

Katie Hess
Zdjęcia: Louie Schwartzberg

Jak wykorzystać energię kwiatów

Sztuka codziennego rozkwitania



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Katie Hess
Zdjęcia: Louie Schwartzberg

Jak wykorzystać energję kwiatów

Sztuka codziennego rozkwitania

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Kamila Petrikowska

Zdjęcia na stronach 163, 202, 207, 371, 326: dzięki uprzejmości Katie Hess
Zdjęcia na stronach 140, 198 (juka baccata), 141 (kwiat palmy daktylowej), 168, 173, 192, 197, 220, 340, 314:
Taylor Rico

Zdjęcie Katie Hess i na stronie 55: Thea Coughlin

Zdjęcie na stronie 89: Jennifer Paul

Zdjęcie na stronie 158: Sally Hess-Samuelson

Zdjęcie na stronie 353: Jennifer Erlys

Ikony na stronach 146-378: Kylee Jaeger

Wszystkie pozostałe zdjęcia: dzięki uprzejmości Louiego Schwartzberga

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-7377-894-8

Tytuł oryginału: FLOWEREVOLUTION
Copyright © 2017 by Katie Hess
Photography © by Louie Schwartzberg
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

Autorzy tej książki nie mają uprawnień do udzielania medycznych rad czy zalecania użycia jakiegokolwiek techniki
w formie leczenia fizycznych, emocjonalnych czy medycznych problemów bez bezpośredniej czy pośredniej porady
uzyskanej od lekarza. Intencją autorów jest jedynie zaoferowanie informacji ogólnej natury, by pomóc ci w twojej
wyprawie po emocjonalne i duchowe dobre samopoczucie. W przypadku gdy zastosujesz jakąkolwiek informację
zawartą w tej książce w odniesieniu do siebie, autorzy ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za twoje działania.

Niektóre imiona i szczegóły zostały zmienione w celu ochrony prywatności.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal

strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

The background of the entire page is a light green line art illustration of various flowers and leaves. The flowers are stylized with multiple petals and prominent stamens. The leaves are elongated with pointed tips and visible veins. The overall style is clean and modern, with a soft, pastel color palette.

Abyś na nowo
zakochał się w kwiatkach.
I rozświecił swoje życie.

Spis treści

Pochwała Jak wykorzystać energię kwiatów 10

**WSPÓLNA WIZJA: WSPÓŁPRACUJĄC
Z LOUIEM SCHWARTZBERGIEM 15**

Wstęp: Zasiane nasiono 21

Moje życie pośród kwiatów: Nabieranie życia w płatkach i nektarze
Eksploruj: Twój kwiatowy przewodnik
Co da ci ta książka?
Jak czytać tę książkę: Wybierz swoją własną przygodę
Zaczniemy kwiatową rewolucję!

CZĘŚĆ I: TRANSFORMACYJNA MOC KWIATÓW

**Rozdział 1: Co już wiesz o kwiatach,
ale nie wiedziałeś, że wiesz 31**

Moje życie pośród kwiatów: Natura jako moje schronienie
Kwiaty łączą nas na nowo z naszą własną esencją
Kwiaty przypominają nam o przemijaniu
Kwiaty sprawiają, że czujemy się bardziej związani z innymi
Kwiaty działają jako posłańcy
Wspaniałe właściwości kwitów
Eksploruj: Kup kwiaty komuś i sobie!

**Rozdział 2: Kwiaty promieniają energią,
która podkreca nasze ciało 39**

Moje życie pośród kwiatów: Pszczoły za moim oknem
Kwiaty promieniają energią
Kwiaty oczyszczają nas i czynią nas szczęśliwymi
Rośliny są mediami
Botaniczna i kwietna komunikacja
Rezonans sympatyczny
Woda zachowuje energię kwiatów
Eksploruj: Załaduj siłę życiową ziemi w swoją wodę

Rozdział 3: Uchwycenie esencji każdego kwiatu 49

Moje życie wśród kwiatów: Obiecujący posłańcy

Czym są kwiatowe eliksiry

Historyczne zastosowanie kwiatowych eliksirów

Jak tworzy się kwiatowe eliksiry

Moje życie wśród kwiatów: Zbieranie moich własnych kwiatowych eliksirów

Skarby z ogródka

Eksploruj: Kwiatowa medytacja

Rozdział 4: Prawdziwi ludzie, prawdziwe historie: 15 najczęstszych doświadczeń, o których mówią ludzie używający kwiatowych eliksirów 61

Moje życie wśród kwiatów: Gdzie to wszystko się zaczęło

Co kwiatowe eliksiry robią dla nas

Eksploruj: nasza prywatna konsultacja

Rozdział 5: Trzy fazy transformacji 85

Moje życie wśród kwiatów: Historia Jen o transformacji do pełnego rozkwitu

Faza pierwsza: Miesiąc miodowy

Faza druga: Ściąganie warstw

Faza trzecia: Pielenie ogrodu

Eksploruj: Rytuał kąpielowy z kwiatowym eliksirem

Rozdział 6: 10 najważniejszych pytań na temat kwiatowych eliksirów 95

Moje życie wśród kwiatów: Florecidas w Meksyku

Jak przygotować swoje ciało na kwiatowe eliksiry?

Jak wybrać odpowiedni dla siebie eliksir kwiatowy?

Czy bardziej efektywne jest wykorzystanie pojedynczego eliksiru kwiatowego czy kombinacji?

Jak przyjąć kwiatowy eliksir?

Skąd będę wiedzieć, że eliksir kwiatowy działa?

Co jeśli poczuć coś przeciwnego do tego, co powinienem?

Muszę wierzyć, że kwiatowe eliksiry działają?

Jak długo używać kwiatowych eliksirów?

Co jeśli jestem wrażliwy na kwiaty lub alkohol?

Jak używać kwiatowych eliksirów, by poprawić sytuację społeczną czy zawodową?

Eksploruj: Rytuał oczyszczający ze świeżymi kwiatami

Rozdział 7: Elixiry kwiatowe na narodziny, śmierć i wszystko pomiędzy 109

Magia kwiatów dla matki i dziecka

Elixiry kwiatowe na czas ciąży i porodu

Elixiry kwiatowe w połogu

Elixiry kwiatowe dla niemowląt

Elixiry kwiatowe dla dzieci

Elixiry kwiatowe w okresie dojrzewania

Elixiry kwiatowe na dobre samopoczucie dla kobiet

Specjalne zastosowania

Elixiry kwiatowe dla zwierząt

Elixiry kwiatowe na związki

Elixiry kwiatowe na podróże

Elixiry kwiatowe w medytacji i jodze

Elixiry kwiatowe na rzucanie palenia

Elixiry kwiatowe na pobyt w szpitalu

Elixiry kwiatowe do hospicjum

Eksploruj: Rytuał z eliksirem kwiatowym dla ukochanej osoby

Rozdział 8: Szeroka perspektywa: Tworzenie kwiatowej rewolucji 127

Moje życie pośród kwiatów: Rozkwitający nocą katalizator

Zmiana twojej osobistej trajektorii zmienia świat

Nowa trajektoria, nowy świat: znów Jennifer Paul

Tworzenie efektu fali

Rozpoczęcie kwiatowej rewolucji

CZĘŚĆ II: SEKRETNE NAUCZANIE KWIATÓW

Profile kwiatów 136

Bambus	145	Lilia wodna	269
Brezyłka nadobna	149	Lotos orzechodajny	273
Brugmansja	153	Łubin	279
Czekoladowy kwiat	159	Magnolia purpurowa	283
Drzewo orchideowe	165	Magnolia wielkokwiatowa	289
Figowiec pagodowy	169	Malwa	293
Gardenia jaśminowata	175	Mandevilla	299
Grevillea	181	Męczennica	303
Grubosz jajowaty	185	Milin wielkokwiatowy	307
Hibiskus	189	Mniszek lekarski	311
Jaśmin wielkolistny	193	Nasturcja	315
Juka baccata	199	Peonia	321
Krąpiel Chantriera	203	Puchowiec wspaniały	327
Królowa nocy	209	Pysznogłówka	331
Krwawnik pospolity	215	Róża	335
Krynka azjatycka	221	Różanecznik alpejski	341
Kwiat bananowca karłowatego	225	Stokrotka afrykańska	345
Kwiat dyni	229	Storczyk	349
Kwiat granatu właściwego	235	Strelcja	355
Kwiat nektarynki	241	Świetlik gajowy	359
Kwiat palmy daktylowej	247	Tawuła Douglasa	363
Kwiat papai	253	Wianowłostka królewska	367
Kwiat truskawki	259	Wierzbówka kiprzyca	373
Lilak pospolity	263	Wiesiołek okazały	377

Mistrzowski klucz do eliksirów 382

Załączniki	402
Załącznik A: Kwiaty jadalne	402
Załącznik B: Kwiaty trujące i toksyczne	406
Załącznik C: Farbowanie kwiatami	407
Kwieciste źródła	409
Podziękowania	413
O Katie i Louiem	414

Pochwała Jak wykorzystać energię kwiatów

Rozwój kwiatów w równym stopniu zadowala oczy, co dotyka duszy. Louie Schwartzberg nie tylko uwiecznia na swoich fotografiach piękno kwiatów – sprawia że zakochujesz się w nich, a poruszające historie, rytuały i refleksje Katie Hess pokazują, że kwiaty mogą naprawdę transformować nasze życie w konkretny sposób, pomagając nam bardziej głęboko połączyć się z planetą, z innymi i sobą.

– Arianna Huffington, współzałożycielka,
prezes i redaktor naczelna „The Huffington Post”

Po prostu oszałamiająca książka. Jak wykorzystać energię kwiatów zrewolucjonizuje sposób w jaki myślimy o kwiatach i wykorzystujemy je. Autorka zaprasza nas do katalizacji naszej osobistej kwiatowej rewolucji i tworzy pozytywny efekt rozciągający się na cały świat, a potem przystępuje do pokazania nam jak nawiązać relacje z kwiatami. Książka jest przepięknie ilustrowana zdjęciami znanego fotografa Louiego Schwartzberga.

– Rosemary Gladstar, zielarka

Jak wykorzystać energię kwiatów to niezwykle czarująca książka. Wszyscy lubimy kwiaty, ale tylko niewielu z nas wie jak ich esencje służą naszej ewolucji i dobremu samopoczuciu. Kiedy zapoznasz się z głębią mocy kwiatów, zaczniesz widzieć je w inny sposób. Bardziej dogłębnie. Jak wykorzystać energię kwiatów jest jedną z tych książek, które po prostu musisz mieć. Po zagłębieniu się w lekturę i przeczytaniu referencji nie mogą się doczekać wniesienia mocy kwiatów do swojego życia – zaczynając od jedzenia większej ilości jadalnych kwiatów i przyjmowania kwiatowych esencji. Brawo, Katie. Wspaniała praca.

– Christiane Northrup, lekarz medycyny, autorka książki z listy bestsellerów New York Timesa „Sekrety wiecznie młodych kobiet. Boginie się nie starzeją”

Zachwycająca, piękna i odważna książka.

– Stephen Harrod Buhner, zielarz

Katie Hess napisała piękną i przelomową pracę, która otwiera drzwi mało znanemu narzędziu transformacji – kwiatom. Pokazuje nam jak łatwo jest skorzystać z mocy kwiatów, by uzdrawiać i wspierać nasze ciało i życie. Jestem podekscytowana, że mogę poznać historię stojącą za niezwykle utalentowaną Katie i jej magicznymi eliksirami.

Radosna, zabawna i odkrywca – Jak wykorzystać energię kwiatów będzie kompanem na całe życie.

– Kris Carr, autorka książki z listy bestsellerów New York Timesa
„Sexy soki. Piękno, zdrowie, energia”

Ta książka poruszyła coś głęboko wewnątrz mnie, przypomniała mi o byciu małą dziewczynką, która zbiera kwiaty i robi z nich eliksiry oraz zna moc kwiatów. Tak wielu ludzi jest zagubionych w tym współczesnym świecie, ale rewolucja czeka. A Katie jest na jej czele, ze swoją miłą i łagodną duszą, edukując i inspirując nas medycyną i uzdrawianiem roślinami. Może wydawać się, że świat jest w niebezpieczeństwie, ale kiedy będziesz trzymać w rękach tę książkę, poczujesz ulgę, że uzdrowienie jest i zawsze było tutaj. Zapomnieliśmy tylko o tym, co wiedzieliśmy w dzieciństwie – kwiaty sprawiają, że czujemy się dobrze.

– Carrie-Anne Moss, aktorka i założycielka Annapurna Living

Jak możemy pozostać cali i obudzeni do swojego życia? Jak możemy być całkowicie obecni? Możemy pozwolić sobie być dotkniętym przez piękno. Możemy połączyć się na nowo ze światem natury, za którym bardzo tęsknimy. Jak wykorzystać energię kwiatów kusi nas tą pełnią, zaprasza nas do ukojenia i zainspirowania się i do odkrycia na nowo esencji, która czeka na nas zarówno w głębi nas samych jak i w cudownym świecie kwiatów.

– Henry Emmons, lekarz medycyny

Znajdujemy się w niesamowitym momencie w historii medycyny, w którym nauka współpracuje z wiedzą o tradycyjnym uzdrawianiu, a wszystko to charakteryzuje się głębokim szacunkiem do naszego pierwotnego połączenia ze światem natury. Jako alopacyjnie przygotowana lekarka byłam świadkiem sytuacji, w których konwencjonalna medycyna jest niewystarczająca, żeby zająć się pacjentami z ich kompleksowymi chorobami i zmaganiem. Musimy uwzględnić tę kompleksowość i zaangażować wielowymiarowe efekty świata roślin i podstawowe zasady biologii kwantowej. Jesteśmy istotami energetycznymi i Jak wykorzystać energię kwiatów obiecuje nam poprowadzenie nas z powrotem do nas samych za pomocą prostych, pięknych i znacząco efektywnych narzędzi. Ja osobiście czekałam na książkę jak ta od lat!

– Kelly Brogan, lekarz medycyny

Katie mówi po „kwiatowemu” z taką biegłością, że tryska przy tym miłością i magią. W tej książce dzieli się swoim rozumieniem roślin i ich uzdrowicielskich mocy w prosty, praktyczny i zupełnie transformujący sposób. Tak jak kwiaty, mądrość Katie ma głęboką i delikatną moc. Zmienia ciała, życia – i być może najbardziej ważne, sposób w jaki widzimy świat wokół nas i odnosimy się do niego.

– Pilar Gerasimo, twórczyni i redaktor
Experience Life oraz RavolutionaryAct.com

Przed tobą znajduje się książka o percepcji – sposobie na dostrzeżenie niemal utraconego. Magia i mądrość kwiatów i ich moc uzdrawiania została zepchnięta na margines, a nawet była demonizowana. Tak było przez tysiąc lat. Dziś nauka zaczyna rozumieć, że rośliny i ich zdobni posłańcy zwani kwiatami są poza granicą obecnego rozumienia. Odkryliśmy, że rośliny mają pięć zmysłów, w które jesteśmy wyposażeni my, ludzie i piętnaście innych, których nie mamy. Mają słownictwo, na które składa się 3000 słów w formie zapachów i substancji semiochemicznych wymienianych przez powietrze i sieć grzybowych połączeń pod ziemią. Katie jest miłośniczką tego, czego nie widzimy i nie wiemy, i oferuje nam nowe spojrzenie w swojej cudownej książce. Magia jest według niej dosłownie w powietrzu. Przekazuje wiadomości z innego królestwa. To nie baśń. To świat, w którym mieszkamy, a jego dary są niezwykłe.

– Paul Hawken

Przeczytaj tę piękną książkę, żeby zobaczyć jak autorka Katie Hess wyciąga magię z esencji kwiatów i dzieli się z nami swoją głęboką uzdrawiającą mocą. Jak wykorzystać energię kwiatów poprzez wspaniałe zdjęcia filmowca Lousa Schwartzberga pokazuje jak zanurzenie się w witalnej energii żywych kwiatów może pomóc ci poczuć się bardziej żywym! To najlepsza książka o tajemniczej mocy kwiatów.

– Rona Berg, redaktor naczelna „Organic Spa Magazine”

Ciepła, podnosząca na duchu i wyjątkowo użyteczna – debiut Katie Hess, Jak wykorzystać energię kwiatów zafascynuje nawet największych sceptyków magią – i nauką – kwiatów. Jej książka jest częściowo wspomnieniowa, częściowo jest almanachem kwiatów, a częściowo przewodnikiem, wszystko to przeplecione jest z mądrością kobiety, która poświęciła swoje życie studiowaniu i pracy z roślinami i kwiatami. Kocham tę książkę.

– Siobhan O’Connor, dziennikarka

Kiedy poznałam Katie Hess wiele lat temu, zwróciłam uwagę na kwiaty w całkowicie nowy sposób. Jej kwiatowe eliksiry dały mi chwilę na zadbanie o siebie, która rezonuje na cały mój dzień, przypomina mi, żeby zwolnić i słuchać. Teraz kwiaty towarzyszą mi w domu przez cały czas, spotykają mnie na spacerach gdziekolwiek się znajdę i polepszają moje życie poprzez lekcje płynące z ich egzystencji. Uczą mnie o połączeniu, komunikacji, wibracji i kolorze. Użyczają mi swojego zapachu, inteligencji, piękna i majestatu. Dziękuję ci Katie za stworzenie tej książki, by pokazać nam jak ta magia się wydarza.

– Elena Brower

Piękne słowa Katie i doskonałe zdjęcia Louiego uczą nas, że kwiaty mają nie tylko zdolność leczenia naszych ran, ale są też pełne mocy i celów. Mamy szczęście mieć Katie za przewodnika pomagającego w eksploracji głębi i bogactwa jakie oferują kwiaty.

– Kristin Meekhof

Jako psychiatra holistyczny/integracyjny poszukuję bezpiecznych narzędzi do wspierania wyleczenia i powrotu do zdrowia. Książka dostarcza wspaniałej ścieżki myślenia o kwiatach i uzdrowieniu w całkowicie nowy sposób. Katie Hess oferuje źródło wspierające twoją drogę do uzdrowienia. Wyjątkowo polecam tę piękną książkę, która rozkwita jak kwiat, kiedy ją czytasz.

– Scott Shannon, lekarz medycyny, psychiatra

Co za wspaniała podróż! Ta książka zachwyci z każdą stroną pełną pasji opowieści Katie i wizualną afirmacją Louiego. Nie ważne co wiesz (albo nie) o kwiatach, ta mistrzyni dostarcza czegoś specjalnego i zaskakującego za każdym razem. Ta pełna osobistego doświadczenia, historii kultury i praktycznych zastosowań książka przypomina nam, że kwiaty są energią i możemy używać ich odpowiednio do tego. A jaki jest rezultat? Radosna lektura, która zmienia nasze nastawienie do kwiatów z „czegoś, co uznajemy za coś pewnego” do docenienia ich jako „bogatej i wibrującej formy życia!”

– Stephanie Marango, lekarz medycyny,
nauczycielka jogi, założycielka i.m.body

Jestem święcie przekonany, że kwiatowe remedia będą następnym obszarem holistycznego zdrowia, a Jak wykorzystać energię kwiatów będzie książką, która wyciągnie je w pole uwagi opinii publicznej. Jeśli dbasz o dobre samopoczucie jednak dotąd nie odkryłeś mocy kwiatów, musisz przeczytać Jak wykorzystać energię kwiatów. Ta książka całkowicie zmieniła moją codzienną rutynę zdrowotną.

– Max Goldberg, założyciel Living Maxwell i Pressed Organic Juice Directory

Perspektywa, którą dzielą się Louie i Katie jest podnosząca na duchu i inspirująca. Pokazują nam takie porozumienie, które staje się potężną metaforą życia i naszego przebywania na tej planecie w niezwykle pięknej wspólnej prezentacji. Nie mogłabym bardziej tego polecić.

– Oliver Luckett, przedsiębiorca w branży technologicznej, filantrop



WSPÓLNA WIZJA: WSPÓŁPRACUJĄC Z LOUIEM SCHWARTZBERGIEM

Prawie wpadliśmy na siebie – Louie Schwartzberg z wielkim przyjacielskim uśmiechem, Sara Jeane, jego przepiękna partnerka i fotoedytorka, i ja. Przybyliśmy akurat w tym samym momencie na salę wykładową w centrum Boulder w stanie Kolorado. Wszyscy przyjechaliśmy na konferencję na temat LOHAS (skrót od: „styl życia przyjazny dla zdrowia i środowiska”).

Byłam głęboko poruszona pracami Louiego. Tydzień wcześniej moszcząc się w łóżku oglądałam film Louiego wyprodukowany w wytwórni Disneya *Wings of Life*. Byłam zachwycona zawziętymi i radosnymi kolibrami, które uchwycił w locie, zwolnił ruchy ich szmaragdowych skrzydeł do takiej prędkości, żeby nasze ludzkie oczy mogłyby zobaczyć. Podziwiałam scenę nagrywaną nocą na pustyni: wysokie kaktusy eksplodowały

białymi kwiatami, podczas gdy nietoperza mama fruwała w koło nich z przyczepionymi do niej dziećmi i spijała nektar z soczystych kwiatów w świetle gwiazd.

Louie i ja świetnie dogadywaliśmy się na konferencji. Wspaniale było go słuchać, tak samo jak oglądać jego filmy. Zakochałam się w jego unikatowym sposobie wyrażania języka kwiatów i byłam pod wrażeniem jak jego zespół wsparł i rozwinął jego artystyzm. Louie nie mógł uwierzyć, że jest ktoś jeszcze tak samo jak on zafascynowany kwiatami i cieszący się nimi z innej perspektywy.

Ścieżka Louiego prowadząca do zajęcia się filmem była wyjątkowa. Po ukończeniu Uniwersytetu Kalifornijskiego przeprowadził się do północnej Kalifornii. Chciał nagrać film o wysokiej jakości i dużej rozdzielczości, ale nie miał wiele pieniędzy, więc co 20 minut nagrywał

* W oryginale: Lifestyles of Health and Sustainability (przyp. tłum.).



jedną klatkę. Zestawiając wszystkie te zdjęcia razem ukazał co dzieje się z biegiem czasu. Oglądanie jak kwiaty poruszają się za słońcem było transformującym doświadczeniem, które wprowadziło go w zdumienie. Nie przestał od tamtej pory. Teraz ma za sobą trzy dekady pracy ściśnięte w 15 godzin filmu. Prawdopodobnie widziałeś efekty jego pracy w takich filmach jak *American Beauty*, *E.T.*, *Ultimatum Bourne'a*, *Miasto gniewu* i niezliczonych innych. Przypuszczalnie widziałeś też któreś z jego nagrań na YouTube i TED*, które mają łącznie ponad 50 milionów wyświetleń.

Dzięki normalnemu wzrokowi widzimy kwiaty jako stacjonarne i trwające w bezruchu, ale za pomocą fotografii poklatkowej Louie pokazuje nam jak kwiaty przechylają się ku światłu, jak kołyszą się i tańczą aż do pełnego rozkwitu. Louie

zestawia zdjęcia tak, by pokazać wszystko co porusza się za wolno lub za szybko, aby ludzkie oko było w stanie to zobaczyć. Posługując się filmem jako medium otwiera portal do ukrytych światów wokół nas. Sprawia, że niewidzialne staje się widzialne ujawniając całe wszechświaty, które zazwyczaj pozostają niedostrzeżone.

Za każdym razem kiedy oglądam jego filmy jestem głęboko poruszona i mam ściśnięte gardło. To fenomen, którego doświadcza wielu ludzi oglądając jego prace: łzy napływają do ich oczu. Kiedy widzimy piękno natury ukazane w tak intymny sposób, przypomina nam to, jak to wszystko jest cenne. Wtedy nie da się uciec od prawdy o tym, że tymczasowość jest nieunikniona: że wszyscy kielkujemy, rozkwitamy i więdnimy. Rodzimy się, żyjemy i umieramy, razem.

Kilka miesięcy po naszym pierwszym spotkaniu Louie, Sara i ja zobaczyliśmy się ponownie, w kraju cudów i magii: Indiach. Zapach płatków róż, przypraw i kadzidełek unosił się w powietrzu na globalnym szczycie branży spa i wellness. Dzięki połączeniu pracy błyskotliwych umysłów, Louie i jego filmy poprzedziły kluczowego mówcę: jego świątobliwość Dalajlamę. Znaleźliśmy się we właściwym miejscu i czasie, z błogosławioną obfitością. Tłum był naładowany radośną energią i aspiracjami, by przysporzyć korzyści światu.

W trakcie szczytu Bonnie St. John, prezenterka na tym wydarzeniu, droga

* TED (Technology, Entertainment and Design – Technologia, Rozrywka i Design) – seria konferencji naukowych organizowana przez amerykańską fundację Sapling Foundation, której celem jest popularyzacja „idei wartych propagowania” (przyp. tłum.).

przyjaciółka, która jest medalistką olimpijską i autorką pięciu książek, swobodnie zasugerowała „Powinniście razem napisać książkę! Jak powiedział Louie „Zasiała nasienie na podatnym gruncie”. To był naturalny sojusz.

Podobieństwo naszej wizji – ratowania świata poprzez kwiaty – jest niezaprzeczalne. Tylko wyrażamy to w inny sposób. Louie robi doskonałe zdjęcia kwiatów, krajobrazów i ludzi. Nawet zwieszał się z helikoptera robiąc filmy dla Hollywood, National Geographic i filmów pokazywanych w IMAX-ach oraz tworzył wizualny system leczniczy dla spa, resortów i innych przestrzeni na całym świecie. Ja wyprawiam się na łono natury w wielu krajach, aby zbierać kwiatowe esencje, robić eliksiry, mieszać je z popularnymi recepturami i włączać je w doświadczenia w spa i przygotowuję narzędzia pomagające radzić sobie z naszym szalonym codziennym życiem.

Ostatnie pięć lat spędziłam tworząc międzynarodowy biznes z intencją, by kwiatowe eliksiry stały się znane i dostępne na całym świecie. To zjednoczyło społeczność odważnych ludzi, którzy chcą zmieniać świat od wewnątrz. Piszę o kwiatkach, medytacji i uważnej obecności na naszym blogu. Stworzyłam zatem interaktywną stronę internetową i aplikację na smartfony, która pomaga ludziom sprawdzić jakie kwiaty najefektywniej przyspieszą ich osobisty rozwój i ma system pozwalający im śledzić wyniki.

Po tym jak widziałam się z Louiem w Indiach, udzielił wywiadu Oprah



Winfrey w Super Soul Sunday, został zaproszony do wygłoszenia wykładu na platformie TED i miał honor stworzenia krótkometrażowego filmu na szczycie klimatyczny ONZ.

Wydaje się, że Louie jest dość radykalny w swoich działaniach. Większość twórców filmowych dostarcza nam rozrywki za pomocą fikcyjnych historii, podczas gdy Louie zagłębia się w to, co realne, filmując cuda, które dzieją się wokół nas. Oferuje nam soczewkę przez którą widzimy niezwykle świat, w którym żyjemy. Jego prace wydobywają na światło dzienne cenność życia. Ważniejsze od tego jak Louie to robi jest dlaczego to robi. Jeśli go o to zapytasz, odpowie ci, że jego motywacją jest uzdrawianie i uświadamianie ludzi za pomocą filmów. Nazywa to wizualnym uzdrawianiem. Jego motywacją jest pod-

noszenie świadomości i pomaganie nam w zakochaniu się w naszej planecie, abyśmy chronili ją podejmując decyzje, które podtrzymują życie.

W czasie pisania tej książki udałam się z wizytą do Louiego i Sary do ich domu w południowej Kalifornii. Poznałam ich psa Wally'ego, zwiedziłam ich ogród, a nawet rzuciłam okiem na studio Louiego, w którym tworzy filmy poklatkowe w fioletowym świetle i zobaczyłam kwiaty rozwijające pąki w centrum sceny z soczewką kamery skierowaną na nie.

Louie powiedział mi, że kiedy usłyszał o masowym ginięciu pszczół zainspirowało go to do stworzenia filmu o nich, co rozszerzyło jego uznanie dla kwiatów nie tylko ze względu na ich piękno, ale też to, co nazywa historią miłosną, która karmi ziemię. Studiował i filmował inteligencję kwiatów: jak opracowują strategie zachęcające zapylaczy, by po-

możli im się rozmnażać i w ten sposób przetrwać. Przecięcie dróg świata roślin i zwierząt zachodzi bilion razy dziennie i jest podstawą życia – zwykłym cudem, który pozwala nam wszystkim rozkwitać na tej planecie. Bez kwiatów – jak mówi Louie – nie było by nas tutaj.

Kwiaty są nie tylko podstawą wszelkiego życia na tej planecie. Po cichu oddziałują na nas swoją magią. Kiedy spędzamy czas pośród kwiatów one transformują nasze życie. Już przez samo patrzenie na fotografie kwiatów, jak pokazują badania, sprawia że czujemy się lepiej i szybciej zdrowiejemy. Budzą one w nas głęboką życzliwość, prawdziwą hojność i poczucie bycia częścią społeczności. Przeglądanie wizerunków kwiatów w tej książce zainspiruje, ożywi i ukoi cię. Cytując Louiego „Są kwiaty, które żyją tylko tydzień. Ta książka będzie żyć w twoim sercu wiecznie i jest moim prezentem dla ciebie”.

Oświadczenie artysty: „Rośliny mają problem: nie mają nóg. Aby się rozmnażać, kwitną. Piękne kwiaty kuszą do siebie postaćców, aby przemieszczali ich DNA. Ten taniec o perfekcyjnej choreografii jest podstawą życia. To dzieje się biliony razy każdego dnia. Kwiaty olśniewają zapylaczy i ludzi swoim pięknem, odwołując się do naszego zmysłu powonienia, smaku, dotyku i co najważniejsze wzroku, posługując się swoją spektakularną wizualną prezentacją. Piękno i uwodzenie są narzędziami natury służącymi przetrwaniu, ponieważ chronimy to, co kochamy. Nigdy nie jestem zmęczony nagrywaniem kwiatów. Zapylanie kwiatów jest historią miłosną, która karmi ziemię i jest romansem, który rozgrywa się od 50 milionów lat”.

– Louie Schwartzberg





WSTĘP: ZASIANE NASIONO

*Nie można nic poradzić, żeby nie być zachwyconym,
gdy kontempluje się misterium wieczności, życia,
wspaniałej struktury rzeczywistości.*

ALBERT EINSTEIN

Moje życie pośród kwiatów: Nabieranie życia w płatkach i nektarze

Pamiętam wycieczki z moją mamą do lasu, które odbywałam kiedy byłam dzieckiem. Wskazywała szczególne rośliny, na przykład te wiecznie zielone. Delikatnie zrywałyśmy liść z rośliny, rozrywałyśmy go po środku i wdychałyśmy głęboko rześki, chłodny zapach soków skromnego liścia. To był dla mnie skarb, cud. Moja mama recytowała nazwy roślin, więc nauczyłam się je rozpoznawać.

Moją ulubioną była rutewka, nie tylko ze względu na to jak przyjemnie wypowiadało się jej nazwę, ale też układ delikatnych wzorów na jej liściach.

Nauczyłam się doceniać zagrożone kwiaty jak obuwiki, dzikie storczyki rosnące na Górnym Półwyspie Michigan. To były rzadkie okazje, kiedy widziałyśmy jakieś z nich, te cenne żółte lub różowe pantofelki zwieszające się z łodyg wzdłuż pnączy, które skręcały się jak wstążki. Obuwiki rosły w odosobnieniu – po jednej samotnej roślinie. Nigdy nie zobaczysz ich rosnących razem w pękach,

nie rosną jak obfite społeczności trójlistów wielkokwiatowych pojawiających się w sąsiedztwie, które wyglądają jak popcorn rozsiany po podszycie lasu.

W czasie szkolnych przerw to nie drabinki czy huśtawki zachęcały nas, dzieci, do zabawy – to był las, ocieniony zakątek z drzewami cedrowymi, które sięgały nieba, a ich szorstka kora odchodziła pasami. Wymyślaliśmy skomplikowane, dramatyczne sceny i odgrywaliśmy je pośród drzew. Natura znaczyła dla nas tyle samo co klasa wewnątrz budynku szkolnego pełna ławek i ołówków HB pod fluorescencyjnymi lampami.

Nawet w czasach wczesnej podstawówki, kiedy mieszkalam jeszcze w Minneapolis, moje najlepsze wspomnienia obejmują wspinanie się na ogromne sosny w ogródku przed naszym domem. Jej złota żywica sączyła się z pnia i przyklejała do moich palców i ubrań. Biegałam po zaułkach aby znaleźć dzikie wiciokrzewy i delikatnie odgryzałam nektar z maleńkich miodników. Eksplorowałam ogród mojej mamy pełen wielkich, nastroszonych piwonii, w których chowałam swoją twarz. Godzinami oglądałam mrówki wędrujące szaleńczo wokół wielkich pąków peonii. Leżałam na trawie wpatrując się w małe dzwonki konwalii, dyndające serduszka okazałe i zwisające jaskrawe dzbanuszki fuksji. Przyglądałam się hiacyntom wodnym rosnącym w drewnianych beczkach, podziwiałam jasnozielone pąki pływające w wodzie i odbijające się w niej wraz z niebem.

Z jednej strony naszego domu znajdował się kamienny mur porośnięty pięk-

nym zielonym pnączem, którego pędy okręcały kamienie. Roślina miała ciemnogranatowe owoce, i kiedy ścisnęło się je pomiędzy palcami, pękały tryskając jasnoczerwonym sokiem, który wyglądał jak krew. Możesz wyobrazić sobie nasze historie: „Patrz, patrz, ja krwawię!”. Jagody były trujące, ale jakoś wiedzieliśmy, że nie należy ich jeść.

Świat był pełen płatków, ziemi, nektaru, świeżego powietrza i czystej zabawy. Ostatnia rzecz jaką chcieliśmy robić było pójście do domu, żeby się wykąpać albo iść spać. Nasze odkrycia nigdy się nie starzały. Świat był nasz – należał do nas. Byliśmy w nim całkowicie zanurzeni. Smakowaliśmy i dotykaliśmy rzeczy. Nie było miejsca, w które nie mogliśmy dotrzeć ani nic czego nie moglibyśmy zrobić – jak mleczko, które torują sobie drogę przez pęknięcia w betonie, te same mleczko, których miękkie, puchate nasiona zdmuchiwalimy na wiatr, by niosły nasze życzenia.

Wszyscy mamy w sobie dziecko. Teraz, kiedy to czytasz, twoje własne wolne dziecko może szykować się do wyjścia znów na powierzchnię, przypomnienia sobie bogactwa cudów świata, w którym żyjemy. W tej książce odkryjesz jakimi potężnymi uzdrowicielami i przewodnikami w twoim osobistym rozwoju mogą być kwiaty. Czy wiedziałeś na przykład, że twoje ulubione wspomnienie z dzieciństwa na temat kwiatów może dać ci użyteczną informację na temat twoich mocnych stron i darów, którymi przybyłeś tu się podzielić?

Eksploruj: Twój kwiatowy przewodnik

Zbadajmy twoją więź z kwiatami kiedy byłeś dzieckiem. Zamknij oczy. Cofnij się w czasie do dzieciństwa kiedy bawiłeś się na łonie natury otoczony kwiatami.

- Co robiłeś? Z kim byłeś?
- Jaki był twój ulubiony kwiat?
- Jakie trzy słowa najlepiej opisują osobowość tego kwiatu i co w związku z tym czujesz? Zaczynamy, zapisz odpowiedzi poniżej w wolnych miejscach, jeśli chcesz.

Kwiat: _____

Osobowość: _____

Uczucia: _____

- Jaki jest dziś twój ulubiony kwiat i jakie trzy słowa opisują jego osobowość i co czujesz w związku z tym?* Zaczynamy, zapisz odpowiedzi poniżej w wolnych miejscach, jeśli chcesz.

Kwiat: _____

Osobowość: _____

Uczucia: _____

A teraz niespodzianka! Sposób w jaki opisujesz osobowość twojego ulubionego kwiatu z dzieciństwa to sposób w jaki zazwyczaj opisujesz SIEBIE, swoją esencję, jakie są twoje najlepsze cechy i jakie dary oferujesz światu. (Jeśli wypisałeś więcej niż jeden ulubiony kwiat, odzwierciedlają one różne aspekty twojej osobowości).

* Jeśli zdarzy ci się, że wybierzesz słowa, które nie opisują pozytywnych właściwości, zmień je tak, by wyrażały pozytywny aspekt danej cechy; na przykład jeśli jedno z twoich słów brzmi *uparty*, zmień je na *zdecydowany* albo *wytrwały*.

Zastanów się przez chwilę: Czy ten opis pasuje do twojej osobowości?
Jak ucieleśniasz te trzy cechy, którymi opisałeś swój kwiat?

Druga część ćwiczenia oznacza coś trochę innego. Sposób w jaki opisałeś swój obecnie ulubiony kwiat opisuje aspekty twojej osobowości, które chcesz rozwijać.

Jak te aspekty twojej osobowości manifestują się w twoim życiu teraz?

W jaki sposób różnił się lub są podobne do twojego ulubionego kwiatu z dzieciństwa?

Pomyśl o swoim obecnym życiu i tym, co udało ci się już osiągnąć.

Na czym obecnie skupiasz się w swoim życiu?

Jakie właściwości chciałbyś rozwijać by wsparły cię i twoje wysiłki?

Co da ci ta książka?

Ta książka jest naładowana informacjami, opowieściami, refleksjami i rytuałami poświęconymi temu, by obudzić twoją więź z kwiatami, drzewami, sobą samym i ukochanymi osobami. Oferuje pełną mocy drogę do doświadczenia silnego połączenia ze wszystkim, co cię otacza. Wykorzystując kwiaty jako nauczycieli, odkryjesz jak osiągnąć swój osobisty rozwój i każdego dnia będziesz poprzez kwiaty zagłębiać się w nowych spostrzeżeniach na temat samego siebie.

Kwiaty i rośliny służą nam na wiele sposobów, które często pozostają niezauważone. Dziękując tym, czego nauczyłam się o kwiatach i kwiatowych eliksirach przez ostatnie 15 lat mam zamiar otworzyć okno na nowy świeży świat – pełen magii i możliwości.

Większość ludzi nigdy nie przypuszczałoby, że ciche, niepozorne kwiaty mogą być niezwykle efektywne w podnoszeniu naszych pozytywnych właściwości i budzenia nowej radości w każdym dniu życia. Kwiaty mogą rzeczywiście rozpałać w nas iskrę, abyśmy osiągnęli nasz najwspanialszy potencjał – taki, który jest prawdopodobnie większy niż moglibyśmy sobie wyobrazić.

Jak czytać tę książkę: Wybierz swoją własną przygodę

To interaktywna książka. Możesz przeczytać ją od deski do deski lub przeska-

kiwać treści i czytać tylko części, które cię interesują. Pomyśl o tym jak o książkach typu „wybierz swoją własną przygodę”, które czytaliśmy, kiedy byliśmy dziećmi.

Jeśli wylądowałeś na tej stronie nie czytając wcześniejszych części wprowadzenia, może będziesz chciał cofnąć się trochę, żeby dowiedzieć się, co twoje ulubione kwiaty mówią o tobie. Jeśli przeczytałeś wszystko do tego miejsca, prawdopodobnie ochoczo zagłębisz się w lekturze.

A teraz wskazówka. Ta książka ma dwie główne części. Część I tłumaczy dlaczego kwiaty są wyjątkowe, jak wpływają na nasze życie i jak możemy wykorzystywać je do transformowania świata od wewnątrz. Część II powie ci o samych kwiatach, jak te, które cię przyciągają odbijają twoje wnętrze i pokazują ci jakie cechy chcą zostać wyrażone poprzez ciebie.

Część I: Moc kwiatów

Rozdział 1. przeprowadzi cię przez wszystko, co już wiesz o kwiatach, ale nie wiedziałeś, że wiesz. Doświadczysz „momentów aha” i przypomnisz sobie o wspaniałej wartości, którą kwiaty oferują nam osobiście, kulturalnie i duchowo. Aktywujemy twoją prawą półkulę mózgową, żeby pokazać ci jak interpretować język kwiatów.

Jeśli jesteś zaintrygowany naukowo udowodnionymi supermocami kwiatów, przejdź do rozdziału 2. Odkryj, że kwiaty są mediami, jak emitują energię i jak

energia jest wychwytywana przez wodę. Włączyliśmy do niego zdjęcia kryształów wodnych z eliksirów kwiatowych.

W rozdziale 3. odkryj sposoby w jakie kwiaty były używane na całym świecie, od pigulek medytacyjnych w Himalajach po uzdrawiające krople rosy w Europie. A jeśli jesteś ciekawy jak natknęłam się na kwiatowe eliksiry, zostaniesz zabrany z ulic Meksyku do bujnych, nieprzystępnych lasów Kolumbii Brytyjskiej w Kanadzie.

Interesujące jest dla ciebie czytanie prawdziwych historii ludzi, którzy przyjmują kwiatowe eliksiry? Rozdział 4. opisuje najczęstsze doświadczenia, o których donoszą ludzie na temat regularnego, codziennego używania kwiatowych eliksirów, zaczynając od kilku dni, a kończąc na dziesięciu latach stałego używania.

Jeśli jesteś zaintrygowany co może zdarzyć się w twoim życiu kiedy zaczniesz używać kwiatowych eliksirów zajrzyj do rozdziału 5. Przeprowadzi cię on przez trzy fazy transformacji, jaka zajdzie w twoim życiu i przygotuje cię na wszelkie możliwe zmiany.

Jeśli już słyszałeś o kwiatowych eliksirach, ale masz palące pytania, rozdział 6. odpowie na 10 najczęściej zadawanych pytań. A jeśli chcesz wiedzieć jak używać je w poszczególnych fazach życia, zajrzyj do rozdziału 7., w którym polecam określone kwiatowe eliksiry dla wsparcia od narodzin do śmierci i wszystkiego, co dzieje się pomiędzy nimi.

Rozdział 8. kusi szeroką perspektywą. To możliwe, że przez samo używanie

kwiatowych eliksirów możemy transformować świat, w którym żyjemy. Nauc się jak potężni, ponad twoją wyobraźnię, jesteśmy i co możemy zrobić by gwałtownie zwiększyć swój wpływ.

Na końcu każdego rozdziału znajduje się ćwiczenie lub rytuał stworzony by dać ci bezpośredni wgląd w siebie samego i być może zainspiruje głębokie doświadczenie, które może połączyć cię na nowo z tym, co jest najważniejsze w twoim życiu.

Jeśli wiesz już wszystko o kwiatowych eliksirach i chcesz po prostu wiedzieć od jakiego kwiatu zacząć, przeskocz część I i przejdź bezpośrednio do części II. Jeśli chcesz od razu zastanowić się, jakie aspekty chcą zostać przez ciebie uwolnione w tym momencie, również możesz przejść bezpośrednio do części II.

Część II: Nauczanie kwiatów

Druga część książki zawiera 48 kwiatów i drzew, z których remedia są najbardziej trafne, potężne i esencjalne dla naszego współczesnego stylu życia. Korzystaj z tej części codziennie lub raz w tygodniu tworząc inspirującą praktykę pozwalającą, by kwiaty odzwierciedlały, które z aspektów najbardziej chcą w tobie rozkwitnąć.

Oto jak to zrobić: przejdź do strony 119 i spójrz na zdjęcia wszystkich kwiatów na kolejnych stronach. Wybierz kwiat, który najbardziej cię przyciąga,

spójrz na niego i zauważ co to dla ciebie znaczy właśnie teraz. Zawsze najbardziej przyciągają cię te kwiaty, które dadzą ci największą korzyść.

Wykorzystaj książkę, by udoskonalić swoją intuicję, rozpoznając, że najbardziej atrakcyjne są dla ciebie te kwiaty, które koją, inspirują i aktywizują cię właśnie teraz. Pogrzeb w ćwiczeniach, refleksyjnych pytaniach i propozycjach działania, ponieważ wzbudzą one w tobie określone cechy, które chcą się rozwijać i wzrastać. Po tej części rozsiane są również projekty zrób to sam i przepisy, które wprowadzą do twojej codzienności kwiatowe inspiracje.

Wreszcie, jeśli szukasz określonych antidotów na emocje, które aktualnie żywisz, przejdź do indeksu i poszukaj kwiatów, które rozwiążą lub wzmocnią dane stany umysłu lub życiowe sytuacje.

Kiedy będziesz czytać i osiągniesz punkt, w którym będziesz chciał odłożyć książkę i sięgnąć po jakieś kwiatowe eliksiry, jesteś w dobrym towarzystwie. Ja osobiście wychodzę na łono natury i zbieram wszystkie kwiaty opisane w tej książce. Jeśli chcesz wiedzieć więcej na ten temat, odwiedź stronę www.lotuswei.com. Jeśli poczujesz się zainspirowany do podzielenia się kulisami i zdjęciami swoich projektów związanych z mocą kwiatów ze społecznością kwiatowej rewolucji, oznacz je hasztagiem #flowerevolution.

Zacznijmy kwiatową rewolucję!

Jesteśmy znacznie potężniejsi niż myślimy, że jesteśmy.

Z niewielkim wsparciem kwiatów, możemy przekonać się jak głęboko wpływamy na innych naszą własną energią i obecnością. Możemy kultywować wyostrzoną świadomość naszego wpływu na ten świat.

Zanurzając się w kwiaty i zrobione z nich eliksiry mamy pod ręką metodę, która pomoże nam dotrzeć do naszego najbardziej szczęśliwego, najczystszeo i najbardziej kochającego ja. Tą książką zapraszam cię do katalizacji twojej własnej kwiatowej rewolucji i stworzenia światowego efektu fali pozytywizmu – transformującej świat od wewnątrz.

Jeśli jesteś osobą, która kocha naturę i czuje niewytłumaczalną głęboką więź z ziemią, czytaj dalej. Jeśli wierzysz, że życie jest krótkie i warto jest być najlepszą istotą ludzką, którą możesz prawdopodobnie być, czytaj dalej. Mój najdroższy przyjacielu – ta książka jest dla CIEBIE.

Kwitnij, mój drogi, kwitnij! To dopiero początek.

Przesyłam miłość i płatki kwiatów,

Katie



CZĘŚĆ I

TRANSFORMACYJNA MOC KWIATÓW



ROZDZIAŁ 1

CO JUŻ WIESZ O KWIATACH, ALE NIE WIEDZIAŁEŚ, ŻE WIESZ

*Ku czemu zwraca się dusza jeśli nie ma terapeuty,
którego mogłaby odwiedzić? Zabiera swoje problemy do
drzew, nad brzeg rzeki, do towarzystwa zwierząt, na spacer bez
celu przez ulice miasta, na długie oglądanie nocnego nieba.
Po prostu patrz przez okno lub zagotuj wodę na kubek herbaty.
Oddychamy, rozluźniamy się i odpuszczamy
i coś pojawia się znikąd.*

JAMES HILLMAN*

Moje życie pośród kwiatów: Natura jako moje schronienie

Jeśli jako dziecko wiedziałabym, że jest sposób na zabutelkowanie wszystkich wspaniałych uczuć, które odczuwałam, gdy byłam w otoczeniu kwiatów i drzew,

robiłabym to. Gdybym zastanowiła się przez chwilę i pomyślała, że wpadłam na jeden z najstarszych sekretów uzdrawiania ludzkiej psychiki i rozsiewania szczęścia na świecie, pracowałabym właśnie wtedy i tam.

Zamiast tego zaczęłam szkołę i w końcu mieszkałam w trzech różnych stanach.

* Stephen Harrod Buhner, *The Lost Language of Plants. The Ecological Importance of Plant Medicines to Life on Earth*, White River Junction, VT: Chelsea Green Publishing, 2002, 224.

Kiedy przeprowadzałam się z Minnesoty do Michigan, a potem do Wisconsin, zawsze czułam się jak „nowy uczeń” i nigdy całkowicie nie pasowałam w żadnym z miejsc. Kiedy tylko potrzebowałam spokoju zwracałam się ku kwiatom i drzewom, żeby się ukoić. Dawały mi perspektywę i przypominały mi kim jestem. Kiedy życie było ciężkie, dezorientujące czy samotne, natura była moją ucieczką.

Kiedy dorastałam, podróżowałam jeszcze więcej. Kiedy miałam 16 lat, spędziłam rok w Niemczech na wymianie uczniowskiej, a potem rok w Hiszpanii. Uczyłam się różnych języków, kultur i zwyczajów, ale nieważne w jakim kraju byłam, nigdy nie czułam się jak w domu – chyba że, oczywiście, znajdowałam się na łonie natury. Spędzanie czasu pośród kwiatów i drzew było zawsze jak punkt kontaktowy, który doprowadzał mnie z powrotem do mojego centrum, upewniając mnie, że nieważne gdzie się znajdę i jakim językiem będę mówić, w swoim rdzeniu byłam taka sama.

W tym czasie uzdrowicielskie moce kwiatów i natury były tylko osobistą ucieczką. Przebywanie na łące pełnej kwiatów czy w lesie wyciągało mnie z mentalnego chaosu w świat płatków, liści, rozległych krajobrazów i niebieskiego nieba rozciągającego się w nieskończoność. To przypominało mi, że to, co było w mojej głowie było małe, a na zewnątrz był ogromny rozkwitający świat. Przede wszystkim jednak to łączyło mnie na nowo z prawdziwą mną.

Kwiaty łączą nas na nowo z naszą własną esencją

Kiedy jesteśmy pośród natury podchodzimy do tego, co wydobywa z nas nasze najlepsze cechy. Jeśli potrzebujemy dawki pewności siebie, radości, odwagi czy miłości przyciągają nas te kwiaty, które rozwijają w nas te właściwości. Po spędzeniu czasu w otoczeniu drzew i kwiatów, rzeczywiście czujemy się inaczej. Możemy poczuć wszelkie rodzaje pozytywnych cech wzrastających w nas. Te cechy są już w nas, ale to natura wzbudza w nas określone emocje i przypomina nam – za pomocą wewnętrznych doświadczeń – kim jesteśmy. Kwiaty łączą nas na nowo z naszą własną piękną i unikatową esencją ludzkich istot. Budzą nasze pozytywne cechy tak, że zaczynamy je czuć, a one zaczynają emanować z nas, tak jak każdy kwiat promieniuje swoimi własnymi unikatowymi właściwościami.

Kwiaty przypominają nam o przemijaniu

Kiedy jesteśmy młodzi natura znajduje drogę, by dać nam bezpośrednie doświadczenie połączenia ze wszystkim wokół nas. Kiedy stajemy się starsi i spędzamy mniej czasu pośród natury, możemy zapomnieć o tych emocjach, które przeżywaliśmy, kiedy byliśmy dziećmi. Jednakże u większości z nas kwiaty robią epizodyczne występy w kluczowych momentach naszego

życia, służąc za punkt połączenia między nami a innymi ludźmi.

We wszystkich kulturach wykorzystuje się kwiaty, by podkreślić ważne okazje. W Stanach Zjednoczonych na bal na zakończenie szkoły średniej przygotowuje się korsarze z wyjątkowych kwiatów i wstążek, i przechowuje się je w lodówce do momentu, gdy nadejdzie czas, by przypiąć je do kłapy marynarki czy przywiązać do nadgarstka dziewczyny. Ta ozdoba sprawia, że czujemy się wyjątkowi i podkreśla warty zapamiętania moment przejścia.

Na ślubach kwiaty znajdują się na każdym stoliku, w bukietach panny młodej i druhen, a płatki często są sypane przed parą młodą zmierzającą do ołtarza. W Indiach kwiaty na weselach robią jeszcze większe wrażenie – robi się z nich ogromne mandale lub girlandy z czerwonych róż i pomarańczowych nagietków, włącznie z girlandą, którą otacza się parę młodą i w ten sposób łączy podczas ceremonii. Za każdym razem kiedy para obchodzi mandalę goście sięgają do koszy z pachnącymi płatkami kwiatów, które wyrzucają w górę, w powietrze – jest to rodzaj ofiary – i płatki spadają w dół na uśmiechających się ludzi.

W wielu duchowych ścieżkach i tradycjach religijnych składanie w ofierze kwiatów jest wyrazem oddania, miłości, modlitwy za innych i pragnienia samorealizacji. W Azji hindusi, buddyści i tao-

iści budują ołtarze do składania ofiar, pośród których jest w bród kwiatów lotosu, jaśminów i róż. W Meksyku z okazji Día de los Muertos, dnia zmarłych tworzy się masywne ołtarze z jasnopomarańczowych nagietków dla ukochanych ludzi, których odeszli.

Kiedy ludzie, których kochamy są chorzy i leżą w szpitalu, przynosimy kwiaty, żeby ich rozweselić. Badania pokazują, że pacjenci zdrowieją szybciej, jeśli mają wokół siebie kwiaty. Już nawet obrazy kwiatów na ścianach w szpitalach pomagają pacjentom zdrowieć szybciej!

W kulturze kwiaty prawie zawsze odgrywają jakąś rolę w momentach przejścia: przy narodzinach i po śmierci, kiedy się zakochujemy, pobieramy czy gdy ktoś, kogo kochamy jest chory. Te wszystkie okazje przypominają nam jak cenne jest życie – a to zawsze zmienia. Kwiaty pojawiają się w tych kluczowych momentach, aby przypomnieć nam o ulotności piękna świata, w którym żyjemy.

**Kwiaty sprawiają, że
czujemy się bardziej
związani z innymi**

Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi na Uniwersytecie w Rochester bycie wystawionym na działanie kwiatów i natury inspirowane do większego współczucia, hojności i wyostreza zmysł społeczny.

* Roger Ulrich, O. Lundén, J. L. Eltinge, *Effects of Exposure to Nature and Abstract Pictures on Patients Recovering from Heart Surgery*. Praca zaprezentowana na 30. spotkaniu Society for Psychophysiological Research. Abstrakt wydany w: *Psychophysiology* 30, suplement 1, Rottach-Egern, Niemcy, 1993.

Dr Richard Ryan prowadził badania, w których ponad 370 ludzi znajdując się albo w naturalnym albo w wykreowanym przez człowieka otoczeniu było poddawanych testom, w których określali swój stosunek do bliskich relacji, społeczeństwa, sławy i bogactwa.

Co odkryli naukowcy? Naturalne środowisko zwiększało w uczestnikach troskę o innych i szczodrość. Zauważyli, że spędzanie czasu pośród kwiatów i roślin zmienia postawę ludzi, lepiej łączy ich z ich autentycznym ja i z światem jako całością. W rezultacie ludzie są bardziej skłonni do zainteresowania się potrzebami innych i dlatego bardziej szczodrzy. Podczas ćwiczenia uczestnicy, którzy spędzali więcej czasu w naturalnym otoczeniu wydawali więcej pieniędzy niż ci, którzy byli w pomieszczeniu zaaranżowanym przez człowieka.

Na tej podstawie członkini zespołu naukowców, Neta Weinstein zauważyła, że spędzając coraz mniej czasu na łonie natury możemy stracić więź z innymi ludźmi: „Ulegamy wpływowi naszego otoczenia w sposoby, których nie jesteśmy świadomi. Ze względu na ukryte korzyści płynące z połączenia z naturą, ludzie powinni szukać okazji, by wydostać się poza zbudowane przez człowieka otoczenie. Jeśli już pozostają we wnętrzach, powinni otaczać się roślinami, naturalnymi przedmiotami i obrazami przedstawiającymi świat natury”.

Badania pokazały też bezpośredni związek pomiędzy spędzaniem czasu w naturze i jak głębokie są nasze relacje z innymi. Dr Ryan komentował to tak: „Często nie mamy czasu, żeby naprawdę zanurzyć się w naturze, rzeczywiście docenić otoczenie i zielone istoty żywe, które egzystują wszędzie wokół nas. Jesteśmy dość zajęci. Pędzimy przez życie i nie mamy kontaktu z tymi rzeczami. Te badania pokazują, że należy zwracać większą uwagę na żywe istoty wokół nas, które łączą nas głębiej z ludzką rasą”.

Kwiaty działają jako postańcy

Kwiaty łączą nas z osobami, które kochamy. Dawanie komuś kwiatów oznacza o wiele więcej niż włożenie komuś płatków, pyłków i zielonych gałęzi do rąk. Dajemy nie tylko cud życia – coś co jest dosłownie żywe – ale także ekspresję określonej esencji czy uczucia, które nie zawsze mogą zostać wyrażone słowami. Kiedy kupujemy kwiaty dla innych ludzi, uwzględniamy ich wybierając rośliny. Włączamy emocjonalną część siebie, aby zobaczyć jaki rodzaj kwiatów pasuje do nich lub ucieleśnia określone uczucie, które chcemy wyrazić.

Każdy kwiat ucieleśnia unikatową jakość. Irysy na przykład pobudzają elegancję i dziką kreatywność swoją

* Neeta Weinstein, Dr. Richard M. Ryan, Andrew K. Przybylski, *Can Nature Make Us More Caring? Effects of Immersion in Nature on Intrinsic Aspirations and Generosity*, [w:] *Personality and Social Psychology Bulletin*. University of Rochester, 2009, 1316–1328, http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_WeinsteinPrzybylskiRyan_Nature.pdf, dostęp z dnia 15 października 2015.

królewską purpurą i plamkami wyglądającymi jak zrobione farbą, gdy strószą się w pełnym rozkwicie i wyraźną smugą żółci w centrum. Gerbery z kolei są pełne radości. Są ekspansywne, promieniujące żywotnością i witalnością. Ze względu na swój promienisty kształt przypominają słońce. Storczyki to całkowicie inna historia. Są jak z innego świata ze swoim niewysłowionym wyrażaniem i pięknem.

Wyobraź sobie moment wręczania komuś storczyka. Teraz zwizualizuj sobie, że dajesz tej samej osobie bukiet peonii. Następnie zobacz siebie dającego bukiet słoneczników. Jakie to uczucie? Każdy akt wręczania kwiatów wywołuje zupełnie inne emocje, prawda? I prawdopodobnie wywołałoby różne odpowiedzi ze strony odbiorcy.

Są kwiaty, których nie przyszłoby nam do głowy dać określonym ludziom. Na przykład komuś nie przyszłoby nigdy do głowy, żeby dać babci czerwone róże o długich łodygach jaką dałby kochanec. To są rzeczy, które wiemy intuicyjnie. Możemy nie być w stanie ująć tego w słowach, ale jest to wiedza, którą posiadamy.

Nawet jeśli kupujesz cięte lub doniczkowe kwiaty dla siebie, twoje wybory wyrażają lub wydobywają na powierzchnię określoną cechę w tobie. Przez

niektóre kwiaty czujesz się wyjątkowo przyciągany, a przez inne po prostu nie. Często kwiaty, przez które czujesz się przyciągany nie są tymi, które podobają się osobie obok ciebie. Ze względu na nasze wewnętrzne krajobrazy skłaniamy się ku określonym kwiatom ze względu na to jak się dzięki nim czujemy.

Te preferencje nie opierają się na tradycyjnym symbolizmie. Wynikają ze zrozumienia kwiatów poprzez nasze serca. My mówimy już językiem kwiatów nie wiedząc tego. Kwiaty, które podobają nam się najbardziej to te, które mają cechy, które chcemy ucieleśniać lub poprzez nie osłabić, zmienić lub obudzić coś wewnątrz nas.

Wspaniałe właściwości kwiatów

Róża wywołuje inne emocje niż stokrotka, storczyk czy lilia. Lilia wodna ma całkowicie inną jakość niż lilia tygrysia. To coś, co wiemy głęboko, na poziomie intuicyjnym – tak głęboko, że możemy tego nie wiedzieć.

Uwolnij swój umysł i nie myśląc za wiele zapisz pierwsze słowa które przyjdą ci na myśl, kiedy spojrzysz na każdy z kwiatów poniżej.



Paciorecznik



Dalia



Storczyk *Salypso bulbosa*



Żmijowiec wspaniały

Każdy kwiat sprawia, że czujemy się inaczej, ponieważ każdy ma specyficzne właściwości. Kiedy przyciąga nas jakiś kwiat, łączymy się z esencją tej rośliny i jej szczególne właściwości rozwijają się w nas.

Co ciekawe przy tym samym kwiecie inni ludzie mogą czuć jego właściwości, ale wyrażać je w nieznacznie inny sposób lub uruchamiać jeden aspekt silniej niż inne. Poproś przyjaciela lub członka rodziny, aby napisał pierwsze słowo, które przyjdzie mu do głowy przy każdym

z kwiatów i porównaj listę ze swoją. Kiedy porównasz notatki, zauważ jak radosny stajesz się, kiedy rozmawiasz o kwiatach z inną osobą.

Kwiaty magnetyzują nas swoim pięknem i odzwierciedlają nas, naszą własną esencję. Ich właściwości potęgują pozytywne aspekty nas samych. Służą za posłańców, którzy przypominają nam jak cenne jest życie w jego najbardziej kluczowych momentach. Kwiaty robią to dla nas przez cały czas i wszystko co my powinniśmy zrobić, to zwrócić na to uwagę.



Etlingera wyniosła



Katleja



Lwia paszcza



Irys biały

Eksploruj: Kup kwiaty komuś i sobie!

Kup komuś kwiaty! Albo udaj się na łono natury i nazbieraj kwiaty dla kogoś. Stań przed wszystkimi kwiatami i pomyśl o osobie, dla której je wybierasz. Wybierz kwiaty spontanicznie. Zastanów się nad właściwościami kwiatów i tym jakie uczucia w tobie wywołują. Co zrozumiałeś na temat swojej relacji?

Następnie wybierz kwiaty dla siebie. Zauważ jakie właściwości posiadają. Do wyrażenia jakiego aspektu swojej osobowości dążysz w tym momencie? Jeśli zdecydowałeś się umieścić kwiaty w swoim biurze lub gdzieś w domu, jaka jest pierwsza rzecz, którą widzisz wchodząc do pomieszczenia? Prawdopodobnie zwrócisz oczy bezpośrednio na kwiaty przyciągany przez ich witalność.

ROZDZIAŁ 2

KWIATY PROMIENIUJĄ ENERGIĄ, KTÓRA PODKRĘCA NASZE CIAŁO

*Fakt, że brakuje nam umiejętności komunikowania się z naturą
nie kwestionuje koncepcji, że natura jest inteligentna.
Wskazuje na niedostateczność naszych zdolności
do nawiązywania komunikacji.*

PAUL STAMETS

Moje życie pośród kwiatów: Pszczoły za moim oknem

W swoim biurze mam dużą szafę, w której trzymam kwiatowe eliksiry w zapieczętowanych słojach. Nie jest to coś nadającego zapach – żadne olejki zapachowe czy aromaty – po prostu eliksiry kwiatowe. Przez kilka tygodni każdego roku kiedy możemy mieć otwarte okna, pszczoły gromadzą się na siatce okiennej i kręcą się dookoła przez długi czas, jakby w środku było coś, czym są zainteresowane.

Kiedyś otwieraliśmy drzwi biura kiedy pogoda była przyjemna, ale spędziliśmy tak dużo czasu łapiąc pszczoły i wypuszczając je z powrotem na zewnątrz, że pozostawianie drzwi otwartych nie było już możliwe. To samo powtarza się co roku.

Kwiaty promieniają energią

Jeśli to, co właśnie przeczytałeś brzmi dziwnie, pomyśl o najnowszych badaniach naukowych na temat kwiatów

i pszczoł. Do niedawna większość ludzi wierzyło, że kwiaty przyciągają pszczoły swoimi jasnymi kolorami albo zapachem. Jednakże ostatnie badania pokazały, że pszczoły przyciąga w kwiatach energia, nie ich zapach czy kolor. Kwiaty emitują elektryczne impulsy w formie wibracji, a pszczoły są w stanie wykryć pola elektryczne różnych kwiatów.

Badania prowadzone przez profesora Daniela Erica na Uniwersytecie w Bristolu w Wielkiej Brytanii wykazały, że trzmiele i kwiaty komunikują się przez pola elektryczne. Naukowcy umieścili elektrody w łodygach petunii i odkryli, że ładunek elektryczny każdego kwiatu zmienia się po wizycie trzmieľa. Pozostaje w takim stanie przez kilka minut, ostrzegając innych zapylaczy, że jeden właśnie odwiedził kwiat. Odkryto zatem, że kwiaty emitują różne elektryczne impulsy kiedy są pełne nektaru i pyłków, a inne, kiedy ich nie mają, komunikując pszczołom i trzmielom czy mają na nich wylądować czy też nie.

Badacze domyślają się, że trzmiele są w stanie wyczuć różne pola elektryczne poprzez włoski na swoich odnóżach, które mogą się poruszać podobnie jak nasze włosy poruszają się w kontakcie z elektrycznością statyczną. „Wszegobecność pól elektrycznych w naturze i ich integracja z sensoryczną ekologią pszczoł sugeruje, że pola elektryczne pełnią nieocenioną rolę w interakcjach pomiędzy roślinami a owadami”.

Pamiętasz najbardziej dochodowy film wszech czasów? „Awatar”, film science fiction, w którym ludzie lądują na Pandorze, księżycu znajdującym się gdzieś w kosmosie. Są w nim rośliny, które świecą i emanują energią”. Teraz wiemy, że sposób przedstawienia kwiatów w „Awatarze” nie jest daleki od tego jak kwiaty działałyby na nas, gdybyśmy spostrzegali je takimi, jakie naprawdę są. Każdy kwiat na ziemi promieniuje energią na swoje otoczenie.

Kwiaty oczyszczają nas i czynią nas szczęśliwymi

Ludzie nie mogą ocalić ziemi.

Tylko drzewa mogą.

KARMA SANGYE RAPTEN

Jeden z moich duchowych nauczycieli wytłumaczył mi lata temu, że drzewa i inne rośliny absorbują trucizny z ludzi. „Trucizny” do jakich się odnosił, to toksyczne nastroje i postawy, stres i statyczność, niepokojące emocje i dysharmonijne energie.

W niektórych kulturach przez stulecia była to powszechna wiedza. Podróżując po Tajwanie często widziałam duże grupy ludzi uprawiających tai chi w parkach. Praktyki jak tai chi i qigong, jak również niektóre wschodnie style medytacji obejmują świadome połączenie cia-

* Dominic Clarke, Heather Whitney, Gregory Sutton, Daniel Eric, Detection and Learning of Floral Electrical Fields by Bumblebees, *Science* 340, nr 6128 (2013), 66-69, 10.1126/science.1230883.

** „All-time Box Office: USA”, internetowa baza filmów, ostatnio modyfikowana 14 października 2015, <http://www.imdb.com/boxoffice/alltimegross>.



ła z energią ziemi i roślin, aby rozwinąć ich czy siłę życiową.

W Japonii istnieje praktyka zwana shinrin-yoku, w dosłownym tłumaczeniu „leśna kąpiel”. Jest to ćwiczenie polegające na spacerowaniu przez las i pozwalaniu ciału, by poddało się energiom drzew i dzikich kwiatów. Idea „wykąpania” ciała i „oczyszczenia” umysłu ich regenerującą siłą życiową.

Japońscy lekarze przepisują shirin-yoku, a badania przeprowadzone w Akademii Medycznej Nippon pokazują, że praktyka ta redukuje stres, poziom kortyzolu i obniża ciśnienie krwi w ciągu 15 minut, a także powoduje przyrost białych ciałek krwi. Leśna kąpiel redukuje też poziom adrenaliny, wpływa korzystnie na układ nerwowy, usuwa napięcie i zwiększa vitalność oraz poziom szczęścia.

Naukowiec z Tokio, dr Qing Li, lekarz medycyny odkrył, że u uczestników przeprowadzonego przez niego eksperymentu, spędzenia jednego dnia w lesie, pozytywny efekt poprawy działania układu immunologicznego utrzymywał się przez tydzień. Korzyści były ogromne. U osób, które spędziły na łonie natury cały weekend immunologiczne i emocjonalne pozytywne efekty utrzymywały się przez cały miesiąc*.

W Japonii szacunek dla leśnych kąpiei jest tak wielki, że japońskie służby leśne certyfikowały 44 lasy państwowe jako odpowiednie do redukcji stresu oraz poprawiania zdrowia i samopoczucia.

Zażywający leśnych kąpiei zaczynają zwracać uwagę na swoje zmysły: jak pachnie powietrze, jakie w dotyku są kwiaty. Patrzą na wszystkie różnorodne odcienie zieleni i wsłuchują się w dźwięki lasu. Delektują się doświadczeniem bez pośpiechu i nie mają żadnego planu poza tym, żeby po prostu być w lesie.

Rośliny są mediami

Późną nocą pracując w samotności w swoim laboratorium Cleve Backster zaniepokoił się co się stanie i podłączył do swojego wykrywacza kłamstw liść rośliny doniczkowej. Jego odkrycie zaskoczyło go samego.

Cleve Backster pracował dla CIA jako ekspert od wariografu. Uczył w szkole dla techników obsługujących wykrywacz kłamstw i miał 25 lat doświadczenia w pracy z tą maszyną, która pośród innych pomiarów sprawdza też reakcję skórno-galwaniczną (GSR). GSR to miara zmian oporu elektrycznego skóry. Pomiar dokonywany jest przez elektrody w maszynie, której igła rysuje wykres tych zmian na rolce papieru. Gdy maszyna wykrywa stres, igła pokazuje odchylenie na papierze.

Cleve podłączył maszynę do rośliny i zastanawiał się czy zarejestruje stres w taki sam sposób jak w przypadku ludzi. Zanurzył jeden z liści w kubku z gorącą kawą. Maszyna pokazała tylko nieznacz-

* Dr. Qing Li, *Forest Medicine*, Nippon Medical School, <http://college.nms.ac.jp/en/research/topics/fm>, dostęp z dnia: 5 listopada 2015.