

„Praktiška, įžvalgi ir smagi knyga „Auginu džiaugsmą“ yra tarsi labai reikalingas kvietimas atnaujinti santykius su gamta ir su savimi“,

– QING LI, knygos „Miško maudynės“ autorius

Auginu džiaugsmą

**Augalų mylėtojos gidas,
kaip auginti laimę (ir augalus)**



Maria Failla

Dailininkė Samantha Leung



„Praktiška, įžvalgi ir smagi knyga „Auginu džiaugsimą“ yra tarsi labai reikalingas kvietimas atnaujinti santykius su gamta ir su savimi, kartu atrandant ramybę“,

– Nippon medicinos mokyklos prof. dr. Qing Li,
knygos „Miško maudynės“ autorius.

„Kupina patarimų ir apgalvotų praktikų, padedančių mums užmegzti ryšį su gamta ir savimi, knyga „Auginu džiaugsimą“ privers jus geriau rūpintis ne tik savimi, bet ir savo augalais, o šios kelionės metu taip pat atrasite džiaugsimą“,

– Danae Horst, „Folia Collective“ (Los Andžele) įkūrėja
ir knygos „Houseplants for All“ autorė.

„Auginu džiaugsimą“ yra tarsi gaivaus oro gurkšnis, atitinkantis kiekvieno antrepenerio poreikius – nuo darbo vietos apželdinimo iki augalų panaudojimo, skatinantis atsijungti nuo ekranų ir vėl atrasti ryšį su savimi. Failla dalinasi naujais būdais, kaip galime naudoti augalus, kad savo kasdienybei suteiktume daugiau ramybės“,

– Pat Flynn, Flynnindustries CEO
ir tinklalaidės *Smart Passive Income* vedėjas.

„Auginu džiaugsimą“ įkvepia atidžiau pažvelgti į prasmingą botaninių ryšių užmezgimo emocinę pusę ir ugdyti taikesnį gyvenimo būdą, pasitelkiant augalus. Kaip visada, Maria dalinasi saulėta augalų teikiamo džiaugsmo doze!“

– Leslie H. Halleck, CPH, knygų „Gardening Under Lights“,
„Plant Parenting“ ir „Tiny Plants“ autorė.

Alokazija „Polly“



Philodendron hederaceum
„Sidabrinis dryželis“



Anthurium warocqueanum



Philodendron gloriosum



Anthurium clarinervium

Peperomia argyreia
„Arbūzinė peperomija“



Auginu džiaugsma

Augalų mylėtojos gidas,
kaip auginti laimę (ir augalus)

Maria Failla

Dailininkė Samantha Leung

Iš anglų kalbos vertė
Indrė Poliuškevičienė



VILNIUS 2022

Versta iš:
Growing Joy
by Maria Failla

Bibliografinė informacija
pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

Growing Joy. Text Copyright © 2022 by Maria Failla
Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.

All rights reserved.

© Vertimas į lietuvių kalbą, Indrė Poliuškevičienė, 2022

© Viršelis ir iliustracijos, Samantha Leung, 2022

© Leidykla VAGA, 2022

ISBN 978-5-415-02653-1

**„Sodininkystė
naudinga jūsų protui,
širdžiai ir
užpakaliukui“,
– mano mama, Sandy Failla**

**Skiriu savo mamai,
kuri mane išmokė
augti – ant žemės,
mintyse ir širdyje.**

Turinys

Autorės žodis	9
Įvadas	13
Kaip ši knyga veikia	19
1. Įsišakniję rutinoje	25
2. Gera būti lauke	47
3. Atsiduokite savo pojūčiams	65
4. Sėkite džiaugsmo sėklas	97
5. Švęskite augalų ir savo gyvenimo paraleles	111
6. Dauginkite augalus ir auginkite daugiau džiaugsmo	127
7. Gėlių galia	141
8. Augalai + namai	149
9. Pažinkite save, auginkite save	167

Turinys

10. Tamsioji pusė	181
11. Auginti kartu	194
12. Auginkime džiaugsmą.	
Auginkime gerumą	210
Priedas: Greiti kursai – nuo augalų	
žudikės iki augalų mylėtojos	220
Šaltiniai, skirti ugdyti smalsumą	244
Padėkos	251
Apie autorę	256
Apie dailininkę	257
Pastabos	259

Autorės žodis

Nors mes susipažinome tik prieš akimirką, noriu jums ką prisipažinti. Šią knygą apie džiaugsmą parašiau, kaip tuo metu atrodė, *mažiausiai* džiaugsmingu savo gyvenimo laikotarpiu. Juokinga, kai taip nutinka. Pirmą kartą įsivaizduodama šią knygą, galvoje turėjau jums skirtų surinktų ir perrištų gražiu kaspiniu idėjų ir praktikų sąrašo viziją. Daugelį metų naudojavau šias priemones ir žinau, kad mano istorijos ir pasiūlymai padės jums atsitraukti nuo ekranų, iš naujo atrasti ryšį su savimi ir apstulbins didingumo, ramybės ir džiaugsmo akimirkomis. Praktikos, apie kurias kalbėsime tolesniuose puslapiuose, daug metų būtent taip veikė mane ir mano augalų bendruomenės narius.

Tačiau siužetas ūmai pakrypo netikėta linkme... Kai iš tiesų atėjo laikas *rašyti* šią knygą, mano gyvenimą sujaukė koronaviruso pandemija: nebejaučiau džiaugsmo, dėl socialinio atstumo laikymosi reikalavimų teko atidėti

vestuves, o dėl virtinės netikėtų įvykių mums su partneriu teko kraustyti tris kartus per *vienerius* metus, iš kurių šešis mėnesius gyvenome su mano tėvais – didžiausia kiekvienos susižadėjusios poros romantiška svajonė. Atrodė, kad viskas, kas man pažįstama, apsivertė aukštyn kojomis ir viską užvaldė baimė, netikrumas bei netektys. Praėjus keliems šio pokyčių kupino laikotarpio mėnesiams, apžiūrėjau savo augalų kolekciją ir pastebėjau, kad jie atrodė apgailėtinais: suglebusiais lapais, ištroškę, išsiilgę šviesos. Matydama juos tokius nelaimingus, stabtelėjau ir supratau, kiek daug turiu su jais bendro. Kraustymosi, adaptavimosi ir gedėjimo įkarštyje apleidau visas savo nuostabias augalų praktikas ir rutiną. Šis suvokimas prislėgė tarsi dvi tonos žemės mišinio. O po jo dar teko pripažinti, jog aš apleidau ne tik savo augalų priežiūros ritualą, bet taip pat ir terapiją bei sporto užsiėmimus. Nebesusitikdavau su draugais ir kaip niekada daug laiko leidau žiūrėdama į ekraną. Manimi, kaip ir mano augalais, reikėjo rimtai pasirūpinti.

Tą akimirką supratau, kad atėjo laikas pasiryžti ir išdrįsti pasinaudoti augalais ne tik kaip džiaugsmo ir saviugdos šaltiniu, bet ir kaip pagalbos priemone. Pažadėjau sau kasdien kartą per dieną skirti laiko augalams ir iš naujo supažindinti savo pasikeitusių aplinkybių gyvenimą su šiomis išbandytomis ir veiksmingomis strategijomis. Galiausiai šių džiaugsmo auginimo praktikų atsparumas stresui buvo išbandytas, susidūrus su sunkiausio mano kada nors patirto gyvenimo periodo realybe.

Lėtai, bet užtikrintai mano augalai atsigavo. Lėtai, bet užtikrintai ir aš pajutau savyje grįžtančią gyvybę. Šiais me-

tais tiesa, kurią seniai žinojau, mano viduje iššaknijo kur kas giliau: rūpinimasis augalais yra proga pasirūpinti savimi.

„Auginu džiaugsmą“ nėra apie mūsų auginamus augalus tiesiogine prasme. Ji yra apie jausmus, kurie kyla, kai į gyvenimą pažvelgiame iš naujos perspektyvos. Ji ne tik apie naujų daigų ir žiedų šlovinimą, bet ir apie pagarbą, pasitikėjimą ramybės būsenai bei „prarastais mūsų gyvenimo lapais“. Ji apie pagarbą sezonams, kuriuos augalams ir mums tenka išgyventi, ir pasitikėjimą, kad viskas yra cikliška ir su laiku grįžta. Kai gyvenimą vertiname per šią perspektyvą, viskas tampa įmanoma.

Šią knygą apie džiaugsmą parašiau ne dėl to, kad jį lengva pajusti, bet dėl to, kad man teko patirti periodų, kai buvo sunku rasti džiaugsmą ir paaiškėjo, kad augalai yra būtent tai, ko ieškojau. Džiaugsmo tėkmė plūsta ir atslūgsta, auga ir vėl miršta visai kaip mūsų augalai. Kinta jos forma, ji vystosi – kartais ją lengva rasti, o kartais gana sunku pagauti. Bet kuriuo atveju, gyvenime mums reikia daugiau džiaugsmo. Neteigiu, kad žinau atsakymus į visus klausimus, bet žinau, kad jei atvirai tam atsiduosite, tai veiks. Nesvarbu, koks jūsų gyvenimo periodas – ar tiesiog siekiate smagiai pagyvinti savo dienas, ar ieškote pasiūlymų, kaip žengti kitą žingsnį auginant augalus, ar galbūt ieškote kažko gilesnio – kad ir ko siekiate, aš jus suprantu ir esu čia dėl jūsų. Auginkime džiaugsmą kartu – lapelį po lapelio.

Įvadas

Mielieji, prasidėjo auginimo sezonas

Pastaruosius kelerius metus praleidau šaukdama pagyras augalams nuo kiekvieno man prieinamo kalno viršūnės ar į po ranka pasitaikiusį mikrofoną, be to, netgi sukūriau verslą, siekdama padėti žmonėms sėkmingai rūpintis augalais ir puoselėti savo gyvenime daugiau džiaugsmo, bet nepatikėsite, kad iki tol buvau *užkietėjusi* augalų žudikė. Taip, perskaitėte teisingai. Aš, Maria, šios knygos autorė, visą gyvenimą padėdama žmonėms rūpintis augalais, galiu „girtis“ ilgiausia iš visų savo pažįstamų augalų žudymo istorija. Augalų žudymo laikais mano namuose saugu nebuvo niekam. Nors esu kilusi iš nepaprastai talentingų italų ūkininkų ir sodininkų giminės, panašu, kad šis genas mane praleido.

Viskas prasidėdavo, kai namo parsinešdavau gražiausiai parduotuvėje atrodantį augalą, tikėdamasi, kad jis mano namus padarys panašius į meniškai stilizuotą ins-

tagramo ar pinteresto nuotrauką. Su augalu elgiausi kaip su eiline negyva namų dekoravimo detale ir jausdama kalnę stebėjau, kaip vargšas niekuo dėtas augalėlis iš lėto merdi apgailėtina mirtimi. Kai mirė dvidešimtas mano namų augalas, pasidaviau. Praminau save augalų žudike ir nusprendžiau apsiriboti skintomis gėlėmis.

Negana to, aš beveik neturėjau jokio ryšio su savimi. Laviruodama tarp kelių minimalaus atlygio darbų, kad galėčiau tęsti savo aktorės karjerą, nepaliaujamai laikydama dietų ir engdama save dėl suknelės dydžio, turėjau labai nedaug laisvo laiko darbui su savo vidumi ir meilei sau. Lygin-dama savo banko sąskaitą ir karjerą su kitų, atitraukdavau savo dėmesį nuo meilės puoselėjimo sau pačiai. Man buvo svarbesnis pasididžiavimas tuo, kaip blaškausi gatvėmis, nei tikras pasitenkinimo jausmas.

Paprastai tariant, kai išmokau rūpintis augalais, išmokau rūpintis ir savimi. Augalai tapo mano geriausiais mokytojais. Stipriai užsisklendę monsteros lapai mane išmokė kantrybės, ne vieną dieną nerimastingai laukiant, kol išsiskleis švelnūs, ryškiai žali lapeliai. Netikėtai išsiskleidę Afrikos žibutės, t. y. sanpaulijos žiedai man parodė, kas yra nuostabos ir džiuogesio menas. Mano nenugalimas sodas mokė, kaip atlaikyti audrą. Pirmasis skindapas, kuris atsisakė mirti, nepaisydamas mano netinkamos priežiūros, parodė pavyzdį, kaip atleisti. Mano mamos šešių pėdų aukščio saulėgrąžos išmokė mane žydėti ir nesijausti dėl to kalta.

Kupinos išmintingų patarimų, senos septintojo dešimtmečio knygos apie rūpinimąsi augalais man leido pajusti ryšį su mentoriais tos kartos, kurios aš niekada nepažinsiu.



**KAI IŠMOKAU
RŪPINTIS AUGALAIS,
IŠMOKAU RŪPINTIS
IR SAVIMI**

Lėtas, atkaklus ir beveik nepastebimas mano širdžialapio filodendro augimas man suteikė vilties, kai jaučiausi įstrigusi ir negalinti pajudėti iš vietos. Kitais metais vėl apdovanoti žiedais žadančios mano balkono braškės priminė apie ramybės ir netekties svarbą. Dygstančios ir aukštyn stumiančios savo narsius sėklaskilčius sėklos pripildė širdį laukimo ir džiaugsmo.

Savo augalų žudymo laikais aš neįvertinau ir to nesu-pratau, kad augalai yra *gyvos* būtybės. Nebuvau įsisąmoni-nusi fakto, kad su jais turime daug panašumo. Šie augalai, kaip ir aš, turi DNR, yra sudaryti iš tūkstančių ląstelių ir geba kvėpuoti bei augti. Svarbiausia, jei jais niekas nesirū-pintų, jų trapus gyvenimas būtų prarastas, visai kaip ir ma-nasis.

„Augalų žudymo metus“ aš vertinu kaip savo ramybės periodą. Aš nežinojau, ko man trūksta, nepažinau tos įgim-tos savo pusės, kuri troško užmegzti ryšį su gamta taip, kaip anksčiau gyvenusios kartos.

Išmokusi rūpintis augalais, susigrąžinau savo teisę jaus-ti ryšį su gamta ir gyvenimo pilnatvę – egzistuoti kartu su žeme, o ne prieš ją. Augalai man padėjo tapti visaverčiu, gyvybingu ir sąmoningu žmogumi. Puoselėdama augalus jatau džiaugsmą, kuris man padėjo būti sau geresne. Kai ėmiau rūpintis augalais, manyje atsiskleidė tai, ko niekada nemaniau turinti – atradau ryšio su gamta akimirkas, galios jausmą ir džiaugsmą.

Šioje knygoje su jumis pasidalinsiu paprastomis prak-tikomis ir istorijomis iš savo kelionės tampant „laiminga sodininke“, tikiuosi, kad įkvėpsiu ir jus užmegzti visą gyve-

Ivadas 17

nimą trunkančius santykius su augalais, kurie kurstys jūsų smalsumą, skatins džiaugsmą ir klestėjimą.

Prasidėjo augimo sezonas, mielieji.

70 % RŪPINIMOSI SAVIMI
20 % RŪPINIMOSI AUGALAIŠ
+ 10 % ISTORIJŲ

100 % AUGALŲ KALAMBŪRAI
(DAUGIAU NIEKO NESKAIČIUOSIME)

Kaip ši knyga veikia

Man patinka mintis, kad ši knyga sudaryta iš skirtingų dalių. Tai – rūpinimasis savimi, rūpinimasis augalais, memuarai ir kalambūrai apie augalus. Šios kelionės metu pasidalinysiu daugybe įvairių praktikų, skirtų pagilinti jūsų ryšį su augalais ir savimi, papasakosiu apie asmeninę patirtį, kuri tas praktikas įkvėpė.

Šioje knygoje nėra raketų mokslo ar kitų įmantrių sąvokų – tik paprastos praktikos, kurios padės jums ištrūkti iš savo minčių ir pasinerti į dabarties akimirką, artėjant prie darnaus, sąmoningo gyvenimo. Būsiu su jumis atvira – kai kurios praktikos kvailos. Kai kurios gali pasirodyti pernelyg paprastos ar banalios. Neturėkite išankstinių nuostatų, bent kartą pabandykite jas visas, o vėliau pasilikite prie tų, kurios jums pasirodys veiksmingos. Aš keliausiu su jumis, tad išauginkime šiek tiek džiaugsmo kartu ir nepriimkime visko labai rimtai.

Šioje džiaugsmo auginimo kelionėje jums prireiks:

- atviros širdies ir proto;
- dienoraščio, kuriame galėsite plačiau aprašyti kiekvienos praktikos esminius punktus;
- vieno ar kelių augalų (vieno ar kelių pakaks. Jei anksčiau neturėjote reikalų su augalais, neužgriebkite daug iš karto, pradėkite nuo mažai. Lėtai ir sąmoningai auginkite savo kolekciją);
- jūsų dienos eigoje – laiko, skirto išmoktoms praktikoms. Tai gali būti vos penkios minutės (plačiau apie tai – 1 skyriuje);
- užkandžių.

Šioje knygoje rasite skyrelius, pavadintus „Kaskite giliau“. Tai rekomendacija pagalvoti apie tai, kokių įžvalgų apie jūsų asmeninį augimą ir vystymąsi suteikia gamtoje ir prižiūrint augalus gaunamos pamokos. Būtent tada ir įvyksta stebuklai, – kai esame priversti savo kasdieniniame gyvenime būti sąmoningesniais. Aš galėčiau poetiškai pasakoti apie savo išgyvenimus, bet tik *jūsų* išmoktos pamokos jums padės užsiauginti savo džiaugsmą. Visada prie savęs turėkite dienoraštį arba suplanuokite skirti šiek tiek laiko tam, kad galėtumėte grįžti prie knygos ir patyrinėti bei apmąstyti pagalbinius klausimus. Nevertinkite savo atsakymų – tiesiog atsiduokite žodžių tėkmei ir analizuokite, kas iš to gims.

Taigi ši knyga nėra tik mano plepalai apie tai, kaip šaunu auginti augalus. Knygoje rasite įdomių sąvokų ir mokslinių

tyrimų apie augalo ir žmogaus ryšį. Aš nesu mokslininkė, bet jei jūs norėsite pabūti moksliais ir labiau pasigilinti, knygos pabaigoje pateiksiu tam tinkamus papildomus šaltinius. Be to, šios rimtos temos ir sąvokos beprotiškai pasitarauja vakarėliuose, kai pokalbių metu reikia keistis smulkmenomis.

Knygos pabaigoje taip pat rasite mano „Greitus kursus – nuo augalų žudikės iki augalų mylėtojos“. Tai augalų priežiūros apžvalgos pagrindai, įkvėpti mano patirtų nesėkmių, su kuriomis susidūriau tik pradėjus savo augalų kelionę. Jums, naujokams, tai puikus pradžios vadovas, padėsiantis jausti daugiau pasitikėjimo, kai į namus įsileisite naujus žaliuosius draugus.

Ši knyga iš tiesų tarsi „skanus“ bufeto turinys: šiek tiek to, šiek tiek ano, šiek tiek saldaus, šiek tiek sūraus – viskas išdėstyta priešais jus su viltimi, kad rasite bent vieną sau tinkamą kąsnį, kuris jus pasotins ir padės augti.

Tai užauginkime šiek tiek džiaugsmo?

Atsimerkite

Pamenate, 90-ųjų romantinėse komedijose dažnai pagrindinė herojė būdavo mokslininkė, nešiojanti akinius, o pagrindinis herojus iš pradžių jos nepastebėdavo, tačiau mokslininkei tik nusiėmus akinius staiga pamatydavo jos grožį ir suprasdavo, kad visą tą laiką ją mylėjo, o tada jie ilgai ir laimingai gyveno? Mano gyvenime augalai yra tarsi ta graži, protinga, energinga, daugialypė moteris, kurios aš per savo kvailumą

nepastebėjau. Kai pradėjau sėkmingai rūpintis augalais ir pasinėriau į augalų motinystės džiaugsmus, mane netikėtai pažadino suvokimas, kokie beprotiškai nuostabūs yra augalai.

Ir staiga *nebegalėjau* nuo jų nuleisti akių. Pradėjau matyti nepaprasto grožio kambarinius augalus parduotuvėse, kuriose lankiausi daugybę metų, bet niekada anksčiau jų nepastebėdavau. Mane ėmė žavėti mano gatvėje augantys medžiai, jų didingas atsparumas ir gebėjimas klestėti mažuose žemės kvadratėliuose betoninio šaligatvio viduryje. Aš tiek metų vaikščiojau pro šiuos medžius ir jų nepastebėjau! Tarsi visi augalai, kurių anksčiau nepastebėjau, staiga stojosi priešais mane laukdami, kol pagaliau atsipeikėsiu iš savo abejingumo.

Šis nesugebėjimas pastebėti mus supančius augalus yra vadinamas aklumu augalams.

Botanikai Jamesas H. Wandersee ir Elisabeth E. Schusler aklumą augalams apibūdina kaip „polinkį nematyti ar nepastebėti augalų supančioje aplinkoje, kuris veda prie:

- a. nesugebėjimo pripažinti augalų svarbos mūsų biosferai ir žmonijai;
- b. nesugebėjimo vertinti estetinių ir unikalių gyvybės formų biologinių savybių, priklausančių augalų karalystei;
- c. klaidingo, antropocentrinio mąstymo, kad augalai yra prastesni už gyvūnus, vedančio prie neteisingos išvados, kad jie neverti žmonių dėmesio.“⁴¹

Mes nepastebime augalų, tad negalime jų vertinti. Jei negalime pastebėti ir vertinti augalų savo darbo vietose, savo kvartaluose ar kaimynystėje esančiuose miškuose ir parkuose, kaip galime efektyviai vertinti ir rūpintis savo planeta?

Aklumas augalams yra galinga sąvoka, kuri yra šioje knygos aprašomos kelionės pagrindas, bet itin svarbu, kad abejingumas augalams ir gamtai aplink mus neprilygsta ir niekaip nesumenkina fizinį aklumą turinčių žmonių patirčių. Beronda Montgomery savo knygoje „Lessons from Plants“ siūlo vartoti sąvoką „abejingumas augalams“, tad ją ir pasitelksime šioje knygoje.

Wandersee ir Schussler taip pat kalba apie tai, kaip svarbu turėti „augalų mentorių“, „turintį žinių ir draugišką“ vedlį, padėsiantį išryškinti nuostabų augalų pasaulį ir pažadinti jaunas žmones iš abejingumo augalams. Man yra sakę, kad aš turiu daug žinių ir kad esu draugiška. Aš iki užkimo kalbėsiu apie savo augalų obsesiją ir pamokas, kurių jie mane išmokė. Norėčiau padėti. Kita vertus, „sodininkystės mentorius“ man skamba pernelyg didingai, tad naudosiu terminą „augalų draugas“.

Norite būti augalų draugais?



Augalų praktikos laimingam ir ramesniam gyvenimui



Pažinkite augalų galią, kuri padės atitrūkti nuo skubaus gyvenimo keliamo streso ir nerimo bei imtis savo aplinkoje auginti daugiau džiaugsmo. Populiarios JAV tinklalaidės „Bloom and Grow Radio“ vedėja **Maria Failla** savo knygoje „**Auginu džiaugsmą**“ dalijasi praktikomis ir patarimais, kaip atsitraukti nuo ekranų, puoselėti vidinę ramybę augalų apsuptyje, o rūpinimąsi augalais paversti savęs puoselėjimu.

Žaisminguose knygos skyriuose autorė tyrinėja mokslą, slypintį už meilės augalams, ir parodo, kaip tas kuklus alavijas ant jūsų palangės gali atverti kelią į gerovės ir džiaugsmo kupiną pasaulį. Nesvarbu, ar esate augalų mylėtojas profesionalas, ar nerimastingas vienas, kol kas nenuvytusio sukulento šeimininkas, „**Auginu džiaugsmą**“ jums padės vėl atrasti ryšį su savimi, paskatins dažniau šypsotis, įneš ramybės į jūsų širdį, įkvėps savo aplinkoje susikurti prasmingą sveikatingumo rutiną, paremtą gamta ir darna.

