

## La nostra mente e l'ambiente

Il biologo cellulare **Bruce Lipton** spiega: **“La parte più potente di voi è nella vostra mente. Il corpo umano viene studiato come fosse una macchina, il cui destino e struttura sono programmati nel DNA. Il nostro convincimento è che ogni tratto caratteristico della persona, così come il comportamento fisico ed emozionale siano tutti programmati dal DNA. Quando a scuola impartivamo questo insegnamento lo definivamo “Determinismo genetico”: ossia i geni controllano e determinano l'insieme delle qualità della vostra vita. In sostanza siete vittime della vostra eredità. La scienza vi insegna che siete impotenti, e quando le persone si sentono impotenti diventano anche irresponsabili. Per la nuova fisica siete onde di energia che interagiscono le une con le altre. I medici però non comprendono la natura dell'energia, e la medicina non capisce la malattia, perché concentra la propria attenzione sulle particelle presenti nella materia. La fisica newtoniana dice di studiare esclusivamente il corpo, mentre la fisica quantistica dice che materia ed energia sono collegate. La mente è il campo, la mente dà forma al corpo, questo significa che ciò in cui credete e ciò che pensate modificano il vostro corpo. Noi siamo onde che interagiscono le une con le altre. Il concetto dell'importanza esclusiva della materia è falso. L'energia presente nel vostro corpo è una forza vitale, se modificate il vostro pensiero e la vostra mente potete modificare la biologia del corpo. La mente è la causa principale di malattie sul nostro pianeta, ma voi potete modificare la vostra epigenetica in qualsiasi momento. Non esiste la supremazia del DNA, esiste la supremazia della mente. Ciò in cui crediamo controlla la biologia: c'è l'effetto placebo, che è un effetto positivo dovuto a pensieri positivi, e c'è l'effetto nocebo dovuto a pensieri negativi. Un effetto vi guarisce e uno può farvi ammalare. La convinzione diventa quindi una parte importante nella guarigione o malattia. E' stato dimostrato che l'amore è il più grande e straordinario segnale di crescita al mondo. Che cosa accade invece quando viviamo nella paura? Blocchiamo ogni cosa e la vita viene sprecata. Noi collettivamente vogliamo che la luce bianca ritorni sul pianeta, abbiamo attribuito la luce bianca a grandi profeti come Gesù, ma ciò che essi hanno cercato di insegnarci è che noi siamo la luce bianca. Quindi dobbiamo riconoscere che ogni essere umano è una parte di tutto ciò che è. La realtà che stiamo sperimentando proprio adesso è una combinazione di attività spirituale e mentale. Noi possiamo creare il mondo che desideriamo: ciò che dobbiamo fare è diventarne consapevoli, allora il paradiso sarà proprio qui, su questo pianeta”.**

**L'epigenetica, è una scienza nuova che studia la biologia umana considerando il “primato della mente sulla materia”, ed esiste dall'inizio degli anni novanta dello scorso secolo. Negli ultimi anni l'epigenetica ha avuto una notevole diffusione, e importanti associazioni, come Cancer Society o Americanl 'hanno avallata,**

sostenendo che almeno il 60% dei casi di cancro si può evitare attraverso lo stile di vita e la dieta. **In altre parole, molto “dipende dal nostro stile di vita, non dai geni”.** **Persino il processo di invecchiamento dipenderebbe dalla credenza di dover invecchiare, e dunque non sarebbe irreversibile.**

Spiega ancora Lipton: **“La mente conscia (auto-consapevole) è l’io pensante, la mente creativa che esprime il libero arbitrio. È l’equivalente di un processore a 40 bit, perché può gestire le informazioni provenienti da circa 40 nervi al secondo. Per contro, la mente inconscia è un supercomputer provvisto di un database di comportamenti pre-programmati. È un potente processore a 40 milioni di bit, che interpreta e risponde a più di 40 milioni di impulsi nervosi al secondo. Alcuni programmi derivano dalla genetica: sono i nostri istinti. Tuttavia, la grande maggioranza dei programmi inconsci vengono acquisiti attraverso le nostre esperienze di apprendimento. I neuroscienziati hanno scoperto che il 95%-99% del nostro comportamento è sotto il controllo della mente inconscia. Di conseguenza, è raro che noi osserviamo questi comportamenti, e ancora di più che ne siamo consapevoli”.**

Se l’ambiente fuori e la mente influenzano la nostra biologia, vuol dire che può modificare il sapere e le esperienze fatte da noi. Infatti noi abbiamo tutto il potenziale per produrre una vita completa di ogni regalo e talento: dalla salute alla felicità, fino all’amore. Siamo noi che possiamo orientare la nostra vita nel positivo o nel negativo. E questo accade quando il nostro pensiero è in sintonia con il subconscio. Ogni cellula del nostro organismo è paragonabile a un essere intelligente, con intenzioni e obiettivi, che è in grado di sopravvivere da solo, il cui unico “cervello” è fatto dalla sua membrana. Questa scoperta determina una conclusione importante: **i geni non governano la nostra biologia, ma è l’ambiente quello che determina il comportamento delle nostre cellule.** Tutto ciò determina conseguenze per quanto riguarda il benessere, la felicità e la natura delle malattie come il cancro e la schizofrenia.