

Bruce H. Lipton, Ph.D.

autor knihy **Biologie víry**



**LÍBÁNKOVÝ
EFEKT**

aneb

Jak vytvořit nebe na zemi

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Informace uvedené v této knize neslouží jako náhrada odborné lékařské praxe. Vždy se poraďte se svým lékařem. Využití těchto informací závisí na vlastním uvážení čtenáře. Autor ani vydavatel nenesou odpovědnost za žádné ztráty, nároky či újmu v důsledku použití nebo nesprávného využití uvedených návrhů, za nedodržování režimu stanoveného lékařem, či za materiály zveřejněné na webových stránkách třetích stran.

Naladte si vysílání Hay House rádia na stránkách
www.hayhouseradio.com

Původně vyšlo jako *The Honeymoon Effect: The Science of Creating Heaven on Earth* v Hay House Inc. USA, 2013

© 2013 Mountain of Love Productions

Foto na obálce © shutterstock.com

Interior design © Pamela Homan

Foto autora © Warren Payne Photography

Překlad © Bronislava Grygová, 2015

© Nakladatelství ANAG, 2015

ISBN 978-80-7263-948-9



OBSAH

| | |
|--|-----|
| Úvod..... | 9 |
| Kapitola 1: Naše touha vytvářet pouta | 15 |
| Kapitola 2: Dobré vibrace | 23 |
| Kapitola 3: Nápoj lásky..... | 45 |
| Kapitola 4: Čtyři myslí nemyslí stejně | 63 |
| Kapitola 5: Vzácné plyny: Šíření míru, lásky a čaje tulsi | 87 |
| <i>Epilog</i> | 105 |
| <i>Příloha A: Kontrolní seznam pro líbánkový efekt.</i> | 119 |
| <i>Příloha B: Veselohry vhodné pro terapii filmem.</i> | 121 |
| Zdroje..... | 123 |
| Poznámky | 127 |
| Jmenný rejstřík..... | 134 |
| Věcný rejstřík | 137 |
| Poděkování | 149 |
| O autorovi | 151 |



Líbánkový efekt:

*Stav blaženosti, vášně, energie a zdraví
plynoucí z ohromné lásky,
kdy je váš život tak krásný,
že se nemůžete dočkat,
až ráno vstanete do nového dne
a poděkujete vesmíru za to,
že jste naživu.*





ÚVOD

*Život bez lásky nemá smysl
Láska je živá voda
Vypij ji až do dna svým srdcem i duší*
RÚMÍ

Kdyby mi někdo v mládí řekl, že se jednou pustím do knihy o vztazích, řekl bych mu, že se pomátí. Myslel jsem si, že láska je mýtus, který vymysleli básníci a hollywoodští producenti proto, aby se lidé cítili nanicovate kvůli něčemu, co nemohou nikdy mít. Věčná láska? Žili šťastně až do smrti? Hloupost.

Jako všichni i já jsem byl naprogramovaný tak, že některé věci v životě mi přišly přirozené. Moje naprogramování kladlo důraz na vzdělání. Pro mé rodiče spočívala hodnota vzdělání v rozdílu mezi životem kopáče, který žije od výplaty k výplatě, a vedoucím pracovníkem v bílé košili s hebkýma rukama a hladce plynoucím životem. Jejich jasné přesvědčení znělo: „V tomto světě nedosáhneš bez vzdělání ničeho.“

Není proto překvapením, že díky svému přesvědčení mi rodiče neodpírali nic, pokud se jednalo o rozšíření mého osobního rozhledu. Živě si vzpomínám, jak jsem se jako druhák vrátil domů po hodině paní učitelky Novákové nadšený svým prvním pohledem do úžasného mikroskopického světa jednobuněčných měňavek a krásných jednobuněčných řas s fascinujícími jmény jako například šroubatka. Přičítal jsem se domů

a prosil matku, aby mi koupila mikroskop. Bez nejmenšího zaváhání mě okamžitě zavezla do obchodu a koupila mi můj první mikroskop. Byla to naprosto odlišná reakce, než na ten tanec, který jsem spustil, když jsem si zoufale přál kovbojský klobouk, jaký nosil Roy Rogers, šestiranný revolver a pouzdro na pistoli!

Navzdory etapě Roy Rogerse se stal hrdinou a ikonou mého mládí Albert Einstein. Mickeyho Mantla, Cary Granta a Elvise Presleyho mi nahradila jediná osobnost velikána. Vždycky jsem měl rád tu fotografii, na které vyplazuje jazyk a jeho hlavu pokrývá rozčuchaná hřiva bílých vlasů. Také jsem se rád díval na Einsteina na malé obrazovce (právě vynalezeného) televizoru v našem obývacím pokoji, kde působil jako milující, moudrý a hravý dědeček.

Ze všeho nejvíc jsem byl hrdý na to, že Einstein, židovský přistěhovalc stejně jako můj otec, překonal předsudky svou vědeckou brilantností. Když jsem vyrůstal ve Westchester County, ve státě New York, připadal jsem si občas jako vyvrhel. V našem městě žili rodiče, kteří mi zakazovali hrát si s jejich dětmi, abych je nenakazil „bolševismem“. Dodávalo mi pocitu hrdosti a bezpečí, když jsem věděl, že Einstein, rozhodně ne vyvrhel, byl Žid uznávaný a oslavovaný po celém světě.

Dobří učitelé, rodina přesvědčená o důležitosti vzdělání a moje vášeň trávit celé hodiny u mikroskopu mě dovedli k titulu Ph.D. v oboru buněčné biologie a ke smlouvě na dobu neurčitou s lékařskou fakultou univerzity ve Wisconsinu. Paradoxně, až tehdy, kdy jsem své místo opustil, abych se mohl věnovat „nové vědě“, včetně studia kvantové mechaniky, jsem začal chápat hloubku přínosu mého klukovského hrdiny Einsteina našemu světu.

Zatímco se mi dařilo po odborné stránce, v jiných oblastech jsem byl učebnicovým příkladem významu slova *dysfunkční*, a to zejména, pokud šlo o vztahy. Oženil jsem se brzy po dvacítce, kdy jsem byl příliš mladý a emocionálně příliš nezralý na to, abych byl připraven na smysluplný vztah. Když jsem po deseti letech manželství svému otci oznámil, že se rozvádím, neústupně proti mému rozhodnutí brojil a říkal mi: „Manželství je byznys.“

Když se na to dívám s odstupem času, otcova reakce dávala smysl u člověka, který roku 1919 emigroval z Ruska sužovaného hladem, pogromy a revolucí – pro mého otce a jeho rodinu byl život nepředstavitelně těžký a vždy šlo o to jak přežít. Proto můj otec viděl vztah jako fungující partnerství, v němž je manželství prostředkem umožňujícím

přežití, podobně jako když si počátkem 19. století nevěsty objednávali poštou chudí průkopníci, kteří osídlovali Divoký západ.

Manželství mých rodičů bylo odrazem postoje mého otce, že „obchod je až na prvním místě“, ačkoliv moje matka, která se narodila v Americe, jeho filozofii nesdílela. Mí rodiče pracovali společně šest dní v týdnu v úspěšném rodinném podniku, ale žádné z jejich dětí si nedokáže vzpomenout na to, že by se ti dva někdy políbili anebo dali najevo vzájemně city. V době, kdy jsem se dostal do puberty, byl rozvod jejich manželství na spadnutí, když rozčarování mé matky ze vztahu bez lásky zhoršilo ještě otcovo pití. Mladší bratr, sestra a já jsme se schovali do skříně, když naším dříve poklidným domovem otřásaly časté slovní hádky. Až se konečně otec a matka rozhodli žít odděleně, nastoupilo rozpačité příměří.

Tak jako mnoho konvencí svázaných nešťastných rodičů v padesátých letech, i moji rodiče spolu zůstali kvůli dětem – rozvedli se teprve, když můj nejmladší bratr odešel na vysokou. Kéž by si tehdy uvědomili, že model jejich dysfunkčního vztahu byl pro jejich děti mnohem škodlivější, než by byl jejich rozchod.

V té době jsem dával vadné fungování naší rodiny za vinu otci. Ale jak jsem dospíval, uvědomil jsem si, že za kolaps, který zničil jejich vztah a soulad v rodině, byli zodpovědní oba dva. Ještě důležitější bylo, že jsem si začal uvědomovat, jak jejich chování, naprogramované do mé podvědomé mysli, ovlivnilo a podkopávalo mé snahy o vytvoření láskyplného vztahu s ženami v mém životě.

Mezitím jsem zažíval léta bolesti. Rozpad mého vlastního manželství pro mě byl emocionálně devastující, hlavně proto, že moje báječné dcery, dnes již milující a dospělé ženy, byly teprve malé. Byl to pro mě tak zničující zážitek, že jsem si přísahal, že se už nikdy neožením. Přesvědčený o tom, že opravdová láska je mýtus – alespoň pro mě – opakoval jsem si sedmáct let denně u holení tuto mantru: „Už se nikdy neožením. Už se nikdy neožením.“

Samozřejmě, že jsem nebyl zrovna materiál pro pevný vztah! Ale navzdory rannímu rituálu jsem nedokázal ignorovat to, co je biologickým imperativem všech organismů, jednobuněčnými počínaje a těmi složenými z padesáti bilionů buněk konče – touhu spojit se s jiným organismem.

První láska s velkým L, kterou jsem prožil, byla kliše: starší muž, těžký případ opožděného emocionálního vývoje, se zamiluje do mladší ženy a prožívá intenzivní, hormony poháněný románec ve stylu dospí-

vajících. Rok jsem šťastně plul životem nadopovaný „elixírem lásky“, neurochemické látky a hormony mi proudily tělem tak, jak se o tom dočtete v kapitole 3. Když moje postpubertální aférka nevyhnutelně skončila a vyhořela (řekla, že potřebuje „prostor“ a na kole urazila velmi krátkou vzdálenost prostorem do náruče kardiovaskulárního chirurga), strávil jsem rok ve svém velkém, prázdném domě utápěje se v bolesti a umíral jsem touhou po ženě, která mě opustila. „Absták“ je hrozný nejen pro závislé na heroinu, ale také pro ty, jejichž biochemie se navrácí ke každodenním hormonům a neurochemickým látkám v důsledku lásky, která skončila.

Jednoho chladného zimního dne ve Wisconsinu jsem seděl sám (jako obvykle) a zase přemítal o ženě, která mě opustila. Najednou jsem si pomyslel: *Sakra, dej mi pokoj!* Moudrý hlas, který se sem tam objevuje v důležitých okamžicích mého života, odpověděl: „Bruci, není tohle přesně to, co udělala?“ Rozchechtal jsem se, a to prolomilo moje prokletí. Od té chvíle, kdykoliv jsem se jí začal znovu zaobírat, rozesmál jsem se. Díky smíchu jsem se nakonec přenesl přes abstinenci období, i když mě čekala ještě dlouhá cesta, než jsem se dal dohromady!

To, jak daleko ještě jsem od svého normálního stavu, jsem si jasně uvědomil, když jsem odjel do Karibiku učit na jedné zahraniční lékařské fakultě. Bydlel jsem na nejkrásnějším místě na světě ve vile poblíž oceánu obklopené nádhernými sladce vonícími květinami. K vile dokonce patřil i zahradník a kuchař. Chtěl jsem s někým sdílet svůj nový život (ačkoliv jsem se samozřejmě nechtěl ženit – pořad jsem lpěl na své ranní mantře). Chtěl jsem něco víc než sexuálního partnera. Chtěl jsem někoho, s kým bych mohl sdílet svůj nový život na nejkrásnějším místě na zeměkouli. Čím usilovněji jsem však hledal, tím méně jsem nacházel, i když jsem používal tu nejlepší „balicí“ frázi na světě: „Jestli nemáš co na práci, co takhle se se mnou poflakovat v mé karibské vile?“

Jednou večer jsem vyzkoušel svou neprůstřednou frázi na ženě, která právě přijela do Grenady, na bezvadný ostrov, který jsem si zamiloval. Šli jsme do baru jachtařského klubu a povídali si. Pomyslel jsem si o ní, že je zajímavá, a proto jsem ji požádal, aby se chvíli zdržela a nevracela se hned ke své práci na jachtě. Podívala se mi do očí a řekla: „Ne, s vámi bych nemohla žít. Jste příliš potřebný.“ Trefila cíl – zapadl jsem do křesla a ztichl. Po dlouhé, šokující chvíli se mi vrátila řeč a dokázal jsem jí říct: „Děkuju. To jsem potřeboval slyšet.“ Nejen, že měla pravdu. Věděl jsem také, že předtím, než budu moci navázat skutečně láskyplný vztah, po kterém jsem tak zoufale toužil, si musím dát dohromady svůj život.

Pak se přihodilo něco legračního – jakmile jsem přestal zoufale pátrat po nějakém vztahu, v mém životě se začaly objevovat ženy, které toužily po vztahu. Nakonec mi vstoupila do života skutečná inspirace této knihy, moje drahá Margaret, a začali jsme žít své životy tak, jak je vykreslují romantické komedie, které jsem kdysi považoval za smyšlenky.

Ale to předbímám. Nejprve jsem musel přijít na to, že není mým „osudem“ být sám, že není mým „osudem“ prožívat řadu neúspěšných vztahů. Musel jsem přijít nejen na to, že já jsem vytvořil každý neúspěšný vztah svého života, ale i na to, že dokážu vytvořit nádherný vztah, jaký si přeji!

První krok k tomu nadešel v Karibiku, kdy jsem zažil vědecké zjevení, které jsem popsal ve své první knížce *Biologie víry* (ANAG, 2011). Když jsem tak dumal nad svým výzkumem buněk, uvědomil jsem si, že buňky nejsou řízeny geny a my taky ne. Toto prozření bylo počátkem mého přechodu, jak jej zaznamenávám v uvedené knize, od agnostického vědce k vědci, který cituje verše Rumiho a věří, že v silách každého z nás je vytvořit si vlastní nebe na zemi a že věčný život překračuje tělo.

Ten okamžik byl také počátkem mého přechodu od skeptika trpícího fobií z manželství v dospělého muže, který konečně přijal zodpovědnost za všechny ztroskotané vztahy svého života a uvědomil si, že může vytvořit vztah, o jakém sní. V této knize budu sledovat tento přechod a použiji při tom některé z vědeckých závěrů popsaných v knize *Biologie víry* (ANAG, 2011) a mnohé další. Vysvětlím vám, proč to nejsou vaše hormony, vaše neurochemické látky, vaše geny ani vaše ne zrovna ideální výchova, co vám brání vytvořit vztahy, které si přejete mít. Vaše přesvědčení vám brání v tom zažívat ony prchavé a láskyplné vztahy. Změňte své názory a změníte své vztahy.

Jistě, je to mnohem složitější, protože ve vztazích mezi dvěma lidmi fungují ve skutečnosti čtyři způsoby myšlení – čtyři myslí. Dokud nepochopíte, jak mohou tyto čtyři myslí jít jedna proti druhé, byť s těmi nejlepšími úmysly, budete „hledat lásku jen na špatných místech“. Právě proto „self-help“ knížky a terapie tak často podporují pochopení podstaty věci, ale ne skutečnou změnu – zabývají se jen dvěma ze čtyř myslí, které ve vztazích fungují!

Vzpomeňte si na tu nejúžasnější lásku svého života – tu s velkým L, která vám převrátila život vzhůru nohama. Milovali jste se celé dny bez přestávky, nepotřebovali jste jíst a skoro ani pít, a měli jste nekonečnou energii – byl to „líbánkový efekt“, který měl trvat navěky. Avšak velmi

často se líbánky změňí v denní hašteření, možná rozvod, anebo jen toleranci. Dobrou zprávou je, že to takto končit nemusí.

Možná si myslíte, že vaše láska s velkým L byla přinejlepším shodou okolností a přinejhorším mylnou představou a že konec této lásky byla smůla. V této knize vám však vysvětlím, jak jste ve svém životě líbánkový efekt vytvořili, a také, jak jste jej zničili. Jakmile budete vědět, jak jste jej stvořili a jak jste jej ztratili, můžete stejně jako já přestat fňukat nad svou špatnou karmou ve vztazích a vytvořit šťastný vztah, jaký by se líbil i producentovi z Hollywoodu.

Po desetiletích neúspěchů jsem tohle nakonec dokázal i já! Protože se nás spousta lidí ptá, jak jsme to dokázali, v Epilogu vám s Margaret vysvětlíme, jak se nám podařilo vytvořit náš šťastný a nekonečný líbánkový efekt, který trvá už sedmnáct let a stále pokračuje. Chceme se o náš příběh podělit, protože láska je nejmocnějším růstovým faktorem lidských bytostí a láska je nakažlivá! Jak se dozvíte, když vytvoříte líbánkový efekt ve svém vlastním životě, budete k sobě přitahovat podobně milující lidi – a čím více jich bude, tím lépe. Vezměme si k srdci Rómího radu starou osm století a vychutnávejme si naši vzájemnou lásku, aby se tato planeta mohla konečně vyvinout v lepší místo, na kterém mohou všechny organismy žít své vlastní nebe na zemi. Doufám, že vás tato kniha vyšle na cestu, tak jako mě vyslal onen okamžik v Karibiku – na cestu k vytvoření líbánkového efektu, který potrvá po všechny dny vašeho života.



KAPITOLA 1

Naše touha vytvářet pouta

*Není v našich možnostech představit si
jedinou formu života, která existuje osamocně a nezávisle,
nepropojená s jinými formami.*

LEWIS THOMAS

Pokud máte za sebou několik nevydařených vztahů, možná se divíte, proč se o ně neustále pokoušíte. Mohu vás ujistit, že nejste vytrvalí pouze kvůli (občas krátkodobému) dobrému pocitu. A nejste vytrvalí, protože na vás útočí televizní reklamy plné mileneckých dvojic na tropických ostrovech. Neustáváte ve svém snažení, navzdory dosavadním neúspěchům i navzdory tristním statistikám rozvodovosti, protože jste stvořeni k tomu sblížovat se, vytvářet pouta. Lidské bytosti nemají žít o samotě.

Jde o základní biologický imperativ, který pohání vás i všechny organismy na této planetě k tomu, abyste žili v komunitě, ve vztahu s jinými organismy. Ať už se tím vědomě zabýváte anebo ne, vaše biologie vás postrkuje k tomu, abyste si vytvořili s někým pouto. Ve skutečnosti je spojení jednotlivců ve *společenstvu* (které začíná dvěma) základní silou, jež pohání biologickou evoluci, jev, kterému říkám *spontánní evoluce*, jímž jsem se dopodrobna zabýval ve stejnojmenné knize.¹

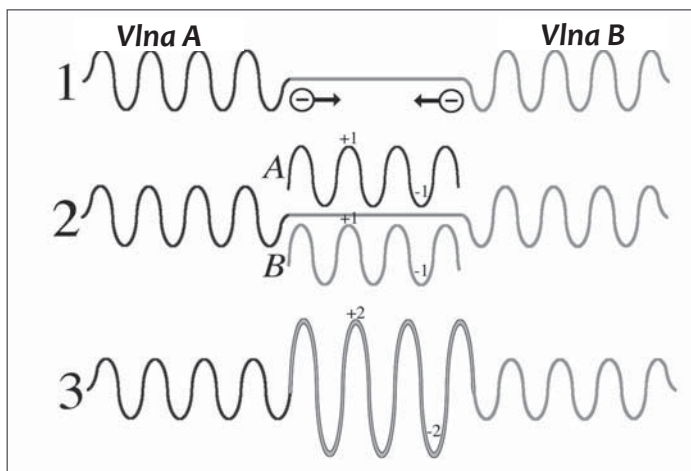


Když odfiltrujeme z tornáda všechen prach a suť, bude se jevit jako na obrázku vpravo – nebude mít žádnou fyzickou strukturu, jde „pouze“ o neviditelné energetické pole. Ale kdybyste pokračovali ve své stošedesátikilometrové jízdě (či ne tak rychlé) skrz energetické pole tornáda, zažili byste jeho sílu z první ruky. Váš pokus projet tornádem by byl stejně katastrofální a fatální jako náraz do skalní stěny, protože energetická síla tornáda působí proti antagonistickým silám (proti uhánějícímu vozu značky Porsche) stejně jako fyzická hmota (stěna). Ve skutečnosti jsou síly vyvolané atomovými „nanotornády“ významně silnější než ty, které vyvolal hurikán Katrina. Tyto síly jsou také důvodem, proč, když stojím na pódiu, jím nepropadnu. Stojím na vířících vírech bilionů atomových nanotornád pod mýma nohama.

Sledujme toto chápání atomů až k logickému závěru. Atomy jsou tvořeny energetickými víry. To znamená, že molekuly, jež se skládají z atomů, jsou rovněž energetickými víry, a buňky, které se skládají z molekul, jsou rovněž energetickými víry. A konečně, lidské bytosti, z nichž každá se skládá z bilionů buněk, jsou... *energetickými víry*. Je pravda, že vypadáme, jako bychom měli fyzickou strukturu, ale to je jen iluze, světelný klam – my všichni jsme energie!

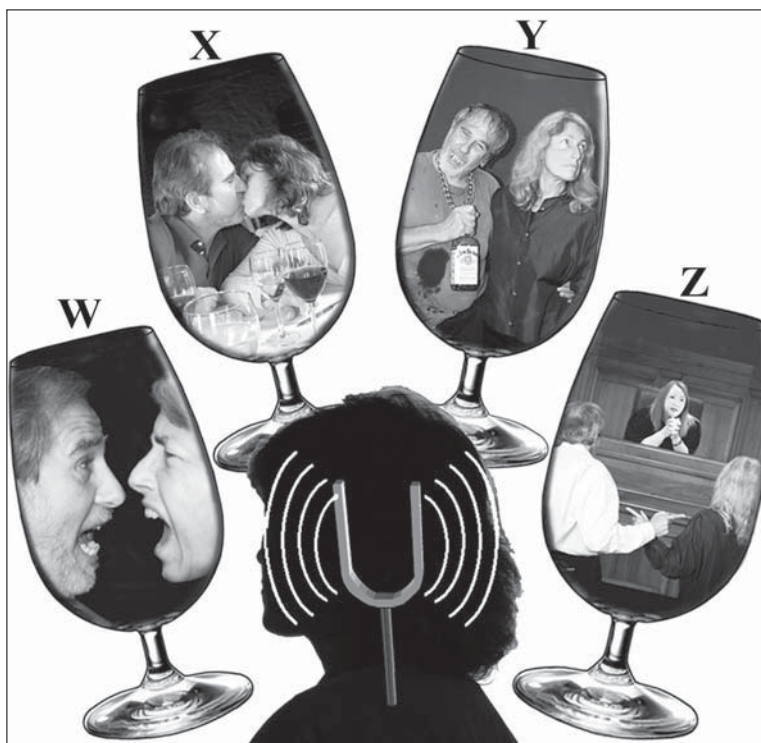
Co to má společného s naším osobním životem? Nic, podle konvenční výuky fyziky, která tvrdí, že principy kvantové mechaniky se týkají pouze subatomární roviny. Ale někteří fyzikové, a s nimi i já, prohlašují, že principy kvantové mechaniky mají na náš osobní život dalekosáhlý dopad. Jakmile přijmeme skutečnost, že jsme v zásadě energetickými bytostmi neoddělitelně spojenými s ohromným, dynamickým energie-

Nyní provedeme dva hypotetické experimenty, které jasně ukáží, jak energie interaguje. Nejprve vhodíme do rybníka dva kamínky stejné velikosti, ze stejné výšky a ve stejný okamžik. U tohoto pokusu mě zajímá ten bod, ve kterém se vlnky vytvořené každým z oběma kamínků spojí (konvergují). V jednom bodě jejich konvergence uvidíte, že se síla spojených energetických vln amplifikuje, protože výška teď už směsíených vln je větší než výška jednotlivých vlnek, které jim dají vzniknout. Kumulativní síla vlny vytvořené dvěma spojenými energiemi, jev známý jako *konstruktivní interference*, protože umocňuje velikost vlny, je znázorněna na obrázku.



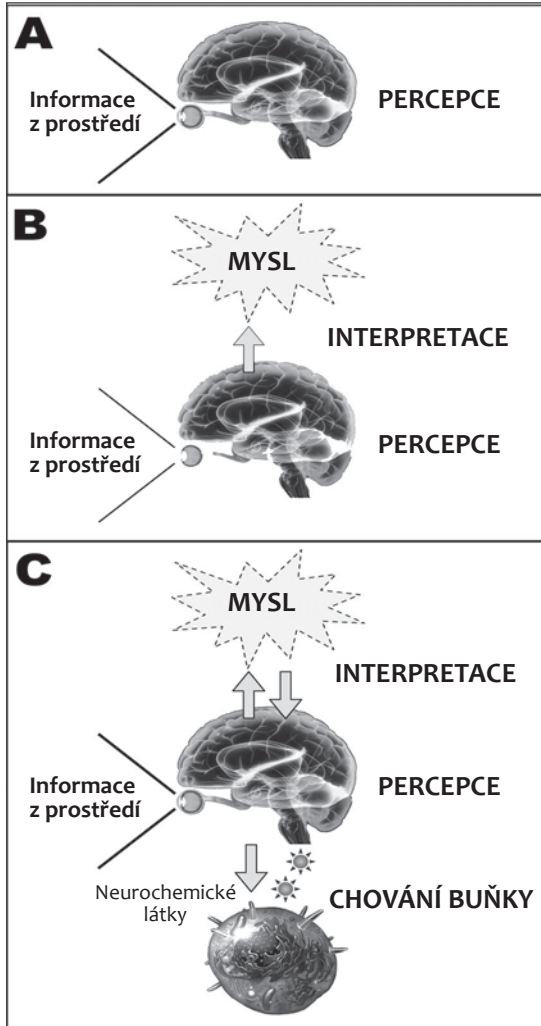
Konstruktivní interference: Na obrázku 1 se dvě množiny vlnek pohybují na vodní hladině proti sobě. Vlny A i B se k sobě pohybují a jejich vlnky jsou v souladu. V tomto případě mají obě vlny negativní amplitudu. Jejich cykly jsou srovnány, vlny jsou v souladu (ve fázi) – v harmonické rezonanci. Vlny splynou na rozhraní, kde se setkávají dvě vlnky. Důsledkem tohoto splynutí je, že jedna vlna je nad druhou (obrázek 2). Tam, kde je amplituda vlny A +1, amplituda vlny B je rovněž +1. Když tyto dvě vlny spojíme, výsledná amplituda takto složené vlny v daném bodě je +2. Podobně, když je amplituda A -1, má i vlna B amplitudu -1, celková amplituda tedy bude -2. Složená vlna s vyšší amplitudou na obrázku 3 je příkladem konstruktivní interference.

Při druhém experimentu vhodíme druhý kamínek o něco později než první. Tentokrát neuvidíte amplifikaci energie tam, kde jste ji sledovali při prvním pokusu, protože energetické vlny nejsou synchronizová-



Z daných možností se snadno rozhodneme pro číši X. Zapůsobíme tedy na číši X znovu, tentokrát ovšem nepoužijeme viditelnou ladičku, ale myšlenky vysílané vaší mozkovou ladičkou. Prostřednictvím konstruktivní interference vaše myšlenky nabijí energií životní zážitky, které rezonují s obrazy vytvořenými vaší myslí. Soustředte se na fotografii v číši X a na své emocionální nadšení v těch dnech/týdnech/měsících/letech, kdy jste naprosto žili láskou. Zapomeňte na toho chlápka, který se na vás vykašlal poté, co jste ho finančně podporovala při studiu práv. Zapomeňte na ženu, která vás nechala kvůli nějakému miliardáři s internetovou firmou. Vypudte ze svých myšlenek všechny zkušenosti, které máte se scénami na číších W, Y a Z – nechcete vytvořit konstruktivní interferenci s těmito obrazy, protože by se ocitly u vašich dveří! Obrazy z číši W, Y a Z tedy nejsou vašimi myšlenkami aktivovány, ale obraz v číši X ano. Když naše myšlenky s tímto obrazem rezonují, harmonický scénář zamilované dvojice se projeví i v našich životech.

Příklad s číšemi ukazuje, jak je důležité k tomu, abyste ve svém životě vytvořili líbánkový efekt, posunout se od negativních, bojácných, nahňevaných myšlenek a emocí k myšlenkám silně pozitivním. Zamyslete



ABC psychofyzické biologie: Všechny živé organismy čtou informace z prostředí a reagují na ně. A: Během percepce náš mozek čte signály z prostředí (vzdychání, zvuky, vůně, teplotu, bolest atd.), které jsou registrovány receptory nervového systému. B: Na základě našich instinktů a životních zkušeností mysl vyhodnocuje přicházející signály a provádí interpretaci – hodnotový soud jejich významů týkajících se našeho přežití. C: Interpretace přicházejících signálů přiměje mozek k uvolnění neurochemických látek, které podnítí tělo k pozitivní růstové reakci nebo k chování, které

reknímu chování, stanou tak nepřijatelnými, že se váš kdysi zdánlivě neotřesitelný vztah rozpadá? Říkáte si „k čertu s tím, tohle nesnesu“. A pak odejdete (znovu) a snažíte se najít to, co jste kdysi měli.

Vínk tohoto opakujícího se cyklu je neviditelný – jsou to typy chování naprogramované ve vaší a partnerově *podvědomé* mysli. Vaše vědomá mysl vás vyslala hledat milujícího partnera a radovala se, když jste našli toho Pravého/tu Pravou, a přesto vaše podvědomá mysl ničí, co jste vytvořili. Ale jakmile zjistíte, že máte ve vztahu co do činění se *čtyřmi* myslmi, a jakmile budete vědět jak změnit negativní naprogramování vaší podvědomé mysli, získáte nástroje k tomu, abyste dokázali znovu vytvořit to, co jste ztratili.

Ušlechtilá, kreativní vědomá mysl

Abychom lépe porozuměli, jak k tomu dochází, řekněme si něco více o vztahu mezi mozkiem a myslí. Lidský mozek je fyzický nástroj jako třeba rádio. Mysl, vědomá i podvědomá, je analogií programů, které v rádiu posloucháte. Aktivita vědomé mysli je primárně spojena s nervovým zpracováním činnosti prefrontálního kortexu, evolučně nejmladší částí lidského mozku.

Vědomá mysl je sídlem vaší osobní identity. Identifikuje vás jako jasné odlišeného jedince, jedinečného ducha. Vědomá mysl spravuje vaše osobní přání, tužby a ambice. Když se vás zeptám, jaký druh vztahu byste si ve svém životě přáli, vaše laskavá, ušlechtilá odpověď přichází z vědomé mysli – přejí si vztah založený na lásce, rovnosti, úctě i na sexuální přitažlivosti. Je to „pozitivně smýšlející“ mysl, která s optimismem lepí na ledničku papírky se vzkazy: „Zasloužím si láskyplný vztah“ či „Jím zdravě“.

Je to rovněž kreativní mysl, která dokáže vidět do minulosti i do budoucnosti, není omezena časem. Vaše vědomá mysl dokáže odpovědět na otázky o tom, co budete dělat *příští* středu, anebo co jste dělali *minulou* středu. Je to ta mysl, která si dokáže udržet „odstup“ od přítomného okamžiku a snít celý den o tom, co by se *mohlo* stát – mohli byste vyhrát v loterii. Mohly byste potkat svého pohádkového prince.

Ale počkejte okamžik. Pokud vaše vědomá mysl nedává pozor a „nespravuje“ přítomný okamžik, protože je zaneprázdněná přemýšlením o velkých idejích anebo sněním o životě, jaký chcete žít, kdo tedy řídí „show“? Badatelé v oboru neurovědy nám říkají, že díky schopnosti vědomé mysli přelétávat od myšlenky k myšlenke lidé v průměru používají svou osobní kreativní vědomou mysl k řízení své kognitivní

letech dokáže situaci posoudit jasně a přesně tak, jaká je. Ale než se u něj vyvinula tato vědomá schopnost, zkopíroval do svého podvědomí spoustu negativních a oslabujících informací od svých rodičů i komunity.

Co to má společného s líbánkovým efektem? Žádné z programů, které jste získali do šesti let, nevycházejí z vašich přání, tužeb a ambicí. Dostaly se k vám pozorováním rodičů a společenství, ve kterém jste žili, a jde o naprogramování, které primárně ovlivňuje to, jak přistupujete ke vztahům. Vysvětluje to také vzorce vztahů – proč někteří lidé hledají lásku na špatných místech, proč si někteří lidé nedokáží vztah udržet a proč někteří šťastní lidé mají, pokud jde o vztahy, kliku. Pro většinu lidí, kteří neměli osvícené rodiče, se jedná o naprogramování, jehož se musíme zbavit, abychom se mohli radovat z líbánkového efektu každý den až do smrti.

Přeprogramování podvědomé mysli

1. *Buďte si dobře vědomi toho, oč žádáte*

Za ta léta jsme s Margaret z vlastní zkušenosti poznali pravdu, o které jsme slyšeli už dříve: abyste pomohli sobě a byli nápomocni vesmíru, který pomůže vám, je důležité představit si a přesně si zaznamenat to, co od života chcete. Kdykoliv jsou naše cíle nejasné, vesmír udělá, co může, aby zaplnil prázdná místa. Bohužel, detaily, které jsme si nenaplánovali, mohou naše vytoužené cíle a ambice vážně podkopat.

Mějte toto na mysli a než začnete s přeprogramováním vaší podvědomé mysli, je nejlépe podívat se na věci s odstupem a zeptat se sami sebe vědomě: „Co doopravdy chci?“

Nabádal jsem lidi, aby byli *opatrní* při výběru toho, co chtějí, protože se jim to splní, dokud mi moje skvělá životní partnerka Margaret neukázala, jak negativní toto přátelské varování je. Proto jsem svou radu změnil tak, jak navrhla Margaret: „Buďte si vědomi toho, oč žádáte, protože to dostanete.“

Udělejte si v duchu seznam toho, co hledáte ve vztahu. Doplňte detaily, jaké si jen dokážete představit, a čím více jich bude, tím lépe. Jde o cvičení, které zajistí, aby se vaše vědomá mysl kreativně zabývala vytvořením tohoto seznamu. Detaily, které ve svém popise vynecháte, budou automaticky zajištěny podvědomou myslí, která – pokud bude odkázána na vlastní prostředky – doplní, co vaši rodiče či komunita považují za dobrý vztah.

ra Elvise Presleyho v Las Vegas) na instituci manželství ve Spojených státech, kde 90 % lidí uzavírá manželství, ale jen 50 % všech manželství vydrží. V tomto dokumentu Stephanie Coontz, autorka knihy *Marriage, a History: How Love Conquered Marriage* (Dějiny manželství aneb Jak láska porazila manželství), říká: „Je to poprvé za tisíce let, kdy manželství není jen o lásce, ale také o vzájemné úctě a rovných příležitostech mužů i žen... Když je manželství funkční, je spravedlivější, více naplňuje a ochraňuje své členy (dospělé i děti), než kdykoliv jindy v dějinách.“ Zní mi to jako definice manželství mezi vzácnými plyny!

Excitovaný vztah excimeru vede k tomu, že emituje další energii jako další foton. Excimer se spojuje se světlem! Za normálních podmínek je délka života zářícího, osamělého excimeru poměrně krátká. Ovšem, jsou-li v jeho nejbližším okolí další atomy vzácných plynů, mohou tento emitovaný foton absorbovat a samy se excitují, což znamená, že excimery mohou vytvářet další excimery. Tato vlastnost vzácných plynů vedla k vývoji laseru, což je zkratka pro název Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation (zesílení světla stimulovanou emisí záření).

Laser je zkumavka vyplněná vzácnými plyny, které jsou pak energií excitovány. Energie stimuluje vznik excitovaných dimerů vzácných plynů (partnerství). Aktivované excimery pak vyzařují a emitují své vlastní fotony, které zase aktivují další atomy vzácných plynů v komunitě, a ty tvoří excitované dimery. S tím, jak se populace aktivovaných excimerů rozrůstá, jejich emitované fotony nakonec vytvoří řetězovou reakci, jejímž výsledkem je „zesílení světla“ prostřednictvím produkování dalších a dalších zářících excimerů. Zpočátku vzniká jen tlumené světlo. Ovšem s tím, jak stimulovaná emise záření excimeru vzrůstá, světlo je stále jasnější. Vytvoření koherence mezi emitovanými fotony srovnáním jejich světelných vln, takže jsou ve stejné fázi, vede k produkci laserového paprsku, proudu světla, který je tak silný, že dokáže vypálit otvor ve stěně z oceli.

Kdysi jsem produkoval světelnou laserovou show a z vlastní zkušenosti tak mohu říci, že kaleidoskop barev, síla a čistota laserového světla má na publikum ohromný, uchvacující vliv. „Osvícení“ lidé podobní vzácným plynům mohou mít podobně silný vliv na naši planetu, protože chápou pravdivost slov podnikatele, lidumila a filantropa Bharata Mitry: „V srdci každého člověka žije touha účastnit se něčeho většího, než jsme my sami.“ Jsou přitahováni k jiným vzácným plynům jako Bharat Mitra (Yoav Lev) a jeho žena Bhavani (Holly B.) Lev (zakladatelé společ-



EPILOG

Šťastně až do smrti

Milostná komedie
V hlavních rolích Bruce a Margaret

Výstup 1: Dívka se setkává s chlapcem

*Milovala jsem tě od chvíle, kdy jsem tě spatřila...
a to, že tě znám už rok a půl, dodalo mé lásce
čas, prostor, energii a skutečný základ,
a odrazilo se to i na mé duši.
Myslím, že jsi opravdu pokrm mé duše.
Miluji tě,
Margaret*

Z MILOSTNÝCH DOPISŮ MARGARET A BRUCE

když mi bylo šestnáct, protože mi bylo jasné, že se sama o sebe dokážu postarat líp, než se o mě starali doma, neboť dospělá jsem v té domácnosti byla já. Jsem přesvědčená, že naše milostná komedie by se změnila v tragédii, kdybychom si *oba* nebyli vědomi našeho negativního naprogramování, nepodnikli kroky k tomu, abychom je překonali, a neposilovali naši lásku podpůrnými a uznávanými slovy (a činy) každý den.

Konec konců, dobré vibrace nestačí, což nepřekvapí nikoho, kdo si přečetl tuto knihu! Potkala jsem lidi, kteří byli přesvědčeni o tom, že jsou spřízněnými dušemi, protože byli energeticky dokonale vyladěni, ale jejich vztah jim nevyšel, alespoň ne v tomto životě. Než jsme mohli nastoupit cestu štěstí až navěky, *oba* jsme se museli poprat s neviditelnou zátěží, která nás zdržovala.

Poslední výstup: Šťastní až navěky

Tvoje krása projasňuje můj život – vroucně tě miluji!

*Skutečně chápu, co je to nebe – protože ty jsi mi
umožnila to pochopit.*

S láskou, ty moje nejmilejší Husičko,

Bruce

Z MILOSTNÝCH DOPISŮ MARGARET A BRUCE

Bruce: Říkal jsem ti, že se učím pomalu, ale v tomto případě ne tak pomalu!

Šest měsíců po našem prvním setkání jsme spolu seděli v obývacím pokoji, Margaret na pohovce a já na zemi, opíral jsem se o pohovku, když jsem se začal smát, pak jsem se zarazil a přestal. Margaret se pořád ptala, co mě tak rozesmálo. Nakonec jsem jí řekl, skoro jsem vyhrknul: „Margaret, vezmeš si mě?“ Její odpověď na toto významné sdělení po sedmnácti letech, kdy jsem si opakoval svou mantru: „Už se nikdy neožením“, zněla: „Ano, jasně!“ Popravdě, tohle byla její odpověď poté, co mi trvalo celý týden, než jsem ji přesvědčil, že to myslím vážně!

Konečně jsem si uvědomil, že Margaret je ta žena, se kterou chci být. Konečně jsem si uvědomil, že už žiji ve vztahu, po kterém toužím. Dělili jsme se o všechno a to znamenalo – a stále znamená – i slaninu – když máme čtyři kousky, dva jsou její! Užívali jsme si legraci a byli jsme si nesmírně blízci.



ZDROJE

Prostředky k dosažení názorové změny a k přeprogramování podvědomí

(podle abecedy)

Alchemical Healing (www.shamanicjourneys.com)

Alchemical Healing kombinuje inovativní metody od šamanismu a energetického léčení s principy alchymie k navození fyzického hojení, nabízí terapeutické poradenství a duchovní růst.

Alchemy Techniques (www.alchemytechniques.com)

Alchemy Techniques je soubor metod k integraci všech stránek „já“ do nejhlubší vrstvy srdce (středu).

LÍBÁNKOVÝ EFEKT

Stav dokonalého štěstí, nadšení, energie a zdraví, který je výsledkem obrovské lásky. Váš život je tak krásný, že se nemůžete dočkat, až ráno vstanete do nového dne a poděkujete vesmíru za to, že jste naživu.

Vzpomeňte si na nejužasnější milostný vztah vašeho života. Byla to doba neskonaleho štěstí, kdy jste překypovali zdravím a energií. Byl to „líbáňkový efekt“, který měl trvat navěky. Bohužel líbáňky trvají většinou jen krátce. Představte si, jak byste vnímali náš svět, kdyby vám líbáňkový efekt vydržel po celý život.

Bruce Lipton, autor bestselleru *Biologie víry*, vysvětluje, že líbáňkový efekt nevznikl náhodou, nýbrž že se jedná o záměrný výtvar. Tato kniha popisuje, jak se v nás líbáňkový efekt projevuje, i důvody, proč jej ztrácíme. S tím, co se dozvíte, budete mít možnost vytvořit znovu líbáňky, které vám vydrží až do smrti a které by se líbily i filmařům z Hollywoodu.

S přirozenou autoritou, výmluvně a čtivým stylem píše Lipton o vlivu kvantové fyziky (dobrých vibrací), biochemie (nápoje lásky) a psychologie (vědomé a podvědomé myslí) na vytváření a udržování láskyplných vztahů. Rovněž tvrdí, že vezmeme-li si za příklad padesát bilionů buněk, jež žijí v každém zdravém lidském těle v naprostém souladu, můžeme vytvořit nejen líbáňky pro dva, ale také pro „superorganismus“ zvaný lidstvo, který může vyléčit naši planetu.

„Bruce Lipton napsal nejlepší knihu o lásce – osobní i planetární – jakou jsem kdy četla...“

JOAN Z. BORYSENKO, PH.D.

„Líbáňkový efekt rozebírá kouzlo milostných vztahů až na buněčné úrovni a učí nás, jak si jej pro sebe vytvořit.“

CHRISTIANE NORTHRUP, M.D.



BRUCE H. LIPTON, PH.D., buněčný biolog a pedagog, je mezinárodně uznávaným průkopníkem spojení vědy a ducha. Působil na lékařské fakultě ve Wisconsinu a později se věnoval průlomovému výzkumu kmenových buněk na Stanfordské univerzitě. Je autorem úspěšných knih *Biologie víry* a *Spontánní evoluce*, kterou napsal společně se Stevem Bhaermanem. Roku 2009 obdržel v Japonsku prestižní ocenění Goi Peace Award za vědecký přínos k harmonii ve světě.

Web: www.bruce-lipton.com



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY