



Napisali o Efekcie miesiąca miodowego:

Zawarcie instrukcji radosnego życia w jednym spójnym tekście to nie lada osiągnięcie! „Efekt miesiąca miodowego” jest jedną z moich ulubionych książek. Przeczytałem ją dwa razy i nie żałuję ani jednej minuty poświęconej na lekturę.

– dr Wayne W. Dyer

Bruce Lipton napisał najlepszą książkę na temat miłości – tak w wymiarze osobistym, jak i globalnym – jaką kiedykolwiek czytałam, a uwiercie, że czytałam ich mnóstwo! Dobrze znam Bruce’a i jego ukochaną Margaret i wiem, że ich związek jest pełen radości, wzajemnej opieki i kreatywnego działania, a ich uczuciem naprawdę łatwo się zarazić. Ich życie to istny raj na ziemi, a co najlepsze – Ty też możesz żyć jak oni! Bruce to prawdziwy mistrz nowej nauki, wykorzystujący ją do oświecania, wyjaśniania i zachęcania wszystkich nas do ucieleśnienia miłości, której zawsze pragnęliśmy.

– dr Joan Borysenko, biolog, psycholog i autorka bestsellera *Minding the Body, Mending the Mind*

„Efekt miesiąca miodowego” przekłada magię charakterystyczną dla pełnych miłości związków na język komórkowy i uczy nas, jak ją kreować.

– dr med. Christiane Northrup, ginekolog i położna, autorka bestsellerów z listy „The New York Times” – *Women’s Bodies, Women’s Wisdom* oraz *The Wisdom of Menopause*

Jeśli kiedykolwiek zastanawialiście się, dlaczego bliskie relacje tracą z czasem swoją magię i blask, ta książka jest właśnie dla was. Bruce Lipton pozwala nam zrozumieć naukę stojącą za tym, w jaki sposób odnosimy się do innych i uczy nas strategii tworzenia najlepszych możliwych więzi. Jego „Efekt miesiąca miodowego” z pewnością tchnie w twój związek nowe życie.

– Cheryl Richardson, autorka książek *You Can Create an Exceptional Life, The Art of Extreme Self-Care, The Unmistakable Touch of Grace, Stand Up for Your Life, Life Makeovers* i *Take Time for Your Life*

Czytanie sporządzonej przez Bruce'a ekscytującej naukowej analizy tego, co stoi za miłosną relacją, to wielka przyjemność. Lipton pokazuje, że wiedza z zakresu fizyki kwantowej, biochemii i psychologii może pomóc każdej parze w budowaniu świadomego, pełnego uczucia związku. „Efekt miesiąca miodowego” to znakomita lektura dla każdego, kto chce albo wnieść do swojej relacji dużo miłości, albo nie pozwolić jej uciec.

– dr Gay Hendricks, autor *The Big Leap* i współautor napisanej z dr Kathryn Hendricks książki *Conscious Loving*

„Efekt miesiąca miodowego” to obowiązkowa lektura dla każdej pary, która stara się stworzyć związek pełen miłości i zaufania. Książka Bruce'a w przejrzysty sposób omawia naukę stojącą za magią zakochania i jest wciągająca, inspirująca i przynosząca prawdziwe oświecenie lekturą!

– Arielle Ford, autorka książki *Wabi Sabi Love*

Błyskotliwe i spójne omówienie mechanizmów zakochania i utraty zainteresowania po upływie miesiąca miodowego. Na szczęście autor w prosty sposób wyjaśnia, jak przeprogramować swoją podświadomość i przekształcić schematy postępowania tak, aby cieszyć się pełnym miłości związkiem przez całe życie. Lipton opiera się między innymi na biologii komórkowej, badaniach gazów szlachetnych i świadomym rodzicielstwie, lecz jego wywód jest prosty i przyjazny, a wdrożenie go w życie może skutkować radością i głębokimi przemianami. Podobnie jak inne prace Bruce'a, również ta książka nie zawodzi!

– Nicki Scully, autorka *Alchemical Feeling* i *Planetary Healing*

Efekt
MIESIĄCA
MIODOWEGO

Efekt MIESIĄCA & MIODOWEGO

naukowy sposób na raj na ziemi

Bruce H. Lipton



Tytuł oryginału: *The Honeymoon effect. The science of creating heaven on earth*
Copyright © 2013 by Mountain of Love Productions

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2019

Tłumaczenie: Krzysztof Światły

Kompleksowe opracowanie książki:
Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner
www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:
Redakcja: Joanna Gardzińska
Korekta: Małgorzata Kryska-Mosur, Agata Meissner, Krzysztof Kowalski
Indeks: Małgorzata Kryska-Mosur
Skład, łamanie i adaptacja okładki: Barbara Kryska

ISBN: 978-83-66200-10-4

Wydawca:
Wydawnictwo PURANA
ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutynia
tel.: 71 35 92 701, 603 402 482
e-mail: biuro@purana.com.pl
www.purana.com.pl
Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej książki nie może być powielana lub przekazywana w jakiegokolwiek formie i za pomocą jakichkolwiek środków (mechanicznych, fotograficznych, fonograficznych czy elektronicznych). Niedozwolone jest również umieszczanie jej w systemach przechowywania oraz kopiowanie na użytek publiczny lub prywatny (z wyjątkiem krótkich fragmentów wykorzystywanych w recenzjach czy artykułach) bez pisemnej zgody wydawcy.

Autor tej książki nie udziela porad medycznych i nie zaleca stosowania żadnej techniki jako formy leczenia dolegliwości fizycznych i emocjonalnych lub innych problemów zdrowotnych bez pośredniej lub bezpośredniej konsultacji z lekarzem. Intencją autora jest przekazanie czytelnikowi ogólnej wiedzy, która może być przydatna w dążeniu do emocjonalnego i duchowego dobrostanu. Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za skutki wcielania w życie zamieszczonych w tej publikacji informacji i porad.

Zapraszamy do naszej księgarni internetowej:
www.purana.com.pl



*Dla
raju na ziemi
poprzez
miłość własną
miłość bliźniego
miłość świata*





Spis treści

Wstęp	11
Rozdział 1: Pociąg do więzi	19
Rozdział 2: Dobre wibracje	31
Rozdział 3: Miłosne eliksiry	61
Rozdział 4: Co cztery głowy, to nie jedna (myśl)	85
Rozdział 5: Gazy szlachetne: miłość, pokój i herbatka tulsi	119
Epilog	145
Dodatek A: Efekt miesiąca miodowego – lista kontrolna	163
Dodatek B: Komedie do kinoterapii	165
Źródła	167
Bibliografia	173
Indeks	179
Podziękowania	193
O autorze	197



*Efekt miesiąca miodowego:
stan rozkoszy, namiętności, energii
i zdrowia będących wynikiem
ogromnego uczucia. Podczas miesiąca
miodowego twoje życie jest tak
piękne, że nie chcesz tracić czasu na
sen, a kiedy się budzisz – dziękujesz
światu, że żyjesz.*





Wstęp

Życie bez miłości nie ma znaczenia.

Miłość to Woda Życia.

Pij ją swoim sercem i duszą.

– R U M I

Gdyby za młodu ktoś powiedział mi, że napiszę książkę o związkach, odparłbym, że chyba postradał zmysły. Myślałem wtedy, że miłość to mit stworzony przez poetów i producentów z Hollywood po to, żeby ludzie czuli się źle przez coś, czego nigdy nie zdobędą. Wieczna miłość? Długo i szczęśliwie? Dajcie spokój!

Podobnie jak wszyscy zostałem zaprogramowany tak, aby pewne rzeczy przychodziły mi w życiu naturalnie. Moje zaprogramowanie skupiło się wokół edukacji. Według moich rodziców to właśnie dzięki niej, zamiast kopać rowy, mogłem zostać pracownikiem umysłowym, nie brudzić sobie dłoni i wieść wygodne życie. „Bez szkoły nie można dziś niczego osiągnąć” brzmiała ich dewiza, a rozszerzanie moich horyzontów było ich głównym celem. Bardzo dokładnie pamiętam dzień, kiedy po lekcji z panią Novak, zachwycony pierwszym spojrzeniem na piękny, mikroskopijny świat jednokomórkowych ameb, skrzętnic i innych glonów, wparowałem do domu, obwieszczając, że chcę mieć własny mikroskop. Moja mama bez wahania



zawiozła mnie do sklepu, z którego wróciliśmy z wymarzonym sprzętem. Niestety jej reakcja na pragnienie posiadania kowbojskiego kapelusza, sześćostrzałowego rewolweru i kabury à la Roy Rogers była zupełnie inna!

Szczęśliwie faza zachwytu Rogersem, Mickeyem Mantlem, Carym Grantem czy Elvisem Presleyem minęła, a wszyscy oni ustąpili miejsca mojemu superbohaterowi, którym okazał się Albert Einstein. Zawsze podobało mi się zdjęcie, na którym mistrz pokazuje język, a na jego głowie panuje siwy nieład. Lubilem też oglądać go na małym ekranie stojącego w salonie (niedawno wynalezonego) telewizora, w którym jawił się jako kochający, mądry i zabawny dziadek.

Najbardziej szczyliłem się jednak tym, że Einstein był, podobnie jak mój ojciec, żydowskim imigrantem i że dzięki swoim naukowym osiągnięciom pokonał wszelkie uprzedzenia. W owym czasie, dorastając w hrabstwie Westchester w stanie Nowy Jork, czułem się wyrzutkiem. Wystarczy powiedzieć, że w naszym mieście zdarzali się rodzice, którzy zabraniali mi bawić się z ich dziećmi, żebym nie zaraził ich „bolszewizmem”! To, że Einstein, którego nie sposób było przecież nazwać wyrzutkiem, był cenionym na świecie Żydem, dodawało mi odwagi i napawało dumą.

Dobrzy nauczyciele, waga, jaką moja rodzina przykładła do edukacji i godziny spędzone nad mikroskopem sprawiły, że zostałem doktorem biologii komórkowej, zatrudnionym na stałe przez Akademię Medyczną Uniwersytetu Wisconsin. Jak na ironię – dopiero kiedy porzuciłem swoją posadę i zacząłem eksplorować obszary „nowej nauki”, w tym mechanikę kwantową, zacząłem pojmować prawdziwe znaczenie nauk Einsteina i ich głęboki wpływ na nasz świat.

Wróćmy jednak do młodości, bo choć nie miałem problemów z nauką, w innych sferach życia, a zwłaszcza w dziedzinie

nawiązywania relacji z ludźmi, szło mi już znacznie gorzej. Ożeniłem się jako dwudziestoparolatek, czyli w czasie, gdy byłem jeszcze zbyt młody i zbyt emocjonalnie niedojrzały, by świadomie wejść w poważny związek. Kiedy dziesięć lat po ślubie powiedziałem ojcu, że się rozwodzę, stanowczo się temu sprzeciwił, mówiąc „Małżeństwo to biznes!”.

Z perspektywy czasu rozumiałem, że taka odpowiedź miała sens dla kogoś, kto w 1919 roku wyemigrował z nękaną głodem, pogromami i rewolucją Rosji i kto swoje ciężkie życie zawsze podporządkowywał głównie przetrwaniu. Dla mojego taty relacje były po prostu roboczymi partnerstwami, a małżeństwo sposobem na przeżycie, podobnie jak w przypadku XIX-wiecznych „pocztowych panien młodych” z Dzikiego Zachodu.

W związku moich rodziców dało się wyczuć to biznesowe nastawienie, chociaż moja urodzona w Ameryce matka nie podzielała w tej kwestii poglądów ojca. Moi rodzice pracowali wspólnie przez sześć dni w tygodniu, prowadząc rodzinny interes, jednak żadne z ich dzieci nie pamięta, by się całowali czy okazywali sobie uczucia w romantyczny sposób. Kiedy byłem nastolatkiem, ich związek zaczął się rozpadać, a napędzana trwaniem w pozbawionej miłości relacji złość mojej mamy sprawiła, że ojciec zaczął częściej zaglądać do kieliszka. Razem z młodszym bratem i siostrą chowaliśmy się w szafie, kiedy naszym spokojnym kiedyś domem wstrząsały kolejne awantury. W końcu moi rodzice zdecydowali się zamieszkać w osobnych sypialniach, co było jednak tylko krępującym zawieszeniem broni.

Podobnie jak wielu typowo nieszczęśliwych rodziców w latach 50. XX wieku, także moi zostali ze sobą tylko ze względu na dzieci i rozwiedli się dopiero, kiedy mój najmłodszy brat poszedł do college’u i wyprowadził się z domu. Nie byli świadomi, że ich dysfunkcyjny związek, który stał się dla nas



modelem relacji, wyrządzi nam o wiele więcej szkody niż potencjalna separacja!

Kiedyś winą za złe funkcjonowanie naszej rodziny obarczyłem wyłącznie ojca, jednak z czasem zdałem sobie sprawę z tego, że oboje, w równym stopniu odpowiadali za katastrofalny sabotaż ich relacji i rozpad naszych więzi. Co więcej, zacząłem zauważać, w jaki sposób ich zachowanie wgrało się w moją podświadomość, a następnie zniweczyło moje wysiłki, których celem było zbudowanie związków z kobietami.

Zanim jednak zdałem sobie z tego sprawę przez lata żyłem w bólu. Rozkład mojego małżeństwa był dla mnie bardzo wyniszczający, zwłaszcza że gdy do niego doszło, moje dwie wspiane córki – dziś kochające i spełnione kobiety – były jeszcze małymi dziećmi. Doświadczenie było tak bolesne, że przyśiągłem sobie, że nigdy więcej się nie ożenię. Przekonany, że „prawdziwa miłość” to mit, przez 17 lat powtarzałem sobie przy goleniu tę samą mantrę: „Nigdy więcej małżeństwa. Nigdy więcej małżeństwa!”.

Czy muszę dodawać, że na tym etapie nie byłem idealnym kandydatem na oddanego partnera? Byłem przekonany, że nie chcę się wiązać, jednak mimo to nie mogłem zignorować biologicznego imperatywu odczuwanego przez wszystkie istoty, począwszy od jednokomórkowych organizmów, a skończywszy na ludziach. Ten imperatyw to naturalny pęd do związania się z inną istotą.

Moja pierwsza wielka miłość była niezwykle banalna: starszy facet, który w przeszłości borykał się z zahamowaniem rozwoju emocjonalnego, zakochuje się w młodszej kobiecie i angażuje się w intensywny, napędzany hormonami związek rodem z filmu dla nastolatków. Przez rok byłem szczęśliwy. Żyłem na haju wywołanym działaniem neurochemikaliów i hormonów, czyli miłosnych eliksirów opisanych przeze mnie w trzecim rozdziale

tej książki. Kiedy jednak mój „nastoletni romans” skończył się i wypalił (moja wybranka powiedziała, że potrzebuje „prze-strzeni”, która szybko okazała się przestrzenią między ramionami przystojnego chirurga), spędziłem rok w wielkim pustym domu, rozpaczając i tęskniąc za kobietą, która mnie zostawiła. Syndrom odstawienia jest straszny nie tylko dla narkomanów próbujących rzucić heroinę, lecz także dla ludzi, którzy po nieudanym romansie borykają się ze spadkiem poziomu hormonów szczęścia i innych odpowiedzialnych za nastrój substancji.

Na szczęście pewnego zimowego dnia w Wisconsin, kiedy siedziałem i rozmyślałem nad końcem mojego związku i zawiedzionym uczuciem, nagle przyszła mi do głowy myśl: „Do jasnej cholery, zostaw mnie wreszcie w spokoju!”. Wówczas mądry głos, który słyszę czasem w kluczowych momentach życia, odpowiedział mi: „Bruce, przecież ona zostawiła cię w spokoju, nieprawdaż?”. Kiedy zdałem sobie sprawę z absurdu tej sytuacji, wybuchnąłem śmiechem i to złamało zakłęcie. Od tej pory, kiedy tylko wpadałem w obsesję, zaczynałem się śmiać. Ostatecznie więc śmiech pomógł mi przejść przez trudny okres, ale szybko okazało się, że przede mną jeszcze długa droga.

To, jak daleko miałem jeszcze do celu, uświadomiła mi przeprowadzka na Karaiby, gdzie miałem uczyć w szkole medycznej. Przeprowadziłem się w najpiękniejsze miejsce na świecie, mieszkałem w willi nad oceanem, z ogrodem pełnym pachnących kwiatów, ogrodnikiem i kucharzem. Będąc tam, poczułem, że chciałbym dzielić z kimś to niesamowite doświadczenie i choć nie myślałem o małżeństwie (moja poranna mantra wciąż towarzyszyła codziennemu goleniu), stwierdziłem, że potrzebuję kogoś więcej niż tylko partnerki seksualnej. Pragnąłem kogoś, kto razem ze mną mógłby cieszyć się nowym, rajskim życiem, jednak im usilniej szukałem, tym mniejsze odnosiłem sukcesy, pomimo że mój podryw zaczął się od słów: „Jeśli nie masz



planów na wieczór, może spędzimy go razem w mojej karaibskiej willi?”.

Pewnego razu zadałem to pytanie kobiecie, która właśnie przyплыnęła na Grenadę – piękną jak z pocztówki wyspę, którą pokochałem. Poszliśmy do baru przy jachtklubie i zaczęliśmy rozmawiać. Kobieta wydała mi się interesująca, dlatego zaproponowałem jej, by porzuciła pracę na jachcie i przez jakiś czas pozostała na wyspie. Spojrzała na mnie i powiedziała: „Nie, nigdy nie mogłabym się z tobą związać, potrzebujesz zbyt dużo uwagi”. Jej odpowiedź była niczym kula wystrzelona prosto w serce i kiedy w końcu doszedłem do siebie wymamrotałem tylko: „Dziękuję. Ktoś musiał mi to powiedzieć”. Zrozumiałem, że usłyszałem prawdę i że zanim będę gotowy na prawdziwy związek, którego pragnąłem, muszę doprowadzić swoje życie do porządku.

Co zabawne, kiedy tylko przerwałem rozpaczliwe poszukiwania partnerki, w moim życiu pojawiła się kobieta, która podobnie jak ja chciała się z kimś związać. W końcu na scenę wkroczyła prawdziwa inspiracja tej książki – moja ukochana Margaret, z którą zaczęliśmy żyć niczym bohaterowie komedii romantycznej.

Nie uprzedzajmy jednak faktów. Na początku musiałem wytłumaczyć sobie, że nie jestem „skazany na samotność” i że seria nieudanych związków nie była moim przeznaczeniem. Musiałem pojąć, że skoro byłem w stanie stworzyć tak wiele nieudanych relacji, mogę zbudować cudowną więź, na której mi zależało!

Pierwszym krokiem było naukowe objawienie, którego również doznałem na Karaibach, a które opisałem w mojej *Biologii przekonań*. Rozmyślając nad komórkami, zdałem sobie sprawę, że nie są one kontrolowane przez geny i że my też nie jesteśmy ich niewolnikami. To olśnienie było początkiem mojej – opisaney na kartach wspomnianej książki – przemiany z naukowca agnostyka w cytującego Rumiego badacza, który wierzy, że wszyscy

mamy możliwość stworzenia sobie rajy na ziemi oraz że życie wieczne wykracza poza nasze ciało.

To odkrycie było także początkiem transformacji z panicznie bojącego się małżeństwa sceptyka w dorosłego mężczyznę, który w końcu wziął odpowiedzialność za dotychczasowe porażki i zdał sobie sprawę, że jest w stanie zbudować wymarzony związek. W kolejnych rozdziałach omówię swoją przemianę, posługując się wiedzą opisaną na kartach *Biologii przekonań* oraz nowymi informacjami. Wyjaśnię, dlaczego to nie hormony, neurochemikalia, geny czy warunki, w jakich dorastamy, uniemożliwiają nam stworzenie upragnionej relacji i dlaczego to właśnie przekonania stanowią przeszkodę w doświadczaniu trudnej do opisania miłości i bliskości. Zmieniając swoje przekonania, zmieniasz swoje relacje – to prawda, ale problem jest bardziej złożony, ponieważ w związku dwóch osób działają tak naprawdę cztery umysły. Dopóki nie zrozumiemy, w jaki sposób wchodzą one sobie w drogę, nie znajdziemy recepty na miłość, nawet jeśli bardzo tego chcemy. Terapie i poradniki sprzyjają często spojrzeniu w głąb siebie, jednak rzadko prowadzą do prawdziwej zmiany właśnie dlatego, że zakładają istnienie dwóch, a nie czterech elementów układanki.

Przypomnij sobie największe zauroczenie swojego życia, miłość, która wywróciła je do góry nogami. Podczas miesiąca miodowego kochamy się bez pamięci, nie potrzebujemy jedzenia i nawet o samej wodzie cieszymy się niespożytą energią. Niestety bardzo często te uczucia ustępują miejsca codziennym kłótniom, fascynacja zmienia się w zimną tolerancję, która czasem kończy się rozstaniem. Na szczęście wcale nie musi tak być.

Być może wydaje ci się, że twoja wielka miłość była zbiegiem okoliczności lub złudzeniem, a jej nagły finał to po prostu pech. Na kolejnych stronach postaram się ci pokazać, jak stworzymy efekt miesiąca miodowego i jak przyczyniamy się do jego uni-



cestwienia. Wyposażeni w tę wiedzę możemy bowiem przestać marudzić i żalić się na złą karmę i zamiast tego stworzyć trwale, szczęśliwe związki, lepsze niż te, które znamy z hollywoodzkich produkcji.

Ja sam potrzebowałem dekad porażek, by w końcu przełamać niemoc i doznać oświecenia. Wiele osób pyta mnie, jak udaje nam się z Margaret utrzymać nasze miodowe lata w niezmiennym stanie, dlatego pod koniec książki opiszemy to krok po kroku. Chcemy podzielić się naszą historią, ponieważ miłością da się zarazić i warto to robić, bo to głównie ona sprawia, że rozwijamy się i kwitniemy! Kiedy zaczniecie budować własny efekt miesiąca miodowego szybko zorientujecie się, że przyciągacie podobnych, kochających się ludzi i że takie otoczenie to źródło dużej radości. Pójdźmy więc za radą Rumiego sprzed niemal ośmiuset lat i rozkoszujmy się wzajemną miłością tak, by nasz świat mógł w końcu stać się lepszym miejscem, gdzie każdy może cieszyć się własnym rajem. Mam nadzieję, że lektura tej książki będzie dla was początkiem podróży, którym dla mnie było olśnienie doznane na Karaibach. Stwórzmy wspólnie miesiąc miodowy, który będzie nam towarzyszył każdego dnia.