

Elogios a *O corpo quântico*

“Quase 40 anos atrás, Deepak Chopra iniciou uma revolução na medicina alternativa com o livro *A cura quântica*. Era uma época em que a meditação e o conceito de conexão entre mente e corpo eram considerados ideias alternativas. Hoje, dezenas de anos e dezenas de livros depois, essa alternativa se tornou popular. Em *O corpo quântico*, Chopra retoma de onde parou em seu livro anterior e propõe um plano para uma vida mais feliz e saudável. Embora eu não assinie embaixo de todos os seus argumentos teóricos, seus conselhos práticos são sábios e potentes, como sempre.”

— Leonard Mlodinow, físico e autor dos best-sellers *Stephen Hawking: histórias de física e de uma amizade* e *Emocional: A nova neurociência dos afetos*

“Deepak Chopra foi criticado por céticos como eu por suas frases feitas sobre teoria quântica. Mas seu último livro, que conecta a dimensão quântica aos nossos poderes inatos de autocura e crescimento espiritual, é inspirador.”

— John Horgan, jornalista científico e diretor do Stevens Center for Science Writings, no Stevens Institute of Technology

“*O corpo quântico* é uma integração ousada e brilhante de ciência quântica e sabedoria antiga, e nos proporciona uma compreensão profunda e ampla de nossa conexão corpo-mente, do quanto estamos interconectados e das implicações disso para nossa saúde. Chopra, Tuszynski e Fertig dão dicas fáceis e eficientes para nos tornarmos íntimos de nosso ‘corpo quântico’, o que nos permite desligar nosso modo automático de estresse e mergulhar em nossa presença e na realidade mais ampla da qual fazemos parte.”

— Elissa Epel, doutora, professora da UCSF, coautora do best-seller do *New York Times* *O segredo está nos telômeros: receita revolucionária para manter a juventude, viver mais e melhor*, e autora de *Doses diárias contra o estresse*

“As palavras claras deste livro original e corajoso defendem o mistério da atividade do campo quântico em nosso mundo vivo da biologia quântica e sua relevância para a experiência, o bem-estar e a saúde do ser humano.”

— Stephon Alexander, professor de física na Brown University, ex-presidente da National Society of Black Physicists (NSBP)

“Aliado a uma cosmologia emergente de um Universo essencialmente vivo e cheio de significado, este livro revelador e oportuno é um guia profundo para fortalecer nossa cura coletiva e evolução consciente.”

— Jude Currivan, doutora, cosmóloga, autora de *The Cosmic Hologram* e *The Story of Gaia* e cofundadora da WholeWorld-View

“O corpo quântico atualiza os leitores sobre o que a ciência mais recente diz a respeito da biologia quântica e sua aplicação à medicina.”

— Michael Shermer, editor da revista *Skeptic*, membro do Conselho Presidencial da Chapman University e autor de *Heavens on Earth*

“Um livro excelente e de leitura fácil, que lhe trará inspiração.”

— Amit Goswami, doutor, físico quântico e coautor de *The Quantum Brain, The Quantum Reenchantment of the Reality You Live* e *Quantum Integrative Medicine*

“Chopra, Tuszynski e Fertig desconstróem o pensamento dicotômico e, por meio de questionamentos provocativos, conduzem o leitor a uma sabedoria personalizada.”

— Jeffrey I. Mechanick, doutor em medicina, professor de medicina na Icahn School of Medicine em Mount Sinai, na cidade de Nova York

“Os doutores Chopra, Tuszynski e Fertig apresentam uma visão profunda da vida, que nos oferece uma compreensão radicalmente integrativa dos nossos corpos, da nossa consciência e do nosso lugar no Universo. Combinando ciência médica, física quântica e sabedoria espiritual, este livro o levará a insights que mudarão para sempre a maneira como você vivencia a si mesmo e o mundo.”

— Robert Waldinger, doutor em medicina, professor clínico de psiquiatria na Harvard Medical School, diretor do Centro de Terapias e Pesquisa Psicodinâmica do Massachusetts General Hospital e diretor do Harvard Study of Adult Development

“Seu corpo é uma onda no campo quântico. Seu corpo é um milagre no campo quântico; e o campo quântico é um milagre no universo quântico. É isso que este livro lhe diz. Depois de ler *O corpo quântico*, você nunca mais tratará seu corpo da mesma forma. Você o tratará com o cuidado e o respeito que um verdadeiro milagre merece. Sua vida e sua saúde serão testemunhas dessa mudança. E depois agradecerá a este livro inovador de Deepak Chopra e seus colegas pelo novo você e pela sanidade que o acompanhará.

— Ervin Laszlo, autor de *A ciência e o campo akáshico* e *The Upshift*

O CORPO QUÂNTICO

AMOSTRA

AMOSTRA

A NOVA CIÊNCIA PARA UMA VIDA
MAIS LONGA, SAUDÁVEL E ESSENCIAL

O CORPO QUÂNTICO



Deepak Chopra
Jack Tuszynski e Brian Fertig

EDITORA
ALAÚDE

Rio de Janeiro, 2025

O corpo quântico

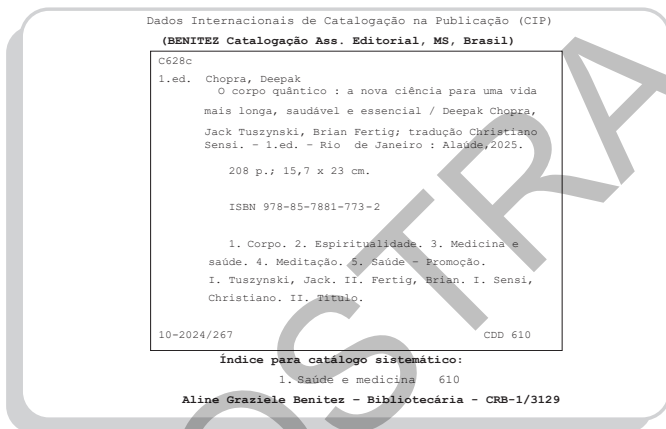
Copyright © 2025 Alaúde Editora Ltda, empresa do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2023 Deepak Chopra, Brian Fertig e Jack Tuszynski.

ISBN: 978-85-7881-773-2

Translated from original Quantum body. Copyright © 2023 by Deepak Chopra, Brian Fertig e Jack Tuszynski. ISBN 978-0-593-57998-5. This edition is published by arrangement with Harmony Books - Penguin Random House, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Alaúde, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.



Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Ibraima Tavares

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtora Editorial: Gabriela Paiva

Tradução: Christiano Sensi

Copidesque: Eveline Machado

Revisão: Evelyn Diniz, Vinicius Barreto

Diagramação: Alice Sampaio, Joyce Matos

SUMÁRIO

PREFÁCIO por Deepak Chopra	9
VISÃO GERAL	
APRESENTO-LHE SEU CORPO QUÂNTICO	11
PARTE UM	
SAÚDE E BEM-ESTAR POR TODA A VIDA	21
COMO O BEM-ESTAR E A SAÚDE FICARAM ESTAGNADOS	23
A SOLUÇÃO QUÂNTICA	29
PRÁTICAS SEM ESFORÇO: RESPIRAR, SENTIR, ENXERGAR	35
UM REMÉDIO PARA O ESTRESSE QUE FUNCIONA	49
BEM-ESTAR E SAÚDE MÁXIMOS	55
PARTE DOIS	
A REALIDADE QUÂNTICA É A SUA REALIDADE	61
ABRAÇANDO O MISTÉRIO DE SI MESMO	63
A CAUSA DE ABSOLUTAMENTE TUDO	71
O FLUXO DA VIDA	77
MAPEANDO O MILAGRE	83
PARTE TRÊS	
EXPANDA SUA CONSCIÊNCIA: SETE SALTOS QUÂNTICOS	91
A PROMESSA DE UM SALTO	93
#1: REALIDADE É EXPERIÊNCIA	97
#2: O MUNDO É MÁGICO – VOCÊ É O MÁGICO	101
#3: O VIVENCIADOR É ETERNO	105
#4: O INFINITO É O NOVO NORMAL	111
#5: O CÉREBRO NÃO É A MENTE	115

#6: O "EU" É UM MAU HÁBITO	119
#7: A EXISTÊNCIA É A SUA GLÓRIA MAIOR	123

PARTE QUATRO

A NOVA CIÊNCIA DA VIDA: RESPOSTAS QUÂNTICAS PARA VELHOS ENIGMAS	131
--	-----

UM NOVO OLHAR	133
---------------	-----

O METABOLISMO QUÂNTICO É A CHAVE PARA AS DOENÇAS E O ENVELHECIMENTO?	135
--	-----

E SE ENVELHECER FOR UM ERRO?	139
------------------------------	-----

POR QUE SEU CORPO NÃO É PERFEITO?	143
-----------------------------------	-----

UM NOVO ÂNGULO: A PAISAGEM DE APTIDÃO	147
---------------------------------------	-----

A NOTÁVEL IMPORTÂNCIA DA ZONA HABITÁVEL	151
---	-----

POR QUE A CRIAÇÃO É IMPENSÁVEL?	155
---------------------------------	-----

COMO ESCREVER SUAS MEMÓRIAS NO AR	161
-----------------------------------	-----

QUEM ESTÁ NO COMANDO?	165
-----------------------	-----

E SE TUDO ESTIVER VIVO?	169
-------------------------	-----

"VOCÊ É AQUILO QUE COME" DEVERIA SER "VOCÊ É AQUILO QUE COMEU"	173
---	-----

ORDEM DO CAOS: POR QUE VOCÊ NÃO É UM FURACÃO?	177
---	-----

A RELAÇÃO MAIS IMPORTANTE DO SEU CÉREBRO NÃO É COM VOCÊ	181
---	-----

A SABEDORIA DO CORPO É A SABEDORIA DO AGORA	185
---	-----

RESUMO: AS PRINCIPAIS CONCLUSÕES	191
----------------------------------	-----

EPÍLOGO

A DIMENSÃO ESPIRITUAL por Deepak Chopra	195
--	-----

AGRADECIMENTOS	201
----------------	-----

ÍNDICE	203
--------	-----

PREFÁCIO

por Deepak Chopra

Este livro celebra a virada mais surpreendente da minha vida, há mais de 30 anos. Eu exercia minha prática médica em Boston, em uma rotina frenética ao ponto da exaustão. Eu comecei a meditar para aliviar o desgaste constante. Funcionou, mas houve um efeito colateral inesperado. Eu me tornei escritor. Sem ter muito preparo, mas com um generoso entusiasmo, eu vinha desfrutando de um sucesso modesto quando, do nada, tive uma ideia que mudaria minha vida.

A ideia surgiu na minha mente como uma imagem, que mostrava um corpo humano brilhando com luz e energia. Não era uma visão respeitável segundo o viés médico. Contudo, em certo nível, fazia sentido, e depois de algumas buscas interiores, tive uma epifania. O que eu havia visto era o corpo quântico mecânico. Eu tinha uma forte inclinação para a ciência e sabia que todo objeto físico tem sua origem no campo quântico. E isso incluía o corpo humano. Por trás da fachada do sangue correndo em nossas veias, da elasticidade da pele e da misteriosa tempestade elétrica que destrói o silêncio do cérebro, somos criações quânticas. Nossa essência começa como ondas no campo quântico, e esse é um fato inevitável.

Achei tudo isso empolgante e como eu tinha outra tendência — pensar fora dos moldes tradicionais —, as perspectivas de cruzar o horizonte quântico me fascinaram. Nenhum dos meus colegas médicos teria me apoiado. Estamos voltando aqui a uma época em que até mesmo a conexão mente-corpo era considerada questionável. O termo não era ensinado na faculdade de medicina, onde até mesmo os benefícios médicos da meditação eram vistos como um assunto à margem do escopo.

O produto do meu pensamento tão alheio à medicina foi um livro, *A cura quântica*, que me deu o primeiro empurrão em direção à notoriedade. O livro foi um sucesso, e com o sucesso veio uma mistura de resultados positivos e negativos. Para os médicos tradicionais, minha empreitada pela medicina mente-corpo era vergonhosa, arrogante ou um suicídio profissional. Foi na comunidade espiritual

e de meditação que ganhei incentivo, junto com o nicho da medicina alternativa, que ainda lutava por aceitação.

A luta deles se tornou a minha. Trinta e sete anos depois, a alternativa se mudou para o centro do palco. A meditação, a ligação mente-corpo e a medicina alternativa – que expandiu e se tornou medicina integrativa ou complementar – já não causam olhares de questionamento. Novos estudos vêm derrubando crenças médicas tradicionais há muito mantidas e os horizontes futuros parecem brilhantes.

Mesmo assim, parecia o momento certo para beber novamente naquela fonte. O mundo quântico é diferente e estranho. Sua conexão com o corpo humano desconcerta as pessoas. Seria quase impossível encontrar alguém qualificado para escrever sobre medicina e realidade quântica. Mas, por sorte, encontrei dois cientistas com essas exatas qualificações. Jack Tuszynski, doutor em física da matéria condensada, é professor de física; e Brian Fertig, doutor em medicina, é endocrinologista e professor na faculdade de medicina. Juntos, eles trazem inúmeros insights acerca de um novo e empolgante campo: a biologia quântica. Seus trabalhos de pesquisa vêm desbravando novos caminhos, dando impulso à ciência que dá base à realidade do corpo quântico.

Mesmo que usemos frequentemente a expressão “vanguarda”, existem implicações revolucionárias na biologia quântica, porque, até muito recentemente, uma verdadeira muralha da China separava o mundo quântico da escala de proporções muito maiores à qual pertencem as células e as criaturas vivas que a biologia estuda. Unir os dois mundos me desperta um fascínio. Este livro coloca você na vanguarda de uma revolução que promete alterar tudo o que sabemos sobre o corpo humano.

Trinta anos atrás, eu sabia que *A cura quântica* seria apenas o começo da história. Demorou todo esse tempo para que muitas descobertas fossem reveladas, que só foram sugeridas quando a ciência médica, a física e a biologia cobriram seu atraso. Em *O corpo quântico*, pode-se dizer que esse novo conhecimento acabou de sair do forno, embora a ciência proceda com cautela quando se trata de novas descobertas. O corpo quântico é um recém-nascido, mas meus inovadores coautores e eu temos certeza de que ele veio para ficar.

VISÃO GERAL

**APRESENTO-LHE SEU
CORPO QUÂNTICO**

AMOSTRA

AMOSTRA

*Da mesma forma que o corpo humano, assim é o corpo cósmico.
Da mesma forma que a mente humana, assim é a mente cósmica.*

— ANTIGO UPANISHAD

Seu corpo não é o que você pensa que ele é. Ou, para ser mais preciso, o seu corpo *real* não é o que você pensa que é. Porque seu corpo real não pode ser visto no espelho. Ele não adoece nem envelhece. Ele não cabe no pacote de carne e ossos que ocupa uma pequena fração de um metro cúbico de tempo e espaço. Nos livros de medicina, muito pouco é comentado sobre seu corpo real e quando os estudantes dissecam o corpo físico para aprender anatomia, eles nunca tocam o corpo real, muito menos espiam dentro dele com seus bisturis.

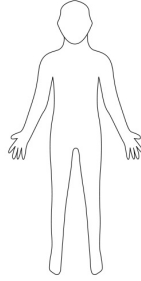
Seu corpo real é uma criação quântica. Ele emerge do mesmo campo quântico que criou o Universo, mas, no seu caso, o ato de criação é constante e renova-se a cada segundo. Sua gênese é aqui e agora. Isso não é novidade para suas células. A ligação delas com o domínio quântico é indiscutível. Cada pensamento que você tem exige que as células cerebrais troquem sinais elétricos e a eletricidade é quântica, faz parte do campo eletromagnético. Mesmo que não perceba, você

é uma criação quântica, porque cada célula, e não apenas as células cerebrais, gera um campo elétrico que ela mesma criou. Se esse campo apagar, isso significa que a célula está morta.

Além desses fatos básicos, o campo elétrico do seu corpo, às vezes chamado de biocampo, conecta-o a algumas possibilidades valiosas e desconhecidas. Os impulsos elétricos dentro do seu cérebro não são aleatórios. Em seu cérebro não acontece uma tempestade ressoante de raios microscópicos, e sim um processo organizado. De alguma forma, os impulsos elétricos do cérebro *sabem o que estão fazendo*. Quando você quer ter um pensamento, palavras aparecem em sua mente; você não ouve a estática ou o ruído branco que as frequências aleatórias gerariam. Para imaginar o mistério por trás disso, suponha que você morasse em uma casa onde a eletricidade que flui pela fiação decidisse que operaria todos os seus eletrodomésticos da maneira que ela quisesse.

Isso é impossível quando se trata de eletricidade doméstica, mas, enquanto você lê essa frase, as palavras passam a significar algo porque o seu biocampo brilha com atividades significativas. Agora, expanda a imagem. Não apenas células individuais ou aglomerados de células, nem apenas órgãos inteiros como o coração e o cérebro, mas seu corpo todo é mantido coeso com atividades significativas. Cada célula sabe o que deve fazer. Foi até proposto que o biocampo pode ser, na verdade, um *eletroma*, uma totalidade, como seu genoma. O genoma é uma enciclopédia de conhecimento contido em todos os 20 mil a 25 mil genes do corpo humano. Geneticistas estão constantemente investigando as informações codificadas no DNA humano, mas seria impossível abordar o seu eletroma da mesma maneira. Os genes podem ser observados ao microscópio. Os impulsos elétricos, porém, são ondulações ou flutuações invisíveis no biocampo. Os genes são estáveis – aqueles com os quais você nasceu permanecem fixos por toda a vida –, mas os impulsos elétricos estão em fluxo constante. Até o presente momento, seu eletroma não manteve o mesmo mapa de atividades nem mesmo por 2 segundos de sua vida.

Esse breve esboço indica que você possui um corpo quântico em uma dimensão singular. No nível quântico, há muito mais acontecendo do que o disparo de sinais elétricos. Há uma dimensão psicológica na realidade quântica que precisa ser explorada e uma dimensão espiritual que traz admiração e insights à condição humana. Essas dimensões são lindas, mas agora terão que esperar. Por enquanto, precisamos entender a natureza básica do corpo quântico. A ilustração abaixo mostra um esboço dessa configuração, na qual a realidade física existe acima da linha e a realidade quântica, abaixo dela.



Corpo físico

Corpo Quântico



Usando termos científicos aceitos, um físico se referiria ao mundo acima da linha como mundo *macroscópico*, ou seja, o mundo dos objetos maiores que um átomo. O mundo quântico está no limite de ser físico, mas é muito, muito menor do que o mundo macroscópico. A escala é quase inimaginavelmente menor.

No mundo cotidiano, seu corpo físico tem uma forma definida, enquanto seu corpo quântico tem uma forma enevoadada – ele se funde ao campo quântico, que é infinito em todas as direções. No nível mais refinado, todos os objetos físicos, inclusive seu corpo, dissolvem-se em uma nebulosa nuvem de energia. Em um nível ainda mais sutil, essa nuvem perde seus contornos totalmente, deixando de ter forma e desaparecendo como ondulações invisíveis no campo quântico.

Além desse ato de desaparecimento, o surpreendente é que a realidade cotidiana é controlada a partir do nível quântico. Seu corpo físico é como o conjunto de folhas e galhos de uma planta cujas raízes se expandem pelo subsolo, fora da sua vista. Se você ignorar as raízes e regar as folhas e os galhos, a planta morrerá. A analogia também se aplica ao corpo, que deve sua existência à emanção de energia do mundo quântico.

Não se deixe intimidar pelo termo técnico *quântico* e sua aplicação na física moderna. Basta saber de uma coisa: a sua verdadeira fonte – a origem daquilo