

LBRIS

We know
books

Dr. Deepak Chopra

Dr. Jack Tuszynski & Dr. Brian Fertig

CORPUL CUANTIC

O abordare revoluționară a sănătății
și a longevității

Bookzone
BUCUREȘTI, 2024

Cuprins

Prefață de Deepak Chopra	9
REZUMAT — Fă cunoștință cu corpul tău cuantic	13
PARTEA ÎNTÂI — Bunăstare care durează toată viața	25
Unde s-a împotmolit bunăstarea	27
Soluția cuantică	35
Exerciții simple de respirație, simț și văz	41
Un remediu eficient împotriva stresului	62
Bunăstarea supremă	69
PARTEA A DOUA — Realitatea cuantică este realitatea ta	77
Acceptarea misterului care ești	79
Cauza absolut tuturor lucrurilor	88
Fluxul vieții	96
Reprezentarea miracolului	104

PARTEA A TREIA — Extinde-ți conștientizarea:	
șapte descoperiri cuantice.....	113
Promisiunea unei mari descoperiri.....	115
#1 Realitatea este experiență	119
#2 Lumea este magică. Tu ești magicianul.....	123
#3 Subiectul cunoscător este etern.....	118
#4 Infinitul este noul normal.....	135
#5 Creierul nu este mintea.....	141
#6 „Eu” este un obicei prost.....	146
#7 Existența este gloria ta.....	151
PARTEA A PATRA — Noua știință a vieții:	
răspunsuri cuantice la ghicitori vechi	163
O nouă perspectivă	165
Este metabolismul cuantic cheia bolilor și a îmbătrânirii?.....	168
Și dacă îmbătrânirea e o greșeală?.....	174
De ce nu este perfect corpul tău?.....	180
Privind dintr-un nou unghi: peisajul adaptiv.....	186
Importanța remarcabilă a zonei locuibile	190
De ce creația este un concept inimaginabil	195
Cum să-ți scrii amintirile în aer	203
Cine ne ține în viață	208
Și dacă totul este viu?.....	213

„Ești ceea ce mănânci” ar trebui să fie	
„ești ceea ce ai mâncat”	218
Ordine din haos:	
de ce nu ești un uragan.....	223
Cea mai importantă relație	
a creierului tău nu e relația cu tine	228
Înțelepciunea corpului este	
înțelepciunea momentului prezent	233
Însumare – Ideile principale.....	241
Epilog – Dimensiunea spirituală.....	247
Mulțumiri.....	253

*Cum este corpul omenesc, așa este și corpul cosmic.
Cum este mintea umană, așa este și mintea cosmică.*

UPANIȘADĂ ANTICĂ

Corpul nu e ceea ce crezi tu că este. Sau, ca să fiu mai precis, *adevăratul* tău corp nu este ceea ce crezi tu că e. Adevăratul tău corp nu poate fi văzut în oglindă. Nu se îmbolnăvește și nu îmbătrânește. Nu se află în pachetul de carne și oase care ocupă câteva zeci de mii de centimetri cubi în timp și spațiu. În textele medicale se vorbește prea puțin despre adevăratul tău corp, iar când studenții la medicină învață anatomie disecând corpul fizic, nu numai că nu ating niciodată adevăratul corp, dar nici măcar nu reușesc să arunce o privire în interiorul lui.

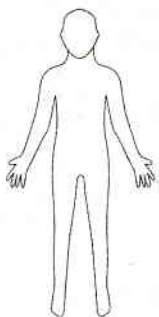
Adevăratul tău corp este o creație cuantică. Ia naștere din același câmp cuantic care a creat universul, dar, în cazul tău, actul creației este constant și nou în fiecare secundă. Geneza ta este aici și acum. Acest lucru nu este o noutate pentru celulele tale. Legătura lor cu domeniul cuantic este de netăgăduit. Fiecare gând pe care îl ai necesită schimburi de semnale electrice la nivelul neuronilor, iar electricitatea este cuantică și face parte din câmpul electromagnetic. Ești o creație cuantică chiar dacă nu realizezi asta, deoarece fiecare

celulă, nu doar neuronii, emite un câmp electric. Dacă acel câmp se întunecă, celula a murit.

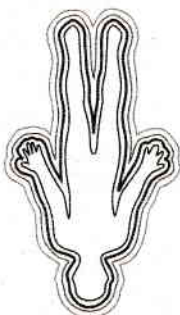
Dincolo de astfel de lucruri elementare, câmpul electric al corpului tău, cunoscut uneori sub denumirea de biocâmp, îți deschide posibilități vaste și necunoscute. Impulsurile electrice din creier nu sunt întâmplătoare. Nu este vreo furtună cu fulgere microscopice care îți luminează creierul, ci un proces organizat. Într-un fel sau altul, impulsurile electrice din creier *știi ce fac*. Când se naște un gând, îți apar cuvinte în minte; nu auzi zgomotul alb pe care îl generează frecvențele aleatorii. Ca să-ți poți imagina misterul din spatele acestui proces, imaginează-ți că locuiești într-o casă în care rețeaua electrică decide să manevreze toate electrocasnicele cum vrea ea.

Așa ceva e imposibil când e vorba de rețeaua electrică a unei case, dar atunci când citești această frază, cuvintele capătă sens deoarece biocâmpul are activitate relevantă. Acum să extindem perspectiva. Activitatea relevantă ține laolaltă nu doar celule individuale sau grupuri de celule, nu doar organe precum inima și creierul, ci întregul tău corp. Fiecare celulă știe ce este menită să facă. S-a afirmat chiar că biocâmpul este de fapt un *electrom*, un tot unitar, ca genomul tău. Genomul este o enciclopedie de cunoștințe conținute în toate cele 20 000 până la 25 000 de gene din corpul omenesc. Geneticienii cercetează constant informațiile codificate în ADN, dar o abordare similară a electromului ar fi un lucru imposibil. Genele pot fi văzute la microscop. Impulsurile electrice sunt unde sau fluctuații invizibile în biocâmp. Genele sunt stabile – genele cu care te naști rămân fixate întreaga ta viață –, în timp ce impulsurile electrice sunt într-un flux constant. Fiecare secundă din viață înregistrează în electromul tău o activitate diferită.

Această schiță indică faptul că ai deja un corp cuantic într-o dimensiune singulară. La nivel cuantic nu au loc numai semnale electrice. Există o dimensiune psihologică a realității cuantice ce trebuie explorată și o dimensiune spirituală care aduce miracol și cunoaștere condiției umane. Aceste dimensiuni sunt frumoase, dar ele trebuie să mai aștepte. Pentru moment, e nevoie să înțelegem natura fundamentală a corpului cuantic. Ilustrația de mai jos arată schematic structura sa, în care realitatea fizică există deasupra liniei, iar realitatea cuantică există dedesubtul ei.



Corp fizic

Corp cuantic

Ca să folosesc termenii acceptați de știință, un fizician ar numi lumea de deasupra liniei lumea *macroscopică*, adică lumea obiectelor mai mari decât un atom. Lumea cuantică este la limita lumii fizice, dar este mult, mult mai mică decât lumea macroscopică. Scara este inimaginabil de mică.

În lumea de zi cu zi, corpul tău fizic are o formă definită, în timp ce corpul tău cuantic nu are un contur clar – se contopește cu câmpul cuantic, care este infinit în toate direcțiile. La cel mai subtil nivel, toate obiectele fizice, inclusiv corpul tău, se dizolvă într-o ceață de nori de energie. La un nivel încă și mai subtil, acești nori își pierd de tot conturul și dispar sub forma unor unde invizibile în câmpul cuantic.

Dincolo de această disipare, uimitor este că realitatea de zi cu zi este controlată la nivel cuantic. Corpul tău fizic este asemenea frunzelor și crenguțelor unei plante cu rădăcini ascunse privirii, în pământ. Dacă uzi frunzele și crenguțele, dar ignori rădăcinile, planta va muri. Analogia este valabilă și pentru corp, care există datorită energiei din lumea cuantică.

Nu te lăsa intimidat de cuvântul tehnic *cuantă*¹ și de aplicarea lui în fizica modernă. E de ajuns să știi un lucru: adevărata ta sursă – originea a cine ești – există la cel mai subtil nivel al Naturii, care este câmpul cuantic. Faptul că ocupi un timp și un spațiu este un eveniment cuantic. La fel este și existența materiei și a energiei din alcătuirea ta fizică.

Ai navigat prin câmpul cuantic toată viața, iar acest parcurs are o importanță supremă. Corpul pe care îl vezi în oglindă nu poate exista în afara câmpului cuantic; nici

1 Particulă elementară, cea mai mică unitate cuantificabilă a unui fenomen (*quantum* = „cantitate” în latină); de pildă, fotonul este o cuantă de lumină, iar electronul este o cuantă de electricitate. Termenul de cuantă a fost introdus în fizica modernă de Max Planck în 1901 (n. red.).

gândurile, sentimentele și senzațiile tale. *Dacă vrei să rezolvi cele mai complicate probleme ale corpului, mai ales bolile și îmbătrânirea, răspunsurile se află numai la sursă.* Același lucru este valabil și pentru problemele mentale și psihologice de toate felurile, de la anxietate și depresie până la boala Alzheimer. Motivul pentru care aceste mistere rămân nesoluționate este perspectiva limitată. Nu am reușit să trecem de nivelul fizic și să ajungem la originea lor.

Dacă îți lărgеști perspectiva, vor ieși la iveală noi adevăruri. Iată primul și cel important adevăr: nimic nu ți se poate întâmpla, bine sau rău, până când nu se întâmplă la nivel cuantic. O undă în câmpul cuantic determină dacă vei simți plăcere sau durere, dacă te vei îndrăgosti, dacă vei simți ostilitate, dacă vei avea un moment de revelație sau dacă vei avea aceleași gânduri de rutină. O celulă canceroasă devine malignă din pricina unei distorsiuni în activitatea sa genetică, distorsiune care se manifestă sub forma unui eveniment cuantic înainte de orice manifestare fizică a bolii.

O perspectivă largă scoate la lumină un al doilea adevăr extrem de relevant la nivel personal: bunăstarea ta sau lipsa ei depinde într-un totu de câmpul cuantic. Acest lucru pare o generalizare exagerată. Dacă te simți plin de viață, ai putea explica asta în multe feluri: ai o încredere în tine sănătoasă; corpul tău este în formă și sănătos; relațiile tale sunt pozitive și sigure. Aspectul financiar, succesul la locul de muncă, chiar și vremea, toate au contribuția lor. Dar aceste elemente separate au aceeași sursă, câmpul cuantic. Iar corpul cuantic este porțiunea ta din câmp, partea pe care o numești „eu” în corp, minte și spirit.

Prezentăm aici o perspectivă revoluționară, iar în paginile următoare vom explica ce este cu adevărat corpul cuantic și cum să facem din el o realitate

zilenică. Este imperios necesar un nou model al corpului omenesc. Modelul existent s-a confruntat cu multe mistere nerezolvate. Lăsând deoparte lupta continuă împotriva bolilor și a îmbătrânirii, simpla mecanică a corpului este pe de-a-ntregul inexplicabilă. Să luăm în calcul niște aspecte de bază.

În acest moment, corpul tău fizic este ca o fotografie ce există doar pentru o clipă, după care tot ceea ce ești tu merge mai departe, lăsând poza în urmă ca pe o imagine pe care ai aruncat-o. „Tu” cel vizibil într-un selfie nu mai există. În interiorul fiecărei celule au avut loc nenumărate procese în timpul în care ai citit această frază. Creierul tău a mobilizat tipare imprevizibile în interiorul miliardelor sale de legături. Miliarde de molecule de oxigen au intrat în sânge, în timp ce miliarde de molecule de bioxid de carbon au ieșit. Simplul fapt că elimini 20 de milioane de celule de piele pe zi demonstrează natura trecătoare a vieții.

Modelul actual al corpului omenesc este depășit de o astfel de complexitate uluitoare. Au loc schimbări constante la nivel fizic, mental, emoțional și dincolo de acestea, iar 99,999% dintre ele se petrec automat. Fie beneficiezi de pe urma schimbării, fie ești afectat negativ de ea.

Aceasta este problema bunăstării. Se întâmplă atâtea lucruri automat, încât pare imposibil să împingi lucrurile într-o direcție pozitivă; pare ca atunci când încerci să prinzi apa dintr-o furtună picătură cu picătură. Chiar și cu toate progresele din medicină privind genomul uman, bunăstarea întâmpină obstacole serioase, între care:

- Indiferent de cât de bună este dieta ta, tot nu ai control asupra a ceea ce se întâmplă

cu mâncarea odată ce este absorbită în tubul digestiv.

- Indiferent de cât de pozitive sunt gândurile tale, tot nu ai control asupra felului în care gândurile interacționează cu o viață întreagă de amintiri înmagazinate, moștenire a gândurilor tale trecute.
- Indiferent cât de profundă este înțelegerea creierului uman, tot nu poți prezice următoarea dorință, frică, descoperire sau amintire. Odată ce oricare dintre aceste impulsuri ia naștere, s-a și evaporat, lăsând loc următorului impuls.

Este doar unul dintre motivele pentru care e necesar să revoluționăm perspectiva asupra bunăstării. Să luăm în calcul tot ceea ce mai spune medicina modernă că nu poți controla – reacțiile sistemului imunitar, activitatea genelor, abilitatea celulelor de a elimina toxinele, abundența de microorganisme din tubul digestiv. Fiecare dintre cele de mai sus conține zeci de mistere, însă adevăratul mister este cum reușești să exiști ca ființă umană funcțională.

Acesta este misterul pe care cartea de față încearcă să-l deslușească. *Esența a cine ești, zona celor 99,999% situată în afara controlului tău conștient, este complet sub control – la nivel cuantic. Corpul tău cuantic deține cheia generală a fiecărei funcții din interiorul tău. Aici îți poți găsi adevăratul sine. Adevăratul sine acceptă corpul și mintea ca pe un tot. Nu este un lucru care se află într-un loc anume – nu există o regiune în creier care creează sinele. Ca să fi adevăratul tu, trebuie ca întreg fluxul vieții să treacă prin tine.*

Deoarece câmpul cuantic este infinit, la fel este și corpul tău cuantic. Pare imposibil dacă te identifici

numai cu corpul tău fizic și cu multe sale limitări. Dar adevărul iese la iveală dacă îți îndrepti atenția către informație. Tot ceea ce există se poate reduce la informație, ca cifrele 0 și 1 din sistemul de operare al unui computer. Sângele transportă miliarde de informații către fiecare celulă, ceea ce este impresionant, dar tot nu este infinit.

Sistemul imunitar este cel care reușește să ne dea o idee mai bună despre infinit. Când o globulă albă întâlnește bacterii sau virusuri, ceea ce se întâmplă de fapt este confruntarea informațiilor cu alte informații. Dacă globula albă detectează că informația genetică a bacteriei sau a virusului se potrivește cu o amenințare cunoscută, atunci invadatorul este distrus. Sistemul imunitar înmagazinează ceea ce știe despre cine e prieten și cine e inamic, mergând înapoi până la strămoșii tăi și chiar mai înapoi, până la hominide și mamifere. O singură celulă integrează invizibil fiecare răspuns imunitar pentru milioane de ani.

Informația este invizibilă, dar, ca și materia și energia, nu poate fi distrusă, ci doar distorsionată. Dacă ai alergii, polenul este citit greșit de sistemul tău imunitar. „Sunt inofensiv” este citit „sunt un pericol” și pe baza mesajului greșit apare reacția alergică. O serie de mecanisme de apărare (în special reacția histaminei, manifestată prin nas care curge, ochi roșii, congestie și nivel scăzut de energie) te fac să suferi. Faptul că aceste simptome fizice sunt bazate pe informații invizibile este realitatea. Dar unde a apărut greșeala?

Putem răspunde la întrebare știind un singur lucru: informația este perfectă la nivel cuantic. Înainte de a-ți invada corpul, o particulă de praf sau de polen este un conglomerat de substanțe chimice cu informații codificate, care sunt în sine inofensive, așa cum sunt hidrogenul și oxigenul dintr-o picătură de apă.

Undeva, pe drumul de la corpul cuantic către corpul fizic, informația inofensivă a fost distorsionată.

corpul cuantic → ? → corpul fizic

Semnul întrebării marchează un mare mister. Cumva, undeva, informația care este inițial inofensivă ia o direcție greșită. De ce? Din cauza unei erori de interpretare. Motivul pentru care sistemul imunitar e deseori numit „creierul plutitor” este că fiecare globulă albă conține o cantitate enormă de informații. Știe ce are de făcut. Prin urmare, dacă greșește – făcându-te să strănuți toată ziua de la alergie sau făcând un copil alergic la alune să intre în șoc anafilactic, ceea ce îi poate fi fatal – este vorba de o eroare de interpretare. Nu există nicio diferență între o celulă a sistemului imunitar, atunci când interpretează greșit identitatea unei particule de praf, și tine, atunci când confunzi o persoană străină din mulțime cu cineva cunoscut.

Corpul tău cuantic este axul central al fiecărui proces care necesită capacitate de interpretare, inteligență, exact așa cum o centrală electrică este axul central a tot ceea ce necesită electricitate. Întreruperea rețelei energetice din pricina unei probleme tehnice este mult mai de temut decât arderea unui bec. Tot așa, riscul că te-ar putea trăda corpul tău cuantic este mult mai grav decât orice simptom al bolii și îmbătrânirii.

Am ajuns la următoarele două concluzii:

Bunăstarea are de suferit când există o eroare de interpretare a informației.

Bunăstarea se consolidează când fluxul inteligenței funcționează în mod natural.

Când vom dezvolta aceste două idei în paginile următoare, vei fi capabil să îți revoluționezi bunăstarea de la sursă.

Din fericire, corpul tău cuantic știe cum să aibă grijă de tine și inteligența sa nu se pierde niciodată. Boala și îmbătrânirea apar undeva la alt nivel. Când cineva suferă un atac de cord sau se îmbolnăvește de cancer, a apărut o eroare de interpretare într-unul dintre sisteme (în sistemul cardiovascular, în cazul atacului de cord) sau într-o singură celulă (celula malignă din care se dezvoltă cancerul). Privind lucrurile în perspectivă, aceasta este doar o parte infime din inteligența care păstrează vii toate celulele.

Așa că ai de-a face cu o posibilitate formidabilă. În loc să-ți faci griji din pricina celulelor, a țesuturilor, a organelor și a sistemelor, care oricum nu sunt sub controlul tău, mai bine trăiește direct de la origine, unde totul este sub controlul corpului tău cuantic. Acolo, toate informațiile sunt perfecte, fluxul inteligenței nu este niciodată greșit sau distorsionat, iar posibilitățile creative ale viitorului sunt nemărginite. Viața de la origine arată că infinitul este personal și la îndemână.

Această nouă realitate necesită un set de abilități pe care noi te vom învăța să le stăpânești. Vom șterge semnul întrebării care păstrează misterul din jurul corpului cuantic. Prin însăși natura lui, fluxul inteligenței ar trebui să fie neîntrerupt. Distorsiunile locale pot fi reparate, dar numai la nivelul soluțiilor, nu la nivelul problemei.

Fiecare aspect al bunăstării este controlat de corpul cuantic. Sinele tău adevărat te așteaptă acolo, păstrând secrete dincolo de tărâmul imaginației.