ماورای طبیعی‌شدن

دکتر جو دیسپنزا

مترجم: منصوره خُمکده

ماورای طبیعی شدن

نویسنده: **دکتر جو دیسپنزا** • مترجم: **منصوره خُمکده**

مدیرگروه ترجمه: **اکرم شکرزاده** • ویراستار: **سمیه شکرزاده**

ناشر: **نگاه آشنا** • طراحی جلد: **مجید غلامحسینی**

صفحه‌آرا: **استودیو جوانه** • تاریخ و نوبت چاپ: **اول، ۱۴۰۲**

شمارگان: **۵۰۰ نسخه** • شابک: **۹۷۸-۶۲۲-۵۲۶۰-۸۸-۷**

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به «انتشارات نگاه آشنا» می‌باشد و هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

سرشناسه: جودیسپنزا، جو-. □ عنوان و نام پدیدآور: ماورای طبیعی شدن/دکتر جودیسپنزا؛ مترجم منصوره خمکده؛ ویراستار سمیه شکرزاده. □ مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۲. □ مشخصات ظاهری: ۱۹۲ص. □ شابک: ۷-۸۸-۵۲۶۰-۶۲۲-۹۷۸ □ وضعیت فهرست نویسی: فیپا □ یادداشت: عنوان اصلی: Become supernational. □ موضوع: روانشناسی-- قرن۲۰م. □ شناسه افزوده: خمکده، منصوره، مترجم □ رده بندی کنگره: PZ۷ □ رده بندی دیویی: ۹۱۴/۸۲۳[ج] □ شماره کتابشناسی ملی: ۶۹۶۳۳۳۵۵ □ اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴ ۰۲۵-۳۲۹۲۴۵۸۳

فهرست

پیش‌گفتار ۱۱

مقدمه ۱۴

برای ماورایی شدن آماده شوید ۱۴

فصل ۱: گشودن درها به روی دنیای ماورای طبیعی ۲۰

چه‌گونه هورمون‌های استرس کنترل را در دست می‌گیرند ۲۱

شروع سراشیبی زندگی ۲۳

شب تاریک روح ۲۵

نقطهٔ تحول آنا ۲۶

آنا امکان را به چنگ می‌گیرد ۲۹

عارف‌شدن ۳۱

تجربهٔ همزمان خودِ گذشته و آینده ۳۳

زیستن تجسم گذشته در لحظهٔ حال ۳۷

فصل ۲: لحظهٔ کنونی ۴۰

چه‌گونه گذشته‌تان تبدیل به آینده‌تان می‌شود؟ ۴۱

زندگی طبق برنامه ۴۳

مقیاس برخی از احساسات با انرژی‌های متفاوت ۴۵

تخلیهٔ انرژی از لحظهٔ حال ۴۶

ذهن و بدنتان را برای آینده‌ای جدید آماده کنید ۴۷

ایجاد تغییرات ژنتیکی ۴۹

تحقیق راجع به ایمنوگلوبولین نوع آ و کورتیزول ۵۲

توجه به هرجا برود، انرژی نیز به همان‌جا راه می‌یابد ۵۲

توجه به هرجا برود، انرژی نیز به همان‌جا راه می‌یابد. ۵۳

زندگی با هورمون‌های استرس ۵۴
تبادل انرژی و اطلاعات ۵۷
انرژی خود را بازگردانید ۵۸
امواج مغزی ۶۰
بازستاندن انرژی و قدرت ۶۲
نقطهٔ شیرین لحظهٔ حال سخاوتمند ۶۵
فصل ۳: قرارگرفتن در جریان موقعیت‌های جدید در میدان کوانتومی ۶۶
تغییرات مغز ۶۸
تفاوت بین امواج مغزی منسجم و نامنسجم ۷۰
جریان آگاهی درحین تغییر امواج مغزی ۷۱
بررسی تغییرات مغز در تاکومای واشینگتن ۷۲
تمام احتمالات در میدان کوانتوم به‌مثابه احتمالات بالقوهٔ الکترومغناطیسی در لحظهٔ حال وجود دارند ۷۴
مسیر تولیدکنندهٔ اتفاق تصادفی در آزمایش رنه پئوک ۷۶
جِیس کوانتومی می‌شود ۷۷
آمادگی برای تنظیم‌شدن ۸۱
تنظیم خود روی مراقبهٔ بالقوگی‌های جدید ۸۲
فصل ۴: تبرک مراکز انرژی ۸۴
طیف نوری فرکانس‌های الکترومغناطیسی ۸۵
فرکانس و طول موج ۸۵
رابطهٔ بین فرکانس و طول موج ۸۶
تمرکز همگرا و واگرا ۸۷
ورود به ذهن ناخودآگاه ۸۸
عبور از ذهن تحلیلی ۸۸
نحوهٔ عملکرد مراکز انرژی بدن ۹۰
مراکز انرژی ۹۰
بهتر با مراکز انرژی آشنا شوید ۹۱

تکامل انرژی ۹۴
جریان انرژی سازندهٔ بدن..... ۹۴
چگونگی گیرافتادن انرژی ۹۵
برداشت از میدان انرژی ۹۵
زیستن در حالت بقا ۹۶
سطح زیراتمی..... ۹۶
از انرژی به ماده..... ۹۷
افزایش انرژی ۹۹
فصل ۵: شرطی‌کردن بدن نسبت‌به ذهنیت جدید..... ۱۰۱
چه‌گونه انرژی در بدن ذخیره می‌شود ۱۰۲
چرخهٔ افکار و احساس خشم ۱۰۲
چرخهٔ فکر و احساس گناه..... ۱۰۴
بدن به‌عنوان آهن‌ربا..... ۱۰۵
میدان الکترومغناطیسی آهن‌ربا..... ۱۰۵
چگونگی تأثیر انرژی بر ماده..... ۱۰۶
بدن به‌عنوان انرژی در مقابل بدن به‌عنوان ماده..... ۱۰۷
مغز و طناب نخاعی در سیستم اسکلتی بدن ۱۰۷
حرکت مایع مغزی نخاعی ۱۰۹
انقباض عضلات داخلی بدن به منظور به حرکت درآوردن مایع مغزی نخاعی به‌سمت مغز..... ۱۰۹
میدان القایی ۱۱۰
حرکت انرژی ذخیره‌شده از بدن به‌سوی مغز ۱۱۰
بالابردن انرژی به‌سمت مغز..... ۱۱۱
مجرای پرانا ۱۱۱
چه‌گونه انرژی بدن از طریق سیستم فعال‌سازی مشبک وارد مغز می‌شود ۱۱۳
ایجاد احساسات متعالی..... ۱۱۳
مراقبهٔ شرطی‌شدن بدن به ذهنیت جدید ۱۱۴

فصل ۶: بررسی موارد موفق و واقعی ۱۱۷
جینی درد مزمن کمر و پای خود را شفا می‌دهد ۱۱۷
جنیفر در بیماری و سلامتی ۱۱۹
فلیشیا بر اگزمای (سودا) شدید غلبه می‌کند ۱۲۱
فصل ۷: هوش قلبی ۱۲۳
پل قلبی ۱۲۴
هومئوستازی، انسجام و انعطاف ۱۲۵
فواید انسجام قلب ۱۲۶
تأثیرات استرس مزمن ۱۲۸
مغز قلب ۱۲۹
تأثیر انسجام قلب بر انسجام مغز ۱۳۰
قلب محور بودن ۱۳۱
مراقبهٔ انسجام قلبی ۱۳۱
فصل ۸: فیلم ذهنی/زیبابین ۱۳۳
سه ذهن در یک مغز: ذهن خودآگاه، ناخودآگاه و تحلیلی ۱۳۶
پیوند بین خلسه، تلقین‌پذیری، امواج مغزی و ذهن تحلیلی ۱۳۶
چشم‌های زیبابین: شیفته در خلسه ۱۳۷
فیلم ذهنی: تصاویر متحرکی از آیندهٔ شما ۱۳۹
موسیقی متن زندگی آیندهٔ شما ۱۴۲
مراقبهٔ زیبابین و فیلم ذهنی ۱۴۳
فصل ۹: مراقبه درحین راه‌رفتن ۱۴۵
قدم‌زدن به درون آینده ۱۴۵
مراقبهٔ قدم‌زدن ۱۴۷
فصل ۱۰: بررسی نمونه‌های موفق در واقعیت‌بخشیدن ۱۴۹
سارا دستش به زمین نمی‌رسد ۱۵۱
فصل ۱۱: مکان-زمان و زمان-مکان ۱۵۲
رابطهٔ بین مکان و زمان در دنیای سه‌بعدی ۱۵۳

واقعیت مکان-زمان سه‌بعدی نیوتنی: زندگی در نقش فردی در مکانی و زمانی ۱۵۴
زمان خطی با گذشته، حال و آینده ۱۵۴
حرکت‌کردن از جهان حواس به جهان‌های فراتر از حواس ۱۵۵
فراتر از خود رفتن ۱۵۵
تمایز بین دو جهان ماده و انرژی..... ۱۵۶
از توهم جدایی به واقعیت وحدت ۱۵۶
رابطهٔ بین زمان و مکان در جهان پنج‌بعدی ۱۵۷
اتم: واقعیت و افسانه ۱۵۸
مدل کلاسیک اتم در برابر مدل کوانتومی اتم ۱۵۸
میدان یکپارچه: تبدیل‌شدن به همه‌کسی، همه‌چیزی و همه‌جایی در همه زمانی ۱۵۹
از فکر به انرژی ماده..... ۱۶۰
مراقبهٔ مکان-زمان، زمان-مکان ۱۶۲
فصل ۱۲: غدهٔ پینه‌آل ۱۶۳
ملاتونین: انتقال‌دهندهٔ عصبی رؤیایی ۱۶۴
فعال‌کردن غدهٔ پینه‌آل ۱۶۶
غدهٔ پینه‌آل متابولیت‌هایش را آزاد می‌کند..... ۱۶۷
بطن‌های مغزی ۱۶۸
سیلیای انتهای پینه‌آل ۱۶۸
انرژی مستقیماً به‌سمت مغز می‌رود ۱۶۹
فعال‌شدن سیستم عصبی محیطی در هنگام بالارفتن انرژی از نخاع..... ۱۶۹
دو تالاموس در مغز میانی و غدهٔ پینه‌آل که در وسط قرار دارد و به‌سمت عقب مغز قرار گرفته‌است ۱۷۰
چنبرهٔ معکوس..... ۱۷۱
وقتی ملاتونین تقویت یابد، جادو رخ می‌دهد ۱۷۲
تولید سایر متابولیت‌ها از ملاتونین ۱۷۲
تغییر وضعیت شیمیایی، واقعیت جدیدی خلق می‌کند..... ۱۷۴
ملاتونین، ریاضیات، نمادهای باستانی و غدهٔ پینه‌آل ۱۷۵

چشم حورس، مغز لیمبیک و غدهٔ پینه‌آل ۱۷۵
دنبالهٔ فیبوناچی ۱۷۶
عصای چاووش: کیمیاگر نفس ۱۷۷
فصل ۱۳: پروژهٔ انسجام: ساختن دنیایی بهتر ۱۷۹
تاریخچهٔ پروژه‌های صلح طلبانه ۱۸۰
ارتباط زمین با چرخه‌های خورشیدی ۱۸۱
میدان الکترومغناطیسی ۱۸۲
تشدید شومان ۱۸۳
ایجاد میدان منسجم جمعی ۱۸۴
تداخل سازنده ۱۸۵
پروژهٔ انسجام ۱۸۵
مراقبهٔ پروژهٔ انسجام ۱۸۶
فصل ۱۴: بررسی موردی: شاید برای شما هم پیش بیاید ۱۸۷
خدا، صدایم را می‌شنوی؟ ۱۸۷
وصل شدن به زمان و مکان توسط عشق ۱۸۸
جِری از کام مرگ برمی‌خیزد ۱۸۹
کلام نویسنده ۱۹۲

■■■

پیش‌گفتار

درطول تاریخ بشر بسیار پیش آمده‌است که افراد عادی تجربه‌هایی را از سر گذرانده‌اند که آن‌ها را به ورای محدودهٔ آن چیزی رسانده‌است که ما ممکن می‌پنداریم. از عمر چندصدسالهٔ لی چینگ یوئن[1] رزمی‌کار گرفته که درطول ۲۵۶ سالی که از سال ۱۶۷۷ تا ۱۹۳۳ گذراند، با ۱۴ زن ازدواج کرد و صاحب بیش از ۲۰۰ فرزند شد تا شفای خودبه‌خودی بیماری‌های بی‌شماری که مرکز علوم نوتئیک[2] از ۳۵۰۰ مرجع و در بیش از ۸۰۰ مقاله به ۲۰ زبان مختلف دنیا گرد هم آورده‌است، این برداشت را می‌توان داشت که ما آن چیزی نیستیم که در گذشته به ما گفته‌اند و حتی فراتر از آن چیزی هستیم که خود را مجاز به تصورش دانسته‌ایم.

حال که گنجایش گسترش‌یافتهٔ بشر دارد کم‌کم مورد قبول عموم واقع می‌شود، پرسش اصلی از «چه چیزی در زندگی ما ممکن است؟» به «چه‌گونه آن را انجام دهیم؟ چه‌گونه گنجایش فوق‌العادهٔ زندگی روزمرهٔ خود را بیدار کنیم؟» تغییر یافته‌است. پاسخ به این سؤال اساسی شالودهٔ این کتاب را شکل می‌دهد؛ ماورای طبیعی شدن: چه‌گونه افراد معمولی کارهای غیرمعمول را انجام می‌دهند؟

دکتر جو دیسپنزا[3]، پزشک، دانشمند و عارف معاصر است. او همچنین ترکیب‌گر اطلاعات است و نگرش‌هایی دارد که از چارچوب‌های یک رشتهٔ علمی واحد فراتر می‌رود. جو با استفاده از حوزه‌های متنوع علمی مانند اپی‌ژنتیک[4]، بیولوژی مولکولی، نوروکاردیوگرافی[5] و فیزیک کوانتومی، مرزهای سنتی‌ای را که بین اندیشهٔ علمی و تجربهٔ بشری فاصله افکنده‌اند درمی‌نوردد. او از این طریق، در را به روی الگوهای جدیدی از قدرت خودجوش باز می‌کند؛ راهی برای فکرکردن و زندگی‌کردن براساس آن چیزی که حس می‌کنیم در زندگی‌مان امکان‌پذیر است و همچنین براساس آن چیزی که به‌مثابهٔ واقعیت علمی قبول داریم. این نگرش جدید برای قشرهای مختلف قابل‌استفاده است؛ از خانه‌دار گرفته تا دانشجو، از کارگران بامهارت گرفته تا دانشمندان و مهندسان و متخصصان حوزهٔ سلامت.

دلیل این ضرورت گسترده این است که کارهای جو با مدل اثبات‌شده‌ای مطابقت دارد که اساتید قرن‌ها با موفقیت از آن برای دانشجویان خود بهره برده‌اند. ایدهٔ این مدل ساده است؛ وقتی قدرت بزرگ‌تری را به‌صورت مستقیم تجربه کنیم، این تجربه ما را رها می‌کند تا بتوانیم پذیرای آن قدرت در زندگی روزمره‌مان باشیم. کتابی که اکنون در مقابل شما قرار دارد، ماورای طبیعی شدن، اولین کتاب در نوع و سبک خود است که می‌تواند به شما کمک کند این کار را انجام دهید. این کتاب قدم‌به‌قدم ما را در مسیر دستیابی به بزرگ‌ترین گنجایش‌های بدن، سلامتی، روابط و هدف زندگی پیش می‌برد و به ما اجازه می‌دهد که این مسیر را خودمان بپیماییم.

---

1. Li Ching-Yuen
2. Institute of Noetic Sciences (IONS)
3. Dr. Joe Dispenza
4. Epigenetics
5. Neurocardiology

برای اولین بار روی دیوارهای غاری در فلات تبت بود که با چشمان خودم دیدم که در گذشته اساتید یوگا از همین الگو برای رهاکردن شاگردهایشان از بند باورهای محدود استفاده می‌کرده‌اند. میراث آن‌ها امروزه نیز پابرجاست.

***

در بهار سال ۱۹۹۸، سفری گروهی به بلندی‌های غرب تبت تدارک دیدم. در همان حین گذرمان به غار دورافتادهٔ شاعر، عارف و استاد یوگای قرن یازدهم، یوجتسون میلارپا[1] افتاد که آن زمان همه او را با نام مستعار میلارپا می‌شناختند.

در دههٔ ۱۹۸۰، زمانی که شاگرد عارف معروف سیک[2] بودم، برای اولین بار با این استاد یوگای افسانه‌ای آشنا شدم. سالیان سال زندگی رمزآلود میلارپا را مطالعه کردم؛ این‌که چه‌گونه او در خانواده‌ای ثروتمند به دنیا آمد، اما ترجیح داد دارایی‌های دنیوی را رها کند، شرایط غمگین و دشواری که در آن خانواده و عزیزانش قربانی خشونت شدند و او مجبور شد این بار سنگین را تحمل کند و این‌که چه‌گونه انتقام و عواقب بعد از آن باعث شد که او به ارتفاعات هیمالیا پناه ببرد، جایی که در آن به توانایی فوق‌العاده‌اش در یوگا پی برد. دوست داشتم مکانی را ببینم که میلارپا در آن قوانین فیزیک را زیر پا گذاشت تا به خود و شاگردانش نشان دهد که تنها باورهایمان هستند که ما را در زندگی محدود می‌کنند. نوزده روز از سفرمان گذشته بود که بالأخره فرصت این کار به دست آمد.

اکنون که به رطوبت تک‌رقمی و ارتفاعات بیش از چهار هزار متر بالاتر از سطح دریا عادت کرده بودم، توانستم دقیقاً به همان مکانی بروم که میلارپا هشت هزار سال قبل، جلوی شاگردان و مریدانش ایستاده بود. صورتم در چند سانتی‌متری دیوار غار قرار داشت. به رازهای نامعلومی زل زده بودم که دانشمندان امروزی هرگز نتوانسته‌اند آن‌ها را توجیه کنند. درست در همین مکان بود که میلارپا ابتدا دست خود را روی صخره‌ای قرار داد و سپس دستش را در دیوار فروبرد، گویی اصلاً صخره‌ای وجود ندارد! در این حین، صخره زیر دستش نرم و شکل‌پذیر شد و برای دستش جا باز کرد. جای دست این استاد بزرگ تا به امروز باقی است و درطول قرن‌ها همچون منبع الهامی برای شاگردانش عمل کرده‌است. وقتی نور چراغ‌قوه را بر سایر دیوارها و سقف غار انداختم، متوجه شدم که چندین جای دست دیگر هم وجود دارد؛ میلارپا بیش از یک بار این کار را کرده بود.

دستم را باز کردم و درست همان جایی گذاشتم که میلارپا هشت قرن پیش گذاشته بود. دستم آن‌قدر خوب در آن جای گرفت که تمام تردیدهایم راجع‌به صحت و اصالت این جای دست‌ها درجا از بین رفت. این احساس من را همزمان به کاستی‌هایم هم واقف می‌کرد. بلافاصله فکرم سمت آن مرد رفت. دوست داشتم بدانم وقتی دست روی صخره گذاشت، چه اتفاقی برایش افتاد؟ به چه چیزی فکر می‌کرد؟ از آن هم مهم‌تر، چه احساسی داشت؟ چه‌گونه توانست این قانون فیزیک را زیر پا بگذارد که می‌گوید دست و صخره نمی‌توانند همزمان یک مکان واحد را اشغال کنند؟

انگار راهنمای اهل تبت ذهنم را خوانده بود، زیرا قبل از این‌که سؤالم را بپرسم، به

1. Ujetsun Milarepa
2. Sikh

آن پاسخ داد: «مطابق مراقبهٔ گِشی[1] (آموزگار بزرگ)، او بخشی از صخره است، نه چیزی جدای از آن. صخره نمی‌تواند او را در خود جای دهد. از نظر گِشی این غار یک مانع یا محدودیت محسوب نمی‌شود، بلکه مکانی برای کسب تجربه است. او در این مکان آزاد است و می‌تواند آزادانه حرکت کند، گویی اصلاً صخره‌ای وجود ندارد.» حرف‌های راهنما کاملاً منطقی به نظر می‌رسیدند. وقتی شاگردان میلارپا دیدند که استادشان کاری کرد که مطابق باورهای سنتی ممکن نبود، با همان معمایی روبه‌رو شدند که ما نیز امروزه وقتی می‌خواهیم خود را از شر باورهای محدودکننده برهانیم، با آن روبه‌رو می‌شویم.

وقتی دستم را بار دیگر در همان نقطه‌ای گذاشتم که استاد یوگا قرن‌ها پیش برای شاگردانش به یادگار گذاشته بود، از خودم پرسیدم: «آیا امروزه ما نیز دربند همان باورهای محدودکننده‌ای هستیم که شاگردان میلارپا در آن روزگار تجربه می‌کردند؟ اگر چنین است، چه‌طور می‌توانیم قدرتی را در خود بیدار کنیم که به ما کمک کند از باورهای محدودکنندهٔ خود گذر کنیم و خود را رها سازیم؟»

من پی برده‌ام که وقتی چیزی در زندگی حقیقت داشته باشد، این حقیقت به شیوه‌های مختلفی خود را نشان می‌دهد، به همین دلیل اصلاً جای تعجب نیست که شواهد علمی موجود در اکتشافات جو دیسپنزا به همان نتایج منجر می‌شود که میلارپا و عرفا در قرون مختلف به آن رسیده‌اند. علت این‌که جهان بدین شکل است، بدن ما به این صورت عمل می‌کند و شرایط زندگی‌مان به این حال رقم می‌خورد، به آگاهی‌مان و نحوهٔ تفکرمان دربارهٔ خود در جهان برمی‌گردد. در این جا به داستان میلارپا اشاره کردم تا به یک اصل به‌ظاهر جهان‌شمول برسم.

کلید آموزه‌های استاد یوگا این است: وقتی چیزی را که زمانی ناممکن می‌پنداشتیم شخصاً تجربه کنیم و یا در دیگری مشاهده کنیم، از چنگ باورهایمان رها می‌شویم و می‌توانیم در زندگی خود بر این محدودیت‌ها غلبه کنیم. به همین دلیل است که با صراحت می‌گویم این کتاب توانایی تغییر زندگی شما را دارد.

جو دیسپنزا با سبکی ساده، سلیس و قابل‌فهم کشفیات تحول‌آفرین علم کوانتومی و آموزه‌های عمیق گذشته را که عرفا عمر خود را وقف تسلط بر آن می‌کردند در یک کتاب گرد هم آورده‌است. او به ما نشان می‌دهد که چه‌گونه ماورای طبیعی بشویم.

گِرِگ بِریدِن[2]
یکی از پرفروش‌ترین نویسنده‌های نیویورک تایمز

---

1. Geshe
2. Gregg Braden

■■■

مقدمه

برای ماورایی شدن آماده شوید

می‌دانم که نوشتن این کتاب ریسک بزرگی برای من و اعتبارم است. افراد زیادی در جهان وجود دارند، ازجمله برخی از افراد جامعهٔ علمی که به کار من شبه‌علم می‌گویند، مخصوصاً پس از انتشار کتاب ماورای طبیعی شدن. قبلاً بسیار نگران نظرات منتقدان بودم. اوایل که نویسنده شده بودم، همیشه منتقدان را در نظر می‌گرفتم و می‌خواستم کاری کنم که آن‌ها نوشته‌هایم را تأیید کنند. به‌نوعی فکر می‌کردم که تأییدشدن توسط جامعهٔ منتقدان بسیار حائزاهمیت است، اما روزی که داشتم در لندن سخنرانی می‌کردم، خانمی میکروفون را گرفت و داستان شفایافتنش از بیماری را بازگو کرد؛ این‌که چه‌گونه با استفاده از راهکارهای کتاب من شفا پیدا کرده بود، در آن لحظه بود که دگرگون شدم.

برایم روشن شد که هر کاری کنم، این دانشمندان بدبین که باورهای خاص خود را درمورد امور ممکن دارند، از کار من خوششان نخواهد آمد. وقتی متوجه این نکته شدم، فهمیدم که انرژی زیادی را هدر داده‌ام. دیگر هیچ علاقه‌ای نداشتم که گنجایش انسان‌ها را به آن‌ها ثابت کنم، مخصوصاً آن‌هایی که به امور عادی و طبیعی می‌پرداختند. من به هر چیزی جز مسائل طبیعی علاقه داشتم و می‌خواستم امور ماورای طبیعی را دنبال کنم. مطمئن شدم که باید از این تلاش بی‌حاصل برای متقاعدکردن جوامع علمی دست بردارم و به‌جای آن انرژی‌ام را به بخش دیگری از مردم معطوف دارم که می‌خواهند به حرف‌های من گوش دهند.

از این‌که این ایده را پذیرفته بودم، احساس راحتی و آسودگی می‌کردم. وقتی داشتم به حرف‌های آن خانم در لندن گوش می‌دادم، خانمی که نه راهبه بود و نه قدیسه، نه دانشمند بود و نه عالم، دانستم که او با بازگوکردن داستان برای مخاطبانش داشت به دیگران کمک می‌کرد تا بخشی از خودشان را در او ببینند. کسانی که داشتند داستان زندگی او را می‌شنیدند، شاید به این موضوع اعتقاد پیدا می‌کردند که آن‌ها هم می‌توانند به این مرتبه برسند. اکنون در جایگاهی از زندگی هستم که برایم مهم نیست مردم درموردم چه می‌گویند، البته بی‌شک من هم ایراداتی دارم، اما می‌دانم که دارم در زندگی مردم تفاوت ایجاد می‌کنم. سال‌هاست که در تلاش بوده‌ام مسائل سخت را به‌طرزی ساده بیان کنم که مردم عادی قادر به درکشان باشند. درواقع طی چهار سال گذشته، من در کنار تیم محققان و کارمندانم، تلاش‌های زیادی کرده‌ایم که دگرگونی‌های بیولوژیکی افراد را به‌صورت علمی اندازه‌گیری، ثبت و تحلیل کنیم تا به دنیا ثابت کنیم که افراد

عادی نیز می‌توانند کارهای غیرعادی انجام دهند. مطالبی که قرار است در این کتاب بخوانید مطالبی هستند که بیشتر ساکنان این سیاره نادیده می‌گیرند و یا حتی درک نمی‌کنند. این کتاب به خوانندگانش کمک می‌کند که در عرصهٔ عرفان قدم بگذارند. البته هدف اصلی ما این است که بین جهان علم و عرفان ارتباط برقرار کنید.

این کتاب را نوشتم تا ثابت کنم می‌توانم چیزی را قابل‌فهم کنم که به‌نظرم امکان‌پذیر است. می‌خواستم به جهانیان اثبات کنم که می‌توانیم متفاوت زندگی کنیم و این‌که ما موجودات خطی نیستیم که در یک مسیر مستقیم خطی زندگی کنیم، بلکه موجودات چندبعدی هستیم و باید زندگی چندبعدی داشته باشیم. امید است خواندن این کتاب به شما کمک کند متوجه شوید که تمام امکانات آناتومیک، شیمیایی و فیزیولوژیکی موردنیاز را در اختیار دارید و می‌توانید به آن موجود ماورای طبیعی تبدیل شوید که در درونتان نهفته است و منتظر است بیدارش کنید.

در گذشته دوست نداشتم خیلی درمورد این موضوع مطلب بنویسم، زیرا می‌ترسیدم مخاطبانم را گمراه کنم، اما از آن‌جایی که خودم تغییرات عرفانی بسیاری در خود مشاهده کرده‌ام، می‌خواهم برخی از مشاهداتم را با شما به اشتراک بگذارم. در کارگاه‌هایی که در تمام جهان برگزار کردم، داده‌های شاگردانم را جمع‌آوری کردم و شاهد بهبود قابل‌توجهی در سلامتی‌شان بودم و می‌دانستم که این افراد درحین مراقبه دارند سیستم بیولوژیکشان را تغییر می‌دهند.

هزاران هزار اسکن مغزی در دسترس داریم که نشان می‌دهد این تغییرات تصور ذهنی نیستند، بلکه واقعاً در مغز این افراد به وجود آمده‌اند. برخی از این افراد در ظرف چهار روز (طول دورهٔ کارگاه پیشرفته) این تغییرات را در خود به وجود آورده بودند. تیم‌های علمی ما اسکن‌های مغزی را قبل و بعد کارگاه و نیز گاهی درطول مراقبه، به‌وسیلهٔ دستگاه‌های مخصوص بررسی کرده‌اند. این تغییرات آن‌قدر حیرت‌آور بودند که مرا شگفت‌زده کردند.

مغز شاگردانمان بعد از شرکت در کارگاه‌های پیشرفته همگام‌تر و منسجم‌تر از قبل عمل می‌کرد. افزایش نظم سیستم عصبی به آن‌ها کمک کرده بود که تصویر واضح‌تری از آینده پیشِ‌رو داشته باشند. من در این کتاب به شما داده‌های علمی ارائه خواهم داد و نشان خواهم داد که چه‌گونه در مغز آن‌ها تغییر ایجاد شده‌است، شاید این انگیزه‌ای باشد که شما هم در این راستا تلاش کنید.

در اواخر سال ۲۰۱۳ اتفاق عجیبی افتاد. اسکن‌های مغزی ما سبب حیرت محققان و عصب‌شناسانی شد که در رویدادهایمان شرکت می‌کردند تا کارهایم را بررسی نمایند. حجم زیاد انرژی مغزی که ما درحین مراقبهٔ شاگردان ثبت می‌کردیم، تاکنون در هیچ اسکنی ثبت نشده بود. ما چنین پدیده‌ای را بارها مشاهده کردیم.

وقتی با شرکت‌کنندگان مصاحبه کردیم، آن‌ها از تجربه‌های خود درطول مراقبه گفتند که تجربه‌ای بسیار واقعی و عرفانی بوده‌است و این مسئله تغییر عمیقی در جهان‌بینی آن‌ها و بهبودی بزرگی در سلامتی‌شان به وجود آورده‌است. می‌دانستم آن‌ها در جهان درونی مراقبه قرار داشتند که با تمام تجربه‌هایشان متفاوت و واقعی‌تر بود و ما داشتیم عیناً آن‌ها را ثبت می‌کردیم.

اکنون این موضوع برای ما عادی شده‌است و درواقع اغلب اوقات می‌توانیم براساس نشانگرها و علامت‌های خاصی که طی این سال‌ها مشاهده کرده‌ایم، پیش‌بینی کنیم که این شدت‌های بالای انرژی مغزی چه زمانی حاصل می‌شود. در این صفحات قصد دارم معنای تجربهٔ بین-ابعادی[1] را شرح دهم و از نظر علمی، زیست‌شناختی و شیمیایی نشان دهم که اندام‌ها، سیستم‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی چه‌گونه این اتفاق را ممکن می‌سازند. امید است که این اطلاعات برایتان حکم نقشهٔ راهنمایی باشد تا بتوانید این تجربه‌ها را برای خود رقم بزنید.

همچنین تغییرات جالبی در تغییر ضربان قلب ثبت کرده‌ایم. با این روش می‌دانیم که فرد چه موقع قلب خود را به روی احساسات برتری مانند شکرگزاری، الهام‌بخشی، شادی، مهربانی، قدردانی و محبت باز کرده‌است؛ این احساسات باعث می‌شود ضربان قلب حالت متوازن و منظمی پیدا کند.

پس اگر قرار است به آینده‌ای اعتقاد داشته باشید که از صمیم قلب خواستارش هستید، بگذارید کاری کنم که قلبتان صددرصد فعال و پذیرای آن باشد. چرا با استفاده از تمرین‌کردن کاری نکنیم که این موضوع برایمان به مهارت تبدیل شود؟

در راستای همین موضوع، همکاری خود را با انستیتوی هارت‌مَث[2] شروع کردیم. این مؤسسه که در کالیفرنیا قرار دارد، دارای محققان و متخصصان بسیار عالی است. آن‌ها به ما کمک کردند واکنش هزاران نفر از شرکت‌کنندگانمان را اندازه بگیریم. این خواستهٔ قلبی ماست که شاگردانمان این توانایی را در خود ایجاد کنند که بتوانند فارغ از شرایط محیط بیرونی، حالت درونی‌شان را تنظیم کنند و بدانند که چه زمانی انسجام قلبی دارند و چه زمانی ندارند. به بیانی دیگر، ما می‌توانیم به شخص بگوییم مسیری را که انتخاب کرده‌است ادامه دهد، زیرا ضربان قلبش متوازن شده‌است یا این‌که طبق دستورالعمل‌های جدیدی پیش برود تا در این فرایند قوی شود.

وقتی بتوانیم احساس یا فکری را در درونمان تغییر دهیم، می‌توانیم در بیرون خود تغییراتی مشاهده کنیم و وقتی ببینیم که کارمان را درست انجام داده‌ایم، به کاری که انجام داده‌ایم توجه می‌کنیم تا بتوانیم آن را دوباره انجام دهیم. این کار باعث می‌شود یک عادت سازنده در خود ایجاد کنیم. به شما نشان خواهم داد که دیگر افراد چه‌گونه

1. Interdimensional
2. HeartMath Institute

این کار را انجام می‌دهند تا متوجه قدرت نهفته در خودتان بشوید.

شاگردان ما می‌دانند که چه‌گونه باید بر سیستم عصبی خودمختار[1] خودشان تأثیر بگذارند؛ سیستمی که تمام عملکردهای بدن را به‌صورت خودکار تنظیم می‌کند و از این طریق سلامتی و توازن ما را حفظ می‌کند. اگر بدانیم که چه‌طور باید به این سیستم دسترسی پیدا کرد، نه‌تنها می‌توانیم سلامتی خود را بهبود بخشیم، بلکه همچنین می‌توانیم رفتارها، باورها و عادت‌های نامطلوب و محدودکنندهٔ خود را نیز تغییر داده و مطلوب کنیم. من بخشی از داده‌هایی را که طی این سال‌ها جمع‌آوری کرده‌ایم، در این کتاب ارائه خواهم داد.

همچنین به شاگردانمان آموزش داده‌ایم که وقتی انسجام قلبی در خود ایجاد کنند، قلب نوعی میدان مغناطیسی ایجاد می‌کند که به فراتر از بدن نیز دسترسی پیدا می‌کند. این میدان مغناطیسی یک انرژی است و این انرژی فرکانس است و تمام فرکانس‌ها حاوی اطلاعاتی هستند. اطلاعاتی که روی این فرکانس قرار دارند می‌توانند بر قلب شخص دیگری در مکانی دیگر تأثیر بگذارند. به شما نشان خواهم داد که چه‌گونه فردی روی فرد دیگری که در یک اتاق با فاصله از هم نشسته بودند تأثیر گذاشته و باعث شده‌است که آن فرد نیز به انسجام قلبی برسد.

با در نظر داشتن این مسئله، به این فکر کنید که اگر همهٔ ما همزمان این کار را انجام دهیم، چه اتفاقی خواهد افتاد. ما به‌عنوان گروهی که دوست داریم در آیندهٔ زمین و افراد و جانداران ساکنش سهیم باشیم، دقیقاً در پی همین کار هستیم. ما پروژهٔ انسجام را به وجود آورده‌ایم و در آن هزاران نفر در یک زمان و مکان مشخص گرد هم می‌آیند تا فرکانس این سیاره را بالا ببرند. به‌نظرتان این کاری غیرممکن است؟ اصلاً این‌طور نیست. بیش از ۲۳ مقالهٔ معتبر و بیش از ۵۰ پروژهٔ صلح‌طلب نشان داده‌اند که این رویدادها می‌توانند شاخص‌های خشونت، جنگ، جنایت و تصادفات رانندگی را کاهش داده و در عین حال رشد اقتصادی را نیز افزایش دهند. هدف من این است که به‌صورت علمی به شما نشان دهم که چه‌گونه می‌توانید در تغییر دنیا سهیم شوید.

به‌علاوه انرژی اتاق را نیز اندازه‌گیری کردیم تا انسجام قلبی ایجادشده را محاسبه کنیم. نتایج به‌دست‌آمده اغلب باعث شگفتی‌مان می‌شد. همچنین میدان نامرئی انرژی را پیرامون هزاران شاگرد ارزیابی کردیم تا ببینیم می‌توانند میدان مغناطیسی خود را افزایش دهند یا خیر، چون همه‌چیز در دنیا از خود انرژی ساطع می‌کند، ازجمله خود شما. وقتی در حالت بقا و تحت کنترل هورمون‌های استرس زندگی می‌کنید، درحقیقت دارید میدان نامرئی انرژی را به مواد شیمیایی تبدیل می‌کنید و بدین ترتیب میدان اطرافتان نیز محدودتر می‌شود. ما تجهیزات پیشرفته‌ای داریم که می‌تواند تابش فوتون

---

1. Autonomic nervous system

(ذره‌های نور) را اندازه‌گیری کند تا ارزیابی کنیم که فرد دارد میدان نوری اطراف خود را افزایش می‌دهد یا کاهش.

وقتی نور بیشتری مشاهده شود، یعنی انرژی بیشتری وجود دارد و درنتیجه حیات بیشتری نیز قابل‌لمس است. وقتی شخص در اطراف بدن خود نور و اطلاعات کمتری داشته باشد، بیشتر ماده است و درنتیجه انرژی حیاتی کمتری از خود ساطع می‌کند. تحقیقات گسترده نشان می‌دهد که سلول‌ها و سیستم‌های مختلف بدن نه فقط از طریق تعاملات شیمیایی آشنا، بلکه همچنین از طریق یک میدان منسجم انرژی (نور) با هم ارتباط برقرار می‌کنند. این میدان پیامی (اطلاعات) را حمل می‌کند که باعث می‌شود محیط درون و اطراف سلول به سایر سلول‌ها و سیستم‌های بیولوژیکی دستور بدهد.

به‌جز قلبتان، سایر مراکز بدن نیز تحت کنترل سیستم عصبی خودمختار قرار دارند که من آن‌ها را مراکز انرژی می‌نامم. هریک از این‌ها فرکانس مخصوص خود، قصد و آگاهی مختص به خود، غده‌های خاص خود، هورمون‌های خود، وضعیت شیمیایی به‌خصوص و درنتیجه ذهن مخصوص خودشان را دارند. شما قادر هستید روی این مراکز تأثیر بگذارید تا عملکرد بهتری داشته باشید، اما برای رسیدن به این هدف، باید ابتدا امواج مغزی‌تان را تغییر دهید تا بتوانید وارد سیستم عامل ناخودآگاه خود شوید. درواقع هدف این است که شما از امواج بتای مغزی[1] (که در آن مغز متفکر پیوسته درحال آنالیز و توجه به دنیای بیرون است) به‌سمت امواج آلفای مغزی[2] (که نشان می‌دهد شما دارید با خونسردی توجه بیشتری را به دنیای درون معطوف می‌کنید) برسید. شاگردان من با شرکت در مراقبه‌هایی که ترتیب دادم توانستند به این توانایی دست یابند. من با دستگاه‌های مخصوصی توانستم این تغییرات را اندازه‌گیری کنم که حتماً در این کتاب با شما به اشتراک خواهم گذاشت.

همچنین چندین شاخص بیولوژیکی مختلف را در رابطه با تغییر بیان ژن (فرایندی که تحت عنوان ایجاد تغییرات اپی‌ژنتیکی شناخته می‌شود) اندازه گیری کرده‌ایم. در این کتاب درمی‌یابید که بیان ژن‌هایتان محصور نشده‌اید و این بیان ژن قابل‌تغییر است، به شرطی که فکر، عمل و احساستان تغییر کند. درطول کارگاه‌ها، شاگردان به مدت چهار الی پنج روز از زندگی روزمره‌شان جدا می‌شوند و وارد مکانی می‌شوند که خود سابقشان را به یاد نمی‌آورند. آن‌ها از دوستان، دارایی‌ها و تمام رفتارهای روزمرگی‌شان جدا شده و با انجام چهار نوع مراقبه که شامل قدم‌زدن، نشستن، ایستادن و خوابیدن است، حالت درونی‌شان را تغییر می‌دهند و سعی می‌کنند به فرد دیگری تبدیل شوند.

وقتی ایده‌های درون این کتاب را با شما به اشتراک بگذارم و قدم‌به‌قدم این فرایند را به شما نشان داده و حقایق علمی نهفته در این کار را برایتان روشن کنم، خواهید دید

---

1. Beta brain waves
2. Alpha brain waves

که اطلاعات دقیق زیادی کسب کرده‌اید. اما اصلاً نگران نباشید. در هر فصل مفاهیم کلیدی را برایتان مرور خواهم کرد. این کار را از قصد انجام می‌دهم تا مواردی را که یاد گرفته‌اید برایتان یادآوری کنم و بدین شکل الگوی بزرگ‌تری از فهم را ایجاد کنم. گاهی ممکن است مطالبی را ارائه کنم که برایتان چالشی به نظر برسد، اما از آن‌جایی که سال‌هاست دارم این مطالب را به مخاطبانم آموزش می‌دهم و می‌دانم که شاید مطالب کمی زیاد به نظر برسند، بنابراین آموخته‌ها را برایتان مرور می‌کنم تا مجبور نباشید برای یافتن نکته‌ای به عقب بازگردید؛ هرچند هروقت که لازم دیدید می‌توانید فصل‌های گذشته را مرور کنید. لازم به ذکر است که این مطالب شما را برای تحول شخصی‌تان آماده می‌کنند، پس هرچه بیشتر روی آن‌ها اشراف داشته باشید، بهتر می‌توانید از پس مراقبه‌هایی که در پایان فصل می‌آورم بربیایید.

■■■

فصل ۱: گشودن درها به روی دنیای ماورای طبیعی

اواخر بهار بود و نشانه‌هایی از تابستان داشت ظاهر می‌شد؛ روزی که قرار بود برای آنا ویلِمز[1] یک یکشنبهٔ عادی باشد، اما همیشه همه‌چیز آن‌طور که تصور می‌کنیم پیش نمی‌رود.

درهای فرانسوی از سمت سالن پذیرایی به روی باغچهٔ حیاط باز شده بودند و پرده‌های نازک سفید در نسیم خوش‌عطری که از سمت باغچه به داخل می‌وزید شناور بودند. همان‌طورکه آنا در اتاق نشسته بود، پرتوهای درخشان خورشید بر روی صورتش می‌تابید. در بیرون از خانه، نغمهٔ آواز دل‌انگیز پرندگان به گوش می‌رسید و آنا می‌توانست صدای دلنواز خندهٔ بچه‌ها و صدای شلپ‌شلوپ استخر همسایه را بشنود. پسر دوازده‌سالهٔ آنا روی مبل دراز کشیده بود و مشغول خواندن کتاب بود. صدای دختر یازده‌ساله‌اش از طبقهٔ بالا می‌آمد که داشت برای خود شعر می‌خواند.

آنا روان‌درمان بود و مدیر و عضو هیئت‌رئیسهٔ یک مؤسسهٔ روان‌درمانی در آمستردام بود و در سال حدود ده میلیون یورو درآمد داشت. او اغلب آخرهفته‌ها پیرامون حوزهٔ کاری‌اش مطالعه می‌کرد و آن روز هم در صندلی چرمی قرمزش نشسته بود و مقاله می‌خواند. آنا که از همه‌جا بی‌خبر بود، نمی‌دانست قرار است طی چند دقیقهٔ آینده، دنیای رؤیایی‌اش به کابوسی ترسناک تبدیل شود.

آنا که حواسش روی مقاله متمرکز نبود، ناگهان متوجه شد که ذهنش در جایی دیگر سِیر می‌کند. برگه‌ها را روی زمین گذاشت و ایستاد. به این فکر می‌کرد که همسرش ممکن است کجا باشد. او قبل از صبحانه از خانه بیرون زده بود و بدون این‌که به کسی بگوید کجا می‌رود، ناپدید شده بود. بچه‌ها گفتند که پدرشان قبل از رفتن، بغلشان کرده و با آن‌ها خداحافظی کرده بود. آنا چند بار به گوشی همسرش زنگ زد، اما او گوشی را برنمی‌داشت. او یک بار دیگر هم تماس گرفت، اما جوابی نگرفت. یک جای کار می‌لنگید.

ساعت ۳:۳۰ بعد از ظهر بود که زنگ در خانه به صدا درآمد. آنا در را باز کرد و دو افسر پلیس را دید که مقابل در ایستاده بودند.

یکی از پلیس‌ها پرسید: «شما خانم ویلِمز هستید؟» آنا سرش را تکان داد. پلیس‌ها از او اجازه گرفتند تا با او درمورد موضوعی حرف بزنند. آنا که کمی نگران و گیج شده بود، در را باز کرد. آن‌ها خبر را به آنا گفتند. صبح آن روز همسر آنا از یکی بلندترین ساختمان‌ها در مرکز شهر خودش را پایین انداخته بود و متأسفانه جان خود را از دست داده بود. آنا و

1. Anna Willems