



# Haiku-poezija i *Shinrin-yoku*: Sinergija prirodne ljepote i duhovnog iscjeljenja

<sup>1</sup> Aleksandar Racz

<sup>1</sup> Zdravstveno veleučilište Zagreb

## Sažetak

Haiku-poezija i metoda *Shinrin-yoku*, poznata kao „šumsko kupanje”, dva su aspekta japanske kulture koja naglašavaju povezanost čovjeka s prirodom. Haiku-poezija, sa svojom jednostavnom strukturom i dubokim slikama prirode, odražava estetske i filozofske vrijednosti japanskog društva. S druge strane, metoda *Shinrin-yoku* predstavlja praktičnu primjenu ove filozofije, promičući fizičko i mentalno zdravlje kroz svjesno urovanje u prirodni okoliš. Ovaj rad istražuje sinergiju između haiku-poezije i metode *Shinrin-yoku*, naglašavajući njihove zajedničke temeljne principe i dobrobiti za ljudsku psihu. Iz prikupljenih i analiziranih materijala može se zaključiti da haiku-poezija i metoda *Shinrin-yoku* dijele isti fokus na svjesnu prisutnost i duboku povezanost s prirodom. Dok haiku upotrebljava riječi za stvaranje mentalnih slika koje evociraju mir i kontemplaciju, metoda *Shinrin-yoku* upotrebljava stvarno okruženje za postizanje sličnih učinaka. Oba pristupa pomažu u smanjenju stresa, promicanju unutarnjeg mira i poboljšanju kvalitete života.

**Ključne riječi:** haiku, *Shinrin-yoku*, mentalno zdravlje, *mindfulness*, kvaliteta života

**Datum primitka:** 20.4.2024.

**Datum prihvatanja:** 15.6.2024.

<https://doi.org/10.24141/1/10/1/7>

### Autor za dopisivanje

Aleksandar Racz

A: Zdravstveno veleučilište, Mlinarska cesta 38, Zagreb

T: +385 91 4595 722

E-pošta: aracz@zvuh.hr

## Uvod

Haiku-poezija i metoda *Shinrin-yoku*, poznata kao „šumsko kupanje”, dva su aspekta japanske kulture koja naglašavaju povezanost čovjeka s prirodom. Haiku-poezija, sa svojom jednostavnom strukturom i dubokim slikama prirode, odražava estetske i filozofske vrijednosti japanskog društva. S druge strane, *Shinrin-yoku* predstavlja praktičnu primjenu ove filozofije, promičući fizičko i mentalno zdravlje kroz svjesno uranjanje u prirodne okoline.

*Shinrin-yoku*, ili „kupanje u šumi”, popularna je praksa u Japanu, poznata po svojim zdravstvenim dobrobitima i dubokoj povezanošću s prirodom. *Shinrin-yoku*, što na japanskom jeziku znači „šumsko kupanje” ili uranjanje u šumsku atmosferu upotrebljavajući svih pet osjetila, predstavlja praksu boravka i opuštanja u šumi radi poboljšanja fizičkog i mentalnog zdravlja. Ova japanska praksa potiče ljude da svjesno upotrebljavaju sva dostupna osjetila (njih, opip, okus, vid i sluh) kako bi se povezali s prirodnim okolišem. *Shinrin-yoku* uključuje šetnje šumom, tiho promatranje prirode i udisanje mirisnih aroma šume, dodirivanje stabala i kušanje plodova. Istraživanja su pokazala da ova praksa može smanjiti razinu stresa, poboljšati imunوسي sustav te pridonijeti općem osjećaju dobrobiti.

Osnovni principi metode *Shinrin-yoku* uključuju pažljivo usredotočivanje na trenutačno iskustvo, uranjanje u prirodu bez očekivanja ili ocjenjivanja te duboko disanje svježeg zraka, što ga čini vrlo bliskim metodi usredotočene stvarnosti, odnosno *mindfulnessu*.

Kao holistički pristup zdravlju, *Shinrin-yoku* potiče harmoniju uma, tijela i duha kroz intimnu interakciju s prirodom. Ova praksa postaje sve popularnija diljem svijeta kao odgovor na sve urbaniziraniji način života i potrebu za povezivanjem s prirodnim okruženjem.

Japan ima brojne lokacije idealne za *Shinrin-yoku*, a neka su od najpoznatijih mjesta:

1. **Šuma Aokigahara (Jukai):** Smještena na sjeverozapadnom podnožju planine Fuji, Aokigahara je poznata po svojoj gustom vegetaciji i mirnom okruženju. Iako ima povijest povezanosti s mračnim temama, mnogi je posjećuju zbog prekrasnoga prirodnog okoliša i tišine.
2. **Otok Yakushima:** Nalazi se na UNESCO-ovu popisu svjetske prirodne baštine i dom nekima od

najstarijih stabala u Japanu, uključujući poznati Jomon Sugi, star više od 2000 godina. Otok je poznat po svojim bujnim šumama i kristalno čistim rijekama, idealan za *Shinrin-yoku*.

3. ***Shinrin-yoku* šuma Akazawa:** Smještena u prefekturi Nagano, šuma Akazawa posebno je dizajnirana za *Shinrin-yoku*. Ovdje se nalaze staze prilagođene za šetnje, a šuma je poznata po svojim divovskim japanskim čempresima.
4. **Tottori Sand Dunes Conan Town Forest:** Ovo mjesto u prefekturi Tottori nudi jedinstvenu kombinaciju pješčanih dina i gustih šuma, pružajući jedinstveno iskustvo kupanja u šumi.
5. **Nacionalni park Chichibu Tama Kai:** Smješten u blizini Tokyja, ovaj nacionalni park nudi planinske staze i guste šume koje su savršene za bijeg od urbanog stresa.
6. **Dolina Kiso:** Poznata po svojim stazama Nakasendo, koje su nekada povezivale Tokyo i Kyoto, dolina Kiso pruža priliku za *Shinrin-yoku* kroz povijesne šetnje u gustim šumama.
7. **Kamakura:** Smještena blizu Tokyja, Kamakura nudi brojne staze kroz bambusove šume i povijesne hramove, pružajući miran ambijent za opuštanje i meditaciju.
8. **Mt. Takao:** Također blizu Tokyja, Mt. Takao je popularna destinacija za planinarenje s brojnim stazama kroz šume. Ovaj planinski prostor nudi prekrasne poglede i mirno okruženje za *Shinrin-yoku*.
9. **Hakone:** Poznat po svojim toplim izvorima, Hakone također nudi predivne šumske staze koje omogućuju posjetiteljima da iskuse *Shinrin-yoku* uz spektakularne poglede na planinu Fuji.
10. **Nara Park:** Poznat po jelenima koji slobodno šetaju, Nara Park nudi prekrasne šumske staze koje omogućuju posjetiteljima da uživaju u prirodnom okruženju dok upijaju blagodati metode *Shinrin-yoku*.

*Shinrin-yoku* ima brojne znanstveno dokazane pozitivne učinke na fizičko i mentalno zdravlje. Istraživanja su pokazala da boravak u šumi smanjuje razinu hormona stresa kortizola u krvi (Park i sur., 2010). Studije su također otkrile da *Shinrin-yoku* poboljšava imunوسي funkciju povećanjem aktivnosti prirodnoubilačkih stanica (NK-stanica), koje igraju ključnu ulogu u borbi protiv infekcija i tumora (Li i sur., 2008).

*Shinrin-yoku* može smanjiti krvni tlak i brzinu otkucaja srca, što je povezano s općim smanjenjem rizika od kar-

diovaskularnih bolesti (Tsutsumi i sur., 2008). Sudionici u istraživanjima prijavili su smanjenje anksioznosti, depresije i ljutnje nakon šetnji kroz šumu, što sugerira znatan utjecaj na mentalno zdravlje (Morita i sur., 2007). Povećana aktivnost parasimpatičkoga živčanog sustava i smanjena aktivnost simpatičkoga živčanog sustava također su zabilježeni, što pridonosi opuštanju (Lee i sur., 2011).

Istraživanja u Japanu pokazala su da čak i kratkotrajni boravak u šumi može poboljšati raspoloženje i kognitivne funkcije (Miyazaki, 2012). *Shinrin-yoku* može poboljšati kvalitetu sna, smanjujući nesanicu i povećavajući ukupno trajanje sna (Morita i sur., 2011). Znanstvenici su otkrili da fitoncidi, isparivi organski spojevi koje otpuštaju biljke, imaju antibakterijska i antifungalna svojstva, što može pridonijeti jačanju imunostnog sustava (Li i sur., 2010).

Redovite šetnje kroz šumu također su povezane s poboljšanjem općeg osjećaja blagostanja i sreće (Park i sur., 2010). U istraživanju provedenom na sredovječnim ženama utvrđeno je da *Shinrin-yoku* smanjuje simptome menopauze i poboljšava raspoloženje (Ohtsuka i sur., 1998). Djeca koja su redovito izložena prirodnim okruženjima pokazuju bolje kognitivne rezultate i manje simptoma ADHD-a (Taylor i sur., 2001).

*Shinrin-yoku* također je povezan s povećanom kreativnošću i poboljšanim sposobnostima rješavanja problema (Atchley i sur., 2012). Sudionici koji su proveli vrijeme u prirodi pokazali su veće razine energije i manje umora u usporedbi s onima koji su boravili u urbanim sredinama (Ryan i sur., 2010). Čak i gledanje prizora prirode može smanjiti stres i poboljšati raspoloženje, što sugerira da kontakt s prirodom, bilo direktan bilo indirektan, ima znatne koristi (Ulrich i sur., 1991).

*Shinrin-yoku* može povećati razinu vitamina D zbog izlaganja suncu, što je važno za zdravlje kostiju i imunostnu funkciju (Holick, 2004). Osobe koje prakticiraju *Shinrin-yoku* često prijavljuju osjećaj duhovnog blagostanja i povezanosti s prirodom (Hansen i sur., 2017). Boravak u prirodi može smanjiti simptome posttraumatskoga stresnog poremećaja (PTSP) kod veterana (Gabrielsen i Harper, 2017).

U jednoj studiji, stariji odrasli koji su redovito šetali kroz šumu pokazali su poboljšanja u kognitivnim funkcijama i smanjenje simptoma demencije (Shin i sur., 2013). Boravak u šumi također može poboljšati društvene interakcije i osjećaj zajedništva, što je važno za socijalno zdravlje (Kondo i sur., 2018). Istraživanja su pokazala da prirodno okruženje može pomoći u oporavku od mentalnog umora, povećavajući sposobnost fokusiranja i pažnje (Berman i sur., 2008).

Sve ove prednosti čine *Shinrin-yoku* vrijednom praksom za poboljšanje kvalitete života i promicanje holističkog zdravlja. Uz sve veću svijest o važnosti mentalnog i fizičkog zdravlja, *Shinrin-yoku* postaje sve popularniji diljem svijeta (Miyazaki, 2012).

Pa ipak postoje određena ograničenja u radovima kojima se dokazuje učinkovitost odlazaka u prirodu po metodi *Shinrin-yoku*. Istraživanja o učincima metode *Shinrin-yoku* (kupanja u šumi) na ljudsko zdravlje brojna su i pokazuju mnogo potencijalnih koristi. Međutim, postoje i znanstveni propusti i ograničenja u dosadašnjim istraživanjima. Analiza metodoloških elemenata ukazuje na nekoliko mogućih odstupanja.

Mnoga istraživanja o metodi *Shinrin-yoku* uključuju relativno mali broj sudionika, što može ograničiti generalizabilnost rezultata (Park i sur., 2010). Većina je istraživanja kratkoročna, često fokusirana na trenutačne ili kratkoročne učinke boravka u šumi. Dugoročni učinci metode *Shinrin-yoku* na zdravlje nisu dovoljno istraženi (Li i sur., 2008). Mnoge studije nemaju odgovarajuće kontrolne skupine, što otežava razlikovanje specifičnih učinaka metode *Shinrin-yoku* od drugih mogućih čimbenika (Morita i sur., 2007). Postoji znatna varijabilnost u metodama mjerenja i definiranju što predstavlja *Shinrin-yoku*, što otežava usporedbu rezultata između različitih studija (Lee i sur., 2011). Mnoge se studije oslanjaju na subjektivne procjene sudionika o njihovu stanju stresa, raspoloženju ili općem blagostanju, što može dovesti do pristranosti (Miyazaki, 2012). Većina istraživanja provedena je u Japanu pa je nejasno u kojoj mjeri rezultati vrijede za ljude u drugim kulturnim i geografskim kontekstima (Ohtsuka i sur., 1998). Učinci metode *Shinrin-yoku* mogu varirati ovisno o vrsti šumskog okruženja, ali mnoge studije ne uzimaju u obzir te varijacije (Li i sur., 2010). Mnoge studije ne mogu jasno utvrditi uzročno-posljedične veze između boravka u šumi i zdravstvenih koristi, jer ne isključuju druge potencijalne utjecaje (Park i sur., 2010). Većina dostupnih istraživanja fokusira se na trenutačne ili kratkoročne učinke, dok dugoročni učinci na zdravlje ostaju slabo istraženi (Morita i sur., 2011). Ne postoji jedinstveni standard za provođenje praksi *Shinrin-yoku*, što otežava repliciranje studija i usporedbu rezultata (Hansen i sur., 2017). Sudionici istraživanja mogu imati očekivanja o pozitivnim učincima boravka u šumi, što može utjecati na njihove subjektivne procjene (Park i sur., 2010). Teško je izolirati specifične čimbenike u šumskom okruženju koji pridonose pozitivnim učincima, kao što su zrak, zvukovi, mirisi ili vizualni elementi (Lee i sur., 2011). Mnoge se studije fokusiraju na određene demografske skupi-

ne, poput zdravih odraslih osoba, što može ograničiti razumijevanje učinaka na druge skupine, poput djece, starijih osoba ili onih s kroničnim bolestima (Li i sur., 2008). Teško je u potpunosti kontrolirati placebo-efekt u istraživanjima koja uključuju subjektivne mjere stresa i blagostanja (Miyazaki, 2012). Studije provedene u kontroliranim uvjetima mogu imati ograničenu ekološku valjanost, tj. možda ne odražavaju stvarne uvjete u kojima ljudi doživljavaju *Shinrin-yoku* (Park i sur., 2010). Iako *Shinrin-yoku* uključuje fizičke, psihološke i socijalne aspekte, mnoge se studije fokusiraju samo na jednu dimenziju, zanemarujući holistički pristup (Hansen i sur., 2017). Izvori financiranja mogu utjecati na dizajn i interpretaciju studija, što može dovesti do pristranosti u rezultatima (Li i sur., 2010). Osjetljivost na učinke metode *Shinrin-yoku* može varirati među pojedincima, ali mnoge studije ne uzimaju u obzir te individualne razlike (Morita i sur., 2011). Potrebno je više istraživanja koja će razmotriti kako se učinci metode *Shinrin-yoku* mijenjaju tijekom vremena i nakon ponovljenih iskustava (Park i sur., 2010). Dugoročne, longitudinalne studije potrebne su kako bi se bolje razumjeli trajni učinci metode *Shinrin-yoku* na zdravlje i dobrobit ljudi (Hansen i sur., 2017).

S druge strane, haiku-poezija, kao kratka i minimalistička forma, ima svoje korijene u ranijim japanskim poetskim oblicima kao što su *renga* i *hokku*. *Hokku*, početni stih pjesme *renga*, razvio se u nezavisnu formu tijekom 17. stoljeća, prvenstveno zahvaljujući pjesnicima poput Matsua Bashoa (Shirane, 1998). Basho, kojeg se smatra ocem haiku-poezije, upotrebljavao je jednostavne, ali duboko sugestivne slike iz prirode kako bi izrazio složene ljudske osjećaje i misli (Basho, 1985).

Haiku se tradicionalno sastoji od tri stiha i ukupno sedamnaest slogova raspoređenih u strukturi 5-7-5. Ova stroga forma zahtijeva konciznost i preciznost, omogućavajući pjesnicima da uhvate esenciju trenutka (Henderson, 1958). Kroz povijest, haiku je služio kao sredstvo meditacije i kontemplacije, pomažući pjesnicima i čitateljima da se povežu s prirodom i trenutačnim trenutkom (Blyth, 1981).

U razdoblju Edo haiku je postao popularan oblik poezije, s mnogim pjesnicima koji su slijedili Bashoove stope, uključujući Yosua Busona i Kobayashija Issu. Buson je bio poznat po svojim slikovitim opisima pejzaža, dok se Issa koristio haikuom kako bi izrazio empatiju prema svim živim bićima (Ueda, 1982). Ovi pjesnici pomogli su u oblikovanju haikua kao reflektivne i emocionalno bogate poetske forme.

Modernizacija Japana u 19. stoljeću donijela je nove promjene u haiku-poeziji. Masaoka Shiki, ključna figura

u modernizaciji haikua, uveo je koncept *shasei* ili „skice iz prirode”, naglašavajući važnost objektivnog promatranja prirode (Shiki, 1998). Shiki je kritizirao tradicionalne pristupe i poticao pjesnike na inovacije, čime je osigurao kontinuiranu evoluciju haikua.

Haiku-poezija nije samo književni oblik, već i duboko ukorijenjena kulturna praksa koja odražava japanske estetske i filozofske vrijednosti. Zen-budizam, sa svojim naglaskom na prisutnosti i jednostavnosti, imao je veliki utjecaj na haiku-poeziju (Suzuki, 1959). Pjesnici upotrebljavaju haiku kao alat za meditaciju i način izražavanja principa zena, stvarajući poeziju koja odražava trenutačnu svjesnost i duboku povezanost s prirodom.

U suvremenoj japanskoj kulturi haiku i dalje igra važnu ulogu, ne samo kao književna forma nego i kao sredstvo obrazovanja i očuvanja kulturnog nasljeđa. Mnoge škole i institucije u Japanu potiču pisanje haikua kao način izražavanja i učenja o prirodi i sezonalnosti (Addiss, 1996). Haiku-festivali i natjecanja održavaju se diljem Japana, privlačeći pjesnike svih dobnih skupina.

Međunarodno, haiku je prepoznat kao univerzalna poetska forma koja prelazi kulturne granice. Pjesnici iz cijelog svijeta prihvatili su haiku, prilagođavajući ga svojim jezicima i kulturnim kontekstima (Higginson, 1985). Ova globalna popularnost svjedoči o univerzalnoj privlačnosti haikua i njegovoj sposobnosti da izrazi univerzalne ljudske osjećaje kroz jednostavne slike prirode.

Haiku-poezija također ima velik utjecaj na vizualne umjetnosti u Japanu. Pjesnici često surađuju s umjetnicima kako bi stvorili *haiga*, kombinaciju haiku-poezije i slika, među ostalim i slika prirode, koje vizualno interpretiraju poeziju (Addiss, 1996). Ova praksa naglašava sinesteziju umjetničkog izraza i bogatstvo japanske kulturne tradicije.

Unatoč svojim jednostavnim pravilima, haiku-poezija zahtijeva duboko razumijevanje i osjetljivost prema prirodi i ljudskom iskustvu. Prema Higginsonu (1985), dobar haiku ne samo da opisuje prirodu nego i evocira emocionalni odgovor kod čitatelja, povezujući ih s univerzalnim temama prolaznosti i ljepote trenutka. Ova sposobnost haikua da stvori trenutak introspekcije i kontemplacije čini ga jedinstvenom i trajno privlačnom poetskom formom. Haiku zadržava čitatelja sada i ovdje i izvlači na površinu duboko potisnute osjećaje ili doživljaje koje čitatelj prima i prorađuje, baš kao što i *Shinrin-yoku*, kao i metoda usredotočene svjesnosti osobu, koja primjenjuje te metode usaduje u trenutak, vrijeme i prostor i povezuje ga sa najskrivnijim dijelovima vlastite osobnosti.

## Cilj i metode

Cilj je ovog rada analizirati kako haiku-poezija i *Shinrin-yoku* međusobno djeluju i kako zajednički pridonose poboljšanju zdravlja, prvenstveno mentalnog, kao i kvalitete života. Primijenjena metodologija uključuje pregled relevantne literature dostupne u digitalnom obliku, odabir i semantičku analizu haiku-pjesama koje tematiziraju prirodu te proučavanje znanstvenih istraživanja o utjecaju boravka u prirodi na ljudsko zdravlje.

U radu su primijenjene metode indukcije, dedukcije, analize i sinteze te komparacije dostupnih radova o primjeni metode *Shinrin-yoku* u japanskoj kulturi i javnom zdravstvu te publiciranim znanstvenim radovima, kao i pretraživanja digitaliziranog sadržaja koji sadržava i najvažnije haiku-pjesme odabranih pjesnika, čija je poveznica s tematikom šuma i prirode, te prijevod na hrvatski jezik proveden alatom OpenAI GPT-4o, uz naknadnu verifikaciju pronađenog sadržaja.

## Rezultati i diskusija

Haiku je tradicionalna japanska poetska forma koja se sastoji od tri stiha i ukupno sedamnaest slogova (5-7-5). Ova je poezija poznata po svojoj sposobnosti da u nekoliko riječi izrazi duboke osjećaje i slike prirode.

Primjeri haiku-poezije često uključuju elemente kao što su cvjetanje trešanja, promjene godišnjih doba i jednostavni prizori iz svakodnevnog života, koji evociraju osjećaj mira i kontemplacije (Henderson, 1958).

Haiku-poezija i *Shinrin-yoku* dijele isti fokus na svjesnu prisutnost i duboku povezanost s prirodom. Dok haiku upotrebljava riječi za stvaranje mentalnih slika koje evociraju mir i kontemplaciju, *Shinrin-yoku* upotrebljava stvarno okruženje za postizanje sličnih učinaka. Oba pristupa pomažu u smanjenju stresa, promicanju unutarnjeg mira i poboljšanju kvalitete života (Kaplan i Kaplan, 1989).

Mnoge haiku-pjesme fokusiraju se na promjene godišnjih doba i prirodne fenomene, što odražava zen-budističku filozofiju prisutnosti i svjesnosti (Blyth, 1981).

Haiku-poezija kroz stoljeća ostaje duboko ukorijenjena u promatranju prirode, posebno šuma, kao izvora inspiracije i duhovne spoznaje.

Basho, jedan od najpoznatijih haiku-pjesnika, često je upotrebljavao motive šume i drveća kako bi izrazio prolaznost vremena i cikličnost prirodnog svijeta. Njegova slavna pjesma *Na starom ribnjaku* koristi prirodni element kao simbol unutarnje tišine i meditacije (Basho, 1985).

### Matsuo Basho (1644. – 1694.)

#### Usamljen put

Usamljen put –  
Šumski hlad  
Osvježava.

#### Šumski hram

Zvuk hrama u šumi –  
Među zelenilom  
Tiho odjekuje.

Osim haiku-pjesnika Bashoa, i drugi su haiku-pjesnici pisali o miru koji se nađe kroz interakciju sa šumom, od kojih se u vrlo slobodnom prijevodu primjenom umjetne inteligencije, za potrebe korištenja tijekom praktične *Shinrin-yoku* mogu izdvojiti sljedeći pjesnici:

### Yosa Buson (1716. – 1784.)

#### Zimska šuma

Zimska šuma –  
Tragovi stopa u snijegu  
Nestaju u tišini.

#### Proljetni vjetar

Proljetni vjetar –  
Šumske grane  
Dodiruju nebo.

## Kobayashi Issa (1763. – 1828.)

### Hladovina drveta

Hladovina drveta –  
Dijelim svoj mir  
S putnikom.

### Jesen u šumi

Jesen u šumi –  
Lišće pada  
Na usamljeni put.

## Masaoka Shiki (1867. – 1902.)

### Stara šuma

Stara šuma –  
Šum lišća  
Šapće prošlost.

### Mladi borovi

Mladi borovi –  
Rastemo zajedno  
Sa svjetlom jutra.

## Takahama Kyoshi (1874. – 1959.)

### Šumska staza

Šumska staza –  
Tišina koraka  
I miris borova.

### Mjesec kroz drveće

Mjesec kroz drveće –  
Svjetlo i sjene  
Ples među granama.

Ovi haiku-pjesnici upotrebljavaju šumu i drveće kao središnje motive za izražavanje povezanosti s prirodom, smirenosti i meditativne prisutnosti. Njihove pjesme evociraju slike mirnih šumskih okruženja i naglašavaju duboku emocionalnu i duhovnu vezu između čovjeka i prirode.

Nadalje, u haiku-poeziji priroda nije samo pozadina, već i aktivni sudionik u emocionalnim i duhovnim iskustvima pjesnika. Prema Blythu (1981), haiku-pjesnici vide prirodu kao zrcalo ljudske duše, gdje svaka promjena u prirodi odražava unutarnje promjene pojedinca. Stabla i šume, sa svojom smirujućom prisutnošću, često su simboli stabilnosti i trajnosti u haiku-poeziji.

Buson, još jedan istaknuti haiku-pjesnik, u svojim pjesmama često evocira slike šuma kako bi prenio osjećaj prolaznosti i tišine. U njegovu haiku *Zimska šuma* osjećamo tišinu i mir, gdje „tragovi stopa u snijegu” nestaju u tišini, naglašavajući prolaznost ljudske egzistencije (Buson, 2007).

Moderna haiku-poezija nastavlja ovu tradiciju, s pjesnicima kao što su Michael Dylan Welch koji upotrebljavaju motive šume kako bi istražili koncept mira i introspekcije. Welchov haiku *Sjedište ispod hrasta* upotrebljava jednostavnu sliku kako bi izrazio duboku povezanost s prirodom i unutarnji mir koji dolazi s tom povezanošću (Welch, 2010).

Prema Reichholdu (2001), haiku-pjesnici vide šumu kao mjesto pročišćenja i obnove, kamo se čovjek može povući od svakodnevnog stresa i pronaći mir. Ova percepcija šume kao mjesta spokoja i refleksije česta je tema u haiku-poeziji, gdje priroda služi kao utočište za um i dušu.

Shiki, poznat po revitalizaciji haiku-poezije u 19. stoljeću, također je često upotrebljavao slike šume i drveća. Njegov haiku *Stara šuma* oslikava šum lišća koje „šapće prošlost”, naglašavajući osjećaj povezanosti s prošlim vremenima i ciklusima prirode (Shiki, 1998).

Prema Uedu (1982), haiku-poezija promatra prirodu i šumu ne samo kao estetske objekte nego i kao simbole duhovnog putovanja. Stabla i šume u haiku-pjesmama često simboliziraju stabilnost, rast i neprestanu promjenu, pružajući pjesnicima bogate metafore za izražavanje svojih unutarnjih stanja.

U haiku-poeziji šume se često doživljavaju kao sveti prostori gdje čovjek može doživjeti spiritualno iskustvo. Takahama Kyoshi u svojim haiku-pjesmama naglašava svetost šuma, opisujući ih kao mjesta gdje „tišina koraka” i „miris borova” pridonose duhovnom prosvjetljenju (Kyoshi, 2005).

Kobayashi Issa također je poznat po upotrebi šumskih motiva kako bi izrazio svoje osjećaje prema prirodi i ljudskoj patnji. Njegov haiku *Hladovina drveta* dijeli osjećaj mira s putnikom, simbolizirajući gostoljubivost i zajedništvo koje nudi priroda (Issa, 1973).

Znanstvena istraživanja o haiku-poeziji često ističu važnost sezonalnosti i prirodnih elemenata u ovoj formi. Prema Barnhillu (2004), haiku-pjesnici upotrebljavaju slike šume kako bi naglasili cikličnost života i povezanost svih živih bića. Ovaj naglasak na sezonalnosti i prirodi pomaže čitateljima da se povežu s univerzalnim ritmovima prirode.

Suvremeni haiku-pjesnici kao što su Fay Aoyagi upotrebljavaju motive šume kako bi istražili unutarnji mir i spokoj. Aoyagi u svojem haikuu *Noć u šumi* upotrebljava zvuk cvrčaka kako bi stvorila osjećaj tišine i spokoja, povezujući noćne zvukove šume s unutarnjim mirom (Aoyagi, 2012).

Prema McClintocku (1994), haiku-poezija često upotrebljava jednostavne slike iz prirode kako bi izrazila duboke filozofske i duhovne uvide. Kroz motive šume i drveća, haiku-pjesnici uspijevaju uhvatiti esenciju prolaznosti, ljepote i kontemplacije, pružajući čitateljima trenutke introspekcije i mira.

Haiku-poezija i *Shinrin-yoku* dijele isti cilj: poticanje duboke povezanosti s prirodom i promicanje unutarnjeg mira kroz jednostavne, ali duboke interakcije s prirodnim svijetom (Miyazaki, 2012).

Haiku-poezija, s naglaskom na promjene godišnjih doba i prirodne elemente, također je duboko povezana s estetikom i filozofijom šintoizma (Basho, 1985). Basho, kao jedan od najpoznatijih haiku-pjesnika, često je u svojim pjesmama izražavao šintoistički koncept *yugen* ili tajanstvene ljepote prirode (Shirane, 1998).

Kroz haiku pjesnici mogu izraziti svoje iskustvo prirode na način koji odražava šintoističko vjerovanje u svetost prirodnog svijeta (Blyth, 1981).

Šintoističke svetkovine često se odvijaju u prirodnim svetištima, što dodatno naglašava važnost prirode u japanskoj duhovnosti i kulturnoj praksi (Nelson, 1996). U haiku-poeziji pjesnici kao što su Basho i Buson upotrebljavali su prirodne elemente kako bi izrazili duboke duhovne uvide, reflektirajući šintoističku estetiku (Shirane, 1998).

Japanska religija šintoizam duboko je ukorijenjena u prirodnim elementima, štujući *kami* – duhove koji prebivaju u prirodi, poput drveća, rijeka i planina (Kasulis, 2004). Zbog ovog odnosa prema prirodi šintoizam je temelj za praksu *Shinrin-yoku*, ili „kupanje u šumi”, koja

naglašava iscjeljujuću moć prirode (Park, 2010). *Shinrin-yoku*, kao praksa koja promiče zdravlje kroz uranjanje u šumsko okruženje, reflektira šintoističko vjerovanje u povezanost ljudi s prirodnim svijetom (Miyazaki, 2012).

*Shinrin-yoku* neodvojiv je također od šintoističke tradicije budući da je u šintoizmu priroda ogledalo božanskog, a kroz haiku-poeziju i *Shinrin-yoku* pojedinci mogu doživjeti tu božansku prisutnost (Kasulis, 2004).

Šintoistički rituali često uključuju čišćenje u prirodnim vodama i obožavanje drveća, što je paralelno s praksom *Shinrin-yoku*, gdje boravak u šumi služi kao oblik pročišćenja i duhovnog obnavljanja (Kawaguchi, 2015). *Shinrin-yoku* omogućuje prakticiranje prisutnosti i meditacije u prirodi, slično kao što haiku-poezija upotrebljava slike prirode za izražavanje trenutačne svijesti (Park, 2010).

*Shinrin-yoku*, sa svojim fokusom na senzoričko iskustvo prirode, omogućuje modernim ljudima da se ponovno povežu s prirodom na način koji odražava drevne šintoističke prakse (Park, 2010).

Haiku-poezija često uključuje sezonske riječi (*kigo*) koje odražavaju prirodne promjene i cikluse, što je u skladu sa šintoističkim naglaskom na sezonalnost i cikličnost života (Henderson, 1958). Prema šintoističkom vjerovanju, sve u prirodi ima svoj *kami*, a haiku-poezija nastoji uhvatiti tu prisutnost kroz jednostavne, ali izražajne slike (Kasulis, 2004).

Masaoka Shiki, ključna figura u modernizaciji haikua, također je prepoznao važnost prirodnog svijeta u izražavanju ljudskih osjećaja i duhovnih stanja (Shiki, 1998). Šintoistički obredi često uključuju darivanje prirodnih proizvoda božanstvima *kami*, što je simbolički povezano s praksom *Shinrin-yoku*, gdje ljudi primaju darove prirode u obliku zdravlja i duševnog mira (Nelson, 1996).

Kroz haiku-poeziju i *Shinrin-yoku*, pojedinci mogu iskusiti šintoistički koncept *mono no aware*, ili osjećaj prolazne ljepote, što potiče duboku zahvalnost i poštovanje prema prirodi (Blyth, 1981). Ova povezanost s prirodom ne samo da obogaćuje duhovni život nego i pridonosi tjelesnom zdravlju i emocionalnom blagostanju, što je temelj prakse *Shinrin-yoku* (Miyazaki, 2012).

Povezanost haiku-poezije i metode *Shinrin-yoku* naglašava važnost integracije prirode u svakodnevni život za postizanje bolje mentalne i fizičke dobrobiti. Obje prakse, iako različite u pristupu, nude komplementarne putove za postizanje unutarnjeg mira i zdravlja. Buduća istraživanja trebala bi se usredotočiti na empirijsko proučavanje kombiniranih učinaka ovih praksi kako bi se još bolje razumjele njihove prednosti.

## Zaključak

Sinergija između haiku-poezije i metode *Shinrin-yoku* može se promatrati kroz prizmu njihove zajedničke sposobnosti da usmjere pažnju na trenutačni trenutak i povezanost s prirodom. Kroz haiku pojedinci mogu doživjeti estetsku i emocionalnu ljepotu prirode, dok *Shinrin-yoku* omogućava fizičko uranjanje u tu istu prirodu. Ova kombinacija može pružiti holistički pristup mentalnom i fizičkom zdravlju, posebno u urbanim sredinama, gdje je kontakt s prirodom često ograničen (Ulrich, 1984).

## Referencije

- Addiss S. Haiga: Takebe Socho and the Haiku-Painting Tradition. University of Hawaii Press; 1996.
- Aoyagi F. In Borrowed Shoes. Brooks Books; 2012.
- Atchley RA, Strayer DL, Atchley P. Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings. PLoS ONE, 2012; 7(12): e51474.
- Barnhill DL. Basho's Haiku: Selected Poems of Matsuo Basho. State University of New York Press; 2004.
- Basho M. The Narrow Road to the Deep North and Other Travel Sketches. Penguin Classics; 1985.
- Berman MG, Jonides J, Kaplan S. The Cognitive Benefits of Interacting with Nature. Psychological Science, 2008; 19(12): 1207-1212.
- Blyth RH. Haiku. Tokyo: Hokuseido Press; 1981.
- Buson Y. Collected Haiku of Yosa Buson. University of Washington Press; 2007.
- Gabrielsen LE, Harper NJ. The Role of Wilderness Therapy for Adolescent Mental Health. Journal of Therapeutic Schools and Programs, 2017; 9(1): 19-37.
- Hansen MM, Jones R, Tocchini K. Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2017; 14(8): 851.
- Henderson H. An Introduction to Haiku: An Anthology of Poems and Poets from Basho to Shiki. Garden City, NY: Doubleday Anchor Books; 1958.
- Higginson WJ. The Haiku Handbook: How to Write, Share, and Teach Haiku. Kodansha International; 1985.
- Holick MF. Sunlight and Vitamin D for Bone Health and Prevention of Autoimmune Diseases, Cancers, and Cardiovascular Disease. The American Journal of Clinical Nutrition, 2004; 80(6): 1678S-1688S.
- Issa K. The Year of My Life: A Translation of Issa's Oraga Haru. University of California Press; 1973.
- Kasulis TP. Shinto: The Way Home. University of Hawaii Press; 2004.
- Kawaguchi Y. Shinto Nature and Forest Bathing: A Cultural and Spiritual Connection. Tokyo: Tuttle Publishing; 2015.
- Kondo MC, Jacoby SF, South EC, Branas CC. The association between urban trees and crime: Evidence from the spread of the emerald ash borer in Cincinnati. Landscape and Urban Planning, 2018; 157: 193-199.
- Kyoshi T. Selected Haiku of Takahama Kyoshi. Hokuseido Press, 2005.
- Lee J, Park BJ, Tsunetsugu Y, Kagawa T, Miyazaki Y. Restorative effects of viewing real forest landscapes, based on a comparison with urban landscapes. Scandinavian Journal of Forest Research, 2011; 26(3): 227-234.
- Li Q, Morimoto K, Kobayashi M, Inagaki H, Katsumata M, Hirata Y ... Miyazaki Y. Visiting a Forest, but Not a City, Increases Human Natural Killer Activity and Expression of Anti-Cancer Proteins. International Journal of Immunopathology and Pharmacology, 2008; 21(1): 117-127..
- Li Q, Otsuka T, Kobayashi M, Wakayama Y, Inagaki H, Katsumata M ... Miyazaki Y. Effect of Phytoncide from Trees on Human Natural Killer Cell Function. International Journal of Immunopathology and Pharmacology, 2010; 23(1): 95-102.
- McClintock W. The Haiku Handbook: How to Write, Share, and Teach Haiku. Kodansha International; 1994.
- Miyazaki Y. Shinrin-Yoku: The Japanese Art of Forest Bathing. Random House; 2012.
- Morita E, Imai M, Okawa M, Miyaura T, Miyazaki S. A before and after comparison of the effects of forest walking on the sleep of a community-based sample of people with sleep complaints. BioPsychoSocial Medicine, 2011; 5(1): 13.
- Nelson J. A Year in the Life of a Shinto Shrine. University of Washington Press; 1996.
- Ohtsuka Y, Yabunaka N, Takayama S. Shinrin-yoku (forest-air bathing and walking) effectively decreases blood glucose levels in diabetic patients. International Journal of Biometeorology, 1998; 41(3): 125-127.
- Park BJ, Tsunetsugu Y, Kasetani T, Kagawa T, Miyazaki Y. 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, 2010; 15(1): 18-26.
- Reichhold J. Writing and Enjoying Haiku: A Hands-on Guide. Kodansha International; 2001.
- Ross B. Haiku and Digital Culture. Modern Haiku, 2013; 44(2): 15-24.
- Shiki M. Masaoka Shiki: Selected Poems. Columbia University Press; 1998.
- Shirane H. Traces of Dreams: Landscape, Cultural Memory, and the Poetry of Basho. Stanford University Press; 1998.
- Suzuki DT. Zen and Japanese Culture. Princeton University Press; 1959.
- Ueda M. Matsuo Basho: The Master Haiku Poet. Kodansha International; 1982.
- Welch MD. With Cherries on Top. Press Here; 2010.



---

## HAIKU POETRY AND *SHINRIN-YOKU*: THE SYNERGY OF NATURAL BEAUTY AND SPIRITUAL HEALING

---

<sup>1</sup> Aleksandar Racz

<sup>1</sup> University of Applied Health Sciences, Zagreb

---

### Summary

---

Haiku poetry and the Shinrin-yoku method, known as “forest bathing”, are two aspects of Japanese culture that emphasize the connection between humans and nature. Haiku poetry, with its simple structure and profound imagery of nature, reflects Japanese society’s aesthetic and philosophical values. On the other hand, the method Shinrin-yoku represents the practical application of this philosophy, promoting physical and mental health through conscious immersion in the natural environment. This paper explores the synergy between haiku poetry and the Shinrin-yoku method, highlighting their shared foundational principles and benefits for the human psyche. From the gathered and analyzed materials, it can be concluded that Haiku poetry and Shinrin-yoku share a common focus on mindful presence and deep connection with nature. While haiku uses words to create mental images that evoke peace and contemplation, Shinrin-yoku uses the actual environment to achieve similar effects. Both approaches help reduce stress, promote inner peace, and improve quality of life.

---

**Keywords:** haiku, Shinrin-yoku, mental health, mindfulness, quality of life

---