

УДК 576
ББК 28.05
Л61

Bruce H. Lipton Ph.D.
THE BIOLOGY OF BELIEF
© 2015 Mountain of Love Productions

Липтон, Брюс.

Л61

Биология веры. Как сила убеждений может изменить ваше тело и разум / Брюс Липтон ; [перевод с английского Д. Палец, Г. Власова]. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-189041-4

Переиздание бестселлера «Биология веры» молекулярного биолога Брюса Липтона открывает вам новые связи между биологией, психологией и духовностью.

На основе новейших научных экспериментов, проведенных автором и его коллегами, в книге говорится: клетки не управляют нашей биологией. Напротив, сигналы извне — в том числе наши негативные и позитивные мысли — ответственны за формирование ДНК. Таким образом, наши тела способны меняться в зависимости от наших привычек и мыслей.

**УДК 576
ББК 28.05**

- © Палец Д.Б., перевод на русский язык, 2018
- © Власов Г., перевод на русский язык, 2018
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-189041-4

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ

Липтон Брюс

БИОЛОГИЯ ВЕРЫ

КАК СИЛА УБЕЖДЕНИЙ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВАШЕ ТЕЛО И РАЗУМ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Ответственный редактор *О. Сушик*

Редактор проекта *М. Виноградова*

Редакторы *П. Образцов, Г. Власов, Л. Гречаник*

Младший редактор *Н. Примакова*

Компьютерная верстка *Н. Зенков*

Корректоры *В. Ганчурина, Л. Снеговая*

Технический специалист *А. Гусев*

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.

Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар

құбылдану жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:

www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаптауға жатайды

Дата изготовления / Подписано в печать 18.10.2023.

Формат 76x100^{1/32}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,48.

Тираж экз. Заказ

16+

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.

international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2151.
E-mail: borodkin.da@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru

ISBN 978-5-04-189041-4



9 785041 890414 >



ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

Официальная франшиза
издательства «Эксмо»

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:

одна книга до книги



ЧИТАЙ
ГОРОД



Хотешь стать
автором «Эксмо»?

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

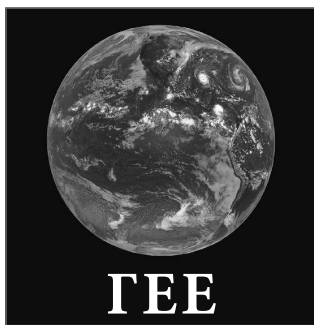
bombora.ru [bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks) [bombora](https://www.telegram.me/bombora)



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»

Я посвящаю свою книгу...



*Нашей Общей Матери,
да простит Она нам наши прегрешения.*

*Моей матери Глэдис,
которая неизменно поддерживала и поощряла меня
безропотно и терпеливо все те двадцать лет,
которые ушли на подготовку этой книги.*

*Моим дочерям Тане и Дженнифер,
прекрасным женщинам того мира,
который всегда был рядом
со мной... невзирая ни на какие
превратности судьбы.*

*И в особенности — моей драгоценной
Маргарет Хортон,
моему лучшему другу, моему спутнику жизни,
моей любви.*

*Да продлится и впредь наше радостное
путешествие
к счастью!*

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Пролог</i>	7
<i>Введение. Магия клеток</i>	13
Магия клеток — дежавю	20
Уроки клеток	26
Прорываясь к свету	28
Глава 1. Уроки чашки Петри: похвальное слово умным клеткам и умным студентам	32
Клетки как маленькие человечки	37
Истоки живого: умные клетки становятся умнее	43
Эволюция без окровавленных когтей	46
Практические выводы из уроков клетки	53
Глава 2. Для особо непонятливых: все дело в среде!	64
Строительный материал живого — белок	68
Как белки создают жизнь	72
Первенство ДНК	76
Проект «Геном человека»	79
Кое-что из азов клеточной биологии	83
Эпигенетика: новая наука о самоуправлении	86
Как жизненный опыт родителей влияет на генетику детей	90

Глава 3. Волшебница мембрана.....	103
Хлеб, масло, оливки и душистый перец	105
Интегральные мембранные белки	110
Как этот мозг работает.....	116
Тайна жизни	120
Глава 4. Новая физика: прочная опора на пустоту.....	135
Прислушиваясь к внутреннему голосу	138
Иллюзия материи.....	140
Это не побочные эффекты... Это — эффекты!	143
Врачи на поводу у фармацевтических фирм	151
Физика в медицине: чего ни спроси, ничего нет.....	152
Торговля лекарствами.....	157
Хорошие вибрации, плохие вибрации и язык энергии	160
Глава 5. Биология и вера	180
Когда позитивное мышление дает сбой	185
Сознание и тело.....	187
Эмоции: восприятие языка клеток.....	192
Как сознание управляет телом.....	197
Плацебо: эффект веры	199
Ноцебо: сила негативных убеждений	206
Глава 6. Рост и защита.....	223
Биология защиты родины.....	225
Убивающий страх.....	229

Глава 7. Осознанное воспитание:	
родители в роли генных инженеров	243
Родительское программирование:	
сила подсознания	247
Программирование человека: как хорошие механизмы оборачиваются злом.....	253
Сознание: творец внутри нас.....	259
Подсознание: глас вопиющего в пустыне	264
Искорка в родительских глазах: осознанное зачатие и осознанная беременность	267
Подготовительная программа Природы	273
Осознанные материнство и отцовство.....	274
<i>Эпilog. Дух и Наука.....</i>	<i>294</i>
Время выбора	297
По образу и подобию Вселенной	301
Посланцы на Землю	307
Фрактальная эволюция — теория, описывающая жизнь	310
Выживание любящих	316
<i>Приложение</i>	<i>332</i>
<i>Научные обновления и дополнительная информация</i>	<i>337</i>
<i>Благодарность.....</i>	<i>339</i>
<i>Об авторе</i>	<i>345</i>
<i>Алфавитный указатель.....</i>	<i>347</i>

ПРОЛОГ

«Если бы ты мог быть кем угодно... кем бы ты стал?» Когда-то я потратил невероятное количество времени на размышления над этим вопросом. Я постоянно грезил об изменении своей личности — мне хотелось быть кем угодно, только не тем, что есть. Я сделал неплохую карьеру как специалист по клеточной биологии, был профессором медицинского факультета, но все это никоим образом не отменяло того факта, что моя внутренняя жизнь представляла собой руины — в полном смысле этого слова. Чем больше я старался найти в жизни счастье и удовлетворение, тем более неудовлетворенным и несчастным становился. В моменты раздумий мне все больше приходилось склоняться к мысли о необходимости принять это как должное. Судя по всему, судьба уготовила мне несчастливый жребий, и всё, что мне оставалось, это взять от нее лишь все возможное. Я чувствовал себя жертвой. *Que sera, sera* («будь что будет» — франц.)

Мои подавленность и фатализм испарились в один судьбоносный момент осенью 1985 г. Я отказался тогда от должности на медицинском факультете Университета штата Висконсин и отправился преподавать за границу, в медицинскую школу на одном из Карибских островов. Удаленность от основных событий академической жизни способствовала тому, что я начал мыслить вне жестких рамок веры, господствовавшей в традиционной науке. Вдали от всех этих башен из слоновой кости, уединившись на изумрудном острове посреди

морской лазури, я испытал просветление, которое потрясло основы моих верований о природе жизни.

Мое мгновенное преобразование произошло во время анализа механизмов, посредством которых клетки управляют своей физиологией и поведением. Я вдруг понял, что жизнь клетки определяется не столько ее генами, сколько ее физическим и энергетическим окружением. Гены — лишь молекулярные «чертежи» для построения клеток, тканей и органов. А среда выступает в роли «подрядчика», который прочитывает и реализует эти схемы, и она в полной мере ответственна за будущую жизнь клетки. Именно «информированность» отдельной клетки о своем окружении, а не ее гены, запускает механизмы жизни.

Я был специалистом по клеточной биологии и понимал, что мои идеи влекут за собой далеко идущие выводы и для моей собственной жизни, и для всех остальных людей. Каждый человек состоит примерно из пятидесяти триллионов отдельных клеток, поэтому я посвятил свою профессиональную жизнь совершенствованию понимания отдельной клетки — ведь чем лучше мы будем ее понимать, тем больше узнаем о сообществе клеток, которое и представляет собой человеческий организм. Коль скоро отдельными клетками движет их информированность об окружающей среде, то это же самое можно сказать и о нас самих, состоящих из триллионов подобных «строительных единиц». Как и у отдельной клетки, характер нашей жизни определяется не генами, а нашими реакциями на сигналы внешнего мира, которые сообщают движение жизненным механизмам.

С одной стороны, новое понимание природы жизни явилось для меня потрясением. Без малого два десятилетия я внедрял в умы студентов-медиков Центральную Догму биологии — веру в то, что жизнь управляется генами. Однако на интуитивном

уровне это новое понимание не было такой уж полной неожиданностью. Сомнения по поводу генетического детерминизма никогда не давали мне покоя — отчасти они основывались на результатах государственной программы исследования клонирования стволовых клеток, в которой я участвовал 18 лет. Чтобы это понять, мне потребовалось на время удалиться от традиционной академической жизни, но эти работы (от 1985 г.) неопровержимо свидетельствовали, что один из самых выпестованных догматов биологии порочен по своей сути.

Новое понимание природы жизни не только согласовалось с результатами моих исследований. Впоследствии я осознал ошибочность еще одной веры традиционной науки, которую я пытался передать и своим студентам, что аллопатия — это единственная разновидность медицины, достойная стен медицинского факультета университета. Отдав должное энергетическому подходу, это новое понимание стало фундаментом, на котором наряду с аллопатической медициной находится место науке и философии комплементарной медицины. Комплементарная (букв.: «дополняющая») медицина — совокупность нелекарственных и нехирургических лечебных практик, рассматриваемых как дополнение к традиционным (аллопатическим) методам лечения (различные виды массажа, энергетические практики, ароматерапия и т. п.). В последнее время сторонники данного термина все чаще предпочитают его выражению «альтернативная медицина» и подчеркивают, что не пытаются противопоставлять свои методы традиционным, черпающим силы в духовной мудрости древних и современных религий.

Лично для себя я понял: мои душевные неурядицы питала безосновательная вера в собственную обреченность на беспримерно несчастную жизнь. Человек обладает поразительной способностью страстно и упорно цепляться за ложные

верования, и научные работники с их хваленым рационализмом не составляют здесь исключения. Обладая высокоразвитой нервной системой и большим мозгом, человек воспринимает мир более сложным образом, чем отдельная клетка. А когда в работу включается уникальный человеческий разум, у нас появляется возможность выбирать способ осознания своего окружения — в отличие от отдельной клетки, чье восприятие более рефлексивно.

Мысль о возможности исправить свою жизнь, изменив свои *верования*, привела меня в восторг. В одно мгновение я испытал небывалый прилив сил и понял, что существует научно обоснованный путь от моей прежней роли вечной «жертвы» к новой роли «сотворца» собственной судьбы.

С той волшебной ночи на Карибах, когда со мной произошло это судьбоносное прозрение, прошло уже более тридцати лет. И более десяти лет миновало с выхода в свет первого издания «Биологии веры»¹. За прошедшие годы, и особенно в последнее десятилетие, биологические исследования подтвердили знания, полученные мной тем ранним утром. Мы живем в захватывающие времена, потому что наука находится в процессе разрушения старых мифов и трансформации фундаментальной *веры* человеческой цивилизации. *Вера* в то, что мы хрупкие, управляемые генами биохимические машины, уступает место осознанию нас как могущественных творцов собственной жизни и окружающего мира.

Все и вправду меняется, поэтому я особенно рад этому юбилейному изданию «Биологии веры». Кстати, была мысль и о новом названии книги — «Биология веры и надежды». Однако я передумал, потому что мне нравится «Биология веры»!

¹ Первое издание «Биологии веры» вышло в 2005 году. — *Прим. ред.*

Не стану отрицать, я постоянно слышу о множестве негативных событий, но остаюсь полным надежд. Меня поддерживают численность и энтузиазм аудитории моих лекций о «Биологии веры», а сама книга опубликована в тридцати пяти странах, и число ее читателей постоянно растет.

Все больше и больше профессионалов, согласных с ущербностью «таблеточных» методов биомедицины, приходят на мои лекции и вовлекают меня в горячие споры. Мои надежды связаны и с тем, что многие поняли «Биологию веры» не только как индивидуальную трансформацию ограничивающих убеждений. Я был благодарен за вручение Специальной премии культуры мира Фонда Мира, учрежденной Масахиса Гои, в 2009 г., когда президент Фонда Мира г-н Хироо Саёндзи высказался достаточно ясно. Награда была дана не просто мне, а за «новую науку», сказал он: «[Это] исследование... способствовало более глубокому пониманию жизни и подлинной природы человечества, позволив широким слоям общества взять под контроль свою жизнь и стать ответственными сотворцами гармоничного будущего планеты».

Я также искренне надеюсь, что каждый читатель «Биологии веры» осознает, что многие из традиционных убеждений являются ложными и ограниченными. В нашей власти самим управлять своей жизнью и выйти на путь здоровья и счастья. Здесь нас ждут встречи с другими людьми, которых объединит

**Мы живем
в захватывающие
времена, потому что наука
находится в процессе
разрушения старых
мифов и трансформации
фундаментальной
веры человеческой
цивилизации.**

с нами общая цель — переход человечества на новый уровень понимания и мира.

А я всегда буду благодарен за тот миг озарения на Карибах, позволивший мне построить такую удивительную жизнь. За последние десять лет я несколько раз путешествовал по миру, преподавал Новую Биологию и написал еще две книги — «Спонтанная эволюция (2009) и «Эффект медового месяца» (2013), трижды стал дедом и (ах!) вступил в клуб «Кому за семьдесят». Я не собираюсь с возрастом сбавлять обороты и чувствую, что получаю все больше и больше энергии из собственноручно созданной жизни и связей с другими подвижниками гармоничной планеты. Я полон энергии из-за продолжающегося медового месяца, которым наслаждаюсь вместе с Маргарет Хортон, лучшим другом, партнером по жизни и моей любовью. Такой она была для меня во время написания предисловия к первому изданию книги, такой она остается и сейчас. Жизнь моя стала настолько богаче и я настолько ею доволен, что более не задаюсь вопросом: «Если бы ты мог быть кем угодно, кем бы ты стал?» Мне не надо долго раздумывать над ответом. Я бы хотел быть собой!

ВВЕДЕНИЕ

МАГИЯ КЛЕТОК

Мне было семь лет, когда я встал на небольшой ящик в кабине нашей классной руководительницы миссис Новак и дотянулся до окуляра микроскопа на ее столе. Увы, даже прислонившись к нему вплотную, я не смог различить ничего, кроме светового пятна. Мне сразу же объяснили, что в окуляр микроскопа нужно смотреть чуть отстранившись. Вот тогда-то со мной и произошло то драматическое событие, которому суждено было определить всю мою дальнейшую жизнь. В поле зрения микроскопа плавала инфузория-туфелька. Я смотрел на нее как зачарованный. Голоса других детей словно куда-то исчезли, то же самое произошло с обычными школьными запахами свежезаточенных карандашей, новых цветных мелков и пластиковых пеналов. Все мое существо испытывало трепет перед этим нездешним миром клетки, и восторг, который наполнил меня тогда, намного превосходил мои впечатления от сегодняшних фильмов со всеми их компьютерными спецэффектами.

Мой неискушенный детский ум воспринял этот организм не как клетку, а как некую микроскопическую личность, мыслящее, разумное существо. Движение этого одноклеточного отнюдь не казалось мне хаотичным, о нет, оно представлялось мне устремленным к некоей цели, хотя какой — не понятно. Затаив дыхание, я наблюдал немного судорожные движения

инфузории по поверхности водоросли. И вдруг в поле зрения микроскопа стало вползать огромное подобие неуклюжей амебы.

На этом мое путешествие в загадочный микромир оборвалось — главный хулиган нашего класса Гленн стащил меня с ящика и заявил, что теперь его очередь смотреть в окуляр. Я обратил внимание миссис Новак на неподобающее поведение Гленна и понадеялся, что его отстранят от микроскопа, а у меня появится еще минутка посмотреть на амэбу, однако до обеда оставалось уже совсем немного времени, а за спиной галдела целая очередь одноклассников. После школы я со всех ног бросился домой и восторженно рассказал о своем приключении маме. Используя весь накопленный ко второму классу арсенал средств убеждения, я принялся просить, затем умолять, затем подлизываться, чтобы мне купили микроскоп. Мне хотелось часами наблюдать за этим нездешним миром, открытым для меня волшебной силой оптики.

Намного позже, на старших курсах университета я добрался до электронного микроскопа. Этот прибор по увеличению в тысячи раз превосходит обычный световой. Разница здесь примерно такая же, как между зрительной трубой, при помощи которой обзревают окрестности со смотровых площадок за мелкую монету, и орбитальным телескопом «Хаббл», передающим на Землю изображения из глубокого космоса. Полному энтузиазма биологу вход в лабораторию электронной микроскопии представляется чем-то сродни ритуалу. Вы оказываетесь перед черной вращающейся дверью — как те, что отделяют темные комнаты фотолабораторий от светлых рабочих помещений.

Я помню, как впервые начал поворачивать эту дверь в темном пространстве между двумя мирами — моими студенческими годами и будущей жизнью ученого. Дверь завершила