

M N E N J A O K N J I G I B I O L O G I J A P R E P R I Č A N J

»Dr. Liptonova knjiga je nedvomno povzetek nove biologije in vsega, kar predstavlja. Knjiga je veličastna, presega, kar lahko opišem z besedami, in jo je v užitek brati. Je kot enciklopedija ključnih novih informacij, zbranih v briljanten, a preprost paket. Njene strani odražajo pravo revolucijo v razmišljanju in razumevanju, tako drastično, da lahko spremeni svet.«

– DR. JOSEPH CHILTON PEARCE,
avtor knjig *Magical child*, *Magical Parent* in *Evolution's end*

»Čudovito napisana *Biologija prepričanj* je izjemno potreben protistrup za materializem današnje družbe. Ideja, da DNK kodira celoten razvoj življenja, je uspešno predstavljena v okviru genskega inženiringa, hkrati pa postaja očitna pomanjkljivost tega pristopa. *Biologija prepričanj* je pregled četrto stoletja pionirskih rezultatov na področju epigenetike, ki jo je Znanstveni zbornik Wall Street sredi leta 2004 označil kot pomembno novo področje. Zaradi osebnega sloga je knjiga izjemno berljiva in prijetna.«

– Dr. Karl H. Pribram, profesor, Univerza Stanford

»Dr. Lipton je genij. Njegova prodorna odkritja nam dajejo orodja za ponovno pridobitev nadzora nad svojim življenjem. To knjigo priporočam vsem, ki so pripravljeni prevzeti polno odgovornost zase in za usodo našega planeta.«

– LEVAR BURTON, igralec in režiser

»Bruce Lipton ponuja nove poglede in razumevanje povezovanja bioloških organizmov ter okolja – in vpliva misli, zaznavanja in podzavesti – na izražanje potenciala zdravljenja telesa. Dobro utemeljena pojasnila z referencami in primeri poskrbijo, da je pričujoča knjiga obvezno branje za študente bioloških, socialnih in zdravstvenih ved. Vendar pa je zaradi jasnosti avtorjeve predstavitve prijetno branje tudi za splošno občinstvo.«

– CARL CLEVELAND III.,
predsednik, Univerza kiropraktike Cleveland

»Dr. Liptonovo revolucionarno raziskovanje je odkrilo manjkajoče povezave med biologijo, psihologijo in duhovnostjo. Če želite razumeti najgloblje skrivnosti življenja, je to ena od najpomembnejših knjig, ki jih boste kadar koli prebrali.«

– DENNIS PERMAN, DC, soustanovitelj The Master's Circle

»V tej knjigi, ki razbija vzorce, Bruce Lipton poda alternativo stari biologiji. Tako se oddalji od darvinistične dogme, alopatije in s tem fizikalizma ter se poda proti razsvetljenju sistema um in telo (prepričanje in biologija). Gre za izjemno zabavno in obvezno branje.«

– DR. RALPH ABRAHAM, profesor matematike,
Univerza v Kaliforniji; avtor knjige *Chaos, Gaia, Eros*

»Močna! Elegantna! Preprosta! V slogu, ki je dostopen in pomensko poln, dr. Bruce Lipton ne ponuja nič manj kot dolgo manjkajočo povezavo med življenjem in zavestjo. Na ta način odgovarja na najstarejša vprašanja in rešuje najgloblje skrivnosti naše preteklosti. Ne dvomim, da bo *Biologija prepričanj* postala temelj znanosti novega tisočletja.«

– GREGG BRADEN,
avtor uspešnic *Med znanostjo in duhovnostjo* in
Božanska matrika

»Branje pričujoče knjige sem zaključil z enakim občutkom globokega spoštovanja, kot ga občutim, kadar sem v Bruceovi družbi – z občutkom, da se me je dotaknil revolucionaren občutek resnice. On je tako znanstvenik kot filozof; znanstvenik, ki nam daje orodja za spreminjanje kulturne zavesti, in filozof, ker izziva naša prepričanja o naravi naše zaznane resničnosti. Pomaga nam ustvarjati lastno prihodnost.«

– GUY F. RIEKEMAN, DC,
predsednik, Univerza Life in College of Chiropractic

»*Biologija prepričanj* je mejnik za razvoj človeštva. Dr. Bruce Lipton je skozi svoje neverjetne raziskave in v tej navdihujoči knjigi zagotovil novo, bolj prebujeno znanost o osebni rasti in preobrazbi. Namesto da bi bili omejeni z genetskimi ali biološkimi omejitvami, kot je bilo človeštvo doslej naučeno, imamo sedaj pred seboj način uresničenja svojega pravega duhovnega potenciala s pomočjo spremenjenih prepričanj, ki jih vodi 'nežna in ljubeča roka Boga'. Obvezno branje za vse, ki se posvečate raziskovanju povezave med umom in telesom in iščete resnično bistvo zdravljenja.«

– DR. JOHN F. DEMARTINI,
avtor uspešnic *Preštejte svoje darove* in
The Breakthrough Experience

»V svetu kaosa dr. Lipton človeštvu prinaša jasnost. Njegovo delo je izzivalno in pronicljivo. Upajmo, da bo ljudi spodbudilo k zastavljanju kakovostnejših vprašanj o svojem življenju in posledično k sprejemanju boljših odločitev. Ena izmed najvznemirljivejših knjig, kar sem jih prebral, in zagotovo obvezno branje.«

– BRIAN KELLY, DC, predsednik novozelandskega kolegija
Kiropraktika in predsednik Australian Spinal
Research Foundation

»Končno prepričljiva in razumljiva razlaga, kako vaša čustva uravnavajo vaš genetski izraz! To knjigo je treba prebrati, da dokončno spoznate, da niste žrtev svojih genov, temveč imate namesto tega neomejeno sposobnost živeti življenje, ki ga preplavljajo mir, sreča in ljubezen.«

– JOSEPH MERCOLA,
ustanovitelj www.mercola.com, najbolj obiskanega
naravnega zdravilišča na svetu

»Ta knjiga je absolutno obvezno branje, če želite z znanstvenega vidika izvedeti, kako vaše zdravje uravnava vaš življenjski slog in ne genetika. Lipton z znanstvenega vidika dokazuje, da je pri ponovnem vzpostavljanju našega zdravja um močnejši kot droge. Informacije kažejo, da je vaše zdravje vaša odgovornost in da niste zgolj žrtev svojih genov. Ko sem začel brati to knjigo, je nisem mogel odložiti, dokler je nisem prebral do konca.«

– MT MORTER M.L., DC, ustanovitelj Morter Health System;
razvijalec tehnike B.E.S.T.

»To je pogumna in vizionarska knjiga, ki zagotavlja trdne dokaze kvantne biologije za odpravljanje mita o genskem determinizmu – in implicitni vlogi žrtve. Bruce Lipton uporablja znanstveni um in poleg tega, da bralca izobražuje, mu pomaga tudi pri preobrazbi in krepitvi moči z zavedanjem, da naša prepričanja ustvarjajo vsak vidik naše osebne resničnosti. Provokativno in navdihujoče branje!«

– DR. LEE PULOS, profesor, Univerza Britanska Kolumbija;
avtor knjig *Miracles and Other Realities* ter *Beyond Hypnosis*

»Zgodovina bo *Biologijo prepričanj* opredelila kot eno najpomembnejših knjig našega časa. Bruce Lipton namreč v njej predstavi pogrešano povezavo med razumevanjem biomedicine iz preteklosti in bistvenimi elementi energijskega zdravljenja prihodnosti. Njegova kompleksna spoznanja so podana na razumljiv način in s slogom, ki enakovredno pritegne tako znanstvenike kot laike. Za vse, ki jih zanimajo zdravje, dobro počutje in prihodnost človeške vrste, je *Biologija prepričanj* obvezno branje. Posledice opisanih perspektiv imajo potencial za spremembo sveta, kot ga poznamo. Liptonovo razumevanje in njegovo jedrnato izražanje sta genialna.«

– GERARD W. CLUM, DC,
predsednik, Univerza Chiropractic West

KAZALO

<i>Mnenja o knjigi</i>	5
<i>Posvetilo</i>	11
<i>Prolog</i>	15
<i>Uvod</i>	21
1. Poglavje: Lekcije iz petrijevke: Hvalnica pametnim celicam in pametnim študentom	37
2. Poglavje: Pomembno je okolje, tepec	67
3. Poglavje: Čarobna membrana	103
4. Poglavje: Nova fizika: Trdno stopite na prazen nič	133
5. Poglavje: Biologija in prepričanje	173
6. poglavje: Rast in zaščita	211
7. poglavje: Zavestno starševstvo: Starši kot genski inženirji	229
Epilog: Duhovnost in znanost	275
<i>Dodatek</i>	309
<i>Zahvale</i>	315
<i>Opombe</i>	321
<i>O avtorju</i>	339

PROLOG

»Kdo bi bil, če bi lahko bil kdorkoli?« Včasih sem nenavadno dolgo razmišljal o tem vprašanju. Obseden sem bil s sanjarjenjem, da bi spremenil svojo identiteto, saj sem hotel biti kdorkoli, samo jaz ne. Imel sem lepo kariero kot celični biolog in profesor na medicinski fakulteti, vendar to ni bilo nadomestilo za dejstvo, da je bilo moje osebno življenje, milo rečeno, v razsulu. Čim bolj sem si prizadeval najti srečo in zadovoljstvo v osebem življenju, tem bolj nezadovoljen in nesrečen sem postajal. V trenutkih globokega razmišljanja sem sklenil, da se bom prepustil svojemu nesrečnemu življenju. Odločil sem se, da mi usoda ni namenila srečnih kart in da moram to preprosto sprejeti. *Que sera, sera*. Kar bo, pa bo.

Jeseni leta 1985 se je moj depresivni, fatalistični pogled spremenil v enem samem trenutku preobrazbe. Pustil sem stalno službo profesorja na Medicinski fakulteti Univerze v Wisconsinu in šel poučevati v tujino, na Medicinsko fakulteto na Karibskih otokih. Ker je bila fakulteta tako odmaknjena od prevladujočih akademskih krogov, sem imel priložnost za razmišljanje izven togih parametrov prepričanj, ki prevladujejo v konvencionalnih znanstvenih krogih. Daleč od slonokoščenih stolpov, na smaragdnom otoku v globokem azurnem Karibskem morju, sem doživel znanstveno razsvetljenje, ki je razbilo moja prepričanja o naravi življenja.

Trenutek, ki mi je spremenil življenje, se je zgodil, medtem ko sem pregledoval svojo raziskavo o mehanizmih, s katerimi celice nadzirajo svojo fiziologijo in vedenje. Nenadoma sem ugotovil, da življenje celice nadzoruje njeno fizično in energijsko okolje, in ne njeni geni. Geni so preprosto molekularni načrti, ki se uporabljajo za sestavo celic, tkiv in organov. Okolje služi kot »izvajalec«, ki te genetske načrte prebere in aktivira, in je v končni fazi odgovorno za značilnosti življenja celice. Pomembna je celično »zavedanje« okolja, ki poganja mehanizme življenja, in ne njeni geni.

Kot celični biolog sem vedel, da bodo moji vpogledi imeli močne posledice na moje življenje in na življenje vseh ljudi. Globoko sem se zavedal, da vsak od nas sestoji iz približno petdesetih milijard posameznih celic. Svoje profesionalno življenje sem posvetil izboljšanju razumevanja posamičnih celic, saj sem takrat vedel – tako kot vem tudi zdaj – da čim bolje bomo razumeli posamezne celice, tem bolje bomo razumeli skupnost celic, ki sestavljajo vsako človeško telo. Če posamezne celice nadzoruje njihovo zavedanje okolja, potem to zavedanje okolja nadzoruje tudi človeška bitja, ki sestojijo iz več milijard celic. Lastnosti naših življenj – tako kot lastnosti posamične celice – ne določajo naši geni, ampak naši odzivi na dražljaje iz okolja.

Po eni strani me je moje novo razumevanje narave življenja osupnilo. Skoraj dvajset let sem osrednje načelo biologije – prepričanje, da življenje nadzorujejo geni – programiral v glave študentov medicine. Po drugi strani pa moje novo razumevanje niti ni bilo tako presenečenje. Vedno me je glodal črv dvoma glede genskega determinizma. Nekateri dvomi so izhajali iz mojega osemnajstletnega raziskovanja kloniranja matičnih celic, financiranega s strani države. Čeprav je bilo potrebno bivanje

izven tradicionalnih akademskih krogov, da sem to v celoti ugotovil, je moja raziskava ponudila neizpodbiten dokaz, da so bila najbolj cenjena načela biologije glede genskega determinizma v osnovi zgrešena.

Moje novo razumevanje narave življenja ni le potrdilo mojih raziskav matičnih celic, temveč sem ugotovil, da je poleg tega nasprotovalo še enemu prepričanju konvencionalne znanosti, ki sem ga predstavljal svojim študentom – prepričanju, da je alopatska medicina edina, ki si zasluži obravnavanje na medicinski fakulteti. S tem ko je energijska resničnost dobila svoje priznanje, je to poskrbelo za veličastno zблиževanje znanosti in alopatske medicine, komplementarne medicine ter duhovnih modrosti starodavnih in sodobnih verovanj.

Na osebni ravni sem v trenutku uvida vedel, da sem običal samo zato, ker sem verjel, da mi je usojeno neverjetno neuspešno osebno življenje. Brez dvoma se človeška bitja lažnih prepričanj zelo rada oklepamo z veliko vnemo in vztrajnostjo. Pretirano racionalni znanstveniki nismo nobena izjema. Naš odlično razvit živčni sistem, na čelu z velikimi možgani, je dokaz, da je naše zavedanje precej bolj zapleteno kot zavedanje posamezne celice. Kadar se vključi naš edinstveni človeški um, se lahko odločimo, da bomo okolje dojemali na različne načine, kar je v nasprotju s posamično celico, katere zavedanje je bolj reflektivno.

Navdušen sem bil nad novo ugotovitvijo, da lahko spremenim naravo svojega življenja, tako da spremenim svoja prepričanja. V trenutku me je preplaval val energije, saj sem ugotovil, da obstaja pot, osnovana na znanosti, ki me bo od položaja večne žrtve popeljala do novega položaja soustvarjalca svoje usode.

Že več kot dvajset let je minilo od tiste čarobne noči na Karibih. V preteklih letih so biološke raziskave še nadalje

podkrepile spoznanje, ki me je prešinilo tistega zgodnjega jutra. Dve na novo razviti področji znanosti, ki predstavljata najpomembnejši polji biomedicinskih raziskav, danes utrjujeta zaključke, ki jih ponuja *Biologija prepričanj*.

Prva je znanost signalne transdukcije, ki se osredotoča na biokemične poti, s katerimi se celice odzivajo na dražljaje iz okolja. Okoljski signali sprožijo celične procese, ki lahko spremenijo izražanje gena in na ta način nadzorujejo usodo celice, vplivajo na njeno gibanje, nadzorujejo njeno preživetje in jo lahko celo obsodijo na smrt. Znanost signalne transdukcije priznava, da sta usoda in vedenje organizma neposredno povezana z njegovim zaznavanjem okolja. Preprosto rečeno, naše življenje temelji na tem, kako ga zaznavamo.

Druga znanost je epigenetika, kar dobesedno pomeni »nadzor nad geni«. Ta je konvencionalno razumevanje genetskega nadzora obrnila popolnoma na glavo. Epigenetika je znanost o tem, kako okoljski signali izbirajo, spreminjajo in usklajujejo delovanje genov. To novo zavedanje razkriva, da se naši geni nenehno preoblikujejo, ko se odzivajo na življenjske situacije. Kar znova poudarja dejstvo, da naša zaznava življenja oblikuje našo biologijo.

Več mesecev za tem, ko je luč ugledala prva izdaja te knjige, je članek v eni najprestižnejših revij, Nature, razkril nova vznemirljiva odkritja epigenetike o tem, kako okolje nadzira delovanje genov v matičnih celicah, kar je naključno tudi tema in zaključek drugega poglavja. Priznati moram, da sem se zabaval ob dejstvu, da je naslov mojega poglavja *Pomembno je okolje, tepec*, medtem ko je bil naslov novejšega članka v reviji Nature *Pomembna je ekologija, tepec* (Nature, 2005, 435: 268). V bistvu smo bili vsi na isti strani!

Nekateri znanstveniki, ki so pisali recenzijo te knjige, so me spraševali: »Kaj je torej novega v tej izdaji?« Vodilni znanstveniki so seznanjeni s tukaj predlaganimi koncepti, in to je dobro. Težava je povezana z dejstvom, da 99 odstotkov preostale populacije deluje iz zastarelih prepričanj, in sicer da so žrtve svojih genov.

Medtem ko so znanstveniki in raziskovalci verjetno seznanjeni s tem novim in resnično radikalnim premikom v zavedanju, pa morajo ta spoznanja šele pricurjati do splošne javnosti. Mediji še poslabšujejo položaj z neskončnim navalom zgodb, v katerih naj bi odkrili gen, ki nadzira tega raka ali ono bolezen. Posledično je namen te knjige razložiti pomembnost te nove pionirske znanosti tako, da bo dostopna laičnemu občinstvu. Iskreno upam, da boste prepoznali, da so mnoga prepričanja, ki poganjajo vaše življenje, napačna in samoomejujoča, in da boste dobili navdih, da jih spremenite. Če na znanstveni ravni razumemo, kako se celice odzivajo na misli in zaznavanje, nam to razsvetli pot do osebne moči. Ta spoznanja, ki jih pridobimo preko te nove biologije, osvobodijo moč zavesti, snovi in čudežev.

Biologija prepričanj ni priročnik za samopomoč; to je knjiga, ki nas opolnomoči. Informacije v njej ponujajo znanje o sebi, iz tega znanja pa izvira moč nadzora nad lastnim življenjem.

Te informacije imajo veliko moč. To vem. Življenje, ki sem si ga ustvaril s pomočjo tega zavedanja, je tako bogatejše in izpolnjujoče, da se nič več ne sprašujem: »Kdo bi bil, če bi lahko bil kdorkoli?« Zdaj mi o odgovoru ni treba razmišljati. Želim biti jaz!

U V O D

Čarobnost celic

Star sem bil sedem let, ko sem v učilnici drugega razreda stopil na majhno škatlo, ki je bila ravno dovolj visoka, da sem svoje oko pritisnil točno na leče in okular mikroskopa. Žal sem bil preblizu, da bi videl karkoli drugega kot eno megleno packo. Končno sem se lahko toliko umiril, da sem slišal navodilo, da se moram odmakniti od okularja. In nato se je zgodilo nekaj zelo dramatičnega, kar je začrtalo mojo pot do konca življenja. V vidno polje je priplaval paramecij. Bil sem očaran. Glasen direndaj drugih otrok je potihnil, prav tako šolski vonj po sveže ošiljenih svinčnikih, novih voščenkah in plastičnih peresnicah Roy Rogers. Celo moje bitje je ohromelo pred nezemeljskim svetom te celice, ki je bil zame vznemirljivejši, kot pa so današnji računalniško animirani filmi s posebnimi učinki.

V svojem nedolžnem otroškem umu tega organizma nisem videl kot celico, ampak kot mikroskopsko osebo, razmišljujoče in čuteče bitje. Ni se mi zdelo, da se ta mikroskopski enocelični organizem brezciljno premika naokrog, temveč da je na misiji, čeprav nisem vedel, na kakšni. Tiho sem gledal paramecijo čez ramo, ko je hitel po algasti podlagi in okoli nje. Medtem ko sem se osredotočal na paramecijo, je v vidno polje pripolzel ogromen psevdopodij dolginaste amebe.

Ravno takrat se je moj obisk dežele Liliputancev grobo končal, saj me je razredni pretepač Glenn sunkovito potegnil s stopnice in zahteval, da pride na vrsto za mikroskop. Poskušal sem pritegniti pozornost učiteljice, upajoč, da mi bo Glennov prekršek pridobil še kakšno minutko za mikroskopom. Toda bilo je samo nekaj minut pred kosilom in tudi drugi otroci so glasno zahtevali, da pridejo na vrsto. Takoj po koncu pouka sem stekel domov in mami poročal o svoji pustolovščini z mikroskopom. Z uporabo najboljših sposobnosti prepričevanja, ki jih ima lahko šolar v drugem razredu, sem prosil, nato moledoval, potem pa z dobrikanjem pregovarjal mamo, da mi kupi mikroskop, za katerim sem potem prebil ure in ure, očaran nad tem nezemeljskim svetom, do katerega sem imel dostop preko čudeža optike.

Na fakulteti sem kasneje naredil korak naprej do elektronskega mikroskopa. Prednost elektronskega mikroskopa v primerjavi s svetlobnim mikroskopom je, da je tisočkrat močnejši. Razlika med enim in drugim mikroskopom je primerljiva z razliko med daljnogledi s premerom objektiva 25 mm, ki jih turisti uporabljajo za opazovanje panoramskih razgledov, in Hubblovim vesoljskim teleskopom, ki kroži v orbiti in prenaša slike oddaljenega vesolja. Vstop v laboratorij z elektronskim mikroskopom je ritual prehoda za ambiciozne bodoče biologe. Vstopite skozi črna vrtljiva vrata, podobna tistim, ki fotografske temnice ločujejo od razsvetljenih delovnih prostorov.

Spominjam se, ko sem prvič stopil v vrtljiva vrata in jih začel potiskati. Bil sem v temi med dvema svetovoma, med svojim življenjem študenta in med svojim prihodnjim življenjem znanstvenika raziskovalca. Ko so se vrata do konca odvirtela, sem se znašel v ogromni temni sobani, ki je bila medlo osvetljena s številnimi rdečimi fotografskimi temničnimi lučmi. Ko so se

moje oči privadile na svetlobo, ki je bila na voljo, me je to, kar je stalo pred mano, postopoma začelo popolnoma prevzemati. Rdeče luči so se nenavadno odsevale od zrcalne površine masivnega, trideset centimetrov debelega stebra iz kromovega jekla z elektromagnetnimi lečami, ki je segal do stropa na sredini sobe. Na vsako stran podnožja stebra sta se raztezali veliki nadzorni konzoli. Konzola je spominjala na instrumentno ploščo Boeinga 747, kjer je polno stikal, osvetljenih merilnih instrumentov in večbarvnih prikazovalnih lučk. Iz podnožja mikroskopa so se kot ogromne lovke širili debeli električni kabli, cevi za vodo in vakuumske linije kot glavne korenine ob vznožju starega hrasta. Zvok rožljanja vakuumskih črpalk in brnenje sistema za ponovno uporabo ohlajene vode sta napolnila zrak. Kar se mene tiče, sem pravkar prišel na komandno ploščo USS Enterprise. Očitno je imel kapitan Kirk prost dan, saj je za konzolo sedel eden izmed mojih profesorjev, ki je bil zatopljen v zapleten postopek vstavljanja vzorca tkiva v visoko vakuumsko komoro na sredini jeklenega stebra.

Minute so minevale, jaz pa sem doživljal občutke, ki so me spominjali na tisti dan v drugem razredu, ko sem prvič videl celico. Končno se je zelena fluorescentna podoba pojavila na fosforjem zaslonu. Prisotnost celic s temnimi madeži se je komaj dala razločiti v plastičnih delih, ki so bili povečani za tridesetkrat od svoje izvirne velikosti. Potem smo korak za korakom zviševali povečavo. Najprej na 100-krat, potem 1000-krat in nato 10.000-krat. Ko smo vključili svetlobni pogon, so bile celice vidne pod več kot 100.000-kratno povečavo v primerjavi z njihovo izvorno velikostjo. To je bil v resnici Star Trek, toda namesto da bi se podali daleč v vesolje, smo šli globoko v notranje vesolje, »kamor človeška noga še ni stopila«. V enem trenutku