoeningen.

Ik dacht dat ik me wel beter zou gaan voelen als ik de grauwigheid van New York achter me liet en naar het zonnige Californië verhuisde. Maar natuurlijk nam ik mezelf en mijn gedoe mee naar de andere kant van het land. Ik deed mijn uiterste best om net te doen alsof ik mijn leven goed op orde had, terwijl ik last had van allerlei onverklaarbare fysieke kwalen, angstaanvallen en depressieve perioden, in een relatie zat die op zijn einde liep, een enorme studieschuld moest afbetalen en op zoek was naar een baan. Uiteindelijk stortte ik helemaal in en viel mijn leven aan diggelen. Ik gaf het gewoon op. Door op te geven, vertrouwde ik me toe. Toen wist ik nog niet dat het leven pas begint als we niet langer proberen om het te controleren – in ieder geval gold dat voor mij.

Ik ben een enthousiaste hardloper en ik had altijd haast. Ik rende door het leven alsof het een wedstrijd was, alsof er ergens een finish was waar ik als eerste moest zien aan te komen. Ik deed mijn boodschappen letterlijk rennend, met tassen en al, want gewoon lopen duurde me te lang. Jarenlang kwam ik alleen in het bos om te hardlopen.

Op een keer, terwijl ik hardliep door Mount Sutro Forest, een stadsbos ten westen van San Francisco, moest ik stoppen voor een man die me iets wilde vragen. Hij vroeg: 'Weet je waarom er linten om deze bomen zitten?'

'Nee,' zei ik terwijl ik langs hem wilde rennen. 'Ik ben kortgeleden weer terugverhuisd! Ik loop hier voor het eerst sinds jaren weer een keer.' Ik wil helemaal niet stoppen als ik aan het rennen

ben, alleen bleef hij maar praten. Hij vertelde dat de bomen omgezaagd zouden worden en vroeg of ik de website www.sutro-forest.com wilde bezoeken. Daar kon ik lezen wat hier allemaal aan de hand was.

Terwijl ik mijn hardlooprondje afmaakte was ik nogal veront-rust en toen ik thuis op de website keek totaal verbijsterd. Hoe was het mogelijk dat een bos midden in een ecobewuste stad als San Francisco gekapt dreigde te worden? En hoeveel mensen wisten hier eigenlijk van? Ik besloot er alles aan te doen om deze prachtige plek te beschermen.

Wat ik toen nog niet besepte, was dat Mount Sutro Forest mij toeriep. Het bos had mij nodig. Iemand had me letterlijk moeten stoppen tijdens het rennen om me rustiger aan te laten doen, om uit mijn hoofd te komen en te kijken naar alles wat er om me heen gebeurt. Ik denk dat het universum hem op mijn pad heeft gebracht om een boodschap over te brengen waaraan ik keer op keer voorbij was gegaan. Als hij er niet was geweest, rende ik nu waarschijnlijk nog altijd rondjes in de tredmolen van het leven.

Mijn proefschrift was klaar, maar nu begon het echte werk pas. Ik besepte dat de verbinding met de natuur de remedie is voor onze afgescheidenheid ervan en voor alle kwalen die we hieraan overhouden. Het leek bijna te eenvoudig om waar te zijn. Ik gaf me over aan de roep van het bos. Toen ik mij ging oefenen in contact maken met de natuur om mezelf op een dieper niveau te helen en te verbinden, gebeurde er iets wonderbaarlijks wat met het verstand niet te bevatten is. Mijn leven begon zich te verrui-men en ontvouwen op manieren die ik me niet had kunnen voor-stellen. De bezorgdheid, stress en angst die me klein hadden ge-houden en ziek hadden gemaakt, verminderden en geleidelijk aan durfde ik er meer en meer op te vertrouwen dat mijn leven zich op een natuurlijke manier ontvouwt, net zoals een ontkie-mende varen erop vertrouwt dat hij zich verder ontrolt.

Steeds als ik het woord bosbaden liet vallen tijdens gesprekken, kregen de ogen van mensen een dromerige glans en zeiden ze ‘dat wil ik ook!’, ook al begrepen ze niet goed wat het inhield. Het leek wel of dit verlangen onbewust in hen aanwezig was. Inmiddels heb ik honderden mensen met bosbaden kennis laten maken en weet ik uit de eerste hand dat het een heel waardevolle universele beoefening is.

‘Het is makkelijker om je door anderen te laten leven dan om jezelf te helen. De vrijheid om je eigen leven te leiden en plannen is beangstigend als je dit nooit eerder hebt gedaan. Het is beangstigend wanneer je als vrouw eindelijk beseft dat er geen ander antwoord is op de vraag ‘wie ben ik’ dan je eigen innerlijke stem.’ – BETTY FRIEDAN, *The Feminine Mystique*

Ik heb de Forest Bathing Club opgericht op meetup.com om te kijken of mensen deel wilden nemen aan een excursie door het bos. Ik ben die club begonnen, omdat ik vond dat hij er moest komen. Binnen enkele maanden was de groep uitgegroeid tot meer dan vijfhonderd mensen. Journalisten kwamen van ver om een artikel te schrijven over bosbaden en het was groot nieuws! Al snel doken er allerlei mensen op die dit werk al tientallen jaren deden, van hen leerde ik hoe ik mijn eigen beoefening verder kon verdiepen. Ik voelde me geroepen om bepaalde plekken en mensen te bezoeken die zich ook op dit pad van herverbinding bevonden.

Er is geen logische verklaring voor de snelle groei van de club, maar ik beseftte dat ik iets had aangeraakt wat mij te boven ging, iets wat veel beter doordacht was dan ikzelf ooit had kunnen bedenken. Ik probeerde iets te creëren en deed dit aan de hand van