

# LA BIOLOGÍA DE LA CREENCIA



La liberación del poder  
de la conciencia, la materia  
y los milagros

DR. BRUCE H. LIPTON

**La liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros. Por fin, la verificación científica de la unidad cuerpo-mente-espíritu descrita en *¿Y tú qué sabes!?* y sus aplicaciones en tu propio cuerpo.**

*La biología de la creencia* es un libro revolucionario en el campo de la Biología moderna. Su autor, un prestigioso biólogo celular, describe con precisión las rutas moleculares a través de las que nuestras células se ven afectadas por nuestros pensamientos gracias a los efectos bioquímicos de las funciones cerebrales. Con lenguaje sencillo, múltiples ilustraciones, humor y ejemplos actuales, el doctor Lipton explica que los genes y el ADN no controlan nuestra biología; sino que es el ADN el que está controlado por las señales procedentes del medio externo celular, entre las que destacan los poderosos mensajes que provienen de nuestros pensamientos positivos y negativos. De esta manera, nuestro cuerpo puede cambiar realmente si reeducamos nuestra forma de pensar.

# ÍNDICE

*Dedicatoria*

*Prólogo*

*Prefacio*

*Introducción*

1. Lecciones de la placa Petri: Elogio a las células y a los alumnos inteligentes
2. Es el ambiente, ¡estúpido!
3. La membrana mágica
4. La nueva física: Con los pies bien plantados en el vacío
5. Biología y Creencias
6. Crecimiento y protección
7. Paternidad responsable: Los padres como ingenieros genéticos

*Epílogo*

*Apéndice*

*Agradecimientos*

*Bibliografía*

*Notas*

ESTE LIBRO ESTÁ DEDICADO A...

LA MADRE DE TODOS NOSOTROS,  
QUE PERDONE NUESTRAS TRANSGRESIONES.

A MI PROPIA MADRE, GLADYS,  
QUE NO HA DEJADO DE ALENTARME Y DARME APOYO  
SIN PERDER LA PACIENCIA DURANTE LOS VEINTE AÑOS  
QUE ME HA LLEVADO TERMINAR ESTE LIBRO.

A MIS HIJAS, TANYA Y JENNIFER,  
HERMOSAS MUJERCITAS DE MUNDO QUE SIEMPRE  
HAN ESTADO A MI LADO... SIN IMPORTAR LO EXTRAÑAS  
QUE LLEGARAN A SER LAS COSAS.

Y EN ESPECIAL A MI AMADA, MARGARET HORTON,  
MI MEJOR AMIGA, MI COMPAÑERA Y MI AMOR.  
¡OJALÁ CONTINUEMOS NUESTRA ALEGRE BÚSQUEDA  
DE UNA VIDA FELIZ POR SIEMPRE JAMÁS!

## Prólogo

La publicación de la obra de Lipton en español supone acudir a un compromiso con el público hispanohablante. Convergamos en afirmar que la propia ciencia tenía una deuda.

Para el sector especializado, el doctor Bruce H. Lipton es un conocido biólogo molecular con estudios acreditados en el campo de la clonación de células madre. Su paso como investigador y docente por facultades de Medicina como las de Wisconsin o Stanford le permitió entrar en diálogo con la clase investigadora y a la vez forjarse un currículum de heterodoxo y maldito entre sus pares.

Las diferentes disciplinas científicas tienen modos diversos de estigmatizar a los investigadores que nadan contracorriente. La historia de la ciencia está llena de ejemplos. Sin embargo en Bruce H. Lipton concurren circunstancias que el público anglosajón ya conoce y que gracias a esta publicación se ponen al alcance del lector en castellano.

Estas circunstancias no son ni más ni menos que la apertura de horizontes, la no claudicación ante las verdades dogmáticas que en el nombre de la ciencia se acuñan, el cambio de paradigma para erradicar errores perpetuados por la ortodoxia, el diálogo permanente sin la exclusión de hipótesis de trabajo que pueden llegar a negar las creencias en las que se sustentan aparentes verdades irrevocables.

El salto cualitativo se produce cuando quien propone esta apertura es un acreditado científico que expone sus datos, libres del corsé de la creencia oficial. Es el resultado de varias décadas de investigación y de diálogo con el sector oficial que no está dispuesto a reconocer interlocutores que nieguen sus premisas. Uno de los valores de este libro es que el propio lector puede asistir de un modo cercano, sin la necesidad de ser un especialista en la materia, a dicho diálogo. La gran virtud es que este acercamiento se realiza sin renunciar a la profundidad de su análisis.

La propuesta de *La biología de la creencia* contiene varios planos de acercamiento.

El principal podría resumirse, a costa de ser simplificador, en que la carga genética de todo ser viviente no solo no determina las condiciones biológicas en las que se va a desarrollar, sino que ni siquiera es el factor condicionante fundamental. Lo que le condiciona como organismo vivo es su entorno físico y energético. Este golpe definitivo al darwinismo oficial no se expone de un modo dogmático, sino que se plantea como la confirmación de las hipótesis de trabajo que pasan por el estudio del núcleo y la membrana de las células, de los presupuestos desde los que el correspondiente órgano que debería regir sus actividades, el cerebro, no actúa como tal desde el lugar en el que se había dado por sentado.

El conocimiento no es más que una ficción que ha tenido éxito, ha declarado más de algún filósofo. La creencia sobre la que se basa la ciencia molecular queda al descubierto en esta magnífica puesta en escena de Lipton.

Una segunda gran premisa es la necesidad de ajustar el microscopio electrónico a la dimensión de la comunidad que interactúa y no solo al de la célula como ser aislado. Cuando seguimos a Lipton en su apreciación del ser pluricelular que adopta la cooperación para sobrevivir, deja atrás la evolución como acto competitivo en el que solo los más fuertes sobreviven. Son los organismos con mayor ca-

pacidad de trabajar de un modo conjunto los que logran esta meta.

Recordemos que la noción de «sistema» en varias disciplinas partió de los descubrimientos en el campo de la biología. Sin embargo, desde la mística oriental hasta la física cuántica, en el organicismo de Platón y desde la economía hasta el campo jurídico la idea de «sistema» ha encontrado su punto de anclaje en la consideración de la comunidad de elementos que interaccionan en la especialización del trabajo y en la cooperación para la resolución de sus problemas.

El tercer nivel, el de mayor impacto en el libro, es cómo las creencias operan en ese entorno. Si su hipótesis de trabajo es correcta, si sustituimos esa metáfora eficaz pero de dudosa raíz, según Lipton, de que el control genético es la llave que cierra nuestro destino, nos encontramos en otro escenario radicalmente opuesto: no somos víctimas de nuestros genes sino los dueños y señores de nuestros destinos.

La valentía de esta propuesta está condicionada en cruzar una delgada línea en la arena. Una vez cruzada no hay marcha atrás.

Resulta fascinante ver cómo, en el cruce del Rubicón de la biología molecular, encuentra Lipton a grandes compañeros de viaje. Grandes investigadores que desde sus correspondientes disciplinas han reformulado el paradigma que conlleva el cuestionamiento de las creencias que se dan por seguras y que determinan cualquier análisis posterior.

Es el mismo camino que el de Kart Pribam en su denodado esfuerzo por cuestionar las creencias fijadas de antemano, o que el propio David Bohrn realizó para considerar la totalidad del orden implicado, la mirada de Fritjof Capra en su *Tao de la Física* hace más de veinticinco años, el cambio que propuso Stanislav Grof respecto a los niveles de la conciencia humana, avalado por Joseph Campbell, Huston

Smith o el propio Ken Wilber en su visión integral de la psicología. Cómo no asociarlo con Michael Talbot cuando en sus propuestas de un universo holográfico detuvo un instante las creencias sobre un mundo que no permitía plegar los niveles de realidad en múltiples planos.

El diálogo que el lector va a realizar aquí con Lipton le sitúa en una misteriosa y mágica interrelación con la importancia de abatir las creencias en muchas disciplinas para ser más libres de aceptar esas nuevas realidades que, quizás, nunca dejaron de estar ahí.

Newton declaró que sus logros fueron posibles porque «caminó a hombros de gigantes»; se refería a los maestros anteriores que le ofrecieron las bases desde las que construyó su enorme aportación. El lector hispanohablante tiene aquí una oportunidad de disfrutar con una lectura amena, a hombros de muchos investigadores que Lipton retoma con voz nueva, fresca y divertida, sin que el rigor de sus propuestas le aleje de la íntima y mágica lectura de sus propuestas.

Disfruten.

ÁNGEL LLAMAS,  
*profesor titular de Filosofía del Derecho y vicerrector de Relaciones Internacionales, Institucionales y Comunicación de la Universidad Carlos III de Madrid.*



## Prefacio

«Si pudieras ser cualquier otra persona, ¿quién serías?». Yo solía pasar una extraordinaria cantidad de tiempo haciéndome esta pregunta. Estaba obsesionado con la idea de cambiar mi identidad, porque deseaba ser cualquiera menos yo. Había tenido bastante éxito como biólogo celular y como profesor en la facultad de Medicina, pero eso no compensaba el hecho de que mi vida personal pudiera calificarse, en el mejor de los casos, como desastrosa. Cuanto más intentaba encontrar la felicidad y la satisfacción, más insatisfactoria e infeliz era mi vida. En mis momentos más introspectivos, me daban ganas de rendirme a esa vida de infelicidad. Llegué a la conclusión de que el destino me había dado malas cartas y que lo único que podía hacer era jugarlas lo mejor posible. Una víctima de la vida. «Qué será, será...».

Mi postura deprimida y fatalista cambió en un instante en el otoño de 1985. Había renunciado al puesto fijo que tenía en la facultad de Medicina de la Universidad de Wisconsin y trabajaba de profesor en una facultad de Medicina del Caribe. Puesto que dicha facultad estaba muy lejos de la corriente académica principal, mis ideas comenzaron a liberarse de los rígidos límites de las creencias vigentes en las instituciones convencionales. Lejos de esas torres de marfil, aislado en una isla esmeralda situada en mitad del mar celeste del Caribe, experimenté una epifanía científica

que hizo añicos mis creencias acerca de la naturaleza de la vida.

Ese momento crucial de cambio tuvo lugar mientras revisaba la investigación sobre los mecanismos que controlan la fisiología y el comportamiento celular. De pronto me di cuenta de que la vida de una célula está regida por el entorno físico y energético, y no por sus genes. Los genes no son más que «planos» moleculares utilizados para la construcción de células, tejidos y órganos. Es el entorno el que actúa como el «contratista» que lee e interpreta esos planos genéticos y, a fin de cuentas, como el responsable último del carácter de la vida de una célula. Es la «percepción» del entorno de la célula individual, y no sus genes, lo que pone en marcha el mecanismo de la vida.

Como biólogo celular, sabía que esa idea tendría importantes repercusiones en mi vida y en la vida de todos los seres humanos. Era muy consciente de que cada ser humano está compuesto por unos cincuenta billones de células. Había consagrado mi vida profesional a estudiar seriamente las células individuales, porque, al igual que ahora, entonces también sabía que cuanto mejor comprendamos una célula, mejor llegaremos a entender la comunidad celular que conforma el cuerpo humano. Sabía que si las células individuales se regulan en función de su percepción del entorno, lo mismo ocurriría con los seres humanos, formados asimismo por billones de células. Al igual que en las células aisladas, el carácter de nuestra existencia se ve determinado no por nuestros genes, sino por nuestra respuesta a las señales ambientales que impulsan la vida.

Por un lado, esa nueva visión de la naturaleza de la vida fue toda una conmoción, ya que durante aproximadamente dos décadas había estado inculcando el dogma central de la biología —la creencia de que la vida está controlada por los genes— en las mentes de mis alumnos de medicina. Por otro lado, me daba la sensación de que ese nuevo concepto no me resultaba del todo nuevo. Siempre había al-

bergado molestas dudas sobre el determinismo genético. Algunas de esas dudas provenían de los dieciocho años que había trabajado en una investigación subvencionada por el gobierno sobre la clonación de células madre.

Aunque fue preciso pasar una temporada lejos del entorno académico tradicional para que me diera plena cuenta de ello, mi investigación ofrece una prueba irrefutable de que los preciados dogmas de la biología con respecto al determinismo genético albergan importantes fallos.

Mi nueva visión de la naturaleza de la vida no solo corroboraba el resultado de la investigación, sino que también, como comprendí muy pronto, refutaba otra de las creencias de la ciencia tradicional que había estado enseñando a mis alumnos: la creencia de que la medicina alopática es la única clase de medicina que merece consideración en una facultad de medicina. El hecho de reconocer por fin la importancia del entorno energético me proporcionó una base para la ciencia y la filosofía de las medicinas alternativas, para la sabiduría espiritual de las creencias (tanto modernas como antiguas) y para la medicina alopática.

A título personal, supe que aquel instante de inspiración me había dejado pasmado porque, hasta ese momento, había creído erróneamente que estaba destinado a llevar una vida de espectaculares fracasos personales. Es obvio que los seres humanos poseen una gran capacidad para aferrarse a las falsas creencias con fanatismo y tenacidad, y los científicos racionalistas no son ninguna excepción. El hecho de que nuestro avanzado sistema nervioso esté comandado por un cerebro enorme significa que nuestra conciencia es más complicada que la de una célula individual. Las extraordinarias mentes humanas pueden elegir distintas formas de percibir el entorno, a diferencia de las células individuales, cuya percepción es más refleja.

Me sentí rebosante de alegría al darme cuenta de que podía cambiar el curso de mi vida mediante el simple he-

cho de cambiar mis creencias. Me sentí revigorizado de inmediato, ya que comprendí que allí había un sendero científico que podría alejarme de mi eterna posición de «víctima» para darme un puesto como «cocreador» de mi destino.

Han pasado veinte años desde aquella mágica noche caribeña en la que mi vida sufrió un cambio crucial. Durante esos años, las investigaciones biológicas han corroborado una y otra vez lo que yo comprendí aquella madrugada en el Caribe. Estamos viviendo una época apasionante, ya que la ciencia está a punto de desintegrar los viejos mitos y de reescribir una creencia básica de la civilización humana. La creencia de que no somos más que frágiles máquinas bioquímicas controladas por genes está dando paso a la comprensión de que somos los poderosos artífices de nuestras propias vidas y del mundo en el que vivimos.

Me he pasado dos décadas transmitiendo esta revolucionaria información científica a los millares de personas que han asistido a mis conferencias por todo Estados Unidos, Canadá, Australia y Nueva Zelanda. La respuesta de la gente que, como yo, ha utilizado este conocimiento para reescribir el guion de su vida, me ha brindado muchas alegrías y satisfacciones. Como todos sabemos, el conocimiento es poder y, en consecuencia, el conocimiento de uno mismo supone una mayor capacidad de actuación.

Ahora te ofrezco esta importante información en *La biología de la creencia*. Espero de todo corazón que seas capaz de comprender cuántas de las creencias que impulsan tu vida son falsas y autolimitadas, y que te sientas motivado a cambiar dichas creencias. Puedes recuperar el control de tu vida y encaminarte hacia una existencia sana y feliz.

Esta información es poderosa.

Sé que lo es. La vida que me he forjado utilizándola es mucho más plena y satisfactoria, y ya no me pregunto a mí mismo: «Si pudieras ser cualquier otra persona, ¿quién serías?». Porque ahora la respuesta es obvia, ¡quiero ser yo!

## *Introducción*

### **La magia de las células**

Tenía siete años cuando me subí a una cajita en la clase de segundo de la señora Novak, una lo bastante alta como para permitirme colocar el ojo derecho sobre la lente de un microscopio. Para mi desgracia, estaba demasiado cerca y no pude ver más que un círculo de luz borrosa. Al final me calmé lo suficiente como para escuchar que la profesora nos ordenaba que nos alejáramos del ocular. Y fue entonces cuando ocurrió: ese hecho tan importante cambiaría el curso de mi vida. Un paramecio apareció nadando en el campo de visión. Me quedé fascinado. Las estrepitosas voces de los demás niños quedaron amortiguadas, al igual que los característicos olores escolares: el de los lápices recién afilados, el de las ceras nuevas y los estuches de plástico de Roy Rogers. Permanecí inmóvil, hechizado por el extraño mundo de esa célula que, para mí, resultaba más excitante que los efectos especiales realizados por ordenador de las películas de hoy en día.

En la ingenuidad de mi mente infantil, no consideré a ese organismo como una célula, sino como una persona microscópica, un ser capaz de pensar y sentir. Más que moverse sin rumbo, ese organismo microscópico unicelular parecía tener una misión, aunque no llegaba a comprender qué clase de misión era la suya. En silencio, contemplé

«por encima del hombro» el paramecio y observé cómo se desplazaba afanosamente por el fluido de algas. Mientras estaba concentrado en el paramecio, el largoseudópodo de una ameba larguirucha comenzó a entrar en el campo de visión.

Mi visita al mundo liliputiense llegó a su fin justo en ese instante, cuando Glenn, el abusón de la clase, me empujó para bajarme de la caja, reclamando su turno al microscopio. Traté de llamar la atención de la señora Novak con la esperanza de que el mal comportamiento de Glenn me diera un minuto más para disfrutar con el microscopio y con lo que en él podía observar. Pero no faltaban más que unos minutos para el almuerzo y los demás niños de la fila exigían a gritos su turno. Justo después de la escuela, corrí a casa y, emocionado, conté a mi madre mi aventura microscópica. Utilizando mis mejores dotes de persuasión de alumno de segundo, pedí, supliqué y después engatusé a mi madre para que me comprara un microscopio, donde pasaría horas entretenido con ese mundo extraño al que podía acceder gracias a los milagros de la óptica.

Más tarde, durante el posgraduado, progresé hasta un microscopio electrónico. La ventaja que tiene un microscopio electrónico sobre el óptico convencional es que es mil veces más potente. La diferencia entre ambos microscopios podría compararse con la que hay entre los telescopios de veinticinco aumentos utilizados por los turistas para observar el paisaje y el telescopio orbital Hubble, que transmite imágenes del espacio exterior. Entrar en la sala del microscopio electrónico de un laboratorio es un ritual obligado para cualquier aspirante a biólogo. Se entra a través de una puerta giratoria negra, parecida a la que separa una cámara oscura fotográfica de las áreas de trabajo iluminadas.

Recuerdo la primera vez que entré en la puerta giratoria y comencé a rotarla. Me encontraba en la oscuridad entre dos mundos, entre mi vida de estudiante y mi vida como investigador científico.

Cuando la puerta completó el giro, me adentré en una enorme y oscura estancia, iluminada apenas por unas cuantas bombillas fotográficas rojas. Cuando mis ojos se adaptaron a la oscuridad reinante, me quedé sobrecogido por lo que vi ante mí. Las luces rojas arrancaban reflejos espectrales a la superficie reflectante de la gigantesca columna de acero de treinta centímetros de grosor que contenía las lentes electromagnéticas y que se alzaba hasta el techo en mitad de la habitación. Extendido alrededor de la base de la columna, había un enorme panel de control. La consola parecía el panel de instrumentos de un Boeing 747, llena de interruptores, escalas luminosas e indicadores multicolores. Había un descomunal despliegue de gruesos cables, tubos de agua y líneas de vacío que irradiaban a modo de tentáculos desde la base del microscopio. El chasquido metálico de las bombas de vacío y el zumbido de los circuitos de refrigeración del agua llenaban el aire. Me dio la impresión de que acababa de entrar en la sala de mandos del *USS Enterprise*. Al parecer, era el día libre del capitán Kirk, ya que el asiento que había frente a la consola estaba ocupado por uno de mis profesores, que se hallaba inmerso en el complicado proceso de introducir una muestra de tejido en la cámara de vacío situada en el centro de la columna de acero.

Con el paso de los minutos, comencé a experimentar una sensación que me recordó a la de aquel día en la clase de la señora Novak, cuando vi una célula por primera vez. A la postre, una imagen verde fluorescente apareció en la pantalla de fósforo. La presencia de las oscuras manchas celulares apenas se distinguía en las secciones de plástico, cuyo tamaño se veía aumentado alrededor de treinta veces. Después se incrementó el aumento, una muesca cada vez. Primero 100x, después 1000x y por último 10 000x. Cuando por fin alcanzamos la velocidad estelar, se había aumentado unas cien mil veces el tamaño original de las células. Estábamos de verdad en *Star Trek*, pero en lugar de haber