

La sabiduría de tus células



Parte 3

Bruce Lipton

2007

Traducción: seryactuar.org

Parte 3

Cada una de las células es un organismo inteligente. Podéis sacar una célula del cuerpo, colocarla en una placa Petri, y ella gestionará su propia vida: manejará el medio, crecerá, se reproducirá y formará comunidades con otras células. En el cuerpo humano estamos tratando con una gran comunidad de células trabajando juntas en armonía. En una placa de cultivo, las células se comportan como entidades individuales. Sin embargo, en un cuerpo las células actúan como en una comunidad; los individuos no pueden hacer realmente lo que ellos quieran, porque entonces la coherencia del grupo se desbarataría.

Por tanto, cuando las células se agrupan en una comunidad, adquieren una inteligencia *central* que está implicada en coordinar la actividad de las células individuales en el grupo. Realmente, las células acatan las órdenes superiores de esa 'voz' central. Un organismo humano es una comunidad de más de cincuenta billones de células, funcionando al unísono y en armonía, intentando cumplir las peticiones y exigencias de la voz central. Y es esa 'voz central' la que obtiene y aprende las percepciones con las que debemos tratar a través de nuestras vidas.

Existen tres orígenes de percepciones que controlan la vida:

- **Uno**, la **genética**, que proporciona los instintos comunes a todos los seres humanos, cosas tan básicas como retirar automáticamente la mano del fuego.
- **Dos**, una serie de percepciones deriva de la **mente subconsciente**. Es la parte que controla todas aquellas funciones en las que *no tenemos que pensar*. Una vez que aprendemos como andar, el programa que controla la marcha se convierte en parte de la mente subconsciente. Solo debes *tener la intención* de andar, y el cerebro coordinará el comportamiento.
- **Tres**, la **mente consciente**. La mente consciente puede reescribir cualquiera de los programas subconscientes que obtuvimos, e incluso podemos *retroceder y cambiar la actividad genética*. **La mente consciente es única, porque puede cambiar la historia total de las percepciones a fin de involucrarse en comportamientos y estilos de vida diferentes**.

Como aprenden los bebés

En el desarrollo del ser humano, cuando se unen el espermatozoide y el óvulo, se supone que su destino está controlado por los genes heredados. El papel de la mujer en el desarrollo fetal se ha considerado principalmente limitado a su contribución en la nutrición, a través de los componentes de su sangre, que atraviesan la placenta hasta llegar al feto. Pero la sangre de la mujer contiene mucho más que sólo nutrientes. La sangre contiene también todas las moléculas de información, como las hormonas y los químicos de las emociones. La madre está siempre *ajustando su fisiología y sus emociones para manejar las contingencias de la vida*. **Dado que su sangre pasa a través de la placenta en dirección al feto, el feto experimenta y siente lo que la madre siente**.

Esto es una idea súper inteligente por parte de la Madre Naturaleza. Puesto que cuando nazca el feto, va a vivir en el mismo entorno que la madre percibe, la madre está ayudando al feto a "adaptarse" a las actuales condiciones del mundo. Si la madre percibe al mundo como amenazador, envía señales totalmente diferentes al feto que si ella percibe el mundo como un lugar cálido y favorecedor.

Cuando las hormonas del estrés cruzan la placenta, tienen en el feto exactamente los mismos puntos de objetivos que en la madre. Las hormonas del estrés hacen que los vasos sanguíneos fetales estén más contraídos en las vísceras, enviando más sangre a la periferia, preparando al feto para un comportamiento de respuesta de lucha o huida.

En un feto que está desarrollándose, esto potenciará el desarrollo del sistema músculo-esquelético, haciendo que el cuerpo sea más grande, con un aumento coordinado de la función del cerebro posterior para controlar esa respuesta. En un mundo realmente inestable, esta madre está creando un niño que tendrá una gran ventaja, debido a que su capacidad de ser un luchador y de sobrevivir quedará enormemente potenciada.

Sí, los genes controlan el despliegue del plano del cuerpo, pero el *cómo* potencian algunos órganos y desmerecen otros órganos se basa en el flujo de químicos de información transportados desde la sangre de la madre hacia la placenta.

Actualmente se ha reconocido que cuando nace el bebé es totalmente capaz de experimentar casi todas las emociones que experimentan los adultos. Los recién nacidos pueden expresar rabia, celos, enfado, amor y tristeza. Resulta que tanto la madre como el padre están en realidad dando forma y adaptando la fisiología y comportamiento del niño para que encaje en su mundo. Si los padres encuentran el mundo problemático, eso afectará a su hijo.

Por ejemplo, cuando los padres *no quieren* a ese hijo, esta información, en forma de química emocional, ¡cruza la placenta! El feto ya *sabe* que su apoyo no está garantizado. Para nosotros es de suma importancia reconocer que crear un hijo es un proceso muy importante, dinámico e interactivo, entre los padres y el feto.

De hecho, la reciente comprensión de la patología humana revela claramente que los temas que nos afectan cuando adultos, tales como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la obesidad, en realidad tienen sus raíces en las fases que rondan la concepción, la etapa fetal y la etapa neonatal de la vida. Las condiciones bajo las que se desarrolle un niño mientras está en el útero lo conformarán profundamente durante el resto de su vida, en relación con su comportamiento y fisiología.

Una vez ha nacido el bebé, contemplará las caras de sus padres, y en pocas horas aprenderá a 'leer' sus expresiones faciales. La razón de ello es muy importante: la expresión facial de los padres sirve para instruir al niño sobre su nuevo mundo. A medida que el niño explora su mundo, si se encuentra con algo "nuevo", y la cara de los padres expresa preocupación o miedo, aprenderá de inmediato que *ésa es una cosa a evitar*. El niño se alejará de cualquier cosa que perciba como amenazadora, y ésa es una reacción saludable para su vida.

A través de esta vinculación, y en todas sus interacciones, los padres están *programando* las respuestas del niño. Si los padres no están allí, y ese vínculo no se cumple, conduce a problemas en el desarrollo, conocidos como *trastornos de vinculación*. Dichos niños tienen problemas para centrarse, y expresan características similares al trastorno de déficit de atención.

La ciencia ha documentado de qué manera las respuestas al mundo que hemos adquirido de nuestros padres son profundamente importantes para dar forma a nuestra propia fisiología, nuestra salud, y las enfermedades que podemos experimentar más adelante en la vida.

Encajar en la sociedad

Así es como aprende un niño a encajar rápidamente en una sociedad: un cerebro infantil puede descargar experiencias a una velocidad muy alta. Desde que nace el bebé hasta los primeros seis años de vida, se halla en un estado de súper-aprendizaje. Los niños aprenden y asimilan a partir de como nosotros los tratamos a ellos, y de como nosotros reaccionamos unos con otros.

Gracias a la hipnosis hemos llegado a comprender que se puede 'descargar' información dentro de la mente subconsciente de alguien, saltándose la mente consciente. ¿Por qué esto es importante? Porque entre el nacimiento y los seis años de edad, la actividad cerebral EEG del niño está funcionando en un estado de *trance hipnótico*, por lo que cualquier cosa que el niño esté aprendiendo está siendo descargada dentro de la mente subconsciente.

La mente subconsciente "graba", y generalmente *reproduce* esos programas. Pensemos en todas las normas sociales, en cada una de las formas en que vivimos, en los matices de nuestro idioma. Un niño de tres años puede aprender tres idiomas distintos *a la vez*, y no confundir su gramática, vocabulario o sintaxis. Hacia los ocho o nueve años, el aprendizaje, ni que sea de un solo nuevo idioma, ya resulta más difícil.

¿Cuál es la diferencia? En un niño menor de seis años, la mente consciente no se halla suficientemente desarrollada, con lo que no interfiere en la programación. Las experiencias de vida observadas son

descargadas directamente *dentro* de la mente subconsciente. En esa época es también cuando el niño desarrolla una idea de auto-identidad, y esos programas estarán desempeñándose durante toda la vida.

El poder de la mente

Somos poderosos, y tenemos la capacidad de hacer cosas de las que se denominan 'milagros'. En realidad, los milagros son sucesos que la ciencia todavía no comprende. Cada día ocurren milagros muy profundos. Por ejemplo, algunas personas con cáncer de repente cambian su percepción, y pueden experimentar una remisión espontánea. Al cambiar sus percepciones de la vida, reprograman sus células. Es la manifestación de los *mecanismos epigenéticos*¹, los procesos moleculares que devuelven el poder al individuo. En vez de percibir que "somos víctimas de las células", la nueva ciencia reconoce el poder que tenemos para controlar esas células. En toda la historia hay muchos relatos que revelan el poder de nuestros pensamientos.

- El **efecto placebo** es en realidad el "efecto de la percepción". Si crees que algo va a ayudarte, es la propia creencia la que puede conducirte al proceso de sanación.

Entre los fármacos más vendidos del mercado están los fármacos *inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina*² (ISRS) –tipo Prozac y Zoloft– y las propias empresas farmacéuticas han revelado, a través de la Ley de Libertad de Información, que dichos fármacos no funcionan mejor que los placebos.

El *efecto placebo* es algo de lo que no hemos sacado debida ventaja: la idea de que las creencias pueden controlar nuestra biología y fisiología. De hecho, ya está establecido que **un tercio de todas las sanaciones médicas, cirugía incluida, son resultado del efecto placebo**.

Pero, lo más importante y que se ha dejado fuera de la imagen, es el efecto igual de poderoso pero opuesto, denominado efecto nocebo.

- El **efecto nocebo**³ es cuando, para dar forma a nuestra biología, se ha utilizado un pensamiento o creencia negativos. Por ejemplo, si un profesional médico o especialista te dice que 'vas a morir en unos tres meses', y *le crees*, fijas la fecha en tu reloj perceptual, empiezas a desapegarte tú mismo de tu vida, y realmente mueres al cabo de tres meses.

Básicamente, **los efectos placebo y nocebo son las dos caras de una misma moneda**, y representan simplemente el *efecto de la percepción*.

Aquí se nos presenta un problema:

- la *mente consciente* puede procesar unos cuarenta bits de datos por segundo, pero
- la *mente subconsciente* puede procesar cuarenta millones de bits de datos en el mismo segundo.

Todos creemos que dirigimos nuestra vida a través de la mente consciente.

'*Esto es lo que yo quiero de la vida, quiero hacer todas estas cosas fantásticas*'.

Sin embargo, si nuestra vida no encaja con nuestras intenciones, el resultado es la tendencia a decir:

'*No puedo conseguir las cosas que quiero, el mundo no me las proporciona*'.

Adoptamos el papel de víctima.

Las nuevas perspectivas han revolucionado totalmente esta idea. Ahora reconocemos que entre un 95 y un 99 por ciento de nuestras actividades cognitivas proceden de la mente subconsciente; menos del cinco por ciento está influido o controlado por la mente consciente.

Cuando estamos realizando *afirmaciones positivas*, o practicamos el *pensamiento positivo*, estamos utilizando el diminuto procesador [la mente consciente] que tiene menos de un cinco por ciento de influencia. Eso significa que hemos de depender de la fuerza de voluntad para sobreponernos a la mente subconsciente. Prácticamente es una misión imposible porque en el momento en que dejamos de apuntar



1 <https://es.wikipedia.org/wiki/Epigen%C3%A9tica>

2 https://es.wikipedia.org/wiki/Inhibidor_selectivo_de_la_recaptaci%C3%B3n_de_serotonina

3 https://es.wikipedia.org/wiki/Efecto_nocebo

al objetivo, automáticamente regresamos a los programas preinstalados que están en nuestra mente subconsciente.

El pensamiento positivo es una buena idea, mucho mejor que el pensamiento negativo, pero mientras estamos implicados en los pensamientos positivos, utilizando nuestra mente consciente, la mente subconsciente, con sus programas limitantes y auto-saboteadores, ¡está dirigiendo el cotarro! En consecuencia, el pensamiento positivo no resulta útil para mejorar la situación para una mayoría de personas.

No es que la mente consciente no sea poderosa, porque puede dirigir lo que sea en el cuerpo humano. Acostumbrábamos a pensar que solo podía dirigir el sistema voluntario de músculos esqueléticos, brazos y piernas. Pero los yoguis nos han enseñado que la mente consciente puede cambiar la temperatura corporal, la presión sanguínea y el latido cardíaco. **La mente consciente, si se enfoca en cualquier parte del cuerpo, o en cualquier función, puede controlarla.**

Pero la mente consciente, al ser un pequeño procesador (40 bits por segundo), no tiene la capacidad de controlar *tantas* cosas *al mismo tiempo* que sí tiene la mente subconsciente, que puede funcionar a 40 millones de bits por segundo. La mayoría de personas apenas utilizan la mente consciente. Dirigen su existencia cotidiana a partir de programas almacenados en su mente subconsciente.

¿Cuáles son los programas que esa mente subconsciente hará funcionar? La respuesta es: los programas exactos que se descargaron en ella. Sin variar el tema. Lo que ha aprendido lo interpretará durante toda la vida, a menos que entremos en la mente subconsciente y *reescibamos* el programa. La mente consciente a menudo ignora los programas que están funcionando desde la mente subconsciente, porque las mentes consciente y subconsciente funcionan en conjunto: una no observa a la otra.

Por tanto, si lo que hay en mi vida *no es* lo que yo estoy buscando, ¿es porque el universo no me está ofreciendo esa oportunidad, o es porque me estoy saboteando a mí mismo? Somos nosotros mismos los que, casi inevitablemente, nos saboteamos con los programas limitadores almacenados en nuestra mente subconsciente.

¿Debemos retroceder para identificar *cómo se produjo* la programación subconsciente? Por supuesto que no. La mente subconsciente no tiene un futuro o un pasado. Todo el rato está manejando el momento presente. Llega una señal del entorno, empuja el receptor que involucra al efector⁴ que entonces coordina la respuesta. Eso es la mente subconsciente. Ahí dentro 'no hay nadie'. No hay nadie con quien hablar, o con quien negociar en la mente subconsciente.

Debemos encontrar otras formas de influir e impactar en la programación de la mente subconsciente. Un enfoque es lo que los budistas denominan concienciación (*mindfulness*): estar plenamente consciente todo el tiempo, y tomar decisiones con nuestra mente creativa, no a partir de nuestra habitual mente subconsciente. Todas las vías del Yoga proporcionan diversas de estas prácticas. Otros enfoques incluyen la hipnoterapia clínica, y un nuevo campo de modalidades diferentes que son denominadas colectivamente "psicología energética", formas de *identificar* y *reescibir* los programas de creencias en nuestras mentes subconscientes.

Asumir la responsabilidad personal

La nueva biología es muy importante porque aborda el

- porqué carecemos de responsabilidad personal,
- porqué no reconocemos lo poderosos que somos para controlar nuestras vidas y controlar lo que ocurre en nuestro mundo,
- porqué estamos en una vía que nos enfrenta a la extinción, y
- porqué nuestro mundo se está desmoronando.

Estamos destruyendo el medio ambiente. Nos encontramos metidos en crisis de todo tipo, incluyendo las crisis de salud. Los miedos que estamos experimentando están empeorando la crisis de la atención

4 <https://es.wikipedia.org/wiki/Efector>

sanitaria, porque nuestros miedos producen respuestas de protección que desconectan los mecanismos de desarrollo y la función del sistema inmunitario.

Estamos en un ciclo de escalada de miedo y mala salud. Todo esto es una llamada a despertar. Nos toca a nosotros, como individuos, reconocer finalmente quienes somos.

Las nuevas ciencias de la epigenética y de la mecánica cuántica reconocen el importante papel de los campos invisibles para controlar la vida, lo que incluye los pensamientos y las energías que contribuyen a construir nuestra realidad. Esta nueva conciencia cambia nuestra antigua forma de ver la vida.

Sabemos ahora que nosotros controlamos nuestros genes. Controlamos nuestras vidas. Nuestros pensamientos son reales y tangibles. Influyen en nuestra fisiología. Los físicos están empezando a reconocer ahora que el universo es un constructo mental. Conociendo todas estas cosas llegamos a empoderarnos. Los programas de nuestra mente subconsciente se descargan dando lugar a la vida que estamos experimentando.

Lo que hemos de hacer es *repasar* nuestras vidas, e *identificar* las cosas que queremos cambiar. Aquellas cosas por las que nos esforzamos, pero que no funcionan, generalmente reflejan un programa subconsciente que sabotea nuestros esfuerzos para conseguirlo. No tenemos que retroceder para encontrar como obtuvimos ese programa; eso equivaldría a matar al "mensajero" por encima del "mensaje" (el programa subconsciente adquirido como resultado).

Si bien podemos reescribir programas subconscientes utilizando una variedad de métodos, hasta que lo hagamos somos realmente víctimas de nuestras mentes subconscientes. No víctimas del mundo, sino víctimas de nuestro propio sistema de creencias. Cuando limpiamos esas vías recuperamos nuestro poder. Entonces, y solo entonces probablemente lleguemos a experimentar lo que dijo Jesús:

"Podréis hacer todos estos milagros incluso mejor que yo, una vez creáis que podéis hacerlo".

Debéis reconocer algo que yo tuve también que reconocer. **Lo que consigue el cambio no es sólo llevar ese conocimiento a la mente consciente, es aplicar ese conocimiento dentro de la vida de cada cual.** Aunque la mente pueda conducirnos hasta allí, nosotros tenemos realmente que hacer 'algo' para que la magia se manifieste en nuestras vidas. Nos encontramos en una carrera desesperada para cambiar quienes somos, y lo que somos, a fin de poder devolver a nuestro medio ambiente y a nuestro planeta la armonía, la oportunidad de nuestra supervivencia.

Todos nosotros somos células en un organismo mayor llamado humanidad. Cuando tengamos esa creencia empezaremos a apoyarnos unos a otros en lugar de matarnos unos a otros. Nuestro futuro descansa en que reconozcamos que somos mucho más grandes como totalidad que como individuos. Pensemos en ello de esta manera: por debajo de nuestra piel hay cincuenta billones de células, viviendo en armonía, en un entorno muy cerrado. Esas células son muy inteligentes. Siempre hemos mirado con superioridad a todo aquello que era menos que humano, como si no fuera inteligente. Esta arrogancia nuestra va a salirnos cara.

Si podemos mirar dentro de nuestro cuerpo, y ver esos billones de células viviendo en armonía, podemos reconocer esto: cada célula es un ser sensible, justo al igual que lo somos cada uno de nosotros. Cada célula vive en una comunidad, y tiene un trabajo para apoyar a esa comunidad. Hay normas y reglas. Las células reciben servicios. Está la atención sanitaria por parte del sistema inmunológico. La basura es expulsada al exterior a través del sistema excretor. El sistema digestivo entrega la comida. Dentro de nuestros cuerpos existe una sociedad que consiste en billones de individuos que pueden prosperar cuando tenemos buena salud, sin embargo, los pocos miles de millones de personas que poblamos la superficie de nuestro planeta estamos tan desequilibrados que estamos destruyendo nuestro medio ambiente.

Comprender esto nos devuelve a la época de creencia mística que decía: *"Las respuestas están en el interior"*. Si queremos comprender cómo estructurar una población humana de unos pocos miles de millones de personas en nuestro planeta, la respuesta la tenemos *bajo nuestra piel*.

Los humanos estamos evolucionando. La humanidad se completará a sí misma como una comunidad multi-humana, y en ese momento reconoceremos que cuando luchamos contra los demás, luchamos contra nosotros mismos. La humanidad es un único cuerpo conteniendo células, y cada uno de nosotros es una célula en esa estructura.

Si comprendemos esto, deberíamos dejar de hacernos daños unos a otros, y empezar a organizarnos nosotros mismos dentro de estructuras sociales que sean un reflejo de lo que sucede en el cuerpo humano. Cuando llegamos a ese punto, la Tierra completará su evolución como una única célula viviente.

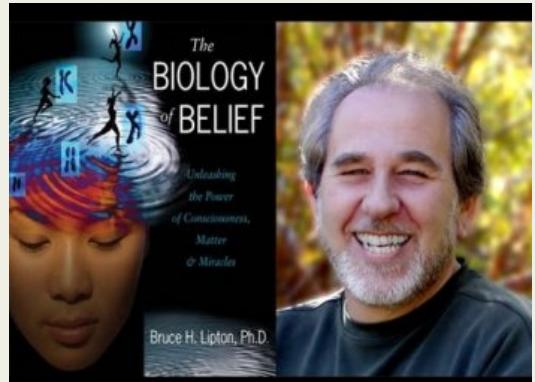
¿Cuál es nuestro papel en esa célula viva de la Tierra? Nosotros somos los equivalentes a las proteínas en la membrana celular de la Tierra. ¡Somos las “proteínas” receptoras en la superficie de la Tierra, que recibimos las señales del entorno, y las proteínas “efectoras” que nos involucramos en los comportamientos que controlan la expresión del planeta!

Hemos perdido nuestro objetivo original. Los aborígenes que todavía siguen aquí nos recuerdan que somos los jardineros, y que hasta ahora lo que hemos hecho ha sido devastar el Jardín. Pero a medida que evolucionemos, empezaremos a reconocer el poder de nuestra conciencia.

Debemos organizar nuestras vidas *ahora* para planificar el futuro. Podemos crear una experiencia totalmente diferente sobre este planeta. Cuando el planeta complete su evolución, seremos una célula viviente individual. La historia evolutiva revela que en cada ocasión en que un nivel de desarrollo se completa a sí mismo, se une a otras entidades similares para crear una estructura social más poderosa.

Por lo tanto, preveo que cuanto llegue ese momento empezaremos a interactuar con otras tierras, con otras células en el espacio exterior, y empezaremos a crear una gran matriz de células vivientes como planetas, que constituyen el universo.

Ante nosotros tenemos una gran esperanza y posibilidad. Vivimos en un gran jardín muy solidario, un jardín que debería mantenernos a todos nosotros, en el que poder disfrutar la vida y la paz, la prosperidad y la felicidad.



El autor:

Bruce H. Lipton, es un biólogo celular cuya vanguardista investigación en la membrana celular le convirtió en un pionero de la nueva biología.

Ha escrito el libro *Biología de la creencia: liberando el poder de la conciencia, materia y milagros*.

Ha escrito el libro [Biología de la creencia: liberando el poder de la conciencia, materia y milagros](#).

VÍDEO:

[Conferencia de Bruce Lipton "La Biología De La Creencia"](#)