

Clemens G. Arvay

Uzdrowiająca moc lasu



Lecznicza energia drzew

Uzdrowiająca moc lasu

Clemens G. Arvay



Uzdrowiająca moc lasu

Lecznicza energia drzew i roślin

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Katarzyna Jurczak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-12-1

Tytuł oryginału: Der Biophilia-Effekt – Heilung aus dem Wald
Copyright © 2015 edition a. Wien
copyright edition a GmbH, VIENNA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, 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.

Zawarte w książce porady i informacje na temat opieki zdrowotnej powinny dopełniać rady lekarza lub innego wykwalifikowanego specjalisty, a nie je zastępować. W przypadku podejrzenia problemu zdrowotnego zalecany jest kontakt z lekarzem. Dołożono starań, by w momencie publikacji książki informacje w niej zawarte były zgodne z obecną wiedzą medyczną. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne problemy zdrowotne będące efektem stosowania opisanych tu metod leczenia.



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.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Spis treści

Przedmowa Ruedigera Dahlke..... 9

EFEKT BIOFILII..... 19

*Posiadamy korzenie, a one katagorycznie
nie będą rosły w betonie*

CZEGO NIE MOGŁA WIEDZIEĆ

HILDEGARDA Z BINGEN..... 23

W jaki sposób rośliny komunikują się z naszym systemem immunologicznym i dzięki temu utrzymują nas w dobrym zdrowiu

Szeptanina liści – czy rośliny w ogóle potrafią się komunikować 25

Roślina do systemu immunologicznego „Więcej komórek zabójców i ochrony przed rakiem” 31

Kilka wskazówek praktycznych: w ten sposób wzmocnisz swój układ immunologiczny w lesie 41

Joker: wyobrażenia spotyka się z atmosferą leśną 46

NATURA I LUDZKA NIEŚWIADOMOŚĆ 59

Jak rośliny i krajobrazy komunikują się z naszą „podświadomością”, redukują nasz stres i wspierają naszą koncentrację

Neuralne ślady historii ludzkości 60

O archaicznych strukturach mózgu 67

Joker ewolucyjny: redukcja stresu w gadzim mózgu 71

Efekt sawanny 79

Las jako miejsce duszy	86
Całkowite odprężenie na łonie natury	90
Fascynacja naturą - przełączenie mózgu na inny kanał.....	97
Medytacja natury - koncentracja i uwaga	106
NATURA JAKO LEKARZ I PSYCHOTERAPEUTA	117
<i>O ponownym odkryciu leczniczej siły natury</i>	
Ekopsychosomatyka	118
Lasy pomagają w zwalczaniu cukrzycy.....	122
W jaki sposób natura łagodzi bóle i szybciej pozwala wracać do zdrowia.....	123
Jak można zredukować stres dzięki doświadczeniu przyrody	126
Drzewa, serce, ciśnienie krwi, natura w roli kardiologa	130
Lekcje odbyte w puszczy - o terapeutycznym działaniu natury	131
Natura jako wytchnienie i ucieczka od społeczeństwa - leczenie poprzez „bycie w drodze”	136
Jak góry i księżyc udzieliły mi lekcji	143

Przeżycie z innymi ludźmi leczniczego działania lasu	149
Sex i ziemia: natura jako terapeuta seksualny	173
„Zielona kanapa”	193
Spontaniczne leczenie przez rzekę.....	196
Efekt biofilii we własnych czterech ścianach	202
TWÓJ OGRÓD - TWÓJ LEKARZ I UZDROWICIEL	209
<i>O uzdrawiającej mocy ogrodów</i>	
Ogrody: źródła inspiracji, radości i zdrowia	210
Kariera a praca w ogrodzie: jak pewna kobieta całkowicie zmieniła swoje życie	216
Człowiek i rośliny ogrodowe - związek trwający tysiące lat	220
Ogrody jako miejsce życia i zabaw dzieci.....	229
Oaza Matuzalema: ogród dla starszych ludzi.....	239
Ogrody antynowotworowe - bliskość leczniczego lasu	244
Ogród jako pomost do innego świata - umieranie w ogrodzie	265
DZIĘKUJĘ	273



Przedmowa Ruedigera Dahlke

Bio-Philia!

Rzadko zdarza się, żebym podczas czytania tak często się dziwił, tak dużo uczył i odbierał treść z taką radością, jak miało to miejsce podczas lektury tej wspaniałej książki. Nieoczekiwanie w moim życiu Clemens Arvay udzielił bardzo dużo naukowych gwarancji. Często zdarzało mi się już wcześniej spanie w lesie, rzadziej na tarasie, a większość moich książek powstała na podwórku, gdzieś pomiędzy roślinami. Zawsze pozwalałam płynąć myślom wolno, spoglądając na zieleni. Na Bali mój pokój to ogród z niebiańskimi roślinami tropiku, jest cały zielony. TamanGa, nasze Centrum na południu Austrii w okręgu Suedsteiermark oznacza w przetłumaczeniu z języka indonezyjskiego „ogród Ga(mlitz)”. Gamlitz to nazwa gminy na tym obszarze. Moim pierwszym marzeniem zawodowym było zostanie ogrodnikiem i zawsze miałem takie uczucie, że zieleni roślin może leczyć. Czuję to, smakowałem tego w formie zielonych napojów, koktajli, smoothie, a teraz zostało to udowodnione naukowo. Bardzo mnie to cieszy i dziękuję Clemensowi Arvayowi za to, że zebrał wiele wspaniałych właściwości i działań zieleni, a zrobił to jako biolog bardzo kompetentnie i przekazał nam, czytelnikom, wiedzę z naukową dokładnością, z dużym wyczuciem.



Gdy w roku 1984 świat się nie skończył, a Science, najważniejsze czasopismo naukowe na świecie, opublikowało badania profesora Rogera Ulricha, miałem 33 lata i odczułem jako młody wtedy lekarz całkowicie intuicyjnie, że Ulrich miał wiele racji oraz zrozumiałem w jakim błędzie żyło wiele naszych klinik. Ulrich udowodnił, że samo już patrzenie na zieleń z okien pokoju szpitalnego, spoglądanie na drzewa, na naturę, może znacznie przyspieszać odzyskiwanie sił po operacji. Badania te wystarczyły naukowcom, bo spełniały ich kryteria, a wynik był dla nich znaczący. A Ulrich prowadził je dalej. Pacjenci „grupy drzew” potrzebowali po zabiegach chirurgicznych znacznie mniejszej ilości środków przeciwbólowych, a jeśli już, to były one słabsze i znacznie dłużej na nich działały. Pooperacyjne komplikacje również pojawiały się znacznie rzadziej i były mniejsze.

Samo postawienie w pokojach roślin doniczkowych przyspieszało wracanie do zdrowia po operacjach i zmniejszało konieczność podawania środków przeciwbólowych. Ale w naszych klinikach są one oczywiście zabronione, ze względów higienicznych! Profesor Ulrich udowodnił również, że samo oglądanie filmów związanych z naturą, czy tego typu zdjęć, oddziałuje na chorych wzmacniająco i łagodzi ból.

Podobnych obserwacji dokonał personel klinik na całym świecie, a szczególnie klinik geriatrycznych. Gdy starsi pacjenci mogli udawać się do ogrodu, potrzebowali wówczas mniej niż inni środków przeciwbólowych i antydepresyjnych. A mimo to w naszych szpitalach pozostało wszystko po staremu, wraz z absurdalnymi na to argumentami.

W międzyczasie autor niniejszej książki wspomniałem przedstawił, podobnie jak profesor Qing Li, istnienie medycyny drzew, co wszystkich napawa nadzieją. Obawiałem się, że prace Ulricha



pozostaną bez echa wobec wielkiej siły ukierunkowanego na zyski przemysłu farmaceutycznego, skierowanego tylko na działania zgodne z medycyną uniwersytecką. Profesor Li wykazał wynikami moczu pacjentów, jak bardzo atmosfera zieleni i lasu obniżała poziom hormonów stresu: kortyzolu i adrenaliny. Jeden dzień w lesie redukował u mężczyzn poziom adrenaliny o 30%, a drugi nawet o 35%. W przypadku kobiet adrenalina obniżała się pierwszego dnia o ponad 50%, a drugiego o ponad 75% w porównaniu do wartości wyjściowej na początku eksperymentu. Jakie środki farmakologiczne byłyby w stanie coś takiego spowodować? Spędzenie czasu w mieście nie skutkowało już tak pozytywnymi wynikami.

W dodatku dowiedziono, że atmosfera lasu aktywuje nerw błędny, który odpowiada za spokój człowieka i jego regenerację. Decyduje on o odprężeniu się i odbudowie ciała i ducha człowieka. Odpowiada też za rezerwy, które w tym celu gromadzi. Reprezentuje przy tym archetypowy biegun żeński naszego wegetatywnego układu nerwowego.

Japońscy naukowcy, którzy badali tamtejszą tradycję kąpiele leśnych o nazwie Shinrin-yoku, doszli do wniosku, że działanie lasu ma ogromny wpływ na uwolnienie się od stresu w wewnętrznym systemie nerwowym człowieka i obniża poziom hormonów stresu zarówno poprzez oddziaływanie na duszę i umysł, jak i na terpeny (izoprenoidy), które służą zwłaszcza roślinom do komunikowania się.

Komunikacja wśród roślin była do tej pory wprawdzie uważana za zjawisko możliwe, ale traktowano ją bardziej w znaczeniu duchowym. Już wiele lat temu nasz ogrodnik, Paul Brenner, opisywał w swojej „TamanGa”, jak świadomie wraz z żoną komunikowali się oni z roślinami i dowodził tego, że uprawiane rośliny wiedziały, czego oboje z żoną potrzebują. Wierzę mu. Ogródnictwo oraz dobry stosunek do owoców i warzyw są podstawą



zdrowego uprawiania wartościowych roślin. A do tego, gdy widzimy, jaką radość sprawiała mu praca z roślinami, co na podstawie ogrodu TamanGa można było wyraźnie dostrzec wiemy, że był on zawsze w doskonałej formie, patrząc z naukowego punktu widzenia, rozumiemy sceptyczne podejście do tego zagadnienia naukowców i lekarzy.

Sam byłem w Szkocji w ogrodzie Findhorn, widziałem tam, jak rośliny na bazie pozostawania w stałej komunikacji z Devas, inaczej mówiąc „duchami roślin”, owocowały wspólnie, chociaż wyrastały na słabym, mało żyznym podłożu.

Kiedyś zapytałem Cuandero, pewnego peruwiańskiego szamana, skąd wie, że powinien domieszać do psychogennie działającego alkaloidu chacruna inhibitory monoaminoooksydazy o nazwie ayahuasca, aby zapobiec zniszczeniom, jakie ta substancja wywołuje w żołądku. Odpowiedział całkiem spontanicznie i wręcz rozbijając, że powiedziały mu o tym rośliny. Aha! Gdy później wysłał mnie do puszczy, żebym znalazł i przyniósł sobie leczniczą roślinę, którą miałem zabrać ze sobą w podróż, zapewniał mnie, że rośliny same będą do mnie wołać. Ale rośliny ze mną nie rozmawiały, a tego się właśnie obawiałem.

Od czasu przeczytania niniejszej książki, wiem jednak przynajmniej tyle, że rośliny komunikują się częściowo przy pomocy feromonów, czyli środków zapachowych, i to dzięki nim przekazują człowiekowi niesłyszalne kody pochodzące nawet z ich korzeni. Wiem też, że cały las jest jedną wielką współdziałającą i komunikującą się istotą żywą. Często wspominam swoje przemyślenia uczynione w puszczy: jak niby inteligentna roślina miałaby rozmawiać z lekarzem językiem stricte naukowym?

To, że żywe istoty mogą na siebie działać leczniczo, wiadomo od dawien dawna. Już Paracelsus wychodził z założenia, że



człowiek i jego miłość są najważniejszymi lekami dla ludzkości. To, jakie lecznicze działanie posiadają zwierzęta, mogłem zaobserwować sam, na przykład podczas terapii z kotem – Lolą, która w naszej poczekalni „pracowała” dla nas, wybierając świadomie i celowo miejsce na chorych rejonach ciała człowieka, na których siadała, a następnie mruzczała. Amerykański profesor James Lynch także długo dowodził i przekonywał naukowo, że psy są idealnym lekiem dla pacjentów o podwyższonym ciśnieniu krwi.

To, że komunikatywna istota o imieniu „las” to potrafi, wiemy także od koreańskich i japońskich naukowców, którzy dowiedli, że wędrówki po lesie i obcowanie z naturą obniżają ciśnienie krwi i uspokajają częstotliwość bicia serca. Przebywanie w mieście, w terenie zabudowanym daje wręcz odwrotny skutek, czyli podnosi ciśnienie krwi. Niniejsza książka podaje kilka powodów, dlaczego tak się dzieje.

Ciągle ma miejsce pojawianie się naukowych dowodów – cudów. Wspaniałe działanie siły zieleni, wychwalane już przez Hildegard von Bingen, jest światłem w tunelu nowoczesnych badań. Pobyt chorych osób w lesie wzmacnia w sposób dający się udowodnić system immunologiczny, odczytywany na podstawie zwiększenia się ilości tak zwanych komórek zabójców, a w lesie stają się one jeszcze bardziej aktywne.

To, że rośliny posiadają moc leczniczą, medycyna naturalna wie od wieków. Wie też, że pełnowartościowe roślinne jedzenie może poprawić stan zdrowia a nawet uleczyć choroby najcięższe, takie jak rak i problemy układu krążenia. Od lat wiemy o tym i stosujemy zdrowe jedzenie, Peace-Food. To, że rośliny tak normalniej w świecie leczą wtedy, gdy ich nie spożywamy, o tym przeczytałem dopiero w książce Clemensa Arvaya. Zachwyciło mnie to. Oczywiście wskazuje on także na aromaterapię.



Arvay dowodzi takiej leczniczej komunikacji na wielu płaszczyznach w podświadomości i w układzie immunologicznym. Rośliny porozumiewają się z nami poprzez molekuly.

Kiedyś nawet udało mi się coś takiego przeżyć. Nasze drzewko na Boże Narodzenie zawsze kupuję wykopane z ziemi na krótko przed świętami i zaraz po nich zasadzam je ponownie. Pewnego razu wziąłem takie z dwoma pniami, nikt go nie chciał. Ostatecznie wsadziłem je do ziemi w naszym ogrodzie. Bardzo się zdziwiłem, że po roku jeden z tych pni stał się po prostu gałęzią, odbił w bok. Pytanie, co takiego powiedziały sobie nawzajem komórki rozwidlając się dwa metry nad ziemią, ale faktem jest, że świerk posiada już jeden pień, drugi wołał odbić w bok i stać się gałęzią. Wszędzie rozpościerają się pola morfogenetyczne, ale wydawało mi się, że rośliny nie mogą ich widzieć. Teraz już wiem, że potrafią przepięknie pachnieć, chociaż nie posiadają przecież nosa, w takim znaczeniu, w jakim my to rozumiemy. W taki sposób rośliny zgłaszają innym zbliżanie się wroga, pewnego rodzaju agresorów i produkują pasujące do nich przeciwciała. Nawołują nawet zwierzęta, które mogłyby im pomóc i na przykład zjeść agresora, czego dowiemy się z niniejszej książki.

Pozycja Clemensa Arvaya jest swoistą kopalnią zawierającą zadziwiające tajemnice. Czytelnik odkrywa terapię leśną i dowiadyje się, że korony drzew są stacjami nadawczymi, że powietrze leśne jest „terpeną antynowotworową” o działaniu antykanцерогennym i wzmacniającym układ odpornościowy, a wdychanie go działa jak leczniczy napój. Już nawet jeden dzień spędzony w lesie wzmacnia w krwi naszego organizmu liczbę naturalnych komórek zabójców przeciętnie o 40%. Lekarz się wścieknie, nic nie ma bardziej skutecznego działania. Jeśli ktoś spędzi w lesie dwa dni, liczba tych komórek wzrośnie o ponad 50%. Ten, kto



spędzi w lesie choćby jeden dzień nabiera zdrowych komórek zabijających we krwi wszystko, co zbędne i robi sobie zapas na siedem kolejnych dni. Po krótkim urlopie spędzonym w lesie na łonie natury przez dwa do trzech dni liczba takich ochronnych komórek w naszym organizmie wzrośnie już na tyle, aby wypełnić rezerwy na kolejne 30 dni. Gdy się tak zastanowię, co te komórki potrafią, i że cała terapia leśna nie jest tylko liczbą, ale skutecznym działaniem podnoszącym ich siłę o ponad 50%, mogę tylko powiedzieć jedno: to oszałamiające! Nie do uwierzenia! Poprzez takie wzmocnienie siebie powietrzem leśnym zabójcze komórki usuną z naszego organizmu niezliczoną ilość wirusów, zapobiegą powstaniu nowotworów, zwalczą guzy, które już powstały. Przychodzi mi tu do głowy tylko jedno określenie: „las cudów” i bardzo się cieszę, że mogę sobie teraz siedzieć w moim małym lesie tropikalnym i to pisać.

Powietrze leśne, jak udowodniono naukowo, jest wspaniałym lekiem, do tego najbardziej naturalnym z możliwych. Już więc nie dziwi to, czego dowodzą japońscy badacze lasów, że obszary zalesione to miejsca na ziemi, gdzie ludzie rzadziej zapadają i umierają na raka niż w obszarach niezalesionych.

Książka Arvaya opisuje także i fakt ścisłego związku psychiki z systemem immunologicznym i ich wzajemnych na siebie wpływów. Poprzez oddziaływanie wyobraźni i serii obrazów, przechowywanych i wywoływanych w duszy człowieka, pracujemy nad naszym systemem immunologicznym w terapii cieni już od dawna, ale w przyszłości powinniśmy odbywać ją w lesie i uznać matkę naturę za najlepszą psychoterapeutkę na świecie.

Autor pokazuje jeszcze inne wspaniałe możliwości oferowane przez rośliny i naturę oraz to, jak działają one na człowieka. Jest to wspaniała książka terapeutyczna do samodzielnego



wykorzystania, mówiąca o terapiach naturalnych z wieloma wartościowymi wskazówkami i ćwiczeniami do wykonania. Bardzo mnie poruszyło zbudowanie Centrum Medycyny Naturalnej w Johanniskirche w Rottal, w bardzo zalesionym regionie Niemiec. Wzrosła znacznie chęć posiadania drewnianego domu.

Książka ta powinna zrewolucjonizować medycynę. Miałem nadzieję, że zrobi to wcześniej Peace-Food. Niestety, na drodze temu szczęściu stoi cała moc i siła koncernów, które trzymają krótko medycynę, politykę i media. Mimo to Peace-Food ma coraz większe rzesze zwolenników i buduje właśnie swoją moc. Nikt nie potrzebuje profesorów medycyny do tego, żeby się zdrowo odżywiać produktami pełnowartościowymi pochodzenia roślinnego. Nie potrzeba też nam lekarzy do tego, żeby korzystać do woli z powietrza leśnego, zdobywać energię w lesie. Osobiście uważam to za pewnik: gdy chodzi o poszczególne (opatentowane i dlatego interesujące dla przemysłu farmaceutycznego) alkaloidy, to nie w nich tkwi sedno sprawy. Tu chodzi o całość, o całe rośliny znajdujące się w lesie, wszystko razem, co powietrze leśne zawiera, o coś więcej niż tylko terpeny. Całość to zawsze więcej niż tylko suma poszczególnych składników – to kwintesencja pracy pod tytułem „Tajemnica energii życia”. Życiodajna energia lasu to coś, co nas wzmacnia. Gdzieś, kiedyś, w dalekiej przyszłości będziemy potrafili to zmierzyć i jeszcze wyraźniej pokazać, że pobyt w lesie, w dzikim naturalnym środowisku leśnym, jest o wiele zdrowszy niż przebywanie choćby na samym obszarze zalesionym świerkiem.

Tak samo gdzieś, kiedyś odkryjemy, że matka natura ma zawsze rację, a my powinniśmy jej dokładnie słuchać, a nawet poszukiwać



tej prawdy, którą przekazuje. Najpiękniejsze w tym wszystkim jest to, że nic nas to nie kosztuje, ona obdarza nas tak obficie zupełnie za darmo. To najlepszy lekarz, najmądrzejszy, patrzący na nas całościowo, cudowny i zdolny do tworzenia cudów.

Życzę tej książce wszelkiej pomyślności, tylu sukcesów, ile jest drzew w lesie i wszelkich odczuwających istot na świecie!

Ruediger Dahlke*, TamanGa, marzec 2015

www.dahlke.at

* Publikacje Ruedigera Dahlke dostępne są w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).



NATURA I LUDZKA NIEŚWIADOMOŚĆ

Jak rośliny i krajobrazy komunikują się z naszą „podświadomością”, redukują nasz stres i wspierają naszą koncentrację

Ludzka psychika jest produktem plejstocenu²³, uformowała ją dzikość, o której możemy powiedzieć wszystko, tylko nie to, że zniknęła.

David W. Orr, profesor nauk przyrodniczych na Uniwersytecie w Vermont, USA²⁴

Wiemy już, że nasz system immunologiczny jest systemem zmysłów zdolnych do komunikowania się, który stale wymienia informacje z innymi systemami w ciele, na przykład nerwowym, hormonalnym oraz z otoczeniem wokół nas. Oczywiście, dotyczy to także innych organów naszego ciała, z nimi jest także w stałym kontakcie. W naszym mózgu znajdują się struktury, które nieprzerwanie łączą się ze światem zewnętrznym i na niego reagują. Struktury te pracują całkowicie autonomicznie i bez

²³ Plejstocen jest okresem w dziejach i historii Ziemi. Zaczął się około 2,6 miliona lat temu, a skończył przed około 12000 lat.

²⁴ David W. Orr, Love it or loose it – the coming Biophilia Revolution, w: Edward O. Wilson i Stephen R. Kellert, The Biophilia Hypothesis, str. 437, Island Press / Shearwater Verlag, Wshington, 1993.



wiedzy tak zwanego „użytkownika”. Możesz sobie oczywiście pomyśleć: dokładnie tak samo jak w przypadku systemu immunologicznego i tutaj wszystko pozostaje bez jakichkolwiek skutków, gdy pomyślimy o lesie, pięknej łące czy romantycznym zakątku.

Wejdźmy teraz w świat podświadomości, w bogactwo archaicznych funkcji mózgu, które przez miliony lat ewolucji łączyły nas jeszcze z gadami i płazami. Zbliżyły się do naszych rzeczywistych korzeni, naszego połączenia neurobiologicznego z naturą, z której się wywodzimy. Czyli mówiąc metaforycznie: co się takiego stanie, gdy nasza stale gotowa do pochłaniania wiedzy i doświadczenia podświadomość zbliży się do swojej matki, mam tu na myśli „matkę naturę”?

Neuronalne ślady historii ludzkości

Miałem pewne marzenie dzienne. Było tak realne, że ciągle pamiętam każdy, nawet najdrobniejszy, szczegół tego, co wtedy widziałem. Jeszcze nigdy wcześniej nie przeżyłem czegoś tak realnego w świecie mojej wyobraźni. Szedłem terenem górzystym i doszedłem do rozległego płaskowyżu. Pomiędzy dwoma jego końcami znajdowała się zielona łąka, na niej rosły pojedyncze drzewa iglaste. Z lewej i prawej strony łąka była otoczona lasami, które ciągnęły się łagodnie daleko poprzez wzgórza. Zapadał wieczór i mogłem już zobaczyć na niebie pierwsze gwiazdy. Łąkę rozświetlało światło, które wydawało się być jakimś surrealistycznym, wręcz kontrastem do zapadającego zmierzchu. Doszedłem do miejsca, w którym drzewa utworzyły wokół mnie jakby otwarte półkole. Wydawało mi się, że to miejsce na mnie czekało. Położyłem plecak na ziemi i popatrzyłem w dal



ponad lasem iglastym. Nagle światło zaczęło przybierać na mocy i skoncentrowało się na obszarze, w którym stałem. Wraz z nim wśród drzew pojawiła się postać, która miała najwyraźniej przedstawiać naturę. Był to starszy mężczyzna z długimi siwymi włosami. Widziałem go tak wyraźnie, że mogłem policzyć zmarszczki na jego twarzy. Układały się łagodnie wokół jego ust i powodowały, że miał bardzo dobrotliwy wyraz twarzy. Bez słowa patrzył na mnie ciepło i z pełnym zrozumieniem. Gdybym miał słowami opisać uczucia, które ten starszy mężczyzna we mnie wyzwolił, to byłoby to następujące przesłanie: „Przybyłeś tu taki, jaki jesteś. Jesteś tu u siebie. Krajobraz, który wokół siebie roztaczasz to natura twojej duszy”.

Długowłosego mężczyzna z miłym spojrzeniem wcisnął mi w dłoń małe drewniane pudełeczko, na którym ponacinane były wzory. Otworzyłem je i wyjąłem z niego drewniany sękaty korzeń. Był to prezent dla mnie, który miał wyjątkowe znaczenie. Wyrażał na swój wspaniały sposób, moje zjednoczenie i powiązanie z naturą, od której pochodzę. Jestem, tak samo jak drzewa, zakorzeniony w tej ziemi. Gdy dotykałem tego korzenia czułem ruch, który jakby wydobywał się z mojego podbrzusza. Było to tępe, silne pulsowanie, które przechodziło w falę, a ona poruszała moim ciałem rytmicznie do góry. Czułem, jak narasta we mnie ta siła i miałem uczucie, że z ramion wyrastają mi konary, które kierują się do góry i działają w każdą stronę jako anteny. To silne pulsowanie, które wychodziło z mojego podbrzusza, rozprzestrzeniło się także wewnątrz mnie. Czułem, jakby mnie obwijały naokoło organiczne anteny. Starzec sięgnął po moją rękę, patrząc mi przy tym głęboko w oczy. Pragnienie bycia u siebie, bycia w domu, bycia zaakceptowanym i przyjętym takim, jaki jestem, było bardzo miłe, po policzku spłynęły mi łzy. I to jest właśnie rzeczywistość. Leżałem na miękkim dywanie leśnym, całkowicie



odprężony i pozwoliłem na to, aby łzy swobodnie płynęły. To doświadczenie było bardzo rzeczywiste. Nikt kto przechodził wtedy obok mnie, niczego nie zauważył. Znajdowałem się w pomieszczeniu wraz z dziesięcioma innymi pacjentami oraz terapeutką, która delikatnym głosem przypominała nam, że powinniśmy już wracać z naszych marzeń dziennych. To był zwykły czwartkowy wieczór. Jak w każdy inny czwartek, tak i wtedy odbywałem praktykę, bo chciałem zostać terapeutą.

„Weź swój plecak z powrotem na plecy i przygotuj się do podróży powrotnej”, powiedziała terapeutka. „Możesz jednak rzeczy z plecaka tutaj zostawić”. Zdecydowałem się na to, aby porzucić wszelkie wątpliwości, jakąkolwiek samokrytykę, która ciągle do mnie wracała, męczyła mnie i powodowała rozszczępienia mojej istoty. Skoro w tamtym miejscu ten starszy mężczyzna chciał mnie przyjąć takim, jaki jestem, bez jakiegokolwiek zmiany, ze wszystkimi moimi ranami i narzekaniami, to dlaczego ja sam nie miałbym tego w sobie zaakceptować? Mężczyzna pokiwał głową z pełnym zrozumieniem. Sięgnąłem po jego rękę. Nie chciałem go opuszczać. Zamknął oczy i uśmiechnął się łagodnie. Spojrzał na stok. Powinienem już wracać. Coś we mnie bardzo się wzbraniało przed opuszczeniem tego miejsca i widoku tego dobrotliwego starca. Z trudem się zmusiłem do powrotu. Czytałem ze spojrzenia mężczyzny, że on sam oraz to miejsce zawsze były i są częścią mnie, że ich tak naprawdę nie opuszczam. Dopiero wtedy, gdy uzmysłowiłem sobie prawdę tej myśli, byłem w stanie oderwać się od nich i wrócić.

„Możesz teraz się odprężyć, wyciągnąć. Oddychaj głęboko, a następnie powoli otwórz oczy”. Ja zrobiłem to jako ostatni w grupie. Gdy usiadłem i potajemnie wytarłem łzy z policzków, zobaczyłem, że inni wrócili ze swoich marzeń, całkowicie



wybudzeni, a ja ciągle jeszcze pozostawałem pod wrażeniem spotkania ze starcem w raj. Żeby spokojnie kontynuować ten dzień, musiałem wyjść na świeże powietrze. I wróciłem do lasu. Gdy patrzyłem na drzewa, na ich starą porytą szparami korę, zapytałem je o tego starca. Ciągle jeszcze tu jest, padła odpowiedź. Był w roślinach, w graniczącym z nimi strumieniu. I był we mnie.

Teraz właśnie jesteśmy bardzo blisko fenomenu „biofilii”, pojęcia człowieka do natury, wewnętrznej tęsknoty za nią. Taka podróż – trans była wyrazem mojego własnego związku z naturą, taka chęć bycia i obcowania z nią mieszka we mnie głęboko, jestem dzieckiem tejże natury, jestem homo sapiens. Obrazy mojej podświadomości na zawsze pozostają w jej wspomnieniach, w pamięci. Czasami, najczęściej wieczorami, wywołuję w mojej pamięci, to magiczne miejsce w przyrodzie i staruszka, którego tam widziałem, i wtedy udaje mi się na nowo choć odrobinę dotknąć uczuć, które we mnie panowały. Ale co pchnęło mnie w tę podróż w głąb lasu moich neuronalnych układów scalonych w głowie? Dla mnie osobiście w całym tym wydarzeniu dwie rzeczy odgrywają największą rolę.

Po pierwsze, mam tylko dla siebie swoje własne miejsce w naturze, w moim raj. Moje fantazje zostały pobudzone w bardzo uspokajający sposób: szeroka miła łąka, ochraniające mnie drzewa, żyjący, tętniący życiem las i świergot ptaków w nim. To są części, niejako puzzle, układanki o nazwie: efekt biofilii. Za chwilę zajmiemy się tym, jakie bodźce pochodzące z natury są ważne, za jakimi tęskni podświadomość człowieka i w jaki sposób mogą one zafundować nam w rzeczywistości psychiczne uleczenie czy wyciszenie. Promieniująca romantyczność natury odzwierciedlała moją tęsknotę za bogatymi w bodźce miłe



miejsca do życia dla człowieka. Homo sapiens rozwijał się przez miliony lat z natury, w naturze i razem z nią. Oczywiście jest zatem, że my, z ewolucyjnego punktu widzenia, wewnętrznie jesteśmy bardziej związani i zakotwiczeni w takich miejscach do życia związanych z przyrodą niż z życiem miejskim, bogatym w technologie i nowoczesność. Mierząc też wymiar czasu trwania ewolucji, człowiek żyje zaledwie od kilku sekund w nowoczesnych miastach i dysponuje zaawansowaną technologią. Po prostu, nie przeżył nigdy czegoś takiego, żeby fantazjować o tym, aby podczas takiej podróży w marzeniu dziennym udać się do miasta, do hali pełnej maszyn, czy coś w tym stylu. Biofilia jest produktem ludzkiego pochodzenia. Roger Ulrich, profesor na Wydziale Architektury i Nauk Zdrowotnych na technicznym Uniwersytecie Chalmers w Szwecji, napisał tak: „Człowiekowi pozostała po ewolucji pewna biologiczna potrzeba i chęć tworzenia pozytywnych długotrwałych relacji z naturą, podczas gdy jego reakcja na miasto i nowoczesne otoczenie zupełnie nie wykazuje takiej potrzeby”²⁵. To także jest bardzo trafne ujęcie efektu biofilii.

To, że w naszych mózgach istnieją nieświadome obrazy domu sprzed naszej ewolucji, nie jest czymś szczególnie dziwnym, tak samo jak to, że chodzi w nich przede wszystkim o obrazy nienaruszonej, dzikiej wręcz natury i związanych z nią krajobrazów. Nie jestem jedyny, który podczas takiej podróży w wyobraźni udał się w miejsce, gdzie poczuł się bezpiecznie. Terapeutka, która prowadziła wtedy wraz z nami ćwiczenia udania się w wyobraźni w taką podróż, opowiadała mi później, że osoby biorące w nim udział bardzo często opowiadały jej o podobnych „wizjach”. Takie miejsca w wyobraźni, gdzie widzimy dużo

²⁵ Roger Ulrich, Biophilia, Biophobia and natural landscapes, w: Stephen Kellert i Edward O. Wilson (Hrsg.), The Biophilia Hypothesis, str. 88, Island Press / Shearwater Verlag, Washington, 1993.



nietkniętej natury, bardzo często wywołują najgłębsze uczucia, dotykają i poruszają nas w najgłębszy możliwy sposób. Często prowadzą do leczniczych procesów psychologicznych oraz do zrozumienia i głębokiego wglądu w wiele spraw.

Istnieje jeszcze inny, decydujący punkt, z powodu którego ta podróż–trans tak mnie osobiście dotknęła i poruszyła. Chodzi o tego starszego, wspaniałego mędrca, którego wtedy spotkałem. Przyszedł do mnie „prosto z natury”, wychylił się spośród drzew, pojawił się, jakby był częścią tego wspaniałego krajobrazu i jakby był jego duszą. Przeplatał się ze światłem, które tam jaśniało. Nie mogło to być bardziej oczywiste: starzec z długimi włosami i zbawiennym wyrazem twarzy oznacza pozytywny aspekt doświadczania przyrody i natury. Bycie i obcowanie z naturą, z dala od nowoczesnych zdobyczy cywilizacyjnych, daleko od hałasu ulicy, terroru konsumpcji i przede wszystkim od oczekiwań przełożonych, dyrekcji czy całego społeczeństwa, oznacza dla nas, ludzi, bycie zaakceptowanym, przyjętym takimi, jacy jesteśmy. W naturze, w dziczy każdy z nas jest tylko jedną z niezliczonych form istot żywych, żywych form istnienia. Otoczeni jesteśmy roślinami i zwierzętami, grzybami i mikroorganizmami, które mają ze sobą wiele wspólnego: nie oceniamy się nawzajem i nie mamy żadnych wymagań wobec siebie wzajemnie co do tego, jacy jesteśmy czy jacy nie jesteśmy. Jesteśmy po prostu pośród innych, złączeni i spleceni z nimi we wszystko ogarniającą sieć życia. Tam nikt nie szuka nigdzie ani w nikim błędów czy braków, nikt niczego nikomu nie zarzuca. Nikt nie próbuje zmuszać kogokolwiek do noszenia gorsetu i nie wymaga takich czy innych osiągnięć. W naturze możemy być tacy, jacy po prostu jesteśmy. Możemy być leniwi lub pilni i pracowici,



smutni lub weseli, szybcy lub powolni, introwertyczni lub ekstrawertyczni, heteroseksualni lub homoseksualni, transeksualni lub aseksualni, silni lub bardzo słabi, możemy fizycznie odpowiadać ideałom społeczeństwa, albo mieć zupełnie inne formy ciała. Natura, przyroda, zwierzęta, rośliny, one nas nie oceniają. Dokładnie to przekazał mi ten starszy mężczyzna podczas mojej transowej wędrówki w wyobraźni. Popatrzył na mnie, ze swoim zbawiennym wyrazem twarzy, który wolny był od jakichkolwiek ocen i oczekiwań: „Jesteś dobry taki, jaki jesteś. Tu możesz być taki, jaki jesteś”.

Zasadą życia, którą wyraża natura, jest to, że możemy brać udział w kręgu życia w pełni i bez ograniczeń, także tych, które mamy sami w sobie. Ten aspekt również doszedł do głosu w mojej fantazyjnej podróży, gdy poczułem naturalną siłę życia pulsującą mocno z podbrzusza w moim ciele, która mnie przenikała, dzięki której rośłem, dzięki której wyrastały mi z ramion wspaniałe żywe anteny. Taka symbolika samorozwoju, która wytworzyła się w mojej podświadomości, była bardzo silnym przekazem, czułem ją dosłownie. Co za efekt biofilii!

Dopiero po przeżyciu tego transu dowiedziałem się z poczynionych dociekań i poszukiwań, że „pozwolenie na bycie takim jakim się jest” jest podczas obcowania z naturą jednym z najbardziej znanych psychologicznych oddziaływań o mocy leczniczej. Na pewno wrócę do tego aspektu sprawy jeszcze później, bo natura jest najlepszym lekarstwem i najlepszą terapeutką. Na razie jednak chcę pozostać przy neuronach, przy zagadnieniach ludzkiej ewolucji i ludzkiego mózgu. Ciągle jeszcze chodzi nam o nieświadomość i jej połączenie z naturą, które tak wyraźnie odczuwałem w moim dziennym transie podróżniczym.





Dlaczego chorujesz? Bo oddaliłeś się od natury!

Czy wiesz, że:

- rośliny doniczkowe przyspieszają rekonwalescencję po operacjach i zmniejszają konieczność podawania środków przeciwbólowych,
- oglądanie filmów i zdjęć związanych z naturą oddziałuje wzmacniająco i łagodzi ból,
- jeden dzień spędzony w lesie zmniejsza ilość hormonów stresu i redukuje poziom adrenaliny,
- powietrze wokół drzew ma działanie antynowotworowe i dosłownie działa jak leczniczy napój,
- rośliny komunikują się z nami na poziomie molekularnym,
- każda chwila spędzona w lesie wzmacnia układ odpornościowy.

Książka prezentuje również inne wspaniałe możliwości oferowane przez rośliny i naturę. Jest to kompleksowy poradnik zdrowotny, z którego będziesz w stanie samodzielnie korzystać. Znajdziesz tu zarówno szczegółowe opisy terapii, jak i wiele wartościowych wskazówek i ćwiczeń do wykonania.

Odzyskaj więź z naturą!

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-12-1



9 788365 404121