

YAZAR HAKKINDA

Dr. Bruce H. Lipton bilim ve spiritüellik arasında köprü oluşturma konusunda uluslararası arenada tanınmış bir lider ve yeni biyoloji alanında öncü bir sestir. Bir hücre biyoloğu olan Lipton, Wisconsin Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde ders verdikten sonra Stanford Üniversitesi'nde öncü çalışmalar gerçekleştirdi. *İnancın Biyolojisi ve Spontaneous Evolution* (Yayıncının notu: Bu kitabın Türkçe çevirisi yakında yayınevimiz tarafından yayımlanacaktır) isimli kitapların yazarı Lipton yüzlerce televizyon ve radyo programına konuk oldu, uluslararası ve ulusal konferanslarda baş konuşmacı olarak yer aldı. Bruce 2009 yılında dünya uyum ve barışına yaptığı bilimsel katkılardan ötürü prestijli Goi Barış Ödülü'ne layık görüldü.

www.brucelipton.com



**BEYAZ BAYKUŞ: 59
POPÜLER BİLİM: 1**

DR. BRUCE H. LIPTON / BALAYI ETKİSİ

Orijinal adı: The Honeymoon Effect

THE HONEYMOON EFFECT

Copyright © 2013 by Bruce H. Lipton English language publication 2013 by Hay House Inc.
USA

© Bu kitabın Türkçe yayın hakları Nurcihan Kesim Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumaloğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Özlem Küskü
Yayın Koordinatörü: Kaan Cumaloğlu
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Çevirmen: Merve Duygun
Redaksiyon: Selcan Karabulut Tat
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Melike Doğan

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyan

Beyaz Baykuş: Nisan 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN: 978-625-441-630-9

© Beyaz Baykuş
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42 - Faks: (0) 212 252 22 43
www.beyazbaykus.com

facebook.com/beyazbaykusyayinlari
twitter.com/beyazbaykusy
instagram.com/beyazbaykusyayinlari



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul

Beyaz Baykuş Yayınları, Destek Yayınları'nın tescilli markasıdır.

Çok satan *İNANCIN BİYOLOJİSİ* kitabının yazarından

BALAYI ETKİSİ

DR. BRUCE H. LIPTON

Bir Hücre Biyoloğunun Gözünden İlişkilerde
Cenneti Yaratmanın Bilimi

Çevirmen: Merve Duygun





BALAYI ETKİSİ için Övgüler

“İnanılmaz bir başarı... Bir ömürlük mutluluk, hepsi kısa ve öz bir biçimde tek kitapta. Bu kitabı iki kez okudum ve geçirdiğim her dakikadan keyif aldım. En sevdiğim kitaplardan biri.”

– Dr. Wayne W. Dyer

“Bruce Lipton sevgi üzerine –kişisel ve evrimsel– hayatımda okuduğum en iyi kitabı yazdı. Ve ben sevgi üzerine yazılan tüm kitapları okudum! Bruce ve sevgili Margaret’in ilişkilerinin çok yakın ve özel olduğunu biliyorum. Onların ilişkisi keyifli, besleyici, yaratıcı ve bulaşıcıdır. Onlar Yeryüzündeki Cennet’te yaşar ve siz de aynı şeyi yaşayabilirsiniz. Bruce Yeni Bilim ilkelerini, her zaman istediğimiz sevgiyi somutlaştırmak amacıyla bizi aydınlatmak, bize anlatmak ve bizi cesaretlendirmek için kullanır.”

– Joan Borysenko, biyolog, psikolog ve *Minding the Body, Mending the Mind* isimli kitabın yazarı

“Balayı Etkisi sevgi dolu ilişkilerin sihrini hücresele bir seviyeye indiriyor ve bize o ilişkileri kendimiz için nasıl yaratacağımızı öğretiyor.”

– Dr. Christiane Northrup, kadın doğum uzmanı ve *Kadının Bedeni Kadının Bilgeligi ve Menopoz Gerçeği* isimli kitapların yazarı

“Heyecan verici, yeni bir ilişkinin sihri ve parlaltısını neden kaybettiğini merak ettiyseniz, bu kitabı okumak isteyeceksiniz. Başkalarıyla ilişki kurma yollarımızın ardındaki bilimi anlayarak ve olası en iyi şekilde başarıyla bağ kurmak için stratejileri öğrenerek, Balayı Etkisi kuşkusuz en çok önem teşkil eden ilişkilere parlaltı ve hayatı geri getirecektir.”

– Cheryl Richardson, *Olağanüstü Bir Hayat Yaratabilirsiniz, The Art of Extreme Self-Care, The Unmistakable Touch of Grace, Stand Up for Your Life, Life Makeovers* ve *Take Time for Your Life* isimli kitapların yazarı

“Bruce’un sevgi ilişkilerinin bilimi arasındaki eğlenceli yaramazlığını okumak ne kadar büyük bir zevk! Bruce, çiftlerin kuantum fiziği, biyokimya ve bilinçli, sevgi dolu ilişkileri teşvik eden psikolojiden çok şey öğrenebileceklerini açıkça gösteriyor. Hayatına sevgi dolu bir ilişki katmak ya da halihazırda var olan ilişkisini korumak isteyen herkes için harika bir kitap.”

– Dr. Gay Hendricks, *The Big Leap* ve *Bilinçli Sevmek* isimli kitapların yazarı

“Balayı Etkisi, ilişkilerinde sevgi ve güven yaratmayı arzulayan her çiftin okuması gereken bir kitap. Bruce’un sevgi sihri ve ardındaki kolay anlaşılır bilim açıklaması eğlenceli, ilham verici ve en önemlisi aydınlatıcı!”

– Arielle Ford, *Wabi Sabi Sevgisi* isimli kitabın yazarı

“Nasıl âşık olduğumuza ve Balayı Etkisi geçtiğinde onu nasıl kaybettiğimize dair zeki ve kapsamlı bir açıklama. Neyse ki Lipton bize, hayatımızın geri kalanı boyunca tüm ilişkilerimizde Balayı Etkisi’ni yeniden kazanmak için bilinçaltı programlamamızı nasıl değiştirebileceğimize ve en temel kalıplarımızı nasıl

dönüştüreçimize dair net bir açıklama vermektedir. Lipton aklındakileri doğru bir biçimde anlatmak için hücre biyolojisine, asal gazlara ve bilinçli ebeveynliğe (ve daha pek çok şeye) değinmekte ancak tüm anlatımlarına eğlenceli ve engin bir basitlik katmaktadır. Lipton'un tüm çalışmaları gibi bu kitap da sizi aydınlatacak!"

– Nicki Sully, *Alchemical Healing* ve *Planetary Healing* isimli kitapların yazarı

*Yeryüzünde Cennet için
Kendimiz için sevgi
Birbirimiz için sevgi
Gezeganimiz için sevgi*

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	11
BÖLÜM 1	
Bağ Kurma Dürtümüz	19
BÖLÜM 2	
İyi Titreşimler	31
BÖLÜM 3	
Aşk İksirleri.....	59
BÖLÜM 4	
Dört Zihin Aynı Düşünmez.....	83
BÖLÜM 5	
Asal Gazlar: Barışı, Sevgiyi Yaymak ve Tulsi Çayı.....	117
SON SÖZ.....	143
EK A	
Balay Etkisi Kontrol Listesi	161
EK B	
Sinematerapi İçin Komediler	162
Kaynaklar.....	165
NOTLAR	171
DİZİN	179
TEŞEKKÜR.....	189

Balayı Etkisi:

Kocaman bir sevginin neticesinde gelen bir kutsanmışlık, tutku, enerji ve sağlık evresi.

Yaşamanız öyle güzeldir ki uyanıp yeni bir güne başlamak ve hayatta olduğunuz için Evren'e teşekkür etmek için sabırsızlanırsınız.



GİRİŞ

Sevgisiz bir ömür kayda değer değildir

Sevgi Yaşam Suyu'dur

Onu yüreğiniz ve ruhunuzla için

– Rumi

Gençken, biri bana ilişkiler üzerine bir kitap yazacağını söyleseydi, ona aklını yitirmiş olduğunu söyledim. Ben sevginin, insanlara asla sahip olamayacakları bir şey için kendilerini kötü hissettirmek amacıyla şairler ve Hollywood yapımcıları tarafından uydurulmuş bir efsane olduğuna inanırdım. Sonsuz aşk mı? Sonsuza dek mutlu yaşamak mı? Unutun gitsin.

Herkes gibi ben de yaşamımda bazı şeylerin kendi doğallığında gelmesine olanak veren bir şekilde programlanmışım. Benim programım eğitimin önemini vurguluyordu. Ailem için, eğitimin değeri iki yakasını bir araya zar zor getiren bir hendekçiyile yumuşak elleri ve yumuşak bir yaşamı olan bir beyaz-yaka yönetici arasındaki farktı. “Eğitim olmadan bu dünyada hiçbir yere varamazsın” fikrinin savunucularıydılar.

Ailemin inançları göz önünde bulundurulduğunda, tahmin edersiniz ki konu benim eğitim ufkumu genişletmek olduğunda hiçbir masraftan kaçınmadılar. Tekhücreli amiplerin ve

spirogyra gibi tekhücreli alglerin büyüleyici mikroskobik dünyasına ilk kez baktıktan sonra Bayan Novak'ın ikinci-sınıf dersinden eve heyecanla gelişimi dün gibi anımsıyorum. Koşarak eve girdim ve anneme bana bir mikroskop alması için yalvardım. Annem hiç tereddüt etmeden beni bir mağazaya götürdü ve bana ilk mikroskobumu aldı. Bu, bir Roy Rogers kovboy şapkası, bir altıpatlar ve bir tabanca kılıfı alma arzumdan dolayı geçirdiğim krize verdiği tepkiden bambaşkaydı!

Roy Rogers evreme rağmen gençliğimin görüntüsel kahramanı olan kişi Albert Einstein'dı; Mickey Mantle, Cary Grant ve Elvis Presley hayranlığım tek bir dev kişiliğe dönüştü. Dört bir yandan fıskıran beyaz saçlarıyla dilini çıkararak poz verdiği fotoğrafı her zaman çok sevmişimdir. Ayrıca Einstein'ı sevgi dolu, bilgi ve neşeli bir büyükbaba gibi gördüğü televizyonumuzun (yeni icat) minik ekranında seyretmeyi de çok sevdim.

Her şeyden öte, babam gibi bir Yahudi göçmen olan Einstein'ın bilimsel zekâsıyla önyargıları aşmış olması bana hep gurur vermiştir. New York, Westchester County'de yaşadığımız dönemde, hep dışlandığımı hissederdim; kasabamızda, çocuklarına “Bolşevizm” aşılarım korkusuyla onlarla oynamama izin vermeyen ebeveynler vardı. Dışlanmakla uzaktan yakından ilgisi olmayan Einstein'ın dünyanın dört bir yanında saygı ve itibar gören bir Yahudi olduğunu bilmek bana güven ve emniyet hissi vermişti.

İyi öğretmenler ve eğitim her şeydir. Ailem ve mikroskobumun başında saatler geçirme tutkum beni hücre biyolojisi alanında bir doktora derecesine ve Wisconsin Üniversitesi Tıp ve Kamu Sağlığı Fakültesi'nde kadrolu bir pozisyona taşıdı. İronik bir şekilde, kuantum mekanikleri üzerine çalışmalar dahil “yeni bilimi” keşfetmek üzere oradaki pozisyonumdan ayrıldığımda, çocukluğumun kahramanı Einstein'ın dünyamıza yaptığı katkıların engin doğasını anlamaya başladım.

Akademik olarak yükselsem de diğer alanlarda, özellikle de ilişkiler âleminde işlev bozukluğu için örnek bir çocuktum. Yirmili yaşlarımda, anlamlı bir ilişkiye hazır olmak için çok gençken ve duygusal anlamda çok toyken evlendim. On yıllık evliliğim sonrasında babama boşanacağımı söylediğimde, o ısrarla buna karşı çıktı ve bana, “Evlilik bir ticarettir” dedi.

Şimdi geriye dönüp baktığımda, babamın tepkisi 1919 yılında kıtlık, katliam ve devrimle kuşatılmış bir Rusya'dan göç etmiş biri için son derece mantıklıydı; babam ve ailesi için yaşam hayal edilemeyecek kadar zordu ve hayatta kalma savaşı her daim devam ediyordu. Sonuç olarak, babamın ilişki tanımı, evliliğin hayatta kalma aracı olduğu bir iş ortaklığıydı. Bu, 1800'lerde Vahşi Batı'ya yerleşen ve gayretlerinin karşılığını alamamış öncülerin siparişe gelin almasına benziyordu.

Annem ve babamın evliliği, her ne kadar Amerika doğumlu olan annem, babamın felsefesini paylaşmasa da babamın “önce ticaret” tutumunu yansıtıyordu. Annem ve babam haftanın altı günü başarılı bir aile işinde birlikte çalıştı ama çocuklarının hiçbirini onların birbirlerini öptüklerini ya da romantik bir an paylaştıklarını gördüğünü anımsamıyor. Ben ergenlik çağıma geldiğimde, annemin sevgisiz bir ilişkiye olan öfkesi babamın içkiye olan düşkünlüğüyle şiddetlenince, evliliklerinin sona yaklaştığı net bir biçimde ortaya çıktı. Eskiden huzurlu olan yuvamızı sık sık yaşanan sözlü ve hakaret dolu tartışmalar temelinden sarsarken küçük kız ve erkek kardeşimle ben gardıroplarımıza saklanırdık. Babam ve annem sonunda ayrı yatak odalarında yatmaya karar verdiklerinde, huzursuz edici bir barış anlaşması imzalandı.

1950'lerde geleneksel olarak mutsuz olan pek çok çiftin yaptığı gibi, annem ve babam da çocuklarının hatırına evli kaldılar ve en küçük kardeşim üniversite için evden ayrıldıktan sonra

boşandılar. Keşke işlev bozukluğu olan ilişkilerini örnek olarak sunmanın çocuklarına ayrılıklarının vereceğinden daha büyük bir zarar verdiğini bilselerdi.

O dönemde işlev bozukluğu olan aile yaşantımız için babamı suçluyordum. Ama olgunlukla birlikte, ilişkilerini ve aile uyumumuzu sabote eden felaket için her ikisinin de eşit olarak sorumlu olduğumu anladım. Daha önemlisi, benim bilinçaltı zihnime programlanan davranışlarının nasıl hayatımdaki kadınlarla sevgi dolu ilişkiler kurma gayretlerimi etkilediğini ve baltaladığını görmeye başladım.

Bu süreçte ıstırap dolu yıllar geçirdim. Kendi evliliğimin dağılması duygusal anlamda yıkıcıydı, özellikle de şimdi sevgi dolu ve başarılı kadınlar olan iki güzel kızım o dönemde küçük oldukları için. Gerçek aşkın bir efsane olduğuna ikna olmuş bir halde –en azından benim için– 17 yıl boyunca her gün tıraş olurken şu sözleri tekrarladım: “Bir daha evlenmeyeceğim. Bir daha evlenmeyeceğim.”

Tahmin edeceğiniz gibi, ben kendini adamış bir ilişki öznesi değildim! Ama sabah ritüelime rağmen tek hücrelerden bizim 50-trilyon-hücreli bedenlerimize kadar tüm organizmalar için biyolojik bir zorunluluk olan şeyi, bir diğer organizmayla bağ kurma dürtüsünü göz ardı edemedim.

Yaşadığım ilk Büyük Aşk bir klişeydi. Duygusal gelişimi tutuklu olan bir adam daha genç bir kadına âşık olur ve yoğun, hormonların dötrnala koştığı, ergen tarzı bir ilişki. Bir yıl boyunca “aşk iksirleri,” 3. Bölüm’de okuyacağınız ve kanımda yarış yapan nörokimyasallar ve hormonlarla mutlu mesut yaşadım. Ergen tarzı aşk ilişkim kaçınılmaz bir şekilde duvara toslayıp alev alev yanmaya başladığında (“zamana” ihtiyacı olduğunu söyleyerek bisikletini çok yakınlardaki bir kardiyovasküler cerrahın kollarına doğru sürdü) büyük, boş evimde beni terk eden

kadın için ağlayıp sızlanarak bir yıl geçirdim. Şok politikası korkunçtur, yalnızca eroin bağımlıları için değil biyokimyasaları başarısız olmuş bir aşk ilişkisinin ardından sıradan hormon ve nörokimyasallara dönen herkes için.

Wisconsin'in soğuk bir kış gününde, tek başıma oturmuş (her zamanki gibi) beni terk eden kadın hakkında yine kafa patlatıyordum. Aniden düşündüm: *Tanrı aşkıma, beni rahat bırak!* Hayatımın dönüm noktalarında ortaya çıkan bilge bir ses yanıtladı: "Bruce, bu tam da onun yaptığı şey değil mi?" Kahkahalara boğuldum ve bu, büyüü bozdu. O andan itibaren, ne zaman bunu bir saplantıya dönüştürmeye başlasam gülüyordum. Sonunda kahkahayla o krizleri aştım ama kendimi toparlamam için hâlâ uzun bir yolum vardı.

Kendimi toparlamaktan ne kadar uzak olduğum, bir tıp fakültesinde ders vermek üzere Karayiplere taşındığımda gün gibi ortaya çıktı. Dünya üzerindeki en güzel yerde; muazzam, güzel kokulu çiçekleriyle okyanus kıyısında bir villada yaşıyordum. Villanın bir bahçivani ve aşçısı bile vardı. Yeni hayatımı biriyle paylaşmak istedim (ama evlenmek değil elbette, sabah ritüelime takılıp kalmıştım). Cinsel bir partnerden fazlasını istiyordum. Dünya üzerindeki en güzel yerde yeni hayatımı paylaşabileceğim birini istiyordum. Ama daha çok aradıkça, daha azını buldum, hem de dünyadaki en iyi tavlama ifadesini bulduğumu düşünmeme rağmen: "Başka bir işin yoksa Karayiplerdeki villamda takılmaya ne dersin?"

Bir gece o çok sağlam tavlama ifademi, hayran olduğum kartpostal güzelliğindeki bir ada olan Grenada'ya henüz gelmiş bir kadında denedim. Bir yat kulübüne gittik ve sohbet ettik. Onun ilginç biri olduğunu düşündüm, bunun üzerine bir yatta çalışmak üzere işe dönmek yerine bir süre kalmasını istedim. Gözlerime baktı ve "Hayır, ben asla seninle olamam. Senin çok