

Bruce H. Lipton, Ph.D

Efectul de Lună de Miere

Știința de a crea Raiul pe Pământ

Traducere din limba engleză de
VIRGINIA VĂLEȘUTEANU

Editura For You

Cuprins

Cuvinte de apreciere.....	5
<i>Introducere</i>	9
Capitolul 1: Nevoia de inter-relaționare.....	17
Capitolul 2: Vibrațiile bune	28
Capitolul 3: Elixirele iubirii	55
Capitolul 4: Patru minți nu gândesc la fel.....	78
Capitolul 5: Gazele nobile: răspândind pace, iubire și ceai de tulsii	111
<i>Epilog</i>	136
<i>Anexă: Efectul de lună de miere: de reținut</i>	154
<i>Referințe</i>	155
<i>Note</i>	160
<i>Mulțumiri</i>	170
<i>Despre autor</i>	173



Ați putea crede că Marea Iubire a fost, în cel mai bun caz, o coincidență sau, în cel mai rău caz, o amăgire și că sfârșitul Marii Iubiri a fost un ghinion. Voi explica, în această carte, cum puteți crea Efectul de Lună de Miere în viața voastră, dar și aduce sfârșitul lui. Odată ce știți cum l-ați creat și cum l-ați pierdut, puteți, ca și mine, să renunțați la a vă mai plânge de karma proastă a relațiilor avute și să creați o relație de tipul fericiți-până-la-adânci-bătrâneți, după care s-ar da în vânt și un producător de la Hollywood.

Asta este ceea ce am descoperit după decenii de nereușite! Pentru că multă lume ne-a întrebat cum am reușit, Margaret și cu mine vom explica în Epilog cum am reușit – timp de 17 ani și mulți alții de acum încolo – să ne creăm Efectul de Lună de Miere de tipul fericiți-până-la-adânci-bătrâneți. Vrem să le împărtășim și altora povestea noastră, pentru că iubirea este cel mai puternic factor de evoluție pentru oameni, iar dragostea este contagioasă! Așa cum veți vedea când vă veți crea propriul Efect de Lună de Miere în viață, veți atrage spre voi oameni la fel de iubitori – cu cât mai mulți, cu atât mai bine. Să ascultăm de sfatul, vechi de opt veacuri, al lui Rumi și să ne îmbătăm cu dragostea noastră unul pentru celălalt, pentru ca această planetă să se poată, în sfârșit, transforma într-un loc mai bun, în care toate organismele să poată trăi în Raiul lor pe Pământ. Sper ca această carte să reprezinte, pentru voi, ceea ce a reprezentat, pentru mine, momentul acela din Caraibe: drumul spre crearea Efectului de Lună de Miere în fiecare zi din viață.



Capitolul 1

Nevoia de inter-relaționare

Este dincolo de imaginația noastră să putem concepe că ar putea exista vreo formă de viață care să trăiască singură și independentă, fără nicio legătură cu alte forme de viață.

LEWIS THOMAS'

Dacă ați supraviețuit mai multor relații eșuate, vă întrebați, poate, de ce continuați să încercați. Vă asigur că nu perseverați doar de dragul sentimentului de bine (care uneori durează foarte puțin). Nu perseverați nici datorită reclamelor TV cu cupluri îndrăgostite, pe insule tropicale. În ciuda experiențelor trăite și a statisticilor sumbre în ceea ce privește rata divorțului, perseverați pentru că sunteți făcuți pentru a forma și întreține legături emoționale puternice. Ființele umane nu sunt făcute să trăiască singure.

Există un imperativ biologic fundamental care vă împinge, pe voi și pe toate celelalte organisme de pe planetă, să trăiți în comunitate, să inter-relaționați cu alte organisme. Fie că voi conștientizați acest lucru, fie că nu, biologia vă împinge să formați și să întrețineți legături emoționale puternice cu alte ființe umane. De fapt, adunarea indivizilor într-o comunitate (începând cu cea formată din doi indivizi) reprezintă

forța fundamentală care determină evoluția biologică, un fenomen pe care eu îl numesc *evoluție spontană* și despre care vorbesc pe larg, în cartea cu același titlu².

Există, evident, și alte imperative biologice menite să asigure supraviețuirea indivizilor și a speciilor: nevoia de hrană, de sex, de creștere, de protecție și impulsul sălbatic, inexplicabil, al luptei pentru viață. Nu știm nici unde, nici cum este programată în celule dorința de a trăi, dar este de netăgăduit că niciun organism nu va renunța de bunăvoie la viață. Încercați să ucideți cel mai primitiv dintre organisme și o să vedeți că bacteria n-o să spună în niciun caz: „Bine, aștept să mă omori.” Din contră, va face tot ce-i stă în putință pentru a supraviețui.

Atunci când impulsurile noastre biologice nu sunt satisfăcute, atunci când ne este amenințată supraviețuirea, simțim o durere ca un gol în stomac, simțim că ceva nu e în regulă, chiar înainte ca mințile noastre conștiente să perceapă pericolul. Sentimentul acesta de gol în stomac există acum la nivel global – mulți simțim acest gol în stomac atunci când ne gândim la posibilitatea de supraviețuire a planetei noastre, atât de vătămată sub aspectul mediului și al ființelor umane care au vătămat-o. Cea mai mare parte a acestei cărți se concentrează pe modul în care indivizii pot crea sau reînnoi relații minunate, iar în capitolul final, voi explica modul în care energia creată de relațiile de tipul Raiul pe Pământ poate, în același timp, vindeca planeta și salva speciile.

Este o sarcină uriașă, știu, dar avem la îndemână un model extrem de eficient de a crea relațiile vindecătoare, ce vor conduce, în final, la vindecarea planetei noastre. Așa cum spuneau misticii antici, „răspunsurile se află în interior”. Putem vedea caracterul și forța relațiilor armonioase în comunitatea miilor de miliarde de celule, care conlucrează pentru a forma fiecare ființă umană. La prima vedere, poate vi se pare ciudat, pentru că, atunci când vă priviți în oglindă, ați putea crede,

pe bună dreptate, că reprezentați o singură entitate. O percepție greșită, majoră! Ființa umană este o comunitate de până la 50 de mii de miliarde de celule senzoriale, care se află într-un vas Petri, acoperit cu piele – o percepție surprinzătoare, pe care o voi explica în Capitolul 3.

În calitate de specialist în biologie celulară, am petrecut multe ceasuri studiind, cu plăcere, comportamentul și soarta celulelor stem, în vase de cultură din plastic. Miile de miliarde de celule din fiecare corp uman învelit în piele trăiesc mult mai armonios decât cuplurile care se ceartă sau decât comunitățile umane măcinate de conflicte. Acesta este un excelent motiv pentru care am putea învăța de la ele lucruri foarte importante: *50 de mii de miliarde* de celule senzoriale, *50 de mii de miliarde* de cetățeni trăind împreună în pace, într-o comunitate extrem de complexă. Fiecare celulă are sarcinile ei. Fiecare celulă se bucură de asistență medicală, protecție și o economie viabilă (bazată pe schimbul de molecule ATP, unități de energie pe care biologii le numesc adesea „mijloc legal de plată”). Prin comparație, sarcina omenirii – aceea de a descoperi logistica conviețuirii în armonie a unui număr relativ neînsemnat, de doar *7 miliarde* de ființe umane – pare ușoară. Și, în comparație cu comunitatea formată din 50 de mii de miliarde de celule ale omului, care lucrează împreună, sarcina fiecărui cuplu – aceea de a descoperi modul în care *2 ființe* umane pot comunica și colabora armonios – pare floare la ureche (deși știu că uneori poate părea cea mai grea încercare de pe pământ).

Admit că organismelor unicelulare, care au fost primele forme de viață de pe planetă, le-a trebuit destul de mult timp – aproape trei miliarde de ani – ca să înțeleagă cum se pot atașa unul de altul. Nici măcar mie nu mi-a trebuit chiar atât! Și, când au început să se unească pentru a da naștere formelor de viață multicelulare, inițial s-au organizat în niște comunități flexibile – sau „colonii” – de organisme unicelulare. Dar

avantajul evolutiv al vieții în comunitate (un grad mai mare de conștientizare a mediului și un volum de muncă împărțit între membrii comunității) a condus rapid la organisme foarte structurate, formate din milioane, miliarde și apoi mii de miliarde de celule unice, interactive social.

Aceste comunități multicelulare variază, din punct de vedere dimensional, de la cele microscopice până la cele vizibile cu ochiul liber: o bacterie, o amoebă, o furnică, un câine, o ființă umană și așa mai departe. Da, e adevărat, nici măcar bacteriile nu trăiesc singure: ele formează comunități dispersate, care se mențin în contact permanent prin semnale chimice și viruși.

De îndată ce celulele au înțeles cum pot colabora pentru a crea organisme de toate mărimile și formele, organismele multicelulare nou-formate au început și ele să se adune în comunități. De exemplu, la nivel macro, plopul tremurător (*populus tremuloides*) formează un superorganism constituit dintr-un grup mare de copaci identici din punct de vedere genetic (tehnice vorbind, trunchiuri), legați printr-un singur sistem subteran de rădăcini. Cel mai mare plop tremurător, complet unit, cunoscut vreodată este o dumbravă de 160 de acri din Utah, numită Pando, considerată de unii specialiști cel mai mare organism din lume.

Caracterul social al societăților multiorganice armonioase poate oferi informații esențiale, direct aplicabile civilizației umane. Furnicile sunt un exemplu excelent în acest sens: asemenea ființelor umane, furnicile sunt un organism social multicelular; dacă separăm o furnică de comunitatea ei, aceasta moare. De fapt, o singură furnică reprezintă un suborganism; adevăratul organism este *colonia* de furnici. Lewis Thomas descria furnicile astfel: „Furnicile seamănă atât de mult cu ființele umane, încât e de-a dreptul umilitor. Cultivă ciuperci, cresc păduchi de plante pe post de șeptel, aruncă armate în război, folosesc sprayuri chimice pentru intimidarea și derutarea ina-

micului, iau sclavi... se implică în creșterea copiilor... schimbă neconținut informații. Fac tot, în afară de a se uita la televizor.”³

Instinctul naturii de a forma comunități este la fel de ușor de observat și la speciile de mamifere, cum ar fi caii. Mânjiile nărași aleargă de colo până colo și-și enervează părinții, așa cum fac și copiii. Pentru a-i struni, părinții își mușcă ușor progeniturile, ca o formă de condiționare negativă. Dacă aceste mici mușcături nu au niciun efect, părinții aplică cea mai eficientă pedeapsă dintre toate: îl alungă din grup pe mânzul neascultător și nu-l mai lasă să se întoarcă în comunitate. Se pare că aceasta este cea mai grea pedeapsă până și pentru cel mai zburdalnic, cel mai de nestăpânit mânz, care va face tot ce-i stă în putință pentru a se alătura din nou comunității.

Cât privește comunitățile umane, noi ne putem purta de grijă, singuri, mult mai mult timp decât o poate face o furnică singură, dar s-ar putea s-o luăm razna până la urmă. Îmi amintesc de filmul *Naufragiatul* (*Cast Away*), în care Tom Hanks joacă rolul unui om abandonat pe o insulă din Pacificul de Sud. Acesta își folosește palma însângărată pentru a imprima o figură umană pe o minge de volei, de la firma Wilson Sporting Goods, pe care o botează „Wilson” – asta pentru a avea pe cineva căruia să-i vorbească. Până la urmă, după patru ani, se hotărăște să plece de pe insulă cu orice risc: se aventurează pe mare cu o plută improvizată, pentru că preferă să moară încercând să găsească pe cineva cu care să poată comunica, decât să rămână singur pe insulă, deși găsisese modul în care își putea asigura necesarul de hrană și de apă – adică modul de a supraviețui.

Cei mai mulți oameni consideră că instinctul de reproducere este cel mai important imperativ biologic pentru ființele umane – și nu există nici urmă de îndoială că reproducerea indivizilor este esențială pentru supraviețuirea speciilor. De aceea sexul este atât de plăcut pentru cei mai mulți dintre noi – natura

a vrut să se asigure că oamenii au dorința de a procrea și perpetua specia umană. Însă Hanks nu își asumă riscul de a părăsi insula pentru a se reproduce, el pleacă de pe insulă cu orice risc, pentru a putea comunica și cu altcineva, decât cu o minge.

Pentru oameni, formarea unei perechi (biologii o numesc „împerechere“) înseamnă mult mai mult decât sex pentru reproducere. Într-o prelegere intitulată *Unicitatea oamenilor*, neurologul și primatologul Robert M. Sapolsky explică absolută unicitate a oamenilor, din acest punct de vedere:

Uneori însă, faptul că avem de-a face cu o zonă în care suntem unici – nu există niciun precedent în lumea animală – este o reală provocare. Să vă dau un exemplu. Unul șocant. Să zicem că avem un cuplu. Se întorc acasă după o zi de muncă. Stau de vorbă. Iau cina. Stau de vorbă. Se duc la culcare. Fac sex. Mai stau puțin de vorbă. Adorm. În ziua următoare fac exact aceleași lucruri. Se întorc acasă, după o zi de muncă. Stau de vorbă. Mănâncă. Stau de vorbă. Se duc la culcare. Fac sex. Stau de vorbă. Adorm. Fac asta în fiecare zi, timp de 30 de zile. O girafă ar fi dezgustată dacă ar face asta. Cu greu mai găsești vreo ființă care să facă zilnic sex, fără scopul de a se reproduce, și care nu vorbește despre asta după aceea.⁴

În cazul oamenilor, sexul în scopul reproducerii este crucial, până în momentul în care populația se stabilizează. Când populațiile umane ating un nivel de echilibru și siguranță, sexul în scopul reproducerii scade. În SUA, unde majoritatea părinților se așteaptă ca propriii lor copii să supraviețuiască și ca ei înșiși să nu rămână pe străzi, cerșind la bătrânețe, numărul mediu de copii pe familie este sub doi. Cu toate acestea, orice populație care se simte amenințată va iniția reproducerea mai devreme și se va reproduce mai mult – părinții fac, inconștient, calculul că unii dintre copiii lor s-ar putea să nu supraviețuiască și că vor avea nevoie de mai mult de doi copii care să-i ajute să se întrețină la bătrânețe. În India, de exemplu, deși rata fertili-

tății a scăzut cu 19% într-un deceniu, până la 2,2%, în zonele cele mai sărace, unde familiile se confruntă cu încercări uriașe pentru a supraviețui, această rată poate fi și de trei ori mai mare.

Dar chiar și în societățile în care instinctul de reproducere este redus, imboldul pentru a forma cupluri există încă, deoarece nevoia ființelor umane de formare și întreținere a unor legături emoționale este mai puternică decât cea de a procrea. Cuplurile fără copii pot construi relații minunate și pot lua, conștient, hotărârea de a nu avea copii. În lucrarea *Doi sunt de ajuns. Ghidul cuplului care alege o viață fără copii*, autoarea, Laura S. Scott, analizează de ce unii aleg să renunțe la această experiență. Scott începe cartea cu o conversație avută cu soțul unei prietene, proaspăt tătic la vremea aceea:

„De ce te-ai căsătorit, dacă nu voiai copii?“ „Îți... Dragostea... să am pe cineva lângă mine“, am exclamat eu. Întrebarea lui m-a luat prin surprindere, lăsându-mă fără cuvinte, ceea ce mi se întâmpla foarte rar. Și-a semețit capul și a așteptat, cu o curiozitate reală, să continui. În acel moment, mi-am dat seama cât de ciudată trebuie că-i păream. Aveam în față o persoană care nu-și putea imagina viața fără copii, încercând să înțeleagă o altă persoană care nu-și putea imagina viața cu copii.⁵

Scott a început să analizeze subiectul și a descoperit că, potrivit unui studiu asupra populației din anul 2000, 30 de milioane de cupluri căsătorite din SUA nu au copii și că Biroul pentru Recensământ al SUA prognoza că, până în 2010, cuplurile căsătorite cu copii vor reprezenta doar 20% dintre gospodării.⁶ Scott a realizat și ea un studiu personal, cu privire la cuplurile care au ales să nu aibă copii, și a descoperit că unul dintre motivele importante care stăteau la baza deciziei de a nu avea copii era valoarea pe care aceste cupluri o atribuiau relației lor. Unul dintre soții din eșantionul de studiu spunea:

„Avem o relație fericită, plină de iubire, care ne împlinește. Este liniștitor să știi că dinamica relației mele cu soția mea nu se va schimba.”⁴⁷

Dacă mai mulți oameni și-ar da seama că, în cazul organismelor mai evoluate, împerecherea înseamnă în principal o legătură emoțională puternică, nu numai instinct de reproducere, poate că ar exista mai puține prejudecăți împotriva homosexualității. De fapt, homosexualitatea este ceva natural și obișnuit în regnul animal. Într-o revistă de literatură științifică din 2009, biologii Nathan W. Bailey și Marlene Zuk, de la Universitatea din California, din Riverside, adepți ai aprofundării studiului dinamicii evolutive a comportamentului homosexual, afirmă următoarele: „Varietatea și omniprezența comportamentului sexual între parteneri de același sex, la animale, sunt impresionante; au fost observate mii de exemple de curtare, împerechere și copulație, la o gamă largă de specii, inclusiv mamifere, păsări, reptile, amfibieni, insecte, moluște și nematode.”⁴⁸ Pescărușii argintii sunt un exemplu în acest sens: 21% dintre femelele de pescăruși argintii se împerechează cu o altă femelă cel puțin o dată în viață, iar 10% sunt exclusiv lesbiene.⁹

Deoarece instinctul ne îndeamnă să formăm legături emoționale puternice, fie ele homosexuale, fie heterosexuale, trebuie să înțelegem modul în care a vrut Natura să formăm astfel de legături – și acesta este subiectul cărții de față. Dacă nu învățăm efectiv cum să formăm un cuplu, cum am putea urma exemplul celulelor, pentru a crea comunități cooperative mai mari? Până când nu învățăm efectiv cum să formăm mai bine un cuplu, nu vom putea trece în următoarea etapă a evoluției noastre: aceea în care oamenii se adună laolaltă pentru a forma superorganismul extins, numit *omenire*. Dacă furnicile pot, atunci putem și noi, oamenii!

Vestea bună este că povestea evoluției nu este numai povestea supraviețuirii comunităților cooperative, ci și o poveste

cu modele care se repetă și care pot fi înțelese cu ajutorul geometriei: matematica așezării structurilor în spațiu. Oamenii nu au inventat geometria, ci au dedus-o din studiul structurilor Universului, pentru că ea oferă o modalitate de înțelegere a felului în care e organizată Natura. Așa cum scria Platon, „geometria a existat înaintea creației”.

Modelele repetitive ale noii geometrii, *geometria fractală*, oferă o percepție surprinzătoare a naturii structurii Universului. Deși știm, după golul din stomac, că ne aflăm într-un moment de criză, geometria fractală demonstrează, așa cum voi explica mai departe, că nu este prima oară când planeta se află la strâmtoare. De fiecare dată, deși au existat victime pe parcurs (dinozaurii sunt exemplul cel mai cunoscut), din fiecare criză a ieșit la suprafață ceva mai bun.

Calculule matematice din geometria fractală sunt destul de simple: ecuațiile nu folosesc decât înmulțirea, adunarea și scăderea. După ce una dintre aceste ecuații este rezolvată, rezultatul este reintrodus în ecuația originală și aceasta este rezolvată din nou. Acest model poate fi repetat la infinit. După ce ecuațiile fractale sunt rezolvate, în mod repetat, de peste un milion de ori (calcululele au fost posibile odată cu apariția computerelor de mare putere), încep să apară modele geometrice vizuale. Se pare că o caracteristică inerentă a geometriei fractale este crearea unor modele repetitive, care prezintă caracteristica de autosimilitudine și care sunt cuibărite unul în altul. Păpușile tradiționale rusești, matrioșcele, oferă imaginea perfectă pentru înțelegerea fractalilor. Simbol al maternității și al fertilității, păpușa este, de fapt, un set de păpuși din lemn, de dimensiuni din ce în ce mai mici, care intră una în alta. Fiecare păpușă reprezintă miniatura, fără să fie neapărat copia exactă a celor mai mari.

Asemenea păpușilor rusești cuibărite una în alta, modelele repetitive din natură demonstrează cu claritate organizarea

fractalică a acesteia. De exemplu, modelul rămurelelor de pe o creangă de copac seamănă cu modelul membrelor care ies din trunchi. Modelul unui fluviu de mari dimensiuni este asemănător cu cel al afluenților săi mai mici. În plămânii umani, modelul ramurilor bronhiilor se repetă, la nivel mai mic, în bronhiole. Oricât ar fi organismele de complicate, toate prezintă modele repetitive.

Aceste modele repetitive ne ajută să înțelegem mai bine lumea. În ciuda evoluției din ce în ce mai complexe a structurii comunităților multicelulare cooperative, este uimitor faptul că în fiziologia ființei umane – organismul care se presupune că se află pe cea mai înaltă treaptă a scăării evolutive – nu există nicio funcție nouă, una care să nu existe deja în celulele simple, de pe prima treaptă a scăării evolutive. Sistemul digestiv, cel de excreție, cardiovascular, nervos și chiar și cel imunitar există aproape în toate celulele care ne formează organismul. Numiți o funcție a organismului și o să vă spun unde a apărut pentru prima dată în celula unică. Aceste modele fractalice repetitive ne arată că orice lucru pe care îl învățăm de la organismele simple din Natură se aplică și organismelor mai complexe, inclusiv oamenilor. Prin urmare, dacă vrem să înțelegem natura Universului, nu trebuie să studiem întregul – este suficient să-i studiem componentele, așa cum am făcut și eu când lucram ca specialist în biologie celulară. Modelele repetitive ale geometriei fractale oferă un cadru științific pentru principiul pe care misticii îl numesc „cum e sus, asemenea e și jos”¹⁰. Este evident că suntem *parte din* Univers, nu o adăugire târzie, a cărei sarcină este de a „cuceri” Natura.

O biosferă construită după modelul repetitiv al geometriei fractale oferă și ea posibilitatea anticipării viitorului evoluției, prin cercetarea trecutului. Prin contrast, teoria darwiniană convențională susține că evoluția *începe* cu mutații aleatorii, „accidente” genetice, ceea ce implică faptul că nu putem

anticipa viitorul. Dar, urmând exemplul celulelor, viitorul nostru *ar trebui să însemne* din ce în ce mai multă cooperare și din ce în ce mai multă armonie, pentru ca oamenii (începând cu cuplurile care dezvoltă legături emoționale) să poată învăța să coopereze, pentru a forma organismul comunitar mai avansat și mai mare, numit *omenire*.

În loc să ne blestemăm ghinionul de a nu avea relații reușite, ar trebui să recunoaștem că eforturile noastre de formare a unei legături emoționale reprezintă instinctul de bază al Naturii și că aceste legături emoționale pot fi armonioase și de colaborare. Trebuie să ascultăm de sfatul înțelept al lui Rumi: „Ieri eram deștept, așa că am vrut să schimb lumea. Astăzi sunt înțelept, așa că mă schimb pe mine”. Atunci când începem să trăim în armonie cu Natura (și cu noi înșine), putem trece mai departe, la crearea în viața noastră a Efectului de Lună de Miere, în care relațiile se bazează pe iubire, colaborare și comunicare. În capitolul următor vom descoperi cea mai elementară formă de comunicare între organisme: vibrațiile energetice.

