عنوان کتاب: ماوراء طبیعی شدن

نویسنده: دکتر جو دیسپنزا

ترجمه شده در سایت جادوی باور

www.jadoyebavar.ir

فهرست مطالب

پیشگفتار .....

مقدمه .....

فصل ۱: گشودن درها به روی ماوراء الطبیعه...

فصل ۲: لحظه ی اکنون .....

فصل ۳: قرار گرفتن در جریان امکان های جدید در میدان کوانتومی.....

فصل ۴: تبرک مراکز انرژی .....

فصل ۵: شرطی کردن بدن نسبت به ذهنیت جدید .....

فصل ۶: بررسی موردی: نمونه های زندهی حقیقت .....

فصل ۷: هوش قلبی .....

بخش رنگی کتاب .....

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

فصل ۸: فیلم ذهنی / زیبابین.....

فصل ۹: مراقبه در حین راه رفتن .....

فصل ۱۰: بررسی موردی: واقعیت بخشیدن.....

فصل ۱۱: مکان-زمان و زمان مکان .....

فصل ۱۲: غدهی پینه آل .....

فصل ۱۳: پروژه ی انسجام، ساختن دنیایی بهتر .....

فصل ۱۴: بررسی موردی، شاید برای شما هم پیش بیاید

پسگفتار .....

پیشگفتار

در طول تاریخ بشر بسیار پیش آمده است که افراد عادی تجربه هایی را از سر گذرانده اند که آنها را به ورای محدوده آن چیزی رسانده است که ما ممکن می پنداریم. از عمر چند سده ای لی چینگ یوئن رزمی کار که طی ۲۵۶ سال عمر با عزت از سال ۱۶۷۷ تا ۱۹۳۳ با ۱۴ زن ازدواج کرد و بیش از ۲۰۰ فرزند به دنیا آورد گرفته تا شفای خود به خودی بیماری های عدیده ای که انیستیتوی علوم نوئتیک (IONS) از ۳۵۰۰ مرجع و در بیش از ۸۰۰ ژورنال به ۲۰ زبان مختلف جمع آوری کرده است.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

این شواهد به روشنی به ما نشان می دهد که ما آن چیزی نیستیم که در گذشته به ما گفته اند و حتی فراتر از آن چیزی هستیم که خود را مجاز به تصورش داشته ایم.

حال که پتانسیل گسترش یافته بشر دارد کم کم مورد قبول عموم واقع می شود، پرسش اصلی از چه چیزی در زندگی ما ممکن است؟ به چگونه آن را انجام دهیم؟ چگونه پتانسیل خارق العاده زندگی روزمره ی خود را بیدار کنیم؟ تغییر پیدا کرده است. پاسخ این پرسش پایه ای این کتاب را شکل می دهد: ماوراء طبیعی شدن، چگونه افراد معمولی کارهای غیر معمول را انجام میدهند.

دکتر جو دیسپنزا پزشک، دانشمند و عارف امروزی است. او همچنین ترکیب گر اطلاعات است و آرمانی دارد که از چارچوب های یک رشته ی علمی واحد فراتر می رود. جو با استفاده از حوزه های متنوع علمی مانند اپی ژنتیک، بیولوژی مولکولی، نورو کاردیوگرافی و فیزیک کوانتومی، مرزهای سنتی ای را که بین اندیشه ی علمی و تجربه ی بشری فاصله افکنده اند، در می نوردد.

او به این طریق، در را به روی پارادایم جدیدی از قدرت خودجوش باز می کند، راهی برای فکر کردن و زیستن بر اساس آن چیزی که حس می کنیم در زندگیمان امکان دارد و نیز بر اساس آن چیزی که به مثابه واقعیت علمی قبول داریم. این جبهه برای هر قشری بشارتهایی دارد، از خانه دار گرفته تا دانشجو، از کارگر ماهر گرفته تا دانشمند، مهندس و متخصصین حوزه سلامت.

دلیل این گستردگی این است که کارهای جو با مدل اثبات شده ای مطابقت دارد که اساتید قرنها با موفقیت از آن برای شاگردان خود بهره جسته اند. ایده این مدل ساده است، اگر قدرت بزرگ تری را بطور مستقیم تجربه کنیم، این تجربه ما را می رهاند تا بتوانیم آن قدرت را در زندگی روزمره ی خود پذیرا باشیم.

کتابی که در دست دارید، ماوراء طبیعی شدن، اولین کتاب در نوع خود است که می تواند این کار را برای شما انجام دهد. این کتاب گام به گام ما را در مسیر دستیابی به بزرگترین بالقوه گی های بدن، ســـلامتی، روابط و هدف زندگی پیش برده و به ما اجازه میدهد که این مسیر را خود طی کنیم.

ابتدا بر روی دیوارهای غاری در فلات تبت بود که با چشـــمان خود مشـــاهده کردم که در گذشـــته اســـاتید یوگا از همین الگو برای رهانیدن شـــاگردان خود از بند باورهای محدود استفاده می کرده اند. میراث این آموزه ها امروزه نیز پابرجاست.

در بهار ســال ۱۹۹۸ ســفری گروهی به بلندی های غرب تبت تدارک دیدیم. گذرمان به غار دور افتاده ی شـاعر، عارف و یوگاکار قرن یازدهم یوجتسـون میلارپا افتاد که در زمان خود به نام میلاریا شناخته شده بود.

ابتدا زمانی با این یوگاکار افسـانه ای آشـنا شـدم که در دهه ی ۱۹۸۰ شـاگرد عارف معروف سیک دهی بودم. سالها زندگی راز آلود میلاریا را مطالعه کردم، اینکه او چگونه در خانواده ای ثروتمند به

دنیا آمد اما ترجیح داد که دارایی های دنیوی خود را ترک کند، شـرایط دشـوار و غم انگیزی که در آن خانواده و عزیزانش قربانی خشـــونت نظامی شـــدند، و اینکه چگونه انتقام و رنج متعاقب آن باعث

شـد به ارتفاعات هیمالیا پناه برد، جایی که در آن به پتانسـیل خارق العاده ی خود در یوگا پی برد.

دوســـت داشـــتم به چشـــم خود مکانی را ببینم که میلاریا در آن قوانین فیزیک را زیر پا گذاشـت تا به خود و شـاگردانش نشـان دهد که تنها باورهای ما هسـتند که در زندگی ما را محدود می کنند. نوزده

روز از سفر گذشته بود که فرصت این کار را به دست آوردم.

حال که به رطوبت تک رقمی و ارتفاعات بیش از ۴۰۰۰ متر بالاتر از سـطح دریا عادت کرده بودم، توانسـتم دقیقا به همان جایی بروم که میلاریا ۸۰۰ سـال قبل جلوی شـاگردانش در آنجا ایستاده بود.

صـورتم تنها چند سـانتی متر با دیوار غار فاصـله داشـت، به رازهای نامعلومی خیره شـده بودم که دانشـمندان مدرن هرگز نتوانسـته اند آنها را توجیه یا بازسـازی کنند. درسـت در همین مکان بود که

میلارپا ابتدا دست خود را روی صخره ای در راستای شانه اش قرار داد و سپس دستش را در دیوار فرو برد، گویی اصلا صخره ای وجود ندارد. در این حین صخره در زیر دستش نرم و شکل پذیر شد و برای دست او جا باز کرد. جای دست این استاد بزرگ تا به امروز باقی اسـت و در طول قرون همچون منبع الهامی برای شـاگردان وی عمل کرده اسـت. وقتی نور چراغ قوه را بر سـایر دیوارها و سـقف غار انداختیم، متوجه شـدیم که چندین جای دسـت دیگر هم وجود دارد و میلارپا بیش از یک بار این کار را کرده است.

دستم را باز کردم و در جای دست میلارپا قرار دادم، درست در همان جایی که استاد بزرگ هشت قرن پیش دست خود را فرو کرده بود. دستم آنقدر خوب در آن جای گرفت که تمام تردیدهایم

راجع به صحت و اصالت این جای دستها درجا از بین رفت. این احساس من را همزمان هم به کاستیهایم واقف می کرد و هم ترغیبم می نمود.

بلافاصله فکرم سمت آن مرد رفت. دوست داشتم بدانم وقتی دست روی صخره گذاشت چه اتفاقی برایش افتاد. چه فکری می کرد؟ از آن هم مهم تر، چه احساسی داشت؟ چگونه توانست این قانون فیزیک را زیر پا بگذارد که می گوید دست و صخره نمی توانند همزمان یک مکان واحد را اشغال کنند؟

راهنمای تبتی ما، گویی ذهنم را خوانده بود، قبل از اینکه سوالم را بپرسم، به آن پاسخ داد.

مطابق مراقبه ی گشی (geshe) (استاد بزرگ)، او بخشی از صخره است و از آن جدا نیست. صخره نمی تواند او را در خود جای دهد. این غار از نظر گشی محدودیت و مانع نیست، بلکه مکانی است برای تجربه. او در این مکان آزاد است و می تواند حرکت کند، گویی اصلا صخره ای وجود ندارد.

حرفهایش کاملا منطقی بود. وقتی شاگردان میلارپا دیدند که استادشان کاری کرد که مطابق باورهای سنتی ممکن نبود، با همان معمایی روبرو شدند که ما نیز امروزه وقتی می خواهیم خود را از شر باورهای محدود کننده برهانیم، با آن روبرو می شویم.

وقتی دست در آن نشانه ای گذاشتم که استاد یوگا مدت ها قبل برای شاگردانش به یادگار گذاشته بود، از خودم پرسیدم: آیا امروزه ما نیز در بند همان باورهای محدود کننده ای هستیم که شاگردان میلارپا در آن روزگار تجربه می کردند؟ اگر چنین است، چطور می توانیم قدرتی را در خود بیدار کنیم که به ما کمک کند از باورهای محدود کننده خود گذر کنیم؟

من پی برده ام که وقتی چیزی در زندگی حقیقت داشته باشد، این حقیقت به شیوه های مختلف خود را نشان می دهد. به همین دلیل اصلا جای تعجب نیست که شواهد علمی موجود در اکتشافات جو

دیسپنزا به همان نتیجه ای منجر می شود که میلارپا و عرفا در قرون مختلف به آن رسیده اند، علت اینکه جهان چنین است، بدنهای ما چنان اند و شرایط زندگی ما اینگونه است، به نفس آگاهی و

تفکر ما راجع به خودمان در دنیا بر می گردد.

داستان میلارپا را ذکر کردم تا این اصل ظاهرا جهان شمول را نشان دهم.

کلید آموزه های استاد یوگا این است. وقتی چیزی را که زمانی ناممکن می پنداشتیم شخصا تجربه کرده و یا در دیگری مشاهده می کنیم، از چنگ باورهایمان رها شده و می توانیم در زندگی خود بر این محدودیت ها غلبه کنیم. و دقیقا به همین دلیل است که کتاب حاضر توانایی تغییر زندگی شما را دارد. اگر بتوانید رویای آینده ی خود را به مثابه واقعیت کنونی تان قبول کنید و این کار را طوری انجام دهید که بدن متقاعد شود این رویا همین حالا در حال وقوع است، پی خواهید برد که چگونه باید آن آبشارهای عاطفی و فرایندهای فیزیولوژیکی را فعال کنید که بازتاب واقعیت جدیدتان

هستند.

نورون های درون مغز شما، نورون های حسی درون قلبتان و وضعیت شیمیایی بدن تان همه با هم هماهنگ می شوند تا اندیشه ی جدیدتان را بازتاب دهند و امکان های کوانتومی زندگی طوری

سـامان می یابد که شـرایط جدیدی را به جای شـرایط نامطلوب گذشـته (که آنها را به مثابه زمان حال پذیرفته اید) بنشاند. و قدرت این کتاب در همین است.

جو دیسـپنزا با سـبکی سـاده، سـلیس و قابل فهم کشـفیات تحول آفرین علم کوانتومی و آموزه های عمیق گذشته را (که عرفا عمر خود را وقف تسلط بر آن می کردند) در یک کتاب گرد هم آورده

است، او به ما نشان میدهد که چطور ماوراء طبیعی شویم.

گرگ بریدن

نویسنده ی کتابهای پرفروش

The Divine Matrix , Human By Design

مقدمه

آمادگی برای ماوراء طبیعی شدن

می دانم که نگارش این کتاب ریســک بزرگی برای من و آوازه ام اســت. افراد زیادی وجود دارند، از جمله برخی از اعضای جامعه ی علمی، که کار من را شبه علم می دانند، خصوصا پس از انتشار

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

ماوراء طبیعی شـــدن. در ســـابق بســـیار نگران نظر این منتقدین بودم. در اوایل مســـیر نویسندگی، همیشه هنگام نگارش این منتقدین را در نظر داشتم و می خواستم کاری کنم که آنها اثرم را تأیید کنند.

برایم مهم بود که این جامعه من را بپذیرد. اما روزی داشـتم در لندن سـخنرانی می کردم، خانمی میکروفون را گرفت و داســـتان شـــفا یافتنش از بیماری را بازگو کرد، اینکه چطور با اسـتفاده از کارهایی که من در کتاب های دیگرم ذکر کرده ام، شـفا پیدا کرده بود، در این لحظه دگرگون شدم برایم روشن شد که هر کاری کنم، این دانشمندان بدبین که باورهای خاص خود را در مورد امور ممکن دارند، از کار من خوشـــشـــان نخواهد آمد. وقتی به این نکته پی بردم، دانستم که بخش زیادی از انرژی ام را هدر داده ام. دیگر علاقه ای نداشتم که این افراد را در مورد پتانسـیل بشـر متقاعد کنم خصـوصـا آن عده ای که امور عادی و طبیعی را بررسـی می کنند. من به هر چیزی علاقه داشـتم جز امور عادی و دوسـت داشـتم مقوله ماوراء الطبیعه را بررسی کنم.

مطمئن شدم که باید از این تلاش بی حاصل برای متقاعد کردن جوامع علمی دست بردارم و بجای آن انرژی خود را به بخش دیگری از جمعیت معطوف کنم که میخواهند به حرفهای من گوش دهند.

وقتی این ایده را به طور کامل پذیرفتم، چقدر ســـبک و راحت شـــدم. وقتی داشـــتم به حرفهای آن خانم در لندن گوش میدادم، خانمی که نه راهبه بود و نه قدیسـه، نه دانشـمند بود و نه عالم، دانسـتم که او با بازگو کردن داسـتان برای مخاطبین خود، داشـت به دیگران کمک می کرد، بخشـی از خودشـان را در او ببینند. کسـانی که داسـتان او را می شـنیدند، ممکن بود باور کنند که آنها نیز می توانند به همین مسئله دست پیدا کنند.

در جایی از زندگی ام هستم که برایم مهم نیست دیگران در موردم چه می گویند و بدون شک من هم ایرادهای خاص خودم را دارم اما بیش از هر زمانی می دانم که دارم در زندگی مردم تفاوت ایجاد می کند. این را با نهایت تواضع می گویم. سالها تلاش کرده ام تا بتوانم اطلاعات علمی پیچیده را طوری ساده کنم که افراد بتوانند آن را درک کرده و در زندگی خود به کار بندند.

در واقع طی چهار سال گذشته، من در کنار تیم محققین و کارمندانم، تلاشهای زیادی کرده ایم که دگرگونی های بیولوژیکی افراد را بصورت علمی اندازه گیری، ثبت و تحلیل کنیم تا به دنیا ثابت کنیم که افراد عادی نیز می توانند کارهای غیر عادی انجام دهند. مطالبی که قرار است در این کتاب بخوانید نامتعارف است و معمولا بیشتر ساکنین این کره خاکی آن را نادیده می گیرند و درک نمی کنند. محتوای این کتاب بر آموزه ها و تمارینی استوار است که نقطه ی اوج آنها ایجاد این توانایی در فرد است که بتواند در قلمروی عرفان قدم بگذارد. البته در کنار این میخواهم به شما کمک کنم بین دنیای علم و دنیای عرفان نیز پلی بزنید و این دو را به هم وصل کنید.

این کتاب را نوشتم تا آن چیزی را قابل فهم کنم که همیشه از نظرم ممکن بوده است. میخواستم و به دنیا نشان دهم که می توانیم زندگی بهتری برای خود ایجاد کنیم که ما موجوداتی خطی نیستیم که زندگی خطی داشته باشیم، بلکه موجوداتی چند بعدی هستیم و زندگی چند بعدی داریم. امید است خواندن این کتاب به شما کمک کند متوجه شوید که تمام امکانات آناتومیک، شیمیایی و فیزیولوژیکی مورد نیاز را در اختیار دارید و می توانید به آن موجود ماوراء طبیعی تبدیل شوید که در درون تان نهفته است و منتظر است بیدارش کنید.

در گذشـــته دوســـت نداشـــتم راجع به این حوزه از واقعیت حرف بزنم، چون میترســـیدم مخاطبانم بر اساس باورهای شخصی خود دسته دسته شوند. اما مدت زیادی بود که می خواســـتم این کتاب را بنویســـم. در گذر ســـالها من تجربه های عرفانی غنی ای را از ســـر گذرانده ام که برای همیشه تغییرم داده است. این رویدادهای درونی بر شخصیت کنونی من تأثیر گذاشته است.

می خواهم برخی از سـنجش ها و بررسـی هایی را به شـما نشـان دهم که در کارگاههای پیشـــرفته مان در ســـراســـر دنیا انجام داده ایم. به این دلیل در این کارگاهها داده های شـاگردان را جمع آوری کردم که بهبود قابل توجهی در سـلامتی آنها مشـاهده کردم و می دانستم که این افراد در حین مراقبه دارند سیستم بیولوژیک خود را تغییر می دهند.

هزاران هزار اســـکن مغزی داریم که نشـــان می دهد این تغییرات فقط تصـــورات ذهنی نیســـت، بلکه واقعا در مغز این افراد به وجود آمده اســـت. تعداد زیادی از این افراد تنها ظرف چهار روز در طول

دوره کارگاه پیشـــرفته این تغییرات را در خود ایجاد کرده بودند. تیم های علمی ما این اسکن های مغزی را قبل و بعد از کارگاه و نیز گاهی در طول مراقبه و تمرین با استفاده از دستگاه EEG ثبت

کرده اند. این تغییرات آنقدر شگفت انگیز بود که من را مات و مبهوت ساخته بود.

مغز شاگردان ما بعد از شرکت در کارگاههای پیشرفته به شیوه ای همگام تر و منسجم تر عمل می کرد. افزایش نظم سیستم عصبی به این افراد کمک می کرد تصویر واضحی از آینده مورد نظرشان داشته باشند. و وقتی مغز درست عمل کند، فرد هم درست عمل می کند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

من داده های علمی ارائه کرده و نشان خواهم داد که چگونه مغز این افراد تنها ظرف چند روز دچار تغییر شده است و این یعنی شما هم می توانید همین کار را با مغز خود بکنید.

در اواخر سال ۲۰۱۳ اتفاق عجیبی افتاد. اسکن های مغزی ما سبب حیرت محققین و عصب شناسانی شد که در رویدادهای ما شرکت می کردند تا کارهای من را بررسی نمایند. حجم زیاد انرژی مغزی که ما در حین مراقبه شاگردان ثبت می کردیم، تا کنون در هیچ اسکنی ثبت نشده بود. ما چنین پدیده ای را بارها مشاهده کردیم.

وقتی با شرکت کنندگان مصاحبه کردیم، به ما گفتند که تجربه ی ذهنی آنان در حین مراقبه بسیار واقعی و عرفانی بوده است و این مسئله تغییر ژرفی در جهان بینی آنان ایجاد کرده و یا بهبود عظیمی در سلامتی شان حاصل کرده است. در این لحظات می دانستم که این شرکت کنندگان در دنیای درونی مراقبه دارند تجربه های متعالی را از سر می گذرانند که از تمام تجربه های دنیای بیرونی شان واقعی تر است. و ما داشتیم این تجربه های ذهنی را بصورت عینی ثبت می کردیم.

حالا این برای ما عادی شده است و در واقع اغلب اوقات می توانیم بر اساس نشانگرها و علامتهای خاصی که طی این سالها مشاهده کرده ایم، پیش بینی کنیم که این شدتهای بالای انرژی مغزی چه زمانی حاصل می شود. در این صفحات قصد دارم معنای تجربه ی بین ابعادی را شرح دهم و از نظر علمی، زیست شناختی و شیمیایی نشان دهم که ارگانها، سیستم ها و انتقال دهنده های عصبی

چگونه این اتفاق را ممکن می سازند.

امید است که این اطلاعات نقشه راهی باشد برای شما تا بتوانید چنین تجربه هایی برای خود خلق کنید.

همچنین تغییرات فوق العاده ای را در تغییر پذیری ضــربان قلب (HRV) ثبت کرده ایم. به این طریق میدانیم که فرد چه زمانی قلب خود را گشـوده و احسـاسـات والایی مانند شـکر گزاری، رغبت، شـــادی، مهربانی، ســـتایش و شـــفقت را در خود ایجاد کرده اســـت، این احساسات باعث می شود ضربان قلب حالت منسجمی پیدا کند و آهنگ، نظم و توازن در آن برقرار شـود. می دانیم که تغییر وضـعیت بیولوژیک شـخص از زیسـتن در گذشـته به زیستن در آینده مستلزم عزم روشن (مغز منسجم) و احساس والا (قلب منسجم) است. همچنین به نظر می رسد که ترکیب ذهن و بدن، افکار و

احسـاسـات، می تواند بر ماده تأثیر بگذارد. و اینگونه اسـت که می توانید واقعیت را ایجاد کنید.

پس اگر قرار است واقعا به آینده ای ایمان بیاورید که دارید از صمیم قلب آن را تصور می کنید، بگذارید کاری کنیم که قلب کاملا باز و فعال باشـــد. چرا با اســـتفاده از تمرین کاری نکنیم که این مقوله برایمان به نوعی مهارت تبدیل شود؟

پیرو همین قضیه همکاری خود را با انیستیتوی HeartMath

(HMI) آغاز کردیم، این انیســـتیتو که در کالیفرنیا قرار دارد، از گروهی از بهترین محققین تشـکیل شـده اسـت، آنها به ما کمک کردند واکنش هزاران نفر از شـرکت کنندگان خود را اندازه بگیریم. این خواسـته ی قلبی ماسـت که شـاگردان مان این توانایی را در خود ایجاد کنند که بتوانند فارغ از شـــرایط محیط بیرونی حالت درونی خود را تنظیم کنند و بدانند که چه زمانی انسجام قلبی دارند و چه زمانی ندارد.

به بیان دیگر، وقتی ما این تغییرات درونی را اندازه گیری می کنیم، می توانیم به شـــخص بگوییم که الگوی متوازن تری از ضـربان قلب را ایجاد کرده اند و دارند مسـیر درسـت را می روند و باید همین مســـیر را ادامه دهند. یا اینکه می توانیم به آنها بگوییم که هیچ تغییر

بیولوژیکی در آنها ایجاد نشده است و سپس دستور العمل های مناسب را به آنها بدهیم و فرصتهای متعددی برایشان مهیا کنیم تا در این فرایند قوی تر شوند.

وقتی بتوانیم احســـاس یا فکری را در درون خود تغییر دهیم، می توانیم در بیرون خود تغییراتی مشـــاهده کنیم و وقتی ببینیم که کارمان را درســـت انجام داده ایم، به کاری که انجام داده ایم توجه

می کنیم تا بتوانیم آن را دوباره انجام دهیم. این کار منجر به ایجاد عادت سازنده میشود. به شـــما نشـــان می دهم که دیگران چطور این کارها را انجام می دهند، تا ببینید که چه قدرتی در درونتان نهفته است.

شاگردان ما میدانند که چطور باید بر سیستم عصبی خودمختار (ANS) تأثیر بگذارند، این ســـیســـتم وقتی ما داریم با اراده آزاد زندگی خود را می کنیم، تمام عملکردهای بدنی را بصـــورت خودکار تنظیم می کند و از این طریق ســـلامتی و توازن ما را حفظ می کند. اگر بدانیم که چطور باید به این سیستم دسترسی پیدا کرد، نه تنها می توانیم سلامتی خود را بهبود بخشـــیم، بلکه همچنین می توانیم رفتارها، باورها و عادت های نامطلوب و محدود کننده ی خود را نیز تغییر داده و مطلوب کنیم. من بخشـــی از داده هایی را که طی این سال ها جمع آوری کرده ایم، در این کتاب ارائه خواهم داد.

همچنین به شـــاگردان یاد داده ایم که وقتی انســـجام قلبی را در خود ایجاد می کنند، قلبشـــان نوعی میدان مغناطیســـی قابل اندازه گیری ایجاد می کند که به ورای بدن نیز دسترسی پیدا می کند. این میدان مغناطیسی انرژی است و این انرژی فرکانس است و تمام فرکانسها حاوی اطلاعات هستند.

اطلاعاتی که روی این فرکانس قرار گرفته اســـت می تواند عزم یا فکری باشـــد که بتواند بر قلب شخص دیگری در مکان دیگری تأثیر گذاشته و یک هم فرکانسی را ایجاد کند. به شما

نشـان خواهم داد که چگونه افرادی که در یک اتاق نشـسـته اند می توانند بر افراد دیگری که در همان اتاق اما با فاصـله از آنها نشـسـته اند، تأثیر گذاشـته و کاری کنند که در آن واحد در این افراد نیز انسجام قلبی ایجاد شود. این شواهد به روشنی نشان می دهد که میدانی نامرئی از جنس نور و اطلاعات ما را احاطه کرده اســـت این میدان بر ما و دیگران تأثیر می گذارد.

١٦

با در نظر داشـتن این مسـئله، به این فکر کنید که اگر همه ی ما همزمان این کار را انجام دهیم چه اتفاقی خواهد افتاد. ما بعنوان گروهی که دوست داریم در آینده ی زمین و افراد و جانداران ساکن

آن سهمی داشته باشیم، دقیقا در پی چنین کاری هستیم. ما پروژه ی انسجام (Project Coherence) را ایجاد کرده ایم و در آن هزاران نفر در یک زمان مشـــخص و در یک روز مشـخص گرد هم می آیند تا فرکانس این سـیاره و تمام سـاکنین آن را بالاتر ببرند. به نظر غیر ممکن می آید؟ اصلا اینطور نیست. بیش از ۲۳ مقاله معتبر و بیش از ۵۰ پروژه صلح طلبی نشان داده است که این رویدادها می توانند شاخص های خشونت، جنگ، جنایت و تصادفات رانندگی را کاهش داده و در عین حال رشد اقتصادی را نیز افزایش دهند. هدف من این اســت که بصــورت علمی به شــما نشــان دهم که چگونه می توانید در تغییر دنیا سهیم شوید.

بعلاوه ما انرژی اتاق را نیز در حین برگزاری کارگاهها اندازه گیری کرده و مشـــاهده کردیم که وقتی جمعی بین ۵۵۰ تا ۱۵۰۰ نفر انرژی خود را بالا می برند و انســـجام مغزی و قلبی

ایجاد می کنند، این انرژی چگونه تغییر می کند. ما بارها و بارها تغییرات شگرفتی مشاهده کرده ایم. در هر رویداد، حجم انرژی گروهها ما را به حیرت و شگفتی می اندازد.

همچنین میدان نامرئی انرژی را در پیرامون بدن هزاران شاگرد ارزیابی کرده ایم تا مشخص کنیم که آیا آنان می توانند میدان مغناطیسی خود را افزایش دهند یا نه. چون بالاخره همه چیز در دنیای مادی ما از خود انرژی و اطلاعات ساطع می کند، از جمله خود شما. وقتی شما در حالت بقا و زیر یوغ هورمون های استرس (مانند آدرنالین) زندگی می کنید، دارید از این میدان نامرئی انرژی

استفاده کرده و آن را به مواد شیمیایی تبدیل می کنید و وقتی چنین می کنید، میدان اطرافتان کوچک تر می شود. ما تجهیزات بسیار پیشرفته ای را کشف کردیم که می تواند تابش فوتون (ذره نور) را اندازه گیری کند تا مشخص کنیم که آیا شخص دارد میدان نوری اطراف خود را افزایش میدهد و یا آن را از بین می برد.

وقتی نور بیشتری تابش شود، انرژی بیشتری وجود دارد و لذا حیات بیشتری هم هست. وقتی شخص در اطراف بدن خود نور و اطلاعات کمتری داشته باشد، بیشتر ماده است و لذا انرژی حیاتی

کمتری از خود ساطع می کند. تحقیقات گسترده نشان می دهد که سلول ها و سیستم های مختلف بدن نه فقط از طریق تعاملات شیمیایی آشنا، بلکه همچنین از طریق یک میدان منسجم انرژی (نور) با هم ارتباط برقرار می کنند، این میدان پیامی اطلاعات را حمل می کند که باعث می شود محیط درون و اطراف سلول به سایر سلول ها و سیستم های بیولوژیکی دستور بدهد. ما میزان انرژی حیاتی را اندازه گیری کردیم که بدن شاگردان بخاطر تغییرات درونی که در حین مراقبه ایجاد میشد، از خود ساطع می کرد. میخواهم به شما نشان دهم که آنها ظرف تنها چهار روز چه تغییراتی در خود ایجاد می کردند.

بجز قلب تان، سـایر مراکز بدن نیز تحت کنترل سـیسـتم عصـبی خودمختار قرار دارد. من اینها را مراکز انرژی می خوانم. هر یک از اینها فرکانس مخصـــوص خود، قصـــد و آگاهی مختص به خود، غده های خاص خود، هورمونهای خود، وضـعیت شـیمیایی به خصـوص و لذا ذهن مخصـــوص خودش را دارد. شـــما می توانید بر این مراکز تأثیر بگذارید تا عملکرد متوازن تر و یکپارچه تری داشته باشند.

اما برای این منظور، باید ابتدا امواج مغزی خود را تغییر دهید تا بتوانید وارد سیستم عامل ناخود آگاه خود شـوید. در واقع هدف این اسـت که شـما از امواج بتای مغزی (که در آن مغز متفکر پیوســـته در حال آنالیز و توجه به دنیای بیرون اســـت) به ســـمت امواج آلفای مغزی (که نشـان میدهد شـما دارید با خونسـردی توجه بیشـتری را به دنیای درون معطوف می کنید) برسید. اگر بتوانید پیوسته امواج

مغزی خود را کندتر کنید، خواهید توانســت به راحتی سـیسـتم عصـبی خودمختار را از نو برنامه ریزی کنید. شـاگردانی که تمرینات مراقبه ای من را انجام داده اند طی گذر زمان یاد گرفته اند که چگونه هم امواج مغزی خود را تغییر دهند و هم این توانایی را در خود ایجاد کنند که با تمرکز مناسب به قدر کفایت در لحظه حضور داشته باشند و تأثیرات قابل اندازه گیری از خود بر جای بگذارند. ما دسـتگاهی را کشـف کرده ایم که می تواند این تغییرات را اندازه گیری کند، قصد دارم بخشی از این تحقیقات را نیز با شما در میان بگذارم.

همچنین چندین شاخص بیولوژیکی مختلف را در رابطه با تغییر بیان ژن (فرایندی که تحت عنوان ایجاد تغییرات اپی ژنتیکی شـــناخته می شـــود) اندازه گیری کرده ایم. در این کتاب خواهید دید که شـــما در زندان ژنهای خود قرار ندارید و بیان ژن قابل تغییر اســـت. به شـــرطی که فکر، عمل و رفتارتان عوض شـــود. در رویدادهای ما، شـــرکت کنندگان زندگی آشنای خود را به مدت چهار إلی پنج روز ترک کرده و بجای آن در محیطی وقت می گذرانند

که خود سابق شان را به یادشان نمی آورد. به این ترتیب، آنان خود را از آشنایان، داراییها، رفتارهای خودکار زندگی روزمره و مکان هایی که بصـــورت روتین به آنها مراجعه می کنند، جدا کرده و با استفاده از چهار نوع مراقبه مختلف قدم زنان، نشسته، ایستاده و خوابیده، حالت درونی خود را تغییر میدهند. و در هر یک از این مراقبه ها، یاد می گیرند که کس دیگری باشند.

می دانیم این مطالب حقیقت دارد، چون تحقیقات ما تغییرات قابل توجهی را در بیان ژن شاگردانمان نشان می دهد، حتی تغییرات قابل توجهی در سلامتی آنان نیز به ثبت رسیده است.

اگر به کســـی نتایج قابل اندازه گیری نشـــان دهیم که ثابت کند واقعا انتقال دهنده های عصـبی، هورمونها، ژنها، پروتئینها و آنزیم های خود را فقط با فکر کردن تغییر داده اسـت، او بهتر خواهد توانســـت تلاش خود را توجیه کرده و به خود ثابت کند که واقعا دارد تغییر می کند.

وقتی ایده های درون این کتاب را با شـما به اشـتراک گذاشـتم و قدم به قدم این فرایند را به شـما نشـان داده و حقایق علمی نهفته در این کار را برایتان روشـن کردم، خواهید دید که اطلاعات دقیق زیادی کسب کرده اید. اما نگران نباشید، در فصل های مختلف مفاهیم کلیدی خاصـــی را مرور خواهم کرد. من این کار را از قصـــد انجام میدهم تا آموخته های قبلی را به شـما یاد آوری کنم و بتوانیم مدل بزرگ تری از درک و فهم را در آن لحظه ایجاد کنیم. گاهی ممکن است مطالبی که من ارائه می کنم، چالشـی باشـد. من سـالهاسـت که این مطالب را به مخاطبینم آموزش می دهم و می دانم که مطالب زیاد اســـت. آموخته هایتان را به شما یاد آوری می کنم تا مجبور نباشید که به عقب باز گردید و دنبال اطلاعات مورد نیازتان بگردید، هر چند هر گاه که لازم باشد می توانید فصل های قبلی را

مرور کنید. البته تمام این اطلاعات شـما را برای تحول شـخصـیتان آماده می کند. پس هر چه بهتر ذهن خود را بر این مطالب مسلط کنید، راحت تر خواهید توانست تسلیم مراقبه های پایان فصلها شوید و از آنها بعنوان ابزار استفاده کنید تا تجربه ی شخصی خودتان را داشته باشید.

محتوای کتاب چیست؟

در فصـل ۱ سـه داسـتان برایتان تعریف خواهم کرد که درک خوبی از معنای ماوراء طبیعی شـدن به شـما می دهد. در داسـتان اول با خانمی به نام آنا آشـنا خواهید شـد که بخاطر ضـربه روحی که در گذشـته خورده بود، به چندین بیماری جدی مبتلا شـده بود. احسـاس اسـترس ژنهای او را روشـن کرده بود و هورمون های مربوط به این ژنها شـرایط جسـمی بسیار دشواری برای وی ایجاد کرده بود. داستان بسیار جالبی است. من عمدا این داستان را انتخاب کرده و تمام جزئیات آن را ذکر کردم، چون میخواسـتم به شـما نشـان دهم که مهم نیست اوضاع چقدر بد باشد، شما همیشه قدرت تغییر آن را دارید، درست همانطور که این شیرزن این کار را کرد. او بسیاری از مراقبه های این کتاب را اجرا کرد تا شخصیت خود را تغییر داده و خود را شـفا دهد. به نظر من او مثال بارز و زنده حقیقت اسـت. البته او تنها کسـی نیسـت که توانسـته اسـت هر روز بر خود غلبه کند تا به کس دیگری تبدیل شـود. او تنها یکی از شـاگردانی اسـت که توانسـته اند این کار را انجام دهند، و اگر آنها توانسته اند، شما هم می توانید.

دو تا از داستان های شخصی خودم را نیز مطرح خواهم کرد تجربه هایی که عمیقا من را تغییر داده اند. این داسـتان ها را برای این به اشـتراک می گذارم چون می خواهم شـما را برای آن چیزی آماده کنم که وقتی از این قلمروی مکان و زمان (دنیای نیوتنی که در کلاس فیزیک دوران دبیرستان با آن آشنا شده ایم) خارج شوید و غده پینه آل خود را فعال کرده

و وارد قلمروی زمان و مکان (دنیای کوانتومی) شـــوید، ممکن خواهد شـــد. بســـیاری از شـاگردان ما تجربه های عرفانی و بین ابعادی مشـابهی را از سـر گذرانده اند که در زمان وقوع شان به اندازی این واقعیت مادی، واقعی به نظر رسیده اند.

از آنجا که نیمه ی دوم این کتاب به ابعاد فیزیکی، عصـب شـناختی، نورواندوکرینولوژی و حتی ژنتیکی این قضیه اختصاص دارد، امیدوارم این داستانها کنجکاوری شما را شعله ور کند و مغز شـما را به روی امکانها بگشـاید. برای شـمای آینده ای وجود دارد، شـمایی که از پیش در لحظه ی اکنون جاویدانگی وجود دارد، که در عمل خودش را به سـمت شـمایی که در حال خواندن این کتاب اســت فرا می خواند. و این شـــمای آینده مهربان تر، کامل تر، آگاه تر، حاضر تر، شاداب تر، هشیارتر، راسخ تر، ماوراء طبیعی تر و سالم تر است. این همان شمایی است که به انتظار نشسته است تا شما انرژی خود را تغییر دهید و هر روز انرژی خود را با انرژی او همگام کنید تا بتوانید او را پیدا کنید، او واقعا در این لحظه ی ابدی اکنون وجود دارد.

فصل ۲ به یکی از موضوعات مورد علاقه ی من می پردازد. این فصل را نوشتم تا بتوانید بطور کامل معنای بودن در لحظه حال را درک کنید. از آنجا که تمام احتمالات بالقوه بعد پنجم که تحت عنوان بعد کوانتومی (یا میدان یکپارچه) شناخته می شود در لحظه ی اکنون ابدی وجود دارند، تنها راه ایجاد زندگی جدید، شـــفا یافتن و یا تغییر آینده ی قابل پیش بینی این است که از خود عبور کنید.

این لحظه فاخر، که آن را در هزاران اسکن مغزی مشاهده کرده ایم زمانی فرا می رسد که شخص بتواند خاطره خودش را در ازای رسیدن به امر بزرگ تر تسلیم کند. لذا بسیاری از مردم اکثریت زندگی خود را در حالت ناخودآگاه زندگی کرده و بطور منظم مطابق همان روتینهای ســابق به زندگی خود ادامه می دهند، و بصـــورت خودکار گذشـــته ی خود را به

داستان تبدیل کرده و هر روز همان احساس سابق را تجربه می کنند. در نتیجه آنان مغز و بدن خود را برنامه ریزی می کنند تا در آینده ی قابل پیش بینی با گذشته ی آشنا سیر کند و هرگز وارد لحظه ی حال نشوند.

رسیدن به این مهم نیازمند تمرین است اما ارزش تلاشش را دارد. یافتن نقطه ی شیرین لحظه حال مستلزم داشتن اراده ای است که از تمام برنامه های خود کار شما بزرگتر باشد، اما من در تمام گام های این مسیر شما را همراهی خواهم کرد.

در ابتدای این فصل مرور مختصری بر برخی از اصول علمی خواهیم کرد تا واژگان مشترکی برایمان ایجاد شود. این اصول را بسیار ساده توضیح خواهم داد. برای اینکه به آن جایی برسید که من برایتان در نظر گرفته ام لازم است ابتدا در مورد عملکرد مغز (یعنی ذهن)، سلول ها و شبکه های عصبی، بخش های مختلف سیستم عصبی، مواد شیمیایی، احساسات و استرس، امواج مغزی، توجه و انرژی و چند موضوع دیگر حرف بزنیم. باید این زبان را پایه ریزی کنم تا بتوانم قبل از اینکه روش مراقبه را به شما یاد دهم، برایتان توضیح دهم که چرا باید این کارها را انجام دهید. اگر اطلاعات صریح تر و عمیق تر می خواهید، از شما دعوت می کنم یکی از کتاب های قبلی من را بخوانید (از جمله شکستن عادت های کهنه).

فصل ۳ موقع ورود شما به دنیای کوانتومی، یعنی بعد پنجم است. در این فصل میخواهم این مطلب را به شما نشان دهم که میدانی نامرئی از انرژی و اطلاعات هست که در ورای قلمروی سه بعدی مکان و زمان وجود دارد و ما به آن دسترسی داریم. در واقع، وقتی وارد لحظه حال شدید و پای در این قلمرویی نهادید که در ورای حواس شما وجود دارد، آنگاه آماده اید که واقعیت مطلوب خود را ایجاد کنید. وقتی بتوانید تمام توجه خود را از بدنتان، افراد دخیل در زندگیتان، اشیای تحت مالکیت تان و جاهایی که می روید بر گیرید، آنگاه

شما به معنای واقعی کلمه آن هویتی را که در اثر زیستن بعنوان بدن در این مکان و زمان شکل گرفته است، فراموش خواهید کرد.

در این لحظه است که شما به مثابه آگاهی محض وارد قلمروی میدان کوانتومی میشوید. قلمرویی که در ورای مکان و زمان است. شما نمی توانید با مشکلات خود، با نام خود، با برنامه ها و روتینهای خود، با رنج و با احساسات خود وارد این مکان غیرمادی شوید. شما نمی توانید در مقام خود وارد شوید. باید وقتی از خود بیخود شدید، وارد شوید. در واقع وقتی دانستید که چگونه باید آگاهی خود را از امور شناخته شده (دنیای ماده و جسم) دور کرده و به سمت امور ناشناخته (دنیای غیر مادی امکان ها) ببرید و توانستید در آنجا راحت باشید، می توانید انرژی خود را تغییر دهید تا با فرکانس احتمال بالقوه مورد نظر خودتان که از قبل در میدان کوانتومی وجود دارد، مطابقت پیدا کند. (توجه: در واقع تمام احتمالات بالقوه در آنجا وجود دارند، پس عملا هرچه بخواهید میتوانید بیافرینید). وقتی یک تطابق ارتعاشی بین انرژی شما و انرژی احتمال بالقوه مورد نظرتان در میدان یکپارچه حاصل شد، شما آن تجربه را به سمت خود جذب خواهید کرد. تمام این کارها را به شما یاد خواهم داد.

در پایان فصل ۳ توصیف مختصری از مراقبه ای آورده ام که خودم آن را ساخته ام تا به شما کمک کند واقعا دنیای کوانتوم را تجربه کنید. از این فصل به بعد، در انتهای تمام فصل های آموزشی یک مراقبه مختصر وجود دارد. که البته می توانید خودتان تمام مراقبه ها را بدون گوش دادن به فایل ضبط شده نیز انجام دهید.

اگر مراقبه را خودتان انجام می دهید، توصیه می کنم در حین مراقبه به موسیقی گوش فرا دهید.

بهترین نوع موسیقی برای این کار، موسیقی بی کلام است و بهتر است موسیقی شما آرام بخش باشد.

بهتر است موسیقی مورد استفاده طوری باشد که شما را به فکر وا ندارد و خاطرات گذشته را برایتان زنده نکند.

در فصل ۴ شما را با پرطرفدارترین مراقبه گروهمان آشنا می کنم. این مراقبه تبرک مراکز انرژی نام دارد. تمام این مراکز تحت کنترل سیستم عصبی خودمختار است. بصورت علمی به شما نشان

خواهم داد که چطور باید هر یک از این مراکز را در حین مراقبه به بهترین نحو برای دستیابی به سلامتی برنامه ریزی کنید. اگر مراقبه های مقدماتی من را انجام داده باشید که در آن توجه خود را به بخش های مختلف بدن و فضای اطراف بدن معطوف می کردیم، باید بگویم که تمام تمرینات شما جهت آمادگی برای این مراقبه بوده است. این تمرینات به شما کمک کرده است که مهارت تمرکز و تغییر امواج مغزی را تقویت کنید تا بتوانید وارد سیستم عامل، سیستم عصبی خودمختار شوید. وقتی وارد سیستم عامل شدید، می توانید آن را بصورت مناسب برنامه ریزی کنید تا شفا پیدا کنید، سلامتی تان بهبود یابد و انرژی و زندگی تان بهتر شود.

در فصل ۵ شما را با تنفسی آشنا خواهم کرد که در آغاز بسیاری از مراقبه هایمان از آن استفاده می کنیم. این نوع تنفس به شما امکان میدهد انرژی خود را تغییر دهید، در بدن خود جریان الکتریکی ایجاد کنید و میدان الکترومغناطیسی قدرتمندتری در پیرامون خود ایجاد کنید. همانطور که توضیح خواهم داد، انرژی بیشتر افراد در بدن ذخیره می شود چون در اثر چندین سال تفکر،

عمل و احســاس یکســان بدن خود را شــرطی کرده اند که نقش ذهن را بازی کند. همین فرایند (زیستن در حالت بقا) است که باعث می شود بیشتر این انرژی سازنده در بدن به دام بیفتد. لذا باید راهی پیدا کنیم که این انرژی را از بدن خارج کرده و در اختیار مغز قرارش دهیم، جایی که در آن به مصارف بهتری خواهد رسید.

وجه فیزیولوژیک این نوع تنفس را برای شما شرح خواهم داد تا وقتی خواستید خود را از چنگال گذشته راحت کنید، بتوانید عزم بیشتری را در نفسهایتان قرار دهید. وقتی توانستید تمام این انرژی

را آزاد کرده و به ســـمت مغز ارســـال کنید، یاد خواهید گرفت که چگونه باید بدن خود را نســـبت به ذهنیت جدید شـــرطی کنید. به شـــما نشـــان خواهم داد که چطور باید از نظر عاطفی به بدن تان یاد دهید که چگونه بجای زیســـتن در واقعیت گذشـــته و حال (که ما بیشـــتر وقت خود را در آن می گذرانیم) در واقعیت آینده و حال زندگی کند. علم به ما می گوید که محیط به ژنهایمان سـیگنال می دهد. از آنجا که احسـاسـات محصـول شـیمیایی نهایی تجربه های ما در محیط هسـتند، وقتی شـما احسـاسـات والایی را در حین مراقبه در خود ایجاد می کنید، نه تنها سطح انرژی بدن تان افزایش می یابد، بلکه همچنین جلوتر از محیط به ژنهای جدید سیگنال های جدیدی ارسال خواهید کرد.

هیچ چیز جای یک یا دو داستان خوب را نمی گیرد.

در فصل ۶ نمونه چند شاگرد را بیان خواهم کرد که مراقبه های فصول گذشته را اجرا کرده اند. این موارد همچون ابزارهایی آموزشـی هسـتند که به شـما کمک می کنند مطالب ارائه شده را بطور کامل درک کنید. بیشتر افرادی که در موردشان خواهید خواند، تفاوتی با شما ندارند. افرادی عادی که کارهای غیر عادی کرده اند. دلیل دیگر ذکر این داســـتان ها این اسـت که شـما بتوانید شـخصـا با این افراد وارد ارتباط شـوید. وقتی به این فکر رسـیدید که

اگر آنها توانســـته اند، پس من هم می توانم، آنگاه طبیعی اســـت که باورتان به خودتان بیشـتر می شـود. من همیشـه به گروه مان می گویم (وقتی انتخاب کردید که به خود ثابت کنید چقدر قدرت دارید، هیچ تصـوری ندارید از اینکه ممکن اسـت در آینده به چه افرادی کمک کنید). این افراد شاهدند که این کار برای شما هم ممکن است.

در فصـل ۷ مبحث انسـجام قلبی را مطرح خواهم کرد. وقتی واقعا حاضـر باشـیم، وقتی بتوانیم احساسات متعالی را حفظ کنیم و وقتی آنقدر احساس امنیت کنیم که خود را بطور کامل به روی امکانها بگشـاییم، آنگاه قلبمان نیز مانند مغزمان به شـیوه ی سـازمان یافته و منظم کار خواهد کرد.

مغز فکر می کند، اما قلب میداند. قلب مرکز وحدت، سـلامت و یکپارچگی آگاهی اسـت. این مرکز پیوند شـماست با میدان یکپارچه. وقتی این مرکز فعال شـود، می توانید از حالت خودخواه به حالت

از خود بیخودی برسـید. وقتی بتوانید این حالت های درونی را مسـتقل از شـرایط محیط بیرون حفظ کنید، بر محیط خود مسلط شده اید.

فصـل ۸ راجع به یکی از فعالیتهای مهم دیگری اسـت که در کارگاههای پیشـرفته انجام میدهیم ترکیب دسـتگاه زیبابین با ویدیوهایی تحت عنوان فیلم های ذهن که شـاگردان ما راجع به آینده

خود درست می کنند. ما از زیبابین برای ایجاد حالت خلسه استفاده می کنیم، چون وقتی شـما در حالت خلسـه قرار داشـته باشـید، تلقین پذیری شـما نسـبت به اطلاعات بیشـتر میشـود. تلقین پذیری یعنی توانایی پذیرش، باور و تسـلیم شـدن در برابر اطلاعات بدون

هیچ گونه تحلیلی. اگر این کار را درســت انجام دهید، خواهید توانســت ضـمیر ناخودآگاه خود را برنامه ریزی کنید. لذا منطقی اســـت اگر بگوییم وقتی از زیبابین برای تغییر امواج مغزی استفاده می کنید و چشمانتان برخلاف مراقبه های دیگر، باز است، می توانید حجم ذهن تحلیلی را کاهش دهید و درهای مابین ذهن ناخود آگاه و خود آگاه را باز کنید.

وقتی بعد از این کار، فیلم ذهن را تماشا کردید و صحنه هایی از خود و تصاویری از آینده را مشـــاهده نمودید دارید خود را برای آینده ی جدید برنامه ریزی می کنید. به این ترتیب وقتی شاگردان ما وقت گذاشته و فیلم ذهن خود را ساخته و با زیبابین آن را تماشا کردند، توانســتند زندگی و فرصـت های خارق العاده ای برای خود بیافرینند. برخی از شـاگردان به فیلم سوم خود رسیده اند، چون تمام محتوای دو فیلم اول محقق شده است.

در فصل ۹ مراقبه قدم زنی را توضیح خواهم داد. این نوع مراقبه هم ایستادن دارد و هم قدم زدن. به نظر من این تمرین ابزار ارزشــمندی اســت که به ما کمک می کند به معنای واقعی کلمه به درون آینده قدم بگذاریم. بسیار پیش می آید که مراقبه های نشسته ی ما عالی از آب در بیایند و بتوانیم طی آنها با چیزی که از خودمان بزرگ تر اســـت، وارد ارتباط شـــویم. اما وقتی چشـــم باز می کنیم و عقلمان ســـر جایش می آید، دوباره وارد حالت ناخودآگاه می شـویم و به یک سـری برنامه ی ناخود آگاه، واکنش عاطفی و نگرش خودکار بر می گردیم. من این مراقبه را برای این ایجاد کرده ام که می خواهم گروه ما بتواند انرژی آینده خود را در خود تجلی بخشید و این کار را هم با چشمان باز و هم با چشمان بسته انجام دهید. به مرور زمان و در اثر تمرین ممکن است کار به جایی برسد که شما همچون یک فرد ثروتمند فکر کنید، مانند یک وجود لایتناهی عمل کنید و یا شـــادی وافری در وجود خود احسـاس کنید، چون مدارهای مورد نیاز را نصـب کرده اید و بدن خود را شـرطی کرده اید تا به آن شخص تبدیل شوید.

فصـل ۱۰ شـامل دسـته ی دیگری از بررسـی های موردی اسـت تا درک شـما را با تمثیل و مثال جلا بخشد. این داستانهای خارق العاده به شما کمک خواهد کرد که از قضیه سر در بیاورید و اطلاعات را از یک زاویه ی دیگر دریافت کنید و راجع به افرادی مطالعه کنید که خود شخصا آن را تجربه کرده اند. امیدوارم این افراد شما را ترغیب کنند که تمرینات خود را با تعهد، قطعیت و اعتماد بیشتری انجام دهید تا بتوانید حقیقت را شخصا تجربه کنید.

فصل ۱۱ ذهن شما را به روی امکان های دنیای بین ابعادی می گشاید که در ورای حواس ما قرار دارند. در لحظات سکوت، اغلب ذهن من به سمت امور عرفانی متمایل می شود، عرفان یکی از موضـوعات مورد علاقه من اسـت. عاشـق این تجربه های متعالی هسـتم، تجربه هایی که آنقدر صادق و واقعی اند که بعد از آنها نمی توانم مانند سابق ادامه دهم، چون دیگر خیلی می دانم.

طی این رویدادهای درونی، سـطح هشـیاری و انرژی آنقدر عمیق می شـود که وقتی به شخصیت خود بر می گردم، اغلب با خود فکر می کنم من این را کاملا اشتباه فهمیده ام. منظورم از این، این است که واقعیت واقعا چگونه است، نه اینکه من بخاطر شرطی شدن آن را چگونه می بینم.

در این فصـل من شـما را به سـفری میبرم که از این قلمروی مکان و زمان که در آن مکان ابدی اسـت و ما زمان را در حین حرکت در مکان تجربه می کنیم، شـروع میشـود و به قلمروی زمان و مکان ختم می شـود، که در آن زمان ابدی اسـت و ما مکان (یا مکان ها و ابعاد مختلف) را در حین حرکت در زمان تجربه می کنیم. این سـفر درک شـما از ماهیت واقعیت را به چالش خواهد کشید.

فقط می توانم بگویم اگر شکیبا باشید به آن خواهید رسید. ممکن است برای درک کامل لازم باشـــد چند بار آن را بخوانید، اما وقتی مطالب را می خوانید و در آن تأمل می کنید، تأمل شما باعث می شود مغز جهت آماده شدن برای تجربه، مدارهایی در خود ایجاد کند.

وقتی از پیوندتان با این دنیای مادی گذر کردید و وارد میدان یکپارچه شـــدید، میدانی مملو از امکان های لایتناهی سیستم های زیستی وجود دارد که این انرژی را که فراتر از ارتعاش ماده است، گرفته و به تصاویری در درون مغز تبدیل می کند. در اینجاست که غده پینه آل وارد عمل می شود و این موضوع فصل ۱۲ است. غده پینه آل خود را که غده کوچکی در ناحیه مرکزی خلف مغز اســـت، آنتنی در نظر بگیرید که می تواند فرکانســـها و اطلاعات را انتقال داده و به تصاویر واضح تبدیل کند. وقتی شما غده پینه آل خود را فعال می کنید، بدون استفاده از حواس، تجربه حسی کاملی را از سر خواهید گذراند. این رویداد درونی در ذهن شـما واقعی تر از تمام تجربه های گذشـته به نظر خواهد رسـید. به عبارت دیگر برای اینکه خود را به طور کامل در تجربه درونی گم کنید، باید این تجربه آنقدر واقعی باشد که شما در آن حاضر باشید. وقتی چنین شد، این غده کوچک ملاتونین را به متابولیت های بسیار قدرتمندی تبدیل می کند که باعث می شوند شما چنین تجربه ای داشته باشید. ابتدا ویژگیهای این غده را بررســی می کنیم و ســپس یاد خواهید گرفت چطور آن را فعال کنید.

در فصل ۱۳ با یکی از جدیدترین تلاش های ما آشنا می شوید: پروژه ی انسجام. وقتی طی اندازه گیری ها متوجه شدیم که بسیاری از شاگردان ما در یک زمان واحد، در یک روز یکسان و در یک مراقبه یکسان وارد انسجام قلب می شوند، پی بردیم که آنان بصورت غیر موضعی (یعنی نه بصورت جسمی، بلکه بصورت انرژیایی) بر هم تأثیر می گذارند. انرژی ای که آنان بصورت احساسات متعالی از خود ساطع می کردند، نیتشان را در خود حمل می

کرد، نیت آنان این بود که بیشترین خبر به تمام افراد موجود در اتاق برسد. جمع بزرگی از افراد را تصـــور کنید که همگی انرژی خود را بالا می برند و ســـپس نیت می کنند که این انرژی باعث شـود زندگی ها بهتر شـوند، بدنها شـفا یابند، رویاها حقیقت پیدا کنند، آینده ها تحقق یابند و عرفان به بخش عادی زندگی ما تبدیل شود.

وقتی دیدیم که شاگردان ما می توانند قلب دیگران را بگشایند، دانستیم که وقت آن است مراقبه ای جهانی را آغاز کنیم تا دنیا را تغییر دهیم. هزاران هزاران نفر از سـراسـر دنیا در کار تغییر دنیا و شـفا دادن سـیاره ی عزیزمان و سـاکنانش سـهیم شـده اند. بالاخره مگر هدف از این کار این نیســت که دنیا را جای بهتری کنیم؟ از نظر علمی تمام این قضــیه را برایتان توضـیح خواهم داد و منظورم واقعاً علم اسـت. بررســی های کافی راجع به قدرت پروژه های صـلح طلبی انجام شـده و ثابت کرده اسـت که این پروژه ها واقعا کار می کند، پس بجای اینکه فقط به خواندن تاریخ بسنده کنیم، چرا نیاییم و تاریخ سازی نکنیم؟

فصـــل آخر کتاب فصـــل ۱۴ اســـت که در آن چند مورد فوق العاده از تجربه های عرفانی افرادی را ذکر کرده ام که در حین نگارش کتاب حاصل شـده اند. دوباره متذکر میشـوم که هدف من از به اشتراک گذاشتن این تجربه ها این است که به شما نشان دهم اگر تمرین کنید، عرفانی ترین تجربه ها در انتظارتان نشسته است. خب آیا آماده اید تا ماوراء طبیعی شوید؟

فصل ۱

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

گشودن درها به روی ماوراء الطبیعه:

اواخر بهار بود و تابستان تازه داشت رخ می نمود؛ روزی که قرار بود برای آنا ویلمز یکشنبه ای عادی باشد، هر چیزی شد جز یک روز عادی.

درهای فرانسوی از هال به سمت باغچه باز شده بودند، و پرده های نازک سفید در نسیم معطری که از سمت باغچه به داخل خانه می وزید، رقصیدن گرفته بود. پرتوهای درخشان نور خورشید خود را روی تن آنا پخش می کردند. در بیرون خانه ارکستی از پرندگان خوش آواز به راه افتاده بود و آنا می توانست نغمه دلنواز خنده کودکان و صدای شلپ شلوپ استخر همسایه را بشنود. پسر

۱۲ ساله آنا روی مبل لم داده بود و کتاب می خواند، صدای دختر ۱۱ ساله ی آنا از طبقه ی بالا به گوش می رسید که داشت برای خود آواز می خواند.

آنا که در حوزه روان درمانی کار می کرد، مدیر و عضو هیئت مدیره یک موسسه ی روان درمانی در آمستردام بود که سالانه بیش از ۱۰ میلیون یورو درآمد داشت. او اغلب آخر هفته ها را صرف مطالعه ی متون مرتبط با حرفه اش می کرد و امروز نیز در صندلی چرمی قرمز خود نشسته بود و داشت مقاله می خواند. آنا اصلا نمی دانست که قرار است طی چند دقیقه این دنیای رویایی به کابوسی وحشتناک تبدیل شود.

آنا حواسش جمع نبود، متوجه شد که تمام حواسش متوجه مقاله نیست. کاغذها را روی زمین گذاشت و ایستاد، به این فکر می کرد که همسرش ممکن است کجا رفته باشد. او صبح زود وقتی آنا داشت دوش می گرفت، از خانه بیرون زده بود. بدون اینکه به کسی بگوید کجا دارد می رود، از خانه ناپدید شده بود. بچه ها گفتند که پدرشان خداحافظی کرده بود و قبل از خروج از خانه هر

دوی آنها را بغل کرده بود. آنا چند بار به موبایل همسرش زنگ زده بود، اما او گوشی را بر نمی داشت. یک بار دیگر با او تماس گرفت، جواب نداد. یک جای کار می لنگید.

ساعت ۳۰ : ۳ بعد از ظهر بود که زنگ در به صدا در آمد، آنا در را باز کرد و دید که دو افسر پلیس جلوی در ایستاده اند.

یکی از افسرها پرسید «شما خانم ویلمز هستید؟». آنا به نشانه تأیید سر تکان داد، افسرها اجازه خواستند که به داخل خانه بیایند و با او حرف بزنند. آنا کمی دل نگران و متحیر شده بود. آنها خبر را به آنا دادند: صبح آن روز همسر آنا از یکی از بلندترین ساختمانها در مرکز شهر خود را پایین انداخته بود و متاسفانه فوت کرده بود. آنا و دو فرزندش حیرت زده و مبهوت شده بودند.

آنا نفسش بند آمده بود، نفس نفس میزد، بی اختیار می لرزید. زمان متوقف شده بود. فرزندانش از تعجب فلج شده بودند، آنا تلاش می کرد بخاطر آنها درد و استرس خود را پنهان کند. ناگهان درد شدیدی در سرش پیچید و همزمان درد عمیقی در ناحیه شکمش نیز ایجاد شد. وقتی مغزش داشت دست و پا زنان از این فکر به آن فکر می پرید، گردن و شانه هایش بلافاصله سفت شد. هورمونهای

استرس بر او غلبه کرده بودند. حالا آنا در حالت بقا قرار گرفته بود.

هورمون های استرس چگونه کنترل را در دست می گیرند؟

۳٤

از نقطه نظر علمی زیستن با استرس معادل زیستن در حالت بقاست. وقتی ما متوجه می شویم که موقعیتی استرس زا به نوعی تهدیدمان می کند (طوری که نمی توانیم نتیجه را

کنترل و یا پیش بینی کنیم)، سیستم عصبی ابتدایی تحت عنوان سیستم عصبی سمپاتیک فعال می شـود و بدن حجم بالایی از انرژی را در واکنش به عامل اسـترس زا آزاد می کند. از نظر فیزیولوژیکی، بدن بصورت خودکار از منابع استفاده می کند تا با خطر کنونی مواجه شود.

مردمکها گشـاد می شـوند تا بهتر ببینیم، ضـربان قلب و نرخ تنفس بالا می رود تا بتوانیم بدویم، بجنگیم و یا مخفی شـویم، گلوکز بیشـتری وارد جریان خون می شـود تا انرژی در دسترس سلولها

قرار گیرد و جریان خون ما به سـمت اندام های حرکتی منتقل شـده و از اندام های داخلی دور می شـود تا در صـورت نیاز بتوانیم سـریع تر حرکت کنیم. در اثر هجوم آدرنالین و کورتیزول به سـمت عضـلات، سـیسـتم ایمنی ابتدا فعال تر شـده و سـپس با افت فعالیت مواجه می شود و به این ترتیب انرژی زیادی فراهم می شود تا فرد بتواند فرار کرده و یا در مقابل عامل استرس زا از خود دفاع کند. گردش خون از سمت قسمت پیشانی و منطقی مغز دور شـده و به سـمت عقب مغز منتقل می شـود تا بتوانیم ظرفیت کمتری را به تفکر خلاقانه اختصاص داده و بیشتر به غریزه و واکنش سریع متکی باشیم.

اخبار اسـترس زای خودکشـی همسـر آنا، بدن و مغز وی را وارد حالت بقا کرد. تمام ارگانیسمها می توانند در کوتاه مدت شرایط نامطلوب را تحمل کنند. تمام ما این توانایی را داریم که با دوره های کوتاه اسـترس مقابله کنیم. وقتی رویدادی تمام می شـود، بدن معمولا طی چند سـاعت به حالت تعادل باز می گردد، سـطح انرژی خود را افزایش داده و منابع حیاتی اش را بازیابی می کند. اما وقتی اسـترس طی چند سـاعت تمام نشـود، بدن هرگز تعادل خود را باز نمی یابد. در حقیقت، هیچ ارگانیسـمی در طبیعت نمی تواند مدتی طولانی را در حالت اورژانسی و استرس دوام بیاورد.

ما انســـانها به لطف مغزهای بزرگی که داریم می توانیم راجع به مشـــکلات فکر کنیم، رویدادهای گذشـــته را مجددا زندگی کنیم و یا بدترین حالت ها را برای رویدادهای آینده پیش بینی کرده و از این طریق فقط با فکر کردن آبشاری از مواد شیمیایی استرس زا را در بدن خود ایجاد کنیم. کافی اسـت به یک رویداد آشـنای گذشـته زیاد فکر کنیم و یا تلاش کنیم آینده غیر قابل پیش بینی را کنترل کنیم، آنگاه اســـت که بدن و ذهنمان از حالت فیزیولوژیک عادی خود خارج می شود.

آنا هر روز و هر روز این رویداد را در ذهن خود مرور می کرد. آنا نمی دانســـت که بدنش تفاوت بین رویداد اصلی و خاطره این رویداد را نمی داند و این خاطره نیز همان احساساتی را ایجاد می کند که رویداد اصلی ایجاد کرده بود. آنا داشت مواد شیمیایی ثابتی را در مغز و بدن خود تولید می کرد، گویی که رویداد داشـــت دوباره و دوباره رخ میداد. در نتیجه مغزش داشت پیوسته این رویداد را در بانک حافظه ذخیره می کرد و بدنش داشت از نظر احســـاســـی مواد شـــیمیایی مرتبط با آن رویداد را صـــدها بار در روز تجربه می کرد. او با فراخوانی مکرر تجربه داشت ناخواسته مغز و بدن خود را در گذشته به دام می انداخت.

احساسـات پیامد یا بازخورد شـیمیایی تجربیات گذشـته هسـتند، وقتی حواس ما اطلاعات ورودی محیط را ثبت می کند، دســته هایی از نورونها به صــورت شــبکه در می آیند. وقتی آنها به صـورت الگو در آمدند، مغز ماده ای شـیمیایی ایجاد می کند که در تمام بدن پخش می شود. این ماده شیمیایی احساس نام دارد. رویدادها وقتی بهتر به یاد آورده می شوند که بتوانیم احســاس شــان را به یاد بیاوریم. هرچه بهره احســاســی رویدادی، خوب یا بد بیشـتر باشـد، تغییری که در وضـعیت شـیمیایی درونی ما ایجاد می کند، بیشـتر خواهد بود. وقتی ما در درون خود متوجه تغییر قابل توجهی می شـــویم، مغزمان به آن چیز یا کس

بیرونی که سبب این تغییر شده است، توجه می کند و از این تجربه ی بیرونی عکس می گیرد. این تعریف خاطره است.

بنابراین ممکن است مغز مهر خود را بر خاطره یک رویداد بزند و به این ترتیب این صحنه در ماده خاکستری مغز ما گیر بیفتد و زمان برای آن متوقف شود، این اتفاقی است که برای آنها افتاد. ترکیب افراد و اشیای مختلف در یک زمان و مکان در هنگام وقوع تجربه استرس زا در معماری عصبی ما به مثابه تصویری هولوگرافیک ثبت می شود. به این شیوه است که خاطرات بلند مدت ما ایجاد می شوند. لذا تجربه در مدار عصبی مغز حک می شود و احساس در بدن ذخیره می گردد و اینگونه است که گذشته به حالت زیستی ما بدل می شود.

به بیان دیگر، وقتی ما ضربه روحی زیادی را تجربه می کنیم، معمولا از نظر عصب شناختی در داخل مدارهای آن تجربه می اندیشیم و از نظر شیمیایی در محدوده ی احساسات آن رویداد احساس را تجربه می کنیم، طوری که تمام حالت وجودی طرز فکر و طرز احساس ما از نظر بیولوژیکی در گذشته گرفتار می شود.

همانطور که درک می کنید، آنا با هجمه احساسات منفی مواجه شده بود: اندوه شدید، درد، احساس قربانی شدن، سوگ، احساس گناه، شرمندگی، نومیدی، خشم، نفرت، ناراحتی، تنفر، شوک، ترس، دلهره، نگرانی، کم آوردن، دلتنگی، فلاکت، ذلالت، انزوا، تنهایی، بی باوری و خیانت. و هیچ یک از این احساسات به این زودی ها از بین نمی رود. آنا زندگی خود را در چارچوب احساسات گذشته تحلیل می کرد و بیشتر و بیشتر دچار عذاب میشد. از آنجا که او نمی توانست بزرگتر از احساس مداوم خود فکر کند و از آنجا که احساسات بایگانی گذشته است، او داشت در گذشته می اندیشید و هر روز احساسش

بدتر می شـد. او که خود متخصـص روان درمانی بود، از نظر منطقی و عقلی می دانسـت چه اتفاقی دارد برایش می افتد، اما تمام این بینش ها ذره ای از درد و رنج وی نمی کاست.

اطرافیان با او همچون کسی برخورد می کردند که همسرش فوت کرده است و این داشت به هویت جدید او تبدیل میشـد. او خاطرات و احسـاسـات خود را به حالت کنونی اش ربط میداد. وقتی کسـی از او می پرسـید چرا حالش اینقدر بد اسـت، او داسـتان خودکشـی را تعریف می کرد و هر بار آن رنج، ناراحتی و اندوه را دوباره تجربه می کرد. آنا در تمام این مدت مدارهای یکسانی را در مغز

خود فعال می کرد و احساسات یکسانی را باز تولید می کرد، و لذا مغز و بدن خود را بیشتر نسبت به گذشته شرطی می کرد. او هر روز طوری فکر، احساس و رفتار می کرد که گویی گذشته همچنان زنده است. و از آنجا که طرز فکر، طرز عمل و طرز احساس ما شخصیت ماسـت، شـخصـیت آنا توسـط گذشـته اش شـکل می گرفت. از منظر بیولوژیکی، آنا به این دلیل مدام داسـتان خودکشـی همسـرش را تعریف می کرد که نمی توانسـت از آنچه رخ داده است، فراتر برود.

سراشیبی زندگی زیاد شد و آنا دیگر نمی توانست سر کار برود و مجبور شد مرخصی بگیرد. آنگاه بود که متوجه شـد همسـرش با اینکه یک وکیل موفق به شـمار می رفت، وضـعیت مالی نابسـامانی برایشـان به وجود آورده بود. او باید بدهیهای قبل را پرداخت می کرد، که پیش از آن حتی از وجودشـان خبر هم نداشـت و پولی نداشـت که این بدهیها را بپردازد. جای تعجب ندارد که استرس احساسی، روانی و ذهنی بیشتری به استرس قبلی آنا اضافه شد.

ذهن آنا در دایره های بی انتها گیر افتاده بود و پر بود از این سـوالات، چطور خرج بچه ها را بدهم؟

در آینده باید چطور با این ضـــربه روحی برخورد کنیم و این واقعه چه تأثیری بر زندگی ما دارد؟

چرا همسـرم بدون خداحافظی من را تنها گذاشـت؟ چطور من نفهمیده بودم که همسـرم انقدر غمگین است؟ آیا من در انجام وظایف همسری ناموفق بوده ام؟ چطور توانسته بود من را با دو بچه تنها بگذارد؟ و چطور باید این بچه ها را بزرگ کنم؟

سـپس قضـاوتها راه خود را به درون افکار آنا پیدا می کردند. او نباید خودکشـی می کرد و من را با این وضعیت مالی افتضاح تنها می گذاشت! چه انسان بزدلی! چطور توانست این بچه ها را یتیم کند! حتی پیامی هم برای من و بچه ها ننوشـــت. از او بدم می آید چون حتی یادداشـــتی هم نگذاشـــته بود. چه انســـان نامردی بود که من و این بچه ها را تنها گذاشت. آیا اصلا به این فکر کرده بود که چه بر سر ما می آید؟ تمام این افکار بار عاطفی زیادی با خود حمل می کردند و لذا اثر مخرب بیشتری بر بدن می گذاشتند.

نه ماه بعد در روز ۲۱ مارس ۲۰۰۸ آنا وقتی بیدار شـد، از کمر به پایین فلج شـده بود. چند سـاعت بعد او در بیمارسـتان بسـتری شـده بود و ویلچری کنار تختش قرار داشـت، معلوم شـد به بیماری نوریتیس (التهاب سـیسـتم عصـبی) مبتلا شـده اسـت. بعد از چند آزمایش پزشـکان نتوانسـتند علت این مشـکل را تشـخیص دهند و لذا به آنا گفتند که لابد بیماری خود ایمنی دارد. سـیسـتم ایمنی آنا به ناحیه ی پایینی نخاع حمله کرده بود و با تجزیه لایه های پوشـاننده و محافظ اعصـاب، منجر به فلج هر دو پای او شـده بود. او کنترل ادرار خود را از دسـت داده بود، در کنترل مدفوع خود مشـکل داشـت و هیچ احسـاس و حرکتی در ناحیه ران و پا نداشت.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

وقتی سیستم عصبی «ستیز و گریز» بخاطر استرس مزمن روشن می شود و روشن می ماند، بدن از تمام ذخایر انرژی خود برای پرداختن به تهدید مداومی که به نظرش در محیط بیرون قرار دارد،

استفاده می کند. بنابراین بدن دیگر در محیط درونی خود انرژی کافی برای رشد و ترمیم ندارد و لذا سیستم ایمنی به خطر می افتد. لذا بخاطر تعارض درونی مداوم آنا، سیستم ایمنی وی به بدنش حمله کرده بود. در نهایت او درد و رنجی را که در ذهن خود تجربه می کرد، بصورت فیزیکی در بدن خود ظاهر کرده بود. خلاصه اینکه آنا نمی توانست بدنش را حرکت دهد، چون در زندگی اش حرکت رو به جلو نداشت، او در گذشته گیر افتاده بود.

پزشکان آنا به مدت شش هفته دوزهای بالایی از داروی دگزامتازون وریدی و یا سایر کورتیکواستروئیدها را به او تزریق می کردند تا التهاب بدنش کاهش یابد. بخاطر استرس بیشتر و نوع داروهایی که مصرف می کرد، که می توانند سیستم ایمنی را ضعیف تر کنند، آنا به نوعی عفونت باکتریایی خطرناک مبتلا شد که برای درمان آن دوزهای سنگینی از آنتی بیوتیک برایش تجویز

کردند. بعد از دو ماه آنا از بیمارستان مرخص شد، او با عصا راه می رفت. هنوز هم در پای چپ خود فاقد احساس بود و در ایستادن مشکل داشت. او نمی توانست درست راه برود. کنترل مدفوعش کمی بهتر شده بود، اما همچنان کنترلی بر دفع ادرار نداشت. همانطور که می توانید تصور کنید، این وضعیت جدید سبب افزایش استرس آنا شده بود. او همسرش را بخاطر خودکشی از دست داده

بود، نمی توانست کار کند و خرج خود و بچه هایش را بدهد، دچار بحران جدی مالی شده بود و بخاطر فلج شدن پاهایش بیش از دو ماه در بیمارستان بستری شده بود. مادرش مجبور شده بود برای کمک به خانه آنا بیاید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

آنا از نظر احساسی، ذهنی و جسمی نابود شده بود و با اینکه در بهترین بیمارستان، بهترین پزشکان و بهترین داروها را در اختیار داشت، اما حالش بهتر نمی شد. در سال ۲۰۰۹ یعنی دو سال بعد از مرگ همسرش، معلوم شد او دچار افسردگی شده است، لذا مجبور شد داروهای دیگری را نیز به داروهای مصرفی خود اضافه کند. در نتیجه حال و هوای آنا از خشم به اندوه، از رنج به نومیدی و از ناراحتی به ترس و نفرت تغییر می کرد. چون این احساسات بر اعمال او تاثیر می گذاشت، رفتارش تا حدودی غیرمنطقی شده بود. در ابتدا او بجز بچه هایش با تمام اطرافیانش دعوا می کرد.

سپس کم کم با دختر کوچکش نیز وارد درگیری شد.

شب تاریک روح

در عین حال مشکلات جسمی دیگری نیز برای آنها به وجود آمد و مسیر زندگی از آنچه بود برایش دردناک تر شد. در اثر بیماری خود ایمنی دیگری تحت عنوان لیکن پلان فرساینده در غشای مخاطی دهانش زخمهایی ایجاد شد که تا ابتدای قسمت فوقانی مری اش گسترش پیدا کرد. برای درمان آن مجبور بود قرصها و پمادهای دهانی کورتیکواستروئید مصرف کند. داروی جدید باعث توقف ترشح بزاق در دهان آنا شد. او نمی توانست غذاهای سفت بخورد و بنابراین کم اشتها شد. آنا داشت همزمان سه نوع استرس را تجربه می کرد، جسمی، شیمیایی و احساسی.

در سال ۲۰۱۰ آنا وارد رابطه ای ناموفق با مردی شد که با بدزبانی، قلدری و تهدید مداوم، خود و بچه هایش را آزار می داد. او تمام پول، شغل و احساس امنیت خود را از دست داد. وقتی خانه اش را از دست داد، مجبور شد در خانه ی آن فرد بدزبان زندگی کند. سطح استرس او مدام داشت بالاتر می رفت. زخم هایش به غشاهای مخاطی دیگر بدنش

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

سـرایت کرد. سـیسـتم ایمنی اش بطور کامل فرو پاشـیده بود و داشـت مشـکلات پوسـتی متعدد، آلرژی های غذایی و مشکلات وزنی را تجربه می کرد.

سـپس در بلع غذا دچار مشـکل شـد و معده اش سـوزش پیدا کرد و برای این مشـکلات جدید نیز داروهای جدیدی برایش تجویز کردند.

آنا در ماه اکتبر در خانه شـروع به روان درمانی کرد. او تنها می توانسـت سـه روز در هفته، دو جلسـه در روز مشـتریانش را ببیند و آن هم پس از آنکه بچه هایش را به مدرسـه می فرستاد. بعد از ظهرها آنقدر خسته و بدحال میشد که تا زمان بازگشت بچه ها از مدرسه دراز می کشـید. سـعی می کرد تا می تواند در اختیار فرزندانش باشـد، اما رمقی برایش باقی نمی ماند و حالش بدتر از آن بود که از خانه بیرون برود. به ندرت پیش می آمد کسی را ببیند. او فاقد زندگی اجتماعی بود.

تمام شرایط بدن و زندگی او پیوسته وخامت اوضاع را به یاد او می آورد. او بصورت خودکار به هر کس و هر چیزی واکنش نشان میداد. تفکر او دچار آشوب شده بود و نمی توانست تمرکز کند. او دیگر قدرت و انرژی کافی برای زندگی کردن نداشـت. گاهی وقتی کمی به خود فشـار می آورد، ضربان قلبش به ۲۰۰ ضربه در دقیقه می رسید. همیشه خیس عرق بود و نفس نفس میزد و مدام در قفسه ی سینه ی خود درد شدیدی حس می کرد.

آنا داشت تاریک ترین شب روح خود را طی می کرد. ناگهان متوجه شد که چرا همسرش به زندگی خود پایان بخشـیده اسـت. او دیگر نمی توانسـت ادامه دهد و به فکر خودکشـی بود. با خود گفت از این که بدتر نمیشود...

البته اوضـــاع بدتر شـــد. در ماه ژانویهی ۲۰۱۱ تیم پزشـــکی آنا توموری را در نزدیک ورودی معده اش پیدا کرده و تشـخیص دادند که آنا به سـرطان مری مبتلا شـده اسـت. البته این اخبار، استرس آنا را از قبل هم بیشتر کرد.

پزشکان توصیه کردند آنا بصورت منظم جلسات شیمی درمانی را انجام دهد. هیچ کس از او راجع به استرس احساسی و ذهنی سوالی نکرد، آنها تنها علامت های جسمی را درمان می کردند. اما واکنش استرس آنا کاملا روشن شده بود و نمی شد آن را خاموش کرد.

عجیب است که این اتفاق برای افراد زیادی می افتد. افراد بخاطر شوک یا ضربه روحی در زندگی خود هرگز نمی توانند از احسـاسـات مربوطه گذر کنند و زندگی و سـلامتی شـان از بین می رود.

اگر اعتیاد چیزی باشـد که فکر می کنید نمی توانید جلویش را بگیرید، آنگاه می توان گفت که افرادی مانند آنا به احساس استرسی که سبب بیماری شان می شود، معتاد می گردند. هجوم آدرنالین و سایر هورمونهای استرس سبب تحریک مغز و بدن می شود و انبوهی از انرژی را فراهم می کند. به مرور زمان آنها به این مواد شیمیایی معتاد می شوند و سپس از افراد و شـــرایط زندگی خود برای تســـکین اعتیاد به این احســـاس اســـتفاده می کنند تا بتوانند آن حالت احساسی بالا را دوباره تجربه کنند.

آنا از شـرایط اسـترس زای زندگی خود اسـتفاده می کرد تا این هجوم انرژی را از نو ایجاد کند و لذا بدون اینکه خود بداند به زندگی ای که از آن متنفر بود، اعتیاد پیدا کرده بود. علم به ما می گوید که چنین استرس مزمن و طولانی مدتی می تواند دکمه های ژنتیکی بیماری را فشار دهد. لذا اگر بتوان گفت که آنا با فکر کردن به مشکلات و گذشته ی خود داشت واکنش استرس را فعال می کرد، می توان گفت که افکارش سبب بیماری اش شده بودند.

و چون هورمونهای اســترس خیلی قدرتمند هســتند، او به افکار خود (که حالش را بد می کردند) معتاد شده بود.

آنا موافقت کرد که شیمی درمانی را شروع کند، اما بعد از تنها یک جلسه، دچار فروپاشی احساسی و ذهنی شد. یک روز بعد از ظهر بچه هایش به مدرسه رفتند، آنا هق هق زنان روی زمین افتاد. به آخر خط رسـیده بود. به نظرش رسـید که اگر اوضـاع اینطور ادامه پیدا کند، زیاد زنده نخواهد ماند و با فوتش فرزندانش را از وجود مادر محروم خواهد کرد.

دست به دعا شد. در دل خود می دانست که چیزی باید تغییر کند. او با نهایت صداقت و سـرسـپردگی از خداوند راهنمایی، حمایت و راه برون رفت از مشـکلات را خواسـت، و قول داد که اگر دعایش

اجابت شـــود، در تمام روزهای مابقی عمر خود شـــکر گزاری خواهد کرد و به دیگران هم کمک خواهد کرد که همین کار را بکنند.

نقطه ی تحول آنا

تغییر تبدیل شـد به هدف آنا. او ابتدا تصـمیم گرفت که تمام مراحل درمانی را متوقف کند و از مصـرف تمام داروهایی که بخاطر مشـکلات جسـمی تجویز شـده بودند، دست بکشـد، البته قرصهای ضـد افسـردگی را همچنان مصـرف می کرد. او به پزشـکان و پرسـتاران نگفته بود که دیگر قصد ندارد برای درمان به بیمارستان برود. اما دیگر به بیمارستان نرفت. کسی هم با او تماس نگرفت که علت این کارش را جویا شـــود. تنها پزشـــک خانواده اش با او تماس گرفت و ابراز نگرانی کرد.

در آن روز سرد زمستانی در ماه فوریه سال ۲۰۱۱ که آنا روی زمین افتاده بود و داشت گریه می کرد، با خود تصـــمیم محکمی گرفت که خود و زندگی اش را تغییر دهد و قدرت این تصمیم آنقدر انرژی با خود به همراه داشت که باعث شد بدنش بلافاصله به ذهنش پاسخ دهد. همین تصـــمیم تغییر بود که به او قدرت داد تا خانه ای برای خود و فرزندانش اجاره کند و از رابطه منفی ای که گرفتارش شـــده بود، خارج شـــود. گویی این لحظه او را از نو تعریف کرد. می دانست که باید از نو شروع کند.

یک ماه بعد از این قضـیه من برای اولین بار آنا را دیدم. یکی از چند دوســت معدودی که دور و بر آنا باقی مانده بود، برایش در سـخنرانی جمعه شـب من صـندلی رزرو کرده بود. دوست آنا به وی

پیشـنهادی داد، اگر از آن سـخنرانی خوشـش می آمد، باید در کارگاه دو روزهای آخر هفته شــرکت می کرد. آنا قبول کرد. بار اولی که او را دیدم در ســالن کنفرانس در ســمت چپ راهرو نشسته بود و عصاهایش را به دیوار کنارش تکیه داده بود.

مطابق معمول آن شب در مورد تأثیر افکار و احساسات بر بدن و زندگی سخن می گفتم. در این مورد حرف می زدم که مواد شـیمیایی مرتبط با اسـترس می توانند منجر به بیماری شوند. راجع به نوروپلاستی، روان، عصب، ایمنی شناسی، اپی ژنتیک، نورواندوکرینولوژی و فیزیک کوانتومی حرف زدم. در ادامه ی کتاب جزئیات تمام اینها را توضـیح خواهم داد. آن شـب آنا که بسـیار ترغیب شـده بود با خود فکر کرد اگر من زندگی اکنونم را ایجاد کرده ام از جمله فلج شدن، افسردگی، ضعف سیستم ایمنی، زخمها و حتی سرطان، شاید بتوانیم با همان رغبتی که آن را ایجاد کرده ام آن را از بین ببرم. و با این درک قوی، آنا تصـــمیم گرفت خود را شفا دهد.

بلافاصـــله بعد از اولین کارگاه آخر هفته اش او تصـــمیم گرفت دو بار در روز مراقبه کند. البته نشـسـتن و انجام مراقبه در ابتدا دشـوار بود. او تردیدهای زیادی داشـت که باید رفع می شد و بعضی روزها

از نظر ذهنی و جسـمی احسـاس خوبی نداشـت، ولی به هر تقدیر مراقبه ها را انجام می داد. او بسیار می ترسید. وقتی پزشک خانواده اش زنگ زد تا او را چک کند (چون آنا روند درمان و دارو را متوقف کرده بود)، به آنا گفت که تصمیم خام و احمقانه ای گرفته است و به زودی حالش وخیم شده و خواهد مرد. تصور کنید پزشک با آن همه ابهت چنین حرفی به شما بزند! با این وجود آنا

هر روز مراقبه های خود را انجام داد و از ترس هایش عبور کرد. او اغلب زیر فشـــار مالی قرار داشـت و نیازهای فرزندانش و محدودیت های فیزیکی خودش آزارش میداد، اما هرگز اجازه نداد این شـرایط بهانه ای شـود برای توقف کارهای درونی اش. او آن سـال در چهار کارگاه دیگر هم شرکت کرد.

آنا با تغییر افکار ناخود آگاه، عادت های خودکار و حالت های عاطفی انعکاسی، که در مغز آنا رسـوب کرده بود و بدنش را از نظر عاطفی شـرطی کرده بود، حالا بیشـتر به آینده ای جدید سـر سـپرده بود تا به گذشـته ی آشـنای خودش. او از مراقبه در کنار عزم راسـخ و احساس متعالی استفاده می کرد تا حالت وجودی خود را تغییر دهد و از زندگی بیولوژیکی در گذشته ی سابق به زندگی در

آینده جدید برسد.

آنا هر روز بیشتر دلش میخواست که وقتی از مراقبه بلند می شود، همان کسی نباشد که به پای مراقبه نشسته بود، او تصمیم گرفت که دست از کار نکشد تا زمانی که تمام حالت وجودی اش به عشق زندگی تبدیل شود. از نظر یک مادی گرا که واقعیت را با حواس خود

تعریف می کند، آنا دلیل معقولی ندارد که عاشـق زندگی باشـد او افسـرده بود، بیوه ای که زیر بار قرض و قوله له شـده بود و شـغلی هم نداشـت، سـرطان گرفته بود و از فلج اندام تحتانی و زخم های غشای مخاطی رنج می برد، زندگی سختی داشت، نه شریکی در کنارش بود و نه فرد مهمی در زندگی اش داشـت، دیگر رمقی برایش نمانده بود که به بچه هایش هم برســـد. اما آنا طی مراقبه یاد گرفت که می تواند پیش از تحقق یافتن آینده، از نظر عاطفی به بدن خود بیاموزد که آینده چه حسی دارد.

بدن او در مقام ذهن ناخودآگاه تفاوت بین رویداد واقعی و رویداد تخیلی و عاطفی را نمی داند. او همچنین بر اساس درکی که از اپی ژنتیک داشت میدانست که احساسات متعالی مانند عشـق، شـادی، شـکر گزاری، الهام، مهربانی و آزادی می توانند به ژنهای جددی پیام بدهند که پروتئینهای سـالمی بسـازند و بر سـاختار و عملکرد بدنش تأثیر بگذارند. او بطور کامل درک کرده بود که اگر مواد شـــیمیایی اســـترس زایی که در بدنش جولان میدادند، ژنهای ناسالم را فعال کرده بودند، آنگاه اگر احساسات متعالی را با رغبت بیشتری نسبت به احســـاســـات اســـترس زا در خود ایجاد کند، می تواند ژن های جدیدی را فعال کند و سلامتی خود را بهبود بخشد.

یک سال گذشت و سلامتی او تغییر چندانی نکرد. البته به مراقبه ادامه داد. او تمام مراقبه هایی که برای شـاگردانم طراحی کرده بودم را انجام داد. او می دانسـت که چندین سـال طول کشیده است تا

سلامتی اش به این روز بیفتد و لذا برای ایجاد وضعیت جدید نیز کمی زمان لازم است. لذا کارش را ادامه میداد و تلاش می کرد آنقدر از افکار، رفتارها و احسـاسـات ناخود آگاهش آگاه شود که اجازه ندهد هیچ تجربه ای از آگاهی اش پنهان بماند.

پس از یک سال آنا متوجه شد که کم کم وضعیت ذهنی و عاطفی اش دارد بهتر می شود. آنا داشت عادت خود قدیمی بودن را ترک می کرد و خود جدیدی می آفرید.

آنا پس از شرکت در کارگاههای من می دانست که باید سیستم عصبی خودمختار خود را دوباره به حالت تعادل در آورد چون سیستم عصبی خودمختار تمام عملکردهای خود کاری را کنترل می کند که به دور از آگاهی مغز رخ میدهند. هضم و جذب غذا، میزان قند خون، دمای بدن، ترشحات هورمونی، ضربان قلب و غیره.

تنها راهی که او می توانست وارد سیستم عامل شده و بر سیستم عصبی خودمختار تأثیر بگذارد این بود که بصورت منظم حالت درونی خود را تغییر دهد.

به همین دلیل آنا ابتدای هر مراقبه را به تبرک مراکز انرژی اختصـــاص می داد. این نواحی خاص بدن تحت کنترل سیستم اعصاب خودمختار قرار دارد.

همانطور که در مقدمه اشاره کردم، هر مرکز، انرژی با فرکانس مخصوص خود را دارد (که اطلاعات خاصـی را سـاطع می کند و یا آگاهی مخصـوص خودش را داراسـت)، غده ها و هورمون های به خصوصی دارد، وضعیت شیمیایی منحصر بفرد خود را داراست، برای خود مغزچه ای دارد و لـذا برای خودش ذهنی دارد. این مراکز، از مغز نـاخود آگـاهی اثر می پذیرند که در پس تفکر خود آگاه ما نهفته است.

آنا آموخته بود که چگونه باید امواج مغزی خود را تغییر دهد تا بتواند وارد سـیسـتم عامل سیستم عصبی خودمختار (در مغز میانی) شود و هر مرکز را طوری تنظیم کند که هماهنگ با بقیه ی مراکز

عمل کند. او هر روز با تمرکز و رغبت، تمرکز خود را به حوزه خاصـــی از بدن و نیز فضـــای اطراف هر مرکز معطوف می کرد و آن را به منظور دستیابی به سلامتی بیشتر و خیر بزرگ تر تبرک می کرد.

او به آرامی اما با اطمینان از طریق برنامه ریزی ســیســتم عصــبی خودمختار و بازگرداندن تعادل به آن، توانست سلامتی خود را بهبود بخشد.

او همچنین تکنیک تنفس مخصـــوصـــی را یاد گرفته بود که من در کارگاههایم آموزش میدهم، این تکنیک تمام انرژی عاطفی را که در اثر فکر و احساس یکنواخت در بدن ذخیره می شـــود، آزاد می کند. آنا پیوســـته به افکار یکســـانی اندیشـــیده بود و به همین دلیل احساسات یکسانی را ایجاد کرده بود و سپس بخاطر همین احساس دوباره به همان افکار سابق اندیشیده بود. او یاد گرفت که احساسات گذشته در بدن ذخیره می شوند، اما می توان با استفاده از این تکنیک تنفس انرژی ذخیره شده در بدن را آزاد کرد و خود را از بند گذشـــته رها ســـاخت. به همین دلیل هر روز با رغبت و جدیتی بزرگ تر از اعتیادش به احساسات گذشته، این نوع تنفس را تمرین می کرد و به مرور در آن ماهر شد. وقتی او یاد گرفت که چطور باید این انرژی ذخیره شـــده در بدنش را به حرکت در آورد، آموخت که چگونه باید بدنش را نسبت به ذهنیت جدید شرطی کند و پیش از تحقق آینده، احساسات قلبی مرتبط با آن را در خود ایجاد کند.

از آنجا که آنها الگوی اپی ژنتیک کارگاه ها و ســـخنرانی های من را نیز مطالعه کرده بود، میدانســـت که ژنها فقط بیماری زایی نمی کنند، بلکه محیط به ژنها علامت میدهد که بیماری ایجاد کنند. آنا

پی برد که اگر احساساتش پیامدهای شیمیایی تجربه هایش در محیط باشند و اگر هر روز را با همان احساسات باقیمانده از گذشته سر کند، خودش انتخاب کرده است که به همان

ژنهایی دستور فعالیت بدهد که عامل بیماری اش هستند. اگر به جای این کار می توانست احساسات زندگی آینده اش را قبل از تجربه ی رویدادهای آینده در خود ایجاد کند، آنگاه بیان ژن خود را تغییر میداد و بدنش نیز تغییر می کرد تا از نظر بیولوژیکی با آینده جدیدش همسو شود.

آنا مراقبه ی دیگری را نیز انجام می داد که در آن باید به مرکز سینه اش توجه کرده و با احساسات متعالی اش سیستم عصبی خودمختار را فعال می کرد تا بتواند پیوسته نوع بسیار کار آمدی از ضربان قلب را در خود ایجاد کند که ما نام ضربان قلب منسجم را بر آن نهاده ایم و بعدا جزئیات آن را برایتان توضیح خواهم داد. او متوجه شد که وقتی احساس نفرت، بی قراری، ناراحتی، خشم و تنفر می کند، این حالتها سبب بروز واکنش استرس شده و ضربان قلب را نامنظم می کنند.

آنا در کارگاه های من یاد گرفت که اگر درست همانطور که عادت کرده بود بصورت منظم احساسات منفی را تجربه کند، بتواند این حالت قلب، محور جدید را در خود حفظ کند، آنگاه به مرور زمان خواهد توانست این احساسات جدید را کامل تر و عمیق تر حس کند. البته تعویض خشم، ترس، افسردگی و نفرت با شادی، عشق، شکر گزاری و آزادی مستلزم تلاش زیادی است، اما آنا در این مسیر تسلیم نشد. او می دانست که این احساسات متعالی بیش از هزار ماده شیمیایی مختلف را آزاد خواهد کرد و این موارد شیمیایی بدن را ترمیم و بازیابی خواهند کرد و لذا در این مسیر حرکت می کرد.

بعد از آن، آنا مراقبه قدم زنان را تمرین کرد، در این نوع مراقبه او هر روز باید با خود جدیدش قدم می زد. او بجای اینکه بنشیند و با چشمان بسته مراقبه کند، در ابتدای این مراقبه جدید می ایستاد و چشمانش را می بست. در حالت ایستاده وارد حالت مراقبه میشد و می دانست این کار حالت وجودی اش را تغییر می دهد، سپس در همان حالت

چشـــمانش را باز می کرد و در حالت مراقبه می ماند و به عنوان خود جدیدش شـــروع به قدم زدن می کرد. او با این کار عادت جدیدی از تفکر، عمل و احساس را بصورت منظم در خود تجلی می بخشید. آنچه او داشت می آفرید، به زودی به شخصیت جدیدش تبدیل می شد. او دیگر دلش نمیخواست مدهوش شود و به خود قدیمش باز گردد.

آنا به لطف این کارها می دید که الگوهای فکری اش تغییر کرده اند. او دیگر آن مدارهای سابق را در مغز خود روشن نمی کرد، لذا ارتباط آن مدارهای قدیم با هم قطع شده بود و داشتند از هم باز

می شدند. در نتیجه دیگر مانند سابق فکر نمی کرد. آنا از نظر احساسی برای اولین بار در چند سال گذشته رگه هایی از شکر گزاری و لذت را تجربه می کرد. او در مراقبه هایش هر روز داشت بخش های جدیدی از بدن و ذهنش را تسخیر می کرد. آنا آرام شده بود و دیگر اعتیاد چندانی به احساسات مشتق شده از هورمونهای استرس نداشت. دوباره عشق را احساس می کرد. او همینطور ادامه داد.

غلبه، غلبه و غلبه هر روزه برای تبدیل شدن به کس دیگری که میخواست باشد.

آنا امکان را فراچنگ می آورد

در ماه مه سال ۲۰۱۲، آنا در یکی از کارگاههای چهار روزهای من در شهر نیویورک شرکت کرد.

در روز ســوم و در طی چهار مراقبه ی آخر آنا کاملا خود را تســلیم کرد. او برای بار اول از زمان شـروع مراقبه ها، خود را در فضـای نامتناهی سـیاهی شـناور یافت و آگاه بود که از خودش آگاه است.

او از خاطره کیستی خود فراتر رفته بود و به آگاهی محض تبدیل شده بود و تماما از قید تن، مدهوش شدن به معنای ورود به حالت ناخودآگاه و تسلیم شدن در برابر خواسته های بدن و دادن اختیار خود به دست ذهن ناخودآگاه، ارتباط با دنیای مادی و زمان خطی رها شده بود. او آنقدر احساس آزادی می کرد که دیگر به شرایط جسمی خود اهمیتی نمی داد. آنقدر احساس نامحدود بودن می کرد که نمی توانست با هویت کنونی خود همذات پنداری کند. آنقدر احساس متعالی ای داشت که دیگر با گذشته اش ارتباطی نداشت.

آنا در این حالت مشکلی نداشت، گذشته اش را پشت سر نهاده بود و برای بار اول تمام آزاد شده بود. او دیگر آن نام، جنسیت، بیماری، فرهنگ و حرفه سابق را نداشت، او در ورای مکان و زمان بود. او با میدانی از اطلاعات وارد ارتباط شده بود که میدان کوانتومی نام داشت و در آن تمام امکان ها و احتمالات جدید وجود دارند. او ناگهان خود را در آینده ای کاملا جدید پیدا کرد، در حالی که روی صحنه ای بزرگ ایستاده بود، میکروفونی در دست گرفته بود و داشت داستان بهبود سلامتی اش را برای جمعیت تعریف می کرد. او این صحنه را قبلا تصور نکرده و تصویرسازی نکرده بود. گویی اطلاعاتی را از طریق میدان کوانتومی در خود دانلود کرده بود و برای لحظه ای تصویری از یک زن کاملا متفاوت را در واقعیتی کاملا جدید مشاهده کرده بود. دنیای درونی از دنیای بیرونی واقعی تر جلوه می کرد و او داشت با تمام وجود و بدون استفاده از حواس آن را تجربه می کرد.

در آن لحظه ای که آنا داشت زندگی جدید خود را در مراقبه تجربه می کرد، بارقه ای از شادی و نور به درون بدنش تابید و عمیق در درون خود احساس راحتی کرد. او می دانست که چیز یا کس بزرگتری شده است، بسیار بزرگ تر از بدن فیزیکی خودش. در این حالت شادی وافر او آنقدر احساس شادی و شکرگزاری کرد که ناخواسته خنده بر لبانش جاری

شد. و در آن لحظه آنا می دانست که قرار است حالش خوب شود. از آن به بعد او اعتماد، شادی، عشق و شکر گزاری بیشتری در خود احساس کرد و مراقبه ها برایش آسان تر شد، طوری که می توانست از قبل هم عمیق تر کار کند.

وقتی آنا از گذشته اش خارج شد، احساس کرد که این انرژی جدید قلبش را بیشتر و بیشتر باز می کند. بجای اینکه مراقبه را کاری بداند که هر روز مجبور است انجامش دهد، او به مراقبه ها رغبت می ورزید. مراقبه به سبک زندگی اش تبدیل شده بود، به این کار عادت کرده بود. انرژی و شادابی او بازگشته بود. او دیگر داروهای ضد افسردگی مصرف نمی کرد. الگوهای فکری اش کاملا تغییر کرده بود و احساساتش متفاوت شده بود. احساس می کرد که وارد حالت وجودی جدیدی شده است و به همین دلیل اعمالش به شدت دچار تغییر شد. سلامتی و زندگی آنا در همان سال بطور چشمگیری بهبود پیدا کرد.

سال بعد او در چندین رویداد دیگر هم شرکت کرد. آنا با حفظ ارتباطش با کارما، با افرادی در گروه ما وارد ارتباط شد و این افراد حمایت های بی دریغی در مسیر سلامتی به او ارزانی داشتند.

مانند بسیاری از شاگردان ما گاهی برایش دشوار بود که چند قدم به سمت برنامه های قدیم و الگوهای فکری، احساسی و رفتاری که پس از کارگاهها ترکشان کرده بود، برندارد. با این وجود هر روز مراقبه اش را ادامه میداد.

در سپتامبر سال ۲۰۱۳ پزشکان آنا آزمایش های مختلفی از او گرفتند. شش سال پس از مرگ همسرش و یک سال و نه ماه پس از تشخیص سرطان، سرطان آنا بطور کامل درمان شده بود و تومور مری اش ناپدید شده بود. آزمایش خون آنا هیچ نشانه ای از سرطان را نشان نداد. غشای تومور مخاطی مری و مقعدش کاملا بهبود یافته بود. تنها چند مشکل

جزئی باقی مانده بود: غشای مخاطی دهانش همچنان کمی قرمز بود، البته دیگر زخمی در آن ناحیه نداشت و بخاطر داروهایی که برای بهبود زخم ها مصرف کرده بود، بزاق ترشح نمی کرد.

آنا شخص جدیدی شده بود، شخص جدیدی که سالم بود. بیماری در شخصیت قدیمش وجود داشت. آنا با تفکر، عمل و احساس متفاوت، خود جدیدی ساخته بود. به یک معنا، او در همین زندگی دوباره زاده شده بود.

در دسامبر سال ۲۰۱۳، آنا همراه دوستی که او را با کارهای من آشنا کرده بود، در رویدادی در بارسلونا شرکت کرد. پس از آنکه من داستان بهبود یکی دیگر از اعضای گروه مان را تعریف کردم،

آنا تصمیم گرفت که وقت آن است داستانش را با بقیه در میان بگذارد. او داستانش را بطور کامل نوشت و به دستیار شخصی ام داد. مانند بسیاری از نامه هایی که به دستم می رسید، خط اول نامه اش این بود «شاید باورتان نشود.» بعد از آنکه نامه اش را خواندم، روز بعد از آنا خواستم که روی صحنه بیاید و داستانش را با مخاطبین در میان بگذارد. و او آنجا بود، یک سال و نیم بعد از آرمانی که در نیویورک برای خود ساخته بود (و من از آن خبر نداشتم)، روی صحنه ایستاده بود و داشت داستان شفا یافتنش را برای مخاطبین تعریف می کرد.

آنا امروز شخصی سالم، سرزنده، خوشحال و باثبات است که ذهن تیز و روشنی دارد. او از نظر معنوی آنقدر رشد کرده است که در مراقبه هایش بسیار عمیق می شد و تجربیات عرفانی بسیاری داشته است. زندگی اش مملو از آفرینش، عشق و لذت است. او در سال ۲۰۱۶ موسسه ای روانی تأسیس کرد که بیش از ۲۰ تراپیست و مربی در آن شاغل هستند. او از نظر مالی به استقلال رسیده است و آنقدر در آمد دارد که زندگی ثروتمندانه

ای برای خود فراهم کند. او به سـراسـر دنیا سـفر می کند، جاهای دیدنی را می بیند و با افراد بسیار موفقی ملاقات می کند. او دوستان و روابط جدیدی برای خود پیدا کرده است و شریک جدید زندگی اش با خودش و فرزندانش با احترام برخورد می کند.

وقتی از آنا راجع به مشکلات جسمی گذشته اش سوال کنید، به شما خواهد گفت که این چالش ها بهترین اتفاق زندگی اش بوده اند. به این فکر کنید، چه می شـود اگر بدترین اتفاقی که تاکنون برایتان افتاده است، به بهترین اتفاق زندگی تان تبدیل شود؟

او می گوید که زندگی کنونی اش را دوست دارد و من همیشه در جوابش می گویم «البته که دوست داری، چون برای ساختن این زندگی، هیچ روزی بدون عشق به زندگی از مراقبه بر نخاسته ای. حالا باید به زندگی ات عشق بورزی». آنا از طریق مراقبه ماوراء طبیعی شده بود. او بر هویت خود غلبه کرده بود، هویتی که به گذشـته وصـل بود. او در عمل آینده ای جدید و سـالم برای خود سـاخته بود و بیولوژی بدنش به این ذهنیت جدید واکنش نشـان داده بود. حال آنا دارد به عنوان نمونه ای از حقیقت و امکان زندگی می کند. و اگر آنا توانست خود را شفا دهد، شما نیز می توانید.

عارف شدن

شاید شفا یافتن از بیماری های دشوار جسمی یکی از مزایای چشمگیر این کار باشد، اما این تنها مزیتش نیسـت. از آنجا که این کتاب در مورد عرفان نیز هسـت، میخواهم ذهن شما را به روی قلمرویی از واقعیت بگشایم که به اندازه شفای بیماری تحول آفرین است، اما در سطح ژرف تری عمل می کند. ماوراء طبیعی شدن می تواند عبارت باشد از دستیابی به آگاهی بیشـتری نسـبت به خود و اینکه شـما در این دنیا و دنیاهای دیگر چه کسـی

هستید. بگذارید داستانهای دیگری از زندگی خودم راجع به این مسئله ذکر کنم تا منظورم را بطور دقیق روشن کرده و به شما نشان دهد که چه امکان هایی در پیش رو دارید.

بعد از ظهر یک روز زمستانی در منطقه ای در شمال غرب کشور، پس از یک روز کاری طولانی روی مبل لم داده بودم داشتم به صدای باد گوش می دادم که از لابلای شاخه های درختان، زوزه کشان رد میشد. بچه هایم خوابیده بودند و بالاخره وقت آن بود که لحظه ای مال خودم باشم. کمی استراحت کردم، سپس شروع کردم به مرور کارهایی که باید در روز بعد انجام دهم. وقتی لیست ذهنی ام کامل شد، آنقدر خسته بودم که نمی توانستم فکر کنم و به همین دلیل چند دقیقه بی حرکت نشستم و به هیچ چیز فکر نکردم. داشتم به سایه های روی دیوار نگاه می کردم که شعله های شومینه آنها را به رقص در آورده بود، در همین اوان به خلسه رفتم. بدنم خسته بود، اما ذهنم صاف بود.

دیگر فکر و تحلیل نمی کردم، به فضای جلوی رویم خیره شده بودم و در لحظه حال قرار داشتم.

وقتی خستگی از تنم در رفت، کم کم گذاشتم بدنم به خواب برود، اما ذهنم را آگاه و بیدار نگه داشتم. نمی گذاشتم هیچ چیزی در آن اتاق توجهم را جلب کند و تمرکزم را کاملا آزاد گذاشته بودم. خیلی وقت ها با خودم این بازی را می کردم. از این کار خوشم می آمد چون هر چند وقت یک بار، اگر همه چیز جور میشد، تجربه های متعالی عمیقی را برایم ایجاد می کرد. گویی دری به جایی میان بیداری، خواب و رویاپردازی گشوده شد و من از طریق آن به درون لحظه ی عرفانی بسیار زلالی خزیدم. به خودم یاد آوری کردم که انتظار چیزی نداشته باشم و فقط خودم را گشوده نگه دارم. صبر زیادی می خواست که آدم عجله نکند، خسته نشود و یا اتفاقی ایجاد نکند و همینطور آرام آرام به آن دنیای دیگر سر بخورد.

آن روز مقاله ای راجع به غده پینه آل نوشته بودم. چند ماهی بود که داشتم در مورد تمام مشتقات جادویی ملاتونین تحقیق می کردم، موادی که این مرکز شیمیایی کوچک در چنته دارد، خیلی دوست داشتم که دنیای علم را به دنیای معنویت پیوند دهم. چند هفته بود که تمام فکر و ذکرم این شـــده بود که نقش متابولیتهای غده پینه آل را به آن تجربه های عرفانی ای ربط دهم که فرهنگ های کهن با آن آشـنا بودند، تجربه هایی مانند ویژن های شامانیک، سرخ پوستهای آمریکا، تجربه سامادی هندوها و سایر آیین های مشابهی که در آن حالت های تغییر یافته ای از آگاهی دخیل اسـت. بالاخره توانسـته بودم طنابهایی را که چندین سـال بود آشـفته بودند، به هم گره بزنم. این کشـفها باعث شـد احسـاس کمال بیشـتری کنم. به نظر خودم یک قدم به درک پل ابعاد بالاتر مکان و زمان نزدیک تر شـده بودم.

این همه اطلاعات باعث شـده بود به آگاهی عمیق تری راجع به امکان هایی که برای بشـر وجود دارد، دسـت پیدا کنم. اما هنوز هم تشـنه بودم آنقدر تشـنه که دوسـت داشـتم هشـیاری ام را به سـمت جایی از سـرم ببرم که غده پینه آل در آن قرار دارد. با این غده حرف می زدم کجایی؟

وقتی توجهم را به مکانی معطوف کرده بودم که غده پینه آل در مغزم اشـغال می کند و وقتی داشـتم کم کم به تاریکی می رسـیدم، ناگهان از دل تاریکی، تصـویر روشـنی از غده پینه آلم در مغزم نقش بست، تصویری سه بعدی مانند تکمه ی گرد. دهانش بی اختیار باز شـده بود و داشـت ماده سـفید شـیر مانندی ترشـح می کرد. نیرومندی این تصـویر هولوگرافیک من را حیرت زده کرد، اما شـل تر از آن بودم که برانگیخته شـوم و یا واکنشـی نشان دهم، به همین دلیل تسلیم شدم و به تماشا نشستم.

خیلی واقعی بود. می دانستم که آنچه دارم میبینم غده پینه ال کوچک خودم است.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

لحظه ای بعد ساعت بزرگی جلویم ظاهر شد. ساعت جیبی قدیمی که زنجیر داشت، این تصویر فوق العاده شفاف بود. وقتی توجهم را به سمت ساعت معطوف کردم، اطلاعات بسیار واضحی دریافت کردم. ناگهان دانستم که زمان خطی که من به آن باور داشتم گذشته، حال و آینده ای قطعی راه و رسم واقعی دنیا نیست. بلکه پی بردم که همه چیز دارد در لحظه ی اکنون ابدی رخ می دهد.

در این زمان لایتناهی، بینهایت مکان، بعد و یا واقعیت ممکن برای تجربه کردن وجود دارد.

اگر تنها یک لحظه ی ابدی وجود داشته باشد، آنگاه منطقی است که در این حالت ما گذشته ای نداریم چه برسد به زندگی گذشته. اما تمام گذشته ها و آینده ها را طوری می دیدم که گویی دارم به یک قطعه فیلم قدیمی با بینهایت فریم مینگرم، و در آن فریمها لحظه های واحد نیستند، بلکه پنجره هایی هستند به سمت امکانهای نامحدودی که مانند چارچوبی وجود دارند و الی ابد در تمام جهات ادامه می یابند. درست مانند اینکه دو آینه را روبروی هم قرار دهیم و درون یکی از آنها نگاه کنیم و بی نهایت فضا و بعد را ببینیم که در هر دو جهت بازتاب پیدا می کنند. اگر می خواهید آن چیزی که من دیده ام را درک کنید، تصور کنید که این ابعاد بی نهایت در بالا و پایین شما، در جلو و عقب شما و در چپ و راست شما قرار دارند. و هر یک از این امکان های نامحدود از قبل وجود داشت. می دانستم که توجهم را به هر کدام از این امکان ها که معطوف کنم، همان را در واقعیت تجربه خواهم کرد.

همچنین پی بردم که من از هیچ چیزی جدا نیستم. با همه چیز، همه کس، همه جا و همه وقت احساس وحدت می کردم. به جرأت می توانم بگویم آشناترین احساس نا آشنایی بود که تا کنون تجربه کرده بودم.

غده پینه آلی که من مشاهده کردم، مانند ساعت ابعادی ای است که وقتی فعال شود می توانیم آن

را روی هر زمانی قرار دهیم. وقتی عقربه های ســـاعت را دیدم که جلو و عقب می رفتند، پی بردم که همانطور که ســاعت را روی زمان مشــخصــی تنظیم می کنیم، در هر فضــای خاصی واقعیت یا بعدی جهت تجربه کردن وجود دارد. این ویژن خارق العاده به من نشان داد که غده پینه آل مانند یک آنتن کیهانی اســـت و می توان آن را تنظیم کرد که اطلاعاتی از ورای حواس جسمی ما دریافت کند و به واقعیت های دیگری متصل شود که از قبل در آن لحظه ی ابدی وجود دارند. اطلاعاتی که من دریافت کردم بدون محدودیت بود، اما هیچ واژه ای وجود ندارد که بتواند عظمت این تجربه را توصیف کند. تجربه همزمان خود گذشته و آینده وقتی عقربه ها داشتند به زمان گذشته بر می گشتند، بعدی در زمان و مکان زنده شـد. بالافاصـله خود را در واقعیتی باز یافتم که به شـخصـیتم ربط داشـت، گرچه در کمال تعجب، این لحظه ی گذشـــته همچنان در زمان حالی که من داشـــتم روی مبل تجربه می کردم نیز رخ میداد. سـپس متوجه شـدم که در مکانی فیزیکی در یک زمان خاص هسـتم. خودم را در کودکی مشـــاهده کردم و باز هم همزمان بزرگســـالی خودم را روی مبل تجربه می کردم. نسخه کودک من حدود هفت سال داشت و به تب سختی مبتلا شده بود. یادم آمد که آن زمان چقدر عاشـق تب بودم، چون می توانسـتم آن رویاها و ویژن هایی را ببینم که در اثر دمای بالای بدن بصورت توهم بر انسان عارض می شوند. در این زمان خاص من در اتاق خوابم بودم، پتو را تا نوک بینی ام بالا کشیده بودم و مادرم تازه از اتاق بیرون رفته بود. خوشحال بودم که تنها هستم. وقتی او در را بست، در درون خود می توانستم دقیقا همان کاری را انجام دهم که در بزرگســـالی در اتاق پذیرایی روی مبل انجام می دادم، اســـتراحت پیوســـته ی بدن و ماندن در جایی میان خواب و بیداری در زندگی کنونی ام این خاطره کودکی را بطور کامل فراموش کرده بودم، اما وقتی در

آن لحظه این تجربه دوباره بر من عارض شـــد، خودم را در میان رویایی آگاهانه و روشـــن یافتم که در آن واقعیت های ممکن را مانند خانه های شطرنج می دیدم.

وقتی داشتم خودم را در کالبد این پسرک خردسال می دیدم، بسیار متأثر شدن از چیزی که او تلاش می کرد درکش کند، و تعجب کردم که این کودک با این ســـن و ســـال می خواهد چه مفاهیم پیچیده ای را درک کند. در آن لحظه وقتی داشتم تماشایش می کردم، عاشـقش شـدم و درسـت در همان لحظه ای که این احسـاس به من دسـت داد، همزمان پیوندی بین آن نقطه از زمان و لحظه ای که داشتم در زمان حال در ایالت واشنگتون تجربه می کردم، ایجاد شـــد. کاملا میدانســـتم که آنچه آن زمان انجام می دادم و آنچه اکنون داشـــتم انجام میدادم، در آن واحد رخ می دادند و این لحظات به طرز چشـــمگیری با هم مرتبط بودند. در آن لحظه عشـــقی که در خود کنونی ام نســـبت به این پســـرک حس می کردم داشت او را به آینده ای می کشاند که اکنون داشتم در آن زندگی می کردم.

سپس این تجربه قوی تر شد. این صحنه محو شد و ساعت دوباره ظاهر شد. متوجه شدم که عقربه های ساعت می توانند به جلو هم حرکت کنند. در حالی که مملو از شگفتی بودم و بدون ذره ای ترس یا هراس، به نظاره سـاعت نشـسـتم که داشـت جلو می رفت. در دم متوجه شدم که با پای برهنه در شبی سرد در حیاط خلوتی خانه ام در واشنگتون ایستاده ام. نمی دانسـتم سـاعت چند اسـت، چون درسـت در همان شـبی بود که در اتاق پذیرایی روی مبل نشسته بودم، اما منی که در بیرون خانه ایستاده بود، آن من آینده ای بود که در اکنون قرار گرفته بود. باز هم کلمات از وصـف این تجربه قاصـرند. تنها توضـیحی که می توانم بدهم این است که آن شخصیت آینده ای که جو دیسپنزا نام دارد، بسیار تغییر کرده بود. بسیار کامل تر شده بودم و احساس خارق العاده ای داشتم، به وجد آمده بودم.

خیلی آگاه شـده بودم، یا شـاید بهتر باشـد بگویم من به عنوان آن شـخص خیلی هشـیار شده ام.

منظورم از هشـیار فوق خود آگاه اسـت، گویی تمام حواس من صـد برابر قوی تر شـده باشـند. هر چیزی که میدیدم، لمس می کردم، بو می کردم، می چشـیدم و می شـنیدم، تشدید و تقویت شده بود. حواس

من آنقدر قوی شـده بود که داشـتم به تمام چیزهای اطرافم توجه می کردم و از آنها آگاه می شدم، میخواستم آن لحظه را بطور کامل تجربه کنم. و چون هشیاری ام تا این حد بالا رفته بود، آگاهی و لذا انرژی ام نیز به مراتب فزونی گرفته بود. احسـاس پر بودن از انرژی باعث شد که در آن واحد از تمام چیزهایی که حس می کردم، آگاه شوم.

این احساس را تنها می توانم به مثابه انرژی منسجم، پایدار و بسیار سازمان یافته توصیف کنم. هیچ شـباهتی به احسـاسـات شـیمیایی ای نداشـت که ما انسـانها معمولا تجربه می کنیم. در واقع در آن لحظه می دانسـتم که حتی نمی توانم آن احسـاسـات عادی بشـری را تجربه هم کنم. فراتر از آنها به کمال رسـیده بودم. با این وجود عشـق را احسـاس می کردم، البته شـکل تکامل یافته ای از عشـق که نه شـیمیایی، بلکه الکتریکی بود. احسـاس می کردم آتش گرفته ام و دیوانه وار عاشق زندگی گشته ام.

داشتم شکل بسیار نابی از شادی را تجربه می کردم.

داشـتم در چله زمسـتان بدون کفش و کاپشـن در حیاط خلوت قدم میزدم، در عین حال آنقدر از احسـاس سـرما آگاه بودم که لذتش چندین برابر شـده بود. نمی دانسـتم که زمین زیر پایم چقدر سـرد اسـت، فقط دوسـت داشـتم کف پایم با چمن سـرد در تماس باشـد، و احسـاس می کردم که با آن احسـاس و با چمن پیوند قوی ای برقرار کرده ام. متوجه شـدم که اگر افکار و قضاوت های معمولی را که راجع به سردی یخ دارم، به کار ببندم، آنگاه این

احساس را از دست خواهم داد. احساس انرژی فوق العاده ای که داشتم در درون خودم تجربه می کردم بسیار بزرگ تر از محیط پیرامونم (سرما)

بود.

در نتیجه، بدون اینکه تلاش کنم، با شوق و ذوق سرما را در آغوش کشیدم. زندگی بود! این صحنه آنقدر لذت بخش بود که نمی خواستم این لحظه پایان یابد. می خواستم این لحظه تا ابد ادامه داشته باشد.

با قدرت و یقین در مقام این نسخه ارتقا یافته از خودم قدم می زدم. احساس قدرت و آرامش می کردم، اما در عین حال لبریز از شادی وجود و عشق به زندگی بودم. وقتی داشتم از باغچه عبور می کردم، عمدا از روی ستون های سنگی بزرگی رد شدم که در کنار آتش مانند پله چیده شده بودند. تجربه ی جالبی بود وقتی پابرهنه از روی این ستون های سنگی رد شدم. ابهت این ستونها را حقیقتا تحسین می کردم. به راه رفتن ادامه دادم، به فواره ای که خودم ساخته بودم نزدیک شدم، و خاطره ساختن این شاهکار به همراه برادرم، لبخند را بر لبانم جاری کرد.

ناگهان زن کوچکی را دیدم که لباس سفید درخشانی به تن داشت. قدش کمتر از یک متر بود، در پشت فواره کنار زن دیگری ایستاده بود که قد و قوارهای طبیعی داشت و لباس مشابهی به تن کرده بود، درخشان و نورانی. زن دیگر کنار نشسته بود و داشت تماشا می کرد، گویی که محافظ زن کوچک تر باشد.

وقتی به زن کوچک نگاه کردم، به سمت من چرخید و در چشمانم خیره شد. موج قوی تری از عشق را حس کردم، گویی این موج را او به سمت من روانه کرده بود. حتی در این نسخه تکامل یافته ی خودم نیز هرگز چیزی مانند این را تجربه نکرده بودم. احساس کمال و عشق به طرز چشمگیری در درونم فزونی گرفت و با خود فکر کردم آیا ممکن است

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

عشــقی فراتر از آن عشــقی وجود داشــته باشــد که چند لحظه قبل تجربه کردم؟ عشــق رمانتیکی نبود. بلکه عشـــقی بود که آدم را به وجد می آورد و انرژی میداد، و در درون من بیدار شــده بود. میدانســتم که آن خانم دارد به من نشــان میدهد که عشــق بیشــتری در درونم وجود دارد. همچنین می دانستم که او از من کامل تر است. وقتی آن الکتریسیته را حس کردم، پیامی به همراه داشت که به من گفت پنجره آشپزخانه را نگاه کنم و فورا یادم آمد که چرا آنجا بودم.

برگشــتم و پنجره ی آشــپزخانه را نگاه کردم، چند ســاعت قبل از اینکه برای اســتراحت روی مبل

بنشــینم، داشــتم در همین آشــپزخانه ظرف میشــســتم. خندیدم. عاشــق او شــده بودم. صداقت او را مشاهده کردم، کشمکش هایش را دیدم رغبتش را نظاره کردم، عشقش را دیدم، ذهن مشــغولش را دیدم که مثل همیشــه داشــت تلاش می کرد به مفاهیم معنا ببخشــد، و علاوه بر این چیزها بخشــی از آینده اش را هم دیدم. در این لحظه به او افتخار می کردم و نسبت به شخصیت آن لحظه اش چیزی جز تحسین در خود حس نکردم. وقتی حس کردم که در حین تماشای او این انرژی دارد در درونم زیاد می شود، ناگهان دیدم که از ظرف شستن دست کشید و از درون پنجره بیرون را نگاه کرد و به داخل حیاط خیره شد.

هنوز خود آینده ام بودم که توانســـتم آن لحظه را به عنوان خود کنونی ام به یاد بیاورم، یادم آمد که واقعا دســـت نگه داشـــته بودم و به بیرون خیره شـــده بودم، چون ناگهان در قلبم احساس عشق سرشاری کردم و احساس کردم کسی دارد نگاهم می کند و یا کسی در حیاط ایستاده است.

همچنین یادم آمد که وقتی داشتم لیوانی را میشستم، به جلو خم شدم تا بازتاب شیشه ی پنجره کم شود، و سپس چند دقیقه به بیرون خیره شدم و بعد از آن دوباره سراغ ظرفها

رفتم. خود آینده ام داشـــت همان کاری را با خود کنونی ام می کرد که آن خانم گل اندام چند لحظه قبل با من کرده بود. حالا فهمیدم چرا آنجا ایستاده بود. و درست مانند صحنه ی کودک خردسال، دوباره عشقی که خود آینده ام نسبت به خود کنونی ام حس می کرد، به نوعی من را به خود آینده ام وصل کرد. من آینده آنجا بود تا من اکنون را به سمت آینده فرا بخواند و من می دانستم که این عشق است که چنین پیوندی را ممکن کرده است. جالب اینجاســـت که تمام اینها من بودم که در آن واحد زندگی می کردم. در واقع، تعداد بیشماری من وجود دارد نه فقط من گذشته، من اکنون و من آینده. در قلمروی لایتناهی بی نهایت، من ممکن وجود دارد و فقط یک لایتناهی وجود ندارد بلکه چندین لایتناهی وجود دارد. و تمام اینها در اکنون ابدی رخ میدهد.

وقتی به واقعیت فیزیکی روی مبل بازگشتم، که در مقایسه با دنیای ابعادی دیگری که دیده بودم کمرنگ به نظر می رسید، اولین چیزی که به ذهنم خطور کرد این بود خدای من، دید من نسبت به

واقعیت چقدر محدود بود، این تجربه ی درونی غنی چنان وضـــوح و درکی به من داد که متوجه شدم باورهایم یعنی چیزهایی که فکر می کردم در مورد زندگی، خدا، خودم، زمان، مکان و چیزهایی که ممکن اســـت در این قلمروی نامتناهی تجربه کرد، بســـیار محدود هستند و من تا آن زمان حتی به آن شک هم نکرده بودم. می دانستم که مانند نوزادی هســـتم که درک چندانی از بزرگی این چیزی که واقعیت می نامیم، ندارم. بدون ترس یا دلهره معنای عبارت «ناشناخته» را برای اولین بار در عمرم درک کردم. و دانستم که دیگر هرگز آن شخص سابق نخواهم بود.

مطمئنم می توانید تصـــور کنید که وقتی چنین اتفاقی رخ می دهد، اگر تلاش کنید آن را برای خانواده و دوستان توضیح دهید، نوعی عدم توازن شیمیایی در مغز ایجاد میشود.

نمی خواستم در مورد این رویداد با کسی حرف بزنم، چون کلمات مناسب برای توصیف این تجربه را نداشتم و نمی خواستم جلوی رخ دادن دوباره آن را بگیرم. چند ماه سرگرم مرور کل فرایندی بودم که حس می کردم

شاید این تجربه را ایجاد کرده باشد. راجع به مفهوم زمان نیز سردرگم بودم و نمی توانستم راجع به آن فکر نکنم. علاوه بر تغییر الگوی مرتبط با لحظه ی ابدی در زمان، چیزهای دیگری نیز کشف کردم. پس از رویداد متعالی آن شب، وقتی به دنیای سه بعدی خودمان برگشتم، پی بردم که تمام این تجربه چیزی حدود ۱۰ دقیقه زمان برده بود. دو رویداد به این گستردگی و عظمت باید زمان بسیار بیشتری طول می کشید. این مشکل زمانی علاقه ی من را بیشتر به خود جلب کرد و باعث شد انرژی بیشتری را صرف آن اتفاق کنم. وقتی بیشتر ماجرا را درک کردم، امیدوار شدم که شاید

بتوانم دوباره این رویداد را تجربه کنم.

با خود فکر می کردم اگر این اتفاق واقعا نیفتاده است، چطور است که این احساس در درون من باقی مانده است؟ وقتی تمرکزم را به مرکز سینه ام معطوف کردم، متوجه شدم که احساس تشدید می شود. ناگفته پیداست که در این دوره چندان علاقه ای به تعاملات اجتماعی نداشتم چون افراد و شرایط دنیای بیرونی حواسم را از احساس دنیای درونم پرت می کرد و این احساس خاص کاهش

پیدا می کرد. به مرور زمان این احساس کاملا ناپدید شد، اما هرگز از فکر کردن به این ایده دست بر نداشتم که همیشه عشق بیشتری برای تجربه کردن وجود دارد و آن انرژی ای که در آن قلمروی

دیگر دریافت کرده بودم، در درونم باقی مانده بود. می خواستم آن را دوباره فعال کنم، اما نمیدانستم چگونه.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

مدت ها هر تلاشی که برای باز آفرینی این تجربه می کردنم، به شکست منتهی می شد. حالا پی برده ام که اگر انتظار پیامد یکسانی داشته باشید و بخواهید اتفاقی را به زور دوباره ایجاد کنید، نخواهید توانست تجربه ی عرفانی دیگری بیافرینید. من در تحلیل شخصی خودم گم شده بودم، تلاش می کردم از شیوه رخ دادن آن سر در بیاورم و دوباره آن را ایجاد کنم. تصمیم گرفتم که چند رویکرد تازه را هم اضافه کنم. بجای تلاش برای باز آفرینی تجربه ی آن شب، تصمیم گرفتم که صبح زود بیدار شوم و مراقبه کنم. چون سطح ملاتونین از ساعت ۱ تا ۴ صبح در بالاترین مقدار خود قرار دارد و متابولیت های شیمیایی و عرفانی ملاتونین آن پیش ماده هایی هستند که رویدادهای روشن از آنها ساخته می شوند، تصمیم گرفتم که هر روز ۴ صبح کارم را شروع کنم.

قبل از آنکه اتفاقات بعدی را برایتان بازگو کنم، دوست دارم از شما بخواهم در نظر داشته باشید که این دوره از زندگی من یکی از دوره های بسیار سخت بود. داشتم تصمیم می گرفتم که آیا

ارزشش را دارد که تدریس را ادامه دهم یا نه. بعد از اینکه در سال ۲۰۰۴ در مستند What the Bleep Do we know? ظاهر شدم، آشوب زیادی در زندگی ام ایجاد شد. به این فکر می کردم که از انظار عموم کناره گیری کنم و به زندگی ساده تری روی بیاورم. بیرون رفتن از این زندگی بسیار راحت تر به نظر می رسید.

زیستن تجسم گذشته در لحظه ی حال

یک روز صبح یک ساعت و نیم بعد از اینکه مراقبه را در حالت نشسته آغاز کردم، تصمیم گرفتم دراز بکشم. چند بالش زیر زانوهایم گذاشتم تا زود خوابم نبرد و بتوانم مدت

بیشــتری در بین خواب و بیداری باقی بمانم. وقتی دراز کشــیدم، توجهم را به جایگاه غده پینه آل در سرم معطوف کردم.

اما این بار بجای اینکه تلاش کنم اتفاقی ایجاد کنم، خود را رها کردم و به خودم گفتم هرچه بادا باد... ظاهرا این کلمه ی جادویی بود. حالا معنای این عبارت را میدانم. من تسلیم شدم و از سر راه

کنار رفتم، نتیجه ی مشخص را رها کردم و خود را به روی امکان گشودم.

بعد از مدتی خود را در قالب مرد چهارشـانه ای تجربه کردم که در جایی گرم ایسـتاده بود، جایی که امروزه به آن یونان یا ترکیه گفته می شـود. سـرزمینی مملو از صـخره های بزرگ، زمین از شـــدت گرما ترک خورده بود، و در میان ســـاختمان های ســـنگی زمان یونانیان و رومیان، چادرهای کوچک رنگارنگی به چشـــم می خورد. من لباس یکســـره و دامن داری پوشیده بودم که از بالا تا وسط رانهایم آمده بود، طناب ضخیمی را نیز مانند کمربند بسته بودم. صـندل هایی به پا داشـتم که با نخ به سـاق پایم بسـته شـده بود. موهای پرپشـت و مجعدی داشتم و در بدن خود احساس قدرت می کردم.

شانه هایم پهن بود و بازو و پاهایم عضلانی بود.

من همزمان هم در آن تجربه بودم و هم خود کنونی ام بودم که داشت من را در آن مکان و زمان خاص مشـاهده می کرد. در اینجا نیز بسـیار آگاه تر از حالت عادی بودم، فوق آگاه شـده بودم. تمام حواس من تقویت شـده بود و نسـبت به همه چیز بسـیار هشـیار بودم. بوی مشـک بدنم به مشـامم می رسـید و می توانسـتم شـوری عرقی را که از جبینم میچکید احساس کنم. این مزه را دوست داشتم.

به قدرت و نیروی بدنم یقین خاصی داشتم. درد شدیدی در ناحیه شانه ی راستم حس می کردم اما این درد توجه من را به خود جلب نمی کرد. آسمان آبی و روشنی در بالای سرم بود و غنای رنگ سبز درختان و کوهها من را مجذوب خود ساخته بود، رنگها را کاملا غنی می دیدم. صدای مرغ های دریایی از دور به گوش می رسید و می دانستم که نزدیک دریا هستم.

انگار سفری مذهبی را شروع کرده بودم. در سراسر کشور می گشتم و آموزه های فلسفی ای را که تمام عمر آموخته بودم، آموزش میدادم. من مرید استاد بزرگی بودم که خیلی دوستش داشتم چون توجه، صبر و حکمت زیادی به من داده بود. حالا نوبت من بود که سفر را آغاز کنم و پیامم را اشاعه دهم تا اذهان و قلوب ابنای این سرزمین را مقلوب سازم. می دانستم که پیامی که من اشاعه میدهم مخالف باورهای رایج زمانه است و دولت و تشکیلات مذهبی با من مقابله خواهد کرد.

پیام اصلی فلسفه ای که من تبلیغ می کردم مردم را از بند هر نوع تعهدی نسبت به هر چیز یا کسی در بیرون خودشان رها می ساخت. همچنین افراد را ترغیب می کرد به آیینی پایبند باشند که به آنها قدرت می دهد زندگی غنی و بامعنایی داشته باشند. شوق زیادی نسبت به این آرمان گرایی در خود حس می کردم و هر روز تلاش می کردم که بر اساس این آموزه ها زندگی کنم. البته این پیام نیاز به وابستگی به دولت ها را از بین می برد و افراد را از درد و رنج شخصی رها می ساخت.

وقتی صحنه زنده شد، تازه در یک روستای نسبتا پرجمعیت سخنرانی کرده بودم. جمعیت تازه داشت پراکنده می شد که ناگهان چندین نفر از داخل جمعیت به سمت من آمدند تا دستگیرم کنند. پیش از اینکه بخواهم فرار کنم، من را گرفتند. میدانستم که برنامه ی خوبی برایم چیده اند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اگر در حین ســـخنرانی در بین جمعیت حرکت می کردند، آنها را می دیدم. بهترین زمان را برای دستگیری ام انتخاب کرده بودند.

بدون مقاومت تســلیم شــدم و من را به زندان انداخته و تنهایم گذاشــتند. در آن ســلول سـنگی کوچک که باجه ی کوچکی به عنوان پنجره در آن تعبیه شـده بود، نشـسـته بودم و می دانسـتم چه سـرنوشـتی در انتظارم اسـت. هیچ کاری نمی توانسـتم انجام دهم تا برای اتفاقات بعدی آماده باشــم. دو روز بعد من را به مرکز شــهر بردند، صــدها نفر آنجا جمع شـــده بودند بســـیاری از آنها همان افرادی بودند که چند روز پیش حرفهایم را گوش کرده بودند. اما حالا با شوق و رغبت به تماشای محاکمه و مجازاتم ایستاده بودند.

تمام لباس هایم بجز لباس زیرم را در آوردند و سپس من را به تکه سنگ بزرگی بستند که شـــیارهای بزرگی برای عبور طناب ها در آن تعبیه شـــده بود. به انتهای این طنابها دستبندهای سنگی وصل کرده بودند، مچ دست و ساق پایم را با آنها بستند. سپس شروع شد. مردی که کنارم ایستاده بود، اهرمی را کشید که تخته سنگ را آرام آرام از حالت افقی به حالت عمودی در آورد.

وقتی تخته سنگ داشت بالا می رفت طنابها همزمان داشت محکم تر کشیده می شد.

وقتی به ۴۵ درجه رسید، درد واقعی شروع شد. کسی که به نظر می رسید قاضی باشد، فریاد زد و از من پرسید که آیا به تدریس آموزه هایم ادامه خواهم داد یا خیر. سرم را بلند نکردم و جوابی

ندادم. قاضی به جلاد اشاره کرد که اهرم را بیشتر بکشد. صدای تق و تق استخوان هایم را می شنیدم و می دانستم که ستون فقراتم از چندین جا در رفته است. من بعنوان ناظر این صـــحنه، در حین افزایش درد، داشـــتم چهره ام را نگاه می کردم. مانند این بود که به

آینه نگاه کنم و خودم را ببینم، هوشم سر جایش آمد و فهمیدم که این خودم هستم که روی تخته سنگ شکنجه میشوم.

دستبندها و پابندهای آهنی داشت پوستم را زخمی می کرد. خون از بدنم جاری شد. یکی از شانه هایم در رفت، از درد داشتم هق هق می کردم. بدنم را سفت کرده بودم تا عضلات مانع جدا شدن دست و پایم شوند، اما بدنم شروع به لرزیدن کرد. اگر خودم را شل می کردم، دردش غیرقابل تحمل می شد. ناگهان قاضی دوباره فریاد زد و پرسید که آیا به تدریس آموزه هایم ادامه خواهم داد یا نه.

فکری به ذهنم خطور کرد، قبول می کنم که دیگر آموزه هایم را اشاعه ندهم و سپس وقتی شکنجه تمام شد دوباره تدریس را شروع می کنم. خودم را قانع کردم که این پاسخ صحیح است. قاضی راضی خواهد شد، درد و رنج تمام خواهد شد و من نخواهم مرد، سپس ماموریتم را دوباره از سر خواهم گرفت. به آرامی و بدون اینکه حرفی بزنم سرم را تکان دادم.

قاضی می خواست کلمه ی نه را بر زبان بیاورم اما من حرفی نمی زدم. سپس به جلاد اشاره کرد که اهرم را بیشتر بکشد. این مرد را نگاه کردم که اهرم را می کشد تا به من آسیب برساند. چهره اش را دیدم و وقتی چشم در چشم هم دوخته بودیم، او را شناختم او کسی نبود جز جو دیسپنزا، اما در کالبدی دیگر. وقتی این صحنه را می دیدم، در درون خودم به چیزی پی بردم. متوجه شدم که این

جلاد هنوز دارد دیگران و خودم را در کالبد کنونی ام شکنجه می دهد. به نقش این شخص در زندگی خودم پی بردم. نوعی احساس غریب دانستن در من ایجاد شده بود، همه چیز منطقی به نظر می رسید.

وقتی دسـته را کشـید، اختیار خودم را از دسـت دادم. در این لحظه بود که شـکسـتم. از شدت درد گریه کردم و اندوه ژرفی کل وجودم را در بر گرفت. وقتی وزن آن سنگ سنگین از تنم رها شـد، دوباره به حالت افقی در آمدم. آنجا دراز به دراز خوابیده بودم و بی اختیار می لرزیدم. من را به سلول کوچکم بردند و در گوشه ای رها کردند. به مدت سه روز نمی توانستم صحنه های شکنجه را از ذهنم خارج کنم.

آنقدر تحقیر شـده بودم که دیگر نمی توانسـتم در انظار عموم سـخنرانی کنم. فکر ادامه دادن به ماموریت واکنشـی در بدنم ایجاد می کرد که نمی توانسـتم حتی به آن فکر کنم. چند شـب بعد من را آزاد کردند و من هم شـرمنده و سـرافکنده بدون اینکه کسـی متوجه شود، ناپدید شدم. دیگر نمی توانستم به چشمان کسی نگاه کنم. در ماموریتم شکست خورده بودم. باقی عمرم را در غاری نزدیک دریا سـپری کردم، ماهی می گرفتم و بی سـر و صدا زندگی می کردم.

وقتی داشـتم به فلاکت این مرد بیچاره می نگریسـتم که تصـمیم گرفته بود خود را از دنیا پنهان کند، دانسـتم که این پیامی اسـت برای خودم. می دانسـتم که در زندگی کنونی ام نمی توانم ناپدید شـوم و دوباره خود را از دنیا مخفی کنم و می دانسـتم که روحم از من می خواهد به کارم ادامه دهم. باید پای حرف هایم می ایسـتادم و دیگر از خصـومتها فرار نمی کردم. همچنین متوجه شدم که به هیچ وجه شکست نخورده ام من تمام تلاش خود را کرده بودم. میدانسـتم که آن فیلسـوف جوان هنوز هم دارد در آن لحظه ی ابدی اکنون به مثابه یکی از منهای ممکن زندگی می کند و من می توانم آینده خودم و آینده او را تغییر دهم، باید بجای مردن برای حقیقت، برای آن زندگی کنم.

هر یک از ما چندین کالبد ممکن دارد که در لحظه ی اکنون ابدی وجود دارند و همه می خواهند کشفشان کنیم. وقتی معمای خود برملا شود، می توانیم این مسئله را درک کنیم

که ما موجوداتی خطی نیســتیم که زندگی خطی داشــته باشــیم، بلکه موجوداتی ابعادی هستیم و زندگی ابعادی داریم.

زیبایی امکانهای لایتناهی ای که به انتظار ما نشسته اند به این است که تنها راه تغییر این آینده ها این است که خودمان را در لحظه ی اکنون نامتناهی تغییر دهیم.

فصل ۲: لحظه ی اکنون

اگر میخواهید ماوراء الطبیعه را در زندگی خودتان تجربه کنید مثلا بدنتان را شــفا دهید، فرصــتهای غیر قابل تصــوری برای خود ایجاد کنید و تجربه های متعالی و عرفانی داشــته باشید.

باید ابتدا مفهوم لحظه ی اکنون را بطور کامل فرا گیرید: اکنون ابدی. امروزه زیاد در مورد حاضـر بودن یا حضـور در لحظه ی اکنون سـخن می گویند. بیشـتر مردم معنای سـاده این گفته را می فهمند (فکر نکردن به آینده و زندگی نکردن در گذشــته)، اما من می خواهم معنای کاملا متفاوتی از این مفهوم ارائه کنم. این مفهوم مســتلزم این اســت که از دنیای

فیزیکی، از جمله بدن، هویت و محیط تان، فراتر بروید و حتی از خود مقوله ی زمان نیز گذر کنید. در این حالت است که می توانید امکان را به واقعیت تبدیل کنید.

اگر نتوانید از آنکه فکر می کنید هستید و از باورهای شرطی شده ی خود نسبت به دنیا فراتر بروید، نخواهید توانست زندگی و یا تقدیر جدیدی برای خود بیافرینید. پس به معنای واقعی کلمه، شما باید از سر راه خود کنار بروید، از خاطره خود به مثابه هویت تان بگذرید و اختیار خود را به دست چیزی بسپارید که از شما بزرگ تر است، یعنی وجودی عرفانی. در این فصل این مسئله را برایتان توضیح خواهم داد.

ابتدا اجازه دهید عملکرد مغز را بررسی کنیم. فعال شدن هر نوع بافت عصبی در مغز یا بدن، سبب بروز ذهن می شود. در نتیجه از نقطه نظر عصب شناختی، ذهن حالت عملکردی مغز است. برای مثال، شما ذهن خاصی برای رانندگی دارید. ذهن دیگری برای دوش گرفتن دارید. وقتی آواز می خوانید یا به موسیقی گوش میدهید، ذهن دیگری دارید. شما برای اجرای هر یک از این عملکردهای پیچیده، از سطح خاصی از ذهن استفاده می کنید، چون به احتمال زیاد هر یک از این کارها را هزاران بار انجام داده اید و بنابراین هر بار که آنها را انجام می دهید مغزتان به شیوه های کاملا بخصوصی روشن می شود.

برای مثال وقتی در حین رانندگی مغز شما فعالیت می کند، شما دارید در واقع دنباله، الگو و ترکیب خاصی از شبکه های عصبی را روشن می کنید. این شبکه های عصبی (یا شبکه های نورونی) صرفا دسته هایی از نورونها هستند که با همدیگر بصورت گروهی کار می کنند، درست مانند یک برنامه نرم افزاری خودکار، چون شما این کار خاص را دفعات زیادی انجام داده اید. به عبارت دیگر، نورونهایی که برای انجام یک کار با هم کار می کنند، به هم وصل می شوند. وقتی شما بصورت آگاهانه انتخاب می کنید که کاری مانند رانندگی را

انجام دهید، می توان گفت که شـــما دارید بصـــورت خودکار این نورون های مغزتان را انتخاب می کنید و به آنها دستور میدهید روشن شوند تا سطح خاصی از ذهن فعال شود.

مغز تا حدود زیادی محصول گذشته است. شما مغزتان را شکل داده اید تا به تاریخچه ی زنده ای از تمام چیزهایی تبدیل شـــود که تا اینجای زندگی آموخته و تجربه کرده اید. یادگیری از منظر عصب شناختی زمانی رخ میدهد که نورون های مغز شما گرد هم بیایند و هزاران پیوند سیناپسی تشکیل دهند، سپس این پیوندها بصورت شبکه های عصبی سه بعدی پیچیده تجمع پیدا کنند.

یادگیری را می توان ارتقا دادن مغز تلقی کرد. وقتی شما دارید به اطلاعات توجه می کنید، این تعامل با محیط، اثرات بیولوژیکی روی مغز شـما می گذارد. وقتی شـما چیز جدیدی را تجربه می کنید، حواس شـما داسـتان را بصـورت عصـبی در مغز می نویسـند و نورون های بیشـــتری گرد هم می آیند تا پیوندهای غنی تری ایجاد کنند و مغزتان از قبل هم بیشـــتر ارتقا پیدا کند.

تجربیات نه تنها سـبب بهبود مدارهای مغز می شـود، بلکه همچنین احسـاسـات نیز ایجاد می کنند.

احساسات را می توان پسماندهای شیمیایی گذشته، یا بازخورد شیمیایی دانست. هرچه بهره احسـاسـی یک رویداد در زندگی شـما بیشـتر باشـد، تاثیر آن روی مغزتان پایدارتر و بادوام تر خواهد بود، خاطرات بلند مدت اینگونه شـــکل می گیرند. پس اگر یادگیری به معنای تشکیل پیوندهای جدید در مغز شما باشد، خاطرات زمانی شکل می گیرند که شما این پیوندها را حفظ کنید. هرچه بیشـــتر فکر، انتخاب، رفتار، تجربه یا احسـاسـی را تکرار کنید، نورون های بیشتری با هم کار کرده و به هم وصل می شوند و رابطه دراز مدت تری با هم ایجاد می کنند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

در داستان آنا که در فصل قبل شرح دادم، آموختید که بیشتر تجربه های شما در اثر تعامل تان با محیط بیرونی ایجاد می شوند. از آنجا که حواس، شما را به محیط بیرونی وصل کرده و روایت داستان را از نظر عصبی در مغز ثبت می کنند، وقتی شما یک رویداد شدید عاطفی، خوب یا بد، را تجربه می کنید، آن لحظه در مغز شما از نظر عصبی برجسته شده و تبدیل به خاطره می شود. لذا وقتی تجربه ای احساس عادی شیمیایی شما را تغییر داده و توجه شما را به منشأ خود جلب می کند، شما شخص یا چیز خاصی را به مکان و زمان خاصی که بدن تان در آن قرار دارد، ربط خواهید داد.

شما اینگونه در اثر تعامل با دنیای بیرون خاطره ایجاد می کنید. می توان گفت تنها جایی که گذشته واقعا در آن وجود دارد، مغز و بدن است.

چگونه گذشته شما آینده تان می شود

بگذارید نگاه دقیق تری به این مسئله بیندازیم که وقتی شما به چیزی فکر می کنید یا احساسی را حس می کنید، چه اتفاق بیوشیمیایی ای در بدن تان رخ می دهد. وقتی شما به چیزی فکر می کنید (یا خاطره ای یادتان می آید)، واکنشی بیوشیمیایی در مغزتان آغاز می شود که باعث آزاد شدن سیگنال های شیمیایی خاصی از مغز می گردد. اینگونه است که افکار غیر مادی ماده می شوند، و به پیکهای شیمیایی تبدیل می شوند. این سیگنالهای شیمیایی باعث می شوند بدن تان دقیقا همان احساسی را حس کند که دارید به آن فکر می کنید. وقتی متوجه می شوید که احساس خاصی در شما ایجاد شده است، افکار بیشتری ایجاد می کنید که با احساس کنونی تان برابر هستند، و لذا مواد شیمیایی بیشتری از مغز آزاد می شود تا فکرتان را به احساس تبدیل کند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

برای مثال اگر فکر ترســناکی به ذهنتان خطور کند، ترس را احســاس خواهید کرد. وقتی احســاس ترس کردید، این احســاس شــما را تحت تأثیر گذاشــته و باعث می شــود افکار ترسناک بیشتری به ذهن تان بیاید و این افکار نیز به نوبه ی خود مواد شیمیایی بیشتری در مغز و بدن آزاد می کند که باعث می شوند ترس شما بیشتر و بیشتر شود. وقتی به خود می آیید میبینید در حلقه ی باطلی گیر افتاده اید، فکرتان احســاس می آفریند و احساس تان فکر ایجاد می کند. اگر افکار واژگان مغز و احساسات واژگان بدن باشند و چرخه ی فکر و احســاس به حالت وجودی تبدیل شــود، آنگاه کل حالت وجودی شــما در گذشته قرار دارد.

وقتی شما مدام به چیزهای یکسانی فکر می کنید و در نتیجه مدارهای مغزی یکسانی را دوباره و دوباره فعال و به هم وصل می کنید، دارید الگوهای یکسانی را در مغز حک می کنید. در نتیجه مغز شــما به یادبودی از تفکر گذشــته تان تبدیل میشــود و به مرور زمان راحت تر خواهید توانســت بصــورت خودکار مانند گذشــته فکر کنید. در عین حال، وقتی احساسات یکسانی را دوباره و دوباره تجربه می کنید، از آنجا که احساسات واژگان بدن و پسماندهای شیمیایی تجربیات گذشته هستند، دارید بدن خود را نسبت به گذشته شرطی می کنید.

حالا بگذارید معنای این مســئله را در زندگی روزمره بررســی کنیم. وقتی صــبح بیدار می شوید و به دنبال احساس آشنایی که شما نام دارد، می گردید، دارید روزی را در گذشته آغاز می کنید. پس وقتی شروع می کنید به فکر کردن به مشکلات تان، این مشکلات، که به خاطرات تجربیات گذشته شما با افراد و اشیایی مختلف در زمان ها و مکانهای مرتبط هستند، احساسات آشنایی مانند اندوه، بی حاصلی، غم، رنج، سوگ، دلهره، نگرانی، ناراحتی، بی ارزشی یا احساس گناه ایجاد می کنند. اگر این احساسات پیشرانه افکار شما

باشـند و نتوانید بزرگتر از احسـاس تان فکر کنید، می توان گفت دارید در گذشـته فکر می کنید. و اگر این احساسات آشنا بر انتخاب های شما در آن روز، رفتارهایی که از خود بروز می دهید و یا تجربیاتی که قرار اســـت برای خود خلق کنید، اثر بگذارند، آنگاه شـــما قابل پیش بینی جلوه می کنید و زندگی شما مانند قبل خواهد ماند.

حال فرض کنید شـما بیدار میشـوید، آلارم را خاموش می کنید و همانطور در تخت خواب فیس بوک، اینســتاگرام، واتســاپ، تویتر، پیامک ها و ســپس اخبار را چک می کنید. حالا شـــما واقعا دارید خود را به یاد می آورید، شـــخصـــیت خود را تأیید می کنید و به واقعیت گذشته حال شخصی خود وصل میشوید. سپس به دستشویی می روید. کارتان را انجام می دهید، مسـواک میزنید، دوش می گیرید، لباس می پوشـید و سـپس به آشـپزخانه می روید. کمی قهوه می نوشـــید و صـــبحانه می خورید. ســـپس اخبار را تماشـــا می کنید و یا دوباره ایمیل تان را چک می کنید. هر روز از همین روتین پیروی می کنید.

سـپس از همان مسـیر همیشـگی به سـر کار می روید و وقتی به محل کار می رسـید، با همان همکاران ســـابق که دیروز دیده بودیدشـــان، حرف می زنید. روزتان را صـــرف انجام همان وظایفی می کنید که

دیروز هم انجامشـــان داده بودید. حتی ممکن اســـت در هنگام رویارویی با همان چالش های قبلی، همان احساسات سابق را بروز دهید. بعد از کار به خانه می روید، ممکن است سر راه به فروشگاه

بروید و غذای مورد علاقه تان را بخرید، غذایی که همیشه همان را می خورید. همان غذای همیشـگی را برای شـام میپزید و در حالی که سـر همان جای همیشـگی در اتاق نشـیمن نشسته اید، همان

برنامه های همیشگی را تماشا می کنید. سپس مانند همیشه برای خواب آماده می شوید، مسواک می زنید، با دست راست مسواک میزنید و از سمت راست دهان شروع می کنید، در همان سـمت همیشـگی تخت دراز می کشـید، قبل از خواب کمی کتاب می خوانید و سپس می خوابید.

اگر همین روتینها را دوباره و دوباره تکرار کنید، تبدیل به عادت می شـوند. عادت یعنی مجموعه ای از افکار، رفتارها و احساسات خودکار و ناخود آگاه که در اثر تکرار زیاد در شما ایجاد می شوند. به زبان ساده، این یعنی حالا بدن شما در حالت خلبان خودکار قرار دارد و یک سـری برنامه ها را اجرا می کند و به مرور زمان بدن به ذهن تبدیل می شـود. شـما این روتین را آنقدر انجام داده اید که

بدنتان بصـورت خودکار می تواند آنها را بهتر از مغز یا ذهن خود آگاه انجام دهد. شـما خلبان خودکار را روشـن می کنید و وارد حالت ناخودآگاه می شـوید، یعنی شـما فردا صبح بیدار می شـوید و همان کارها را دوباره تکرار می کنید. بدن شـما در معنای واقعی کلمه دارد بر اساس کارهایی که در گذشته ی آشنا بطور مکرر انجام داده اید، شما را به سمت آینده ای قابل پیش بینی می کشاند.

شـما به همان چیزهای سـابق فکر خواهید کرد و سـپس به همان انتخاب های همیشـگی دسـت خواهید زد که منجر به بروز همان رفتارهای سـابق می شـوند، که همان تجربیات قبلی را ایجاد می کنند، که همان احساسات سابق را دوباره تولید می کنند. به مرور زمان شما مجموعه ای از شبکه های عصبی را در مغز خود ایجاد کرده و بدنتان را شرطی کرده اید تا در گذشته زندگی کند، و گذشته شما تبدیل به آینده تان می شود.

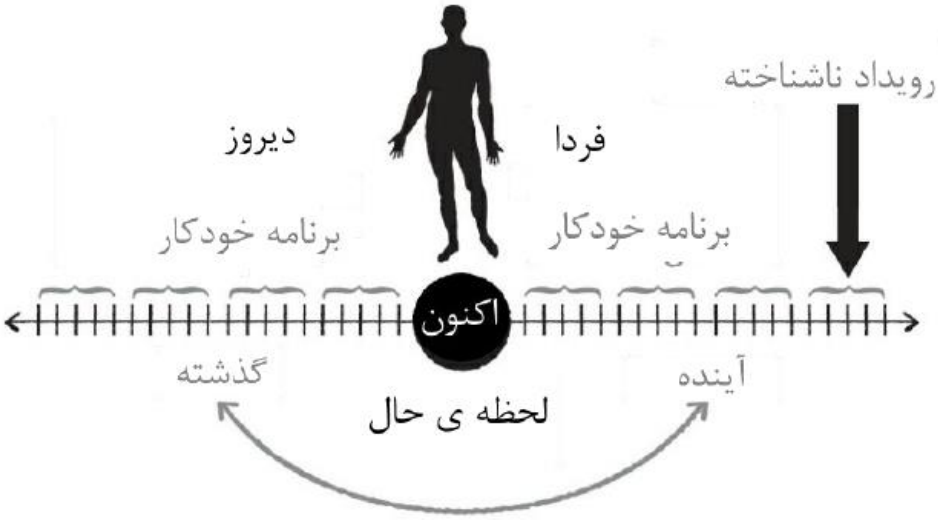
اگر برنامه ی روزتان را نگاه کنید، از موقع بیداری تا موقع خواب، می توانید برنامه ی دیروز یا امروز (گذشـته) را بردارید و آن را در جایی که متعلق به فرداسـت، قرار دهید، و برای

روزهای بعد از آن هم همینطور. بیایید قبول کنیم: اگر همان روتین دیروز را پیاده کنید، منطقی است اگر بگوییم فردا نیز مانند دیروز خواهد بود. آینده ی شما صرفا بازگشتی از گذشته تان است. چون دیروز تان دارد فردایتان را می سازد.

به شکل ۲/۱ نگاه کنید. هر یک از این خطوط عمودی نشانگر همان فکر قبلی است که منجر به همان انتخابی می شود که سبب بروز رفتار خودکاری می شود که تجربه ی شناخته شده ای ایجاد می کند که احساس آشنایی برایتان به ارمغان می آورد. اگر همین دنباله را مدام باز تولید کنید، به مرور زمان تک تک گامهای آن در یک برنامه ی خودکار ادغام می شوند. اینگونه است که اراده خود را تسلیم یک برنامه می کنید. فلش نشانگر تجربه ی ناشناخته ای است که وقتی می دانید دوباره دیر تان شده است، اما باید در سر راه سری هم به خشکشویی بزنید، رخ می دهد.

می توان گفت ذهن و بدن شما در امر شناخته شده همان آینده ی قابل پیش بینی بر اساس کارهایی که در گذشته ی آشنا انجام داده اید، قرار دارند و در این آینده معلوم و حتمی جایی برای امر ناشناخته وجود ندارد. در واقع اگر چیز جدیدی رخ دهد، اگر در آن لحظه چیز ناشناخته ای در زندگی شما رخ دهد و برنامه ی قابل پیش بینی روزتان را تغییر دهد، به احتمال زیاد از به هم خوردن روتین تان ناراحت خواهید شد. به احتمال زیاد آن را دردسر، مشکل یا بدبختی تلقی خواهید کرد. ممکن است بگویید «می توانی فردا بیایی؟ امروز زمان مناسبی نیست.»

زمان بندی قابل پیش بینی واقعیت شناخته شده شما



شکل ۲,۱

عادت مجموعه ای از افکار، رفتارها و احساسات خودکار و ناخود آگاه است که در اثر تکرار ایجاد می شود. عادت زمانی است که کاری را آنقدر انجام داده باشید که بدن تان برنامه ریزی شده و به ذهن تبدیل شود. به مرور زمان بدن شما دارد بر اساس آنچه در گذشته انجام داده اید، شما را به سمت آینده ای قابل پیش بینی می کشاند. لذا اگر در لحظه حال نباشید، به احتمال زیاد در یک برنامه هستید.

واقعیت این است که یک زندگی قابل پیش بینی جایی برای امور ناشناخته ندارد. ناشناخته ها با قابل پیش بینی بودن، سر سازگاری ندارند. امر ناشناخته ناآشنا و غیرقطعی است. اما در عین حال جذاب است چون به شیوهای رخ میدهد که شما انتظارش را ندارید. سوال من از شما این است آیا زندگی روتین و قابل پیش بینی شما جایی برای امور ناشناخته دارد؟

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اگر در امور شناخته شده بمانید، هر روز دنباله ی یکسانی از افکار یکسان را دنبال کنید، انتخاب های یکسانی انجام دهید، همان عادتهای برنامه ریزی شده ی سابق را نشان دهید، همان تجربه هایی را باز آفرینی کنید که همان شبکه های نورونی سابق را به شکل همان الگوهای قبلی در بیاورند تا آن احساس آشنایی که شما نام دارد، ایجاد شود، دارید یک سطح ذهنی یکسان را بارها و بارها تکرار می کنید. به مرور زمان مغزتان بصورت خودکار برنامه ریزی می شود تا بتواند هر یک از این دنباله ها را در دفعات بعدی با تلاش کمتری اجرا کند.

اگر بتوانید حس هر تجربه ای را پیش بینی کنید، پس در حیطه ی شناخته ها قرار دارید. برای مثال، فکر جلسه داشتن با گروهی از افراد که سالها با آنها کار کرده اید، می تواند بصورت خودکار آن

احساسی را در شما ایجاد کند که آن رویداد با خود به همراه خواهد داشت. وقتی می توانید به این دلیل که تجربیات گذشته تان رویداد را برایتان آشنا کرده اند، حس رویداد آینده ای را پیش بینی کنید، به احتمال زیاد میزان بیشتری از همان امور قبلی را ایجاد خواهید کرد. و البته حق با شماست. اما علت این امر این است که شما یکسان مانده اید. به همین منوال، اگر شما در برنامه ی خودکار باشید و نتوانید حس یک تجربه را پیش بینی کنید، به احتمال زیاد از وارد شدن در آن ابا خواهید کرد.

برای اینکه درک کاملی از زیستن در یک حالت وجودی یکسان پیدا کنیم، باید وجه دیگری از فکر و احساس را بررسی کنیم. چرخه فکر احساس میدان الکترومغناطیسی قابل اندازه گیری ایجاد می کند که در پیرامون بدنهای فیزیکی ما وجود دارد. در واقع امر، بدنهای ما همیشه در حال تشعشع نور، انرژی با فرکانسهایی هستند که پیام، اطلاعات یا قصد مشخصی را با خود حمل می کنند. در ضمن وقتی می گویم «نور» منظورم فقط نور مرئی

نیست، بلکه تمام طیف پرتوهای نور را می گویم، از جمله پرتو ایکس، امواج تلفن همراه و مایکروویو.

به همین منوال، ما اطلاعات حیاتی را دریافت می کنیم که در فرکانس های مختلف قرار دارند. بنابراین ما همیشه داریم انرژی الکترومغناطیسی ارسال و دریافت می کنیم.

بگذارید توضـــیح دهم. وقتی ما به چیزی فکر می کنیم، شـــبکه های نورونی مغز ما بار الکتریکی ایجاد می کنند. وقتی افکار باعث ایجاد واکنش های شـیمیایی می شـود که آنها نیز به نوبه ی خود منجر به بروز احساس می شوند و نیز وقتی احساس آشنایی افکار ما را جهت دهی می کند، این احساسات بارهای مغناطیسی ایجاد می کنند. اینها با افکار ایجاد کننده بار الکتریکی ادغام می شوند و میدان الکترومغناطیسی خاصی ایجاد می کنند که با حالت وجودی شما برابر است.

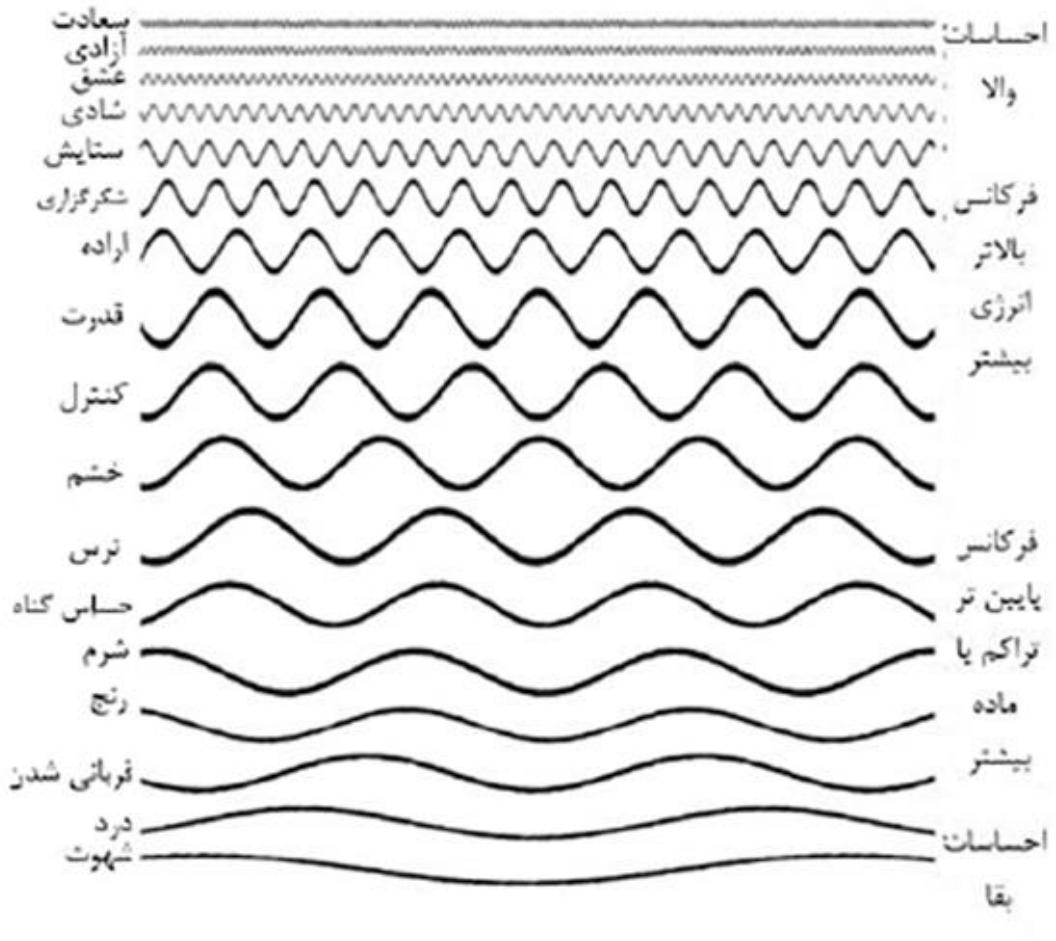
احساسات حاصل انرژی هستند. وقتی کسی که احساس قدرتمندی را تجربه می کند وارد اتاق می شود، انرژی وی (جدای از زبان بدنش) کاملا احساس می شود. همه ی ما انرژی و قصد افراد را وقتی عصبانی یا ناراحت هستند، حس کرده ایم. ما این انرژی را حس می کنیم، چون این افراد ســیگنال قدرتمندی از انرژی را از خود ســاطع می کنند که اطلاعات خاصـی را در خود دارد. همین گفته در مورد اشـخاص شـهوتی، اشـخاص در حال رنج و یا اشــخاص دارای انرژی آرام و عاشــقانه نیز صــدق می کند. تمام این انرژی ها را می توان حس کرد.

همانطور که انتظار می رود، احســـاســـات مختلف فرکانس های متفاوتی تولید می کنند. فرکانس احسـاسـات والایی مانند عشـق، شـادی و شـکرگزاری بسـیار بالاتر از احسـاسـات اسـترس زایی مانند ترس و خشـم اسـت، چون این فرکانسـها سـطوح مختلفی از قصـد آگاهانه و انرژی را در خود حمل می کنند.

به شکل ۲/۲ که در آن جزئیات برخی از فرکانسهای مرتبط با حالتهای عاطفی مختلف ذکر شده است، نگاه کنید. در ادامه ی این کتاب، با این مفهوم بیشتر آشنا خواهید شد.

مقیاس برخی احساسات با انرژی های مختلف

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



احساسات حاصل انرژی هستند. تمام انرژی فرکانس است و تمام فرکانسها حاوی اطلاعات هستند.

ما بر اساس افکار و احساسات شخصی خودمان، همیشه در حال ارسال و دریافت اطلاعات هستیم.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

پس اگر ما هر روز داریم گذشته را باز آفرینی می کنیم، به همان افکار سابق می اندیشیم و همان احساسات گذشته را حس می کنیم، در عمل داریم همان میدان الکترومغناطیسی را دوباره و دوباره مخابره می کنیم، همان انرژی قبلی را با همان پیام ارســال می کنیم. از نقطه نظر انرژی و اطلاعات، این بدین معناســت که انرژی گذشــته ما به حمل همان اطلاعات گذشـته می پردازد، و این نیز همان آینده ی سـابق را برایمان ایجاد می کند. پس انرژی ما در اصــل برابر گذشــته مان اســت. تنها راهی که می توانیم زندگی مان را تغییر دهیم از طریق تغییر انرژی مان اســت، تغییر میدان الکترومغناطیســی که همواره داریم مخابره می کنیم. به عبارت دیگر، برای تغییر حالت وجودی مان، باید طرز فکر و احســاس مان را تغییر دهیم.

اگر انرژی شــما به همان جایی معطوف شــود که توجه تان به آن ســمت معطوف شــده اسـت، وقتی توجه خود را به احسـاسـات و خاطرات آشـنا معطوف می کنید، در عمل دارید انرژی را از زمان حال تخلیه کرده و به گذشــته می ریزید. به همین شــیوه اگر توجه شــما پیوسته به افرادی معطوف باشد که مجبورید ببینید، به جاهایی که باید بروید، چیزهایی که باید در زمان های خاصــی از واقعیت آشــنایتان انجامشــان دهید، آنگاه دارید انرژی را از لحظه ی اکنون تخلیه کرده و به آینده قابل پیش بینی می ریزید.

اگر انرژی شــما به همان جایی معطوف شــود که توجه تان را به آن معطوف کرده اید (مفهومی کلیدی که در ادامه ی همین فصـل بیشـتر با آن آشـنا خواهید شـد)، آنگاه وقتی توجه خود را به یک احســاس آشــنا معطوف می کنید، توجه و انرژی تان در گذشــته قرار دارند. اگر آن احساسات آشنا به خاطره رویدادی در گذشته مربوط باشد که شخص یا شی خاصی در مکان و زمان خاصی در آن دخالت دارد، آنگاه نیز توجه و انرژی شما در گذشته

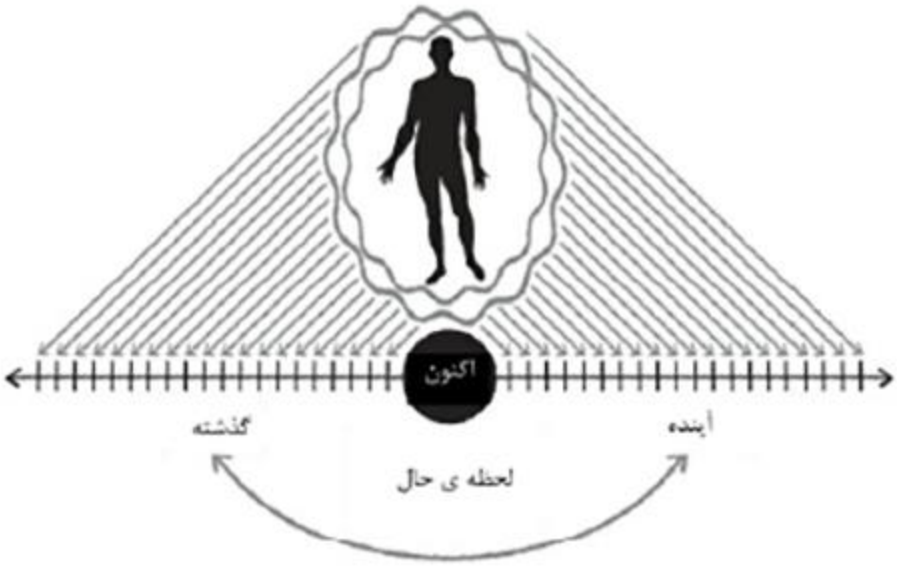
قرار دارد. در نتیجه شـــما دارید انرژی را از لحظه حال تخلیه کرده و به گذشـــته تان می ریزید. به همین شیوه، اگر به تمام افرادی که باید ببینید، به

چیزهایی که باید انجام دهید و به جاهایی که باید در زمان های مشـــخصـــی از روز به آنها بروید، فکر کنید، انگاه دارید توجه و انرژی خود را به آینده معلوم و قابل پیش بینی می ریزید. برای

درک این نکته به شکل ۲/۳ نگاه کنید.

تخلیه انرژی از لحظه ی حال

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



حال تمام انرژی تان با این تجربیات آشنا در آن خط زمانی مشخص در هم آمیخته است. انرژی شما دارد میزان بیشتری از همان امور را ایجاد می کند و بدن تان به پیروی از ذهن تان، همان رویدادهای سابق تان را انجام میدهد. انرژی شما از لحظه حال خارج شده و به گذشته و آینده اختصاص می یابد. در نتیجه انرژی چندانی برایتان باقی نمی ماند تا با آن تجربه ی ناشناخته ای در یک خط زمانی جدید ایجاد کنید.

شکل ۲/۳ همچنین نشان میدهد که چگونه انرژی الکترومغناطیسی ساطع شده از شما از نظر ارتعاشی با تمام چیزهایی که برایتان شناخته شده هستند، همخوانی دارد. پس وقتی روزتان را آغاز می کنید، وقتی به فکر دستشویی می افتید، ناگهان می بینید که دارید به سمت توالت می روید. وقتی به فکر دوش می افتید، ناگهان خود را زیر دوش می یابید، در حالی که دارید دمای آب را تنظیم می کنید. به فکر قهوه ساز می افتید و دارید انرژی و توجه خود را به قهوه ساز معطوف می کنید و ناگهان بصورت خودکار به آشپزخانه می روید

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

تا یک فنجان قهوه صــبحگاهی نوش جان کنید، بار دیگر بدن دارد از ذهن پیروی می کند. اگر طی ۲۲ ســال اخیر زندگی خود همین کار را کرده باشــید، بدن تان بدون هیچ تلاشــی خود را به آنجا می رســاند. بدن همیشــه تابع ذهن اســت، اما در این مورد، بدن بصــورت مکرر دنبال ذهن رفته و به شــناخته ها قدم گذاشــته اســت. دلیل این امر این اســت که توجه شــما به آنجا معطوف اســت، و در نتیجه انرژی تان هم به همان ســمت جاری می شود.

خب حالا بگذارید ســوالی از شــما بپرســم: آیا امکان دارد بدن از ذهن پیروی کند و به ناشــناخته ها قدم بگذارد؟ اگر اینطور اســت، می بینید که باید توجه خود را به جای دیگری معطوف کنید، این امر منجر به تغییر انرژی شما می شود، که خود مستلزم تغییر طرز فکر و احساس است، تغییری که باید آنقدر دوام داشته باشد تا چیز جدیدی رخ دهد. شاید باور نکردنی به نظر برســد، اما واقعا ممکن اســت. منطقی به نظر می رســد که بدن همانطوری که در تمام تجربیات شــناخته شــده ی زندگی تان از ذهن پیروی کرده اســت (مثلا قهوه ساز سر صبح) باید بتواند وقتی شما انرژی و توجه خود را به سمت ناشناخته معطوف کنید، از ذهنتان پیروی کرده و به سمت ناشناخته، تجربه ای جدید در آینده شما برود.

آماده سازی ذهن و بدن برای آینده ای جدید

اگر با کارهای من آشنایی داشته باشید، می دانید که من عاشق مفهوم فراخوانی و تمرین ذهنی هستم. خیلی برایم جالب است که انسان می تواند فقط با فکر کردن مغز و حتی بدن خود را تغییر دهد. لحظه ای به این فکر کنید. اگر شما توجه خود را روی تصور خاصی که در ذهن دارید متمرکز کنید و پیوســته به دنباله ای تکراری از افکار و احســاســات فکر

کنید، مغز و بدن تفاوت بین اتفاقات دنیای بیرون و اتفاقات دنیای درون را نخواهند دانست. پس وقتی کاملا در گیر و متمرکز باشید، دنیای درونی تصورات مانند دنیای بیرونی جلوه خواهد کرد و وضعیت زیستی شما متناسب با آن تغییر خواهد کرد. یعنی می توانید کاری کنید که مغز و بدن تان طوری باشـــند که انگار تجربه ای فیزیکی قبلا اتفاق افتاده است، بدون اینکه واقعا تجربه ای صورت پذیرفته باشد.

آنچه توجه تان را معطوفش کرده اید و بارها و بارها فراخوانی ذهنی اش کرده اید، نه تنها از نظر زیســتی به کیســتی شــما بدل خواهد شــد، بلکه همچنین آینده تان را نیز تعیین خواهد کرد.

بگذارید مثال خوبی برایتان ذکر کنم. گروهی از محققین دانشـــگاه هاروارد گروهی از داوطلبین را که هرگز پیانو ننواخته بودند، دعوت کرده و به دو دسـته تقسـیم شـان کردند. یک دسته به مدت پنج

روز، هر روز دو ساعت، یک تمرین ساده پیانو را انجام می دادند. دسته ی دیگر نیز همین کار را می کردند، البته به این صورت که تنها تصور می کردند پشت پیانو نشسته اند، بدون اینکه واقعا انگشتی را هم تکان دهند. اسکن های مغزی قبل و بعد آزمایش نشان داد که هر دو دســـته تعداد قابل توجهی مدار نورونی جدید شـــکل داده و برنامه ریزی عصـــبی جدیدی را در ناحیه ای از مغز که مسئول حرکت دادن انگشتان است، ایجاد کرده بودند، با اینکه یک دسته از آنها حتی پیانو را لمس هم نکرده بود.

به این فکر کنید. افرادی که اعمال را تمرین و فراخوانی ذهنی کرده بودند، بدون اینکه انگشتی تکان داده باشند، مغزهایی داشتند که شبیه مغز کسانی بود که واقعا پیانو تمرین کرده بودند.

اگر بعد از پنج روز آنها را پشــت پیانو مینشــاندی، بســیاری از آنها می توانســتند قطعه ی تمرینی خیالی خود را اجرا کنند، با اینکه قبلا آن را روی پیانو اجرا نکرده بودند. آنها با تصور ذهنی هر روزه این فعالیت، ســخت افزار عصــبی جدیدی در مغز نصــب کرده و برای این تجربه آماده شــده بودند. آنها با توجه و عزم خود این مدارها را بصــورت مکرر با هم فعال کرده و به هم وصــل کرده بودند، و به مرور زمان این ســخت افزار به برنامه ی نرم افزاری خود کاری در مغز آنها تبدیل شد و به همین دلیل دفعات بعدی برایشان آسان تر گشت. پس اگر بعد از پنج روز تمرین ذهنی آنها می آمدند و پیانو مینواختند، رفتار آنها به راحتی با قصد آگاهانه شان همسو می شد، چون مغز خود را از قبل برای این تجربه آماده کرده بودند. این است قدرت ذهن، اگر به درستی آموزش داده شود.

تحقیقات مشابه نتایج یکسانی در رابطه با تمرین عضلات به دست داده است. در تحقیق جالبی که در کلینیک کلیولند ۲۴ انجام شد، ده سوژه با سنین بین ۲۰ تا ۳۵ سال تصور می کردند که یکی از عضــلات دوســر خود را با تمام قدرت خم می کنند، آنها این کار را به مدت ۱۲ هفته، ۵ جلســه در هفته، انجام دادند. محققین بصــورت یک هفته در میان فعالیت الکتریکی مغز سوژه ها را در طی جلسات تمرینی ثبت کرده و قدرت عضله آنها را نیز اندازه گیری می کردند. در پایان تحقیق، قدرت عضله دوسر سوژه ها به میزان ۱۳/۵ درصــد افزایش یافته بود، در حالی که آنها هیچ اســتفاده از این عضــله نکرده بودند. این افزایش قدرت تا سه ماه پس از پایان جلسات تمرینی نیز در بدن آنها باقی مانده بود.

اخیرا گروهی از دانشمندان دانشگاه تگزاس در کلینیک کلیولند شهر سان آنتونیو و مرکز تحقیقاتی بنیاد کســلر ها در شــهر وســت اورنج ایالت نیوجرســی از ســوژه های آزمایش خواستند تا انقباض عضلات خم کننده آرنج خود را تصویر سازی کنند. وقتی چنین کردند، از آنها خواســته شــد که به مدت دوازده هفته، ۵ روز در هفته، هر روز به مدت ۱۵ دقیقه

مصرانه از عضلات خود بخواهند که تا حد امکان خم شوند و با این کار عزم راسخی را به این انرژی ذهنی قدرتمند اضافه کردند. از یک دسته از سوژه ها خواسته شده بود که از تصویرسازی شخص ثالث یا خارجی استفاده کنند، یعنی با مشاهده ی خود در صحنه ای بیرون از آزمایش، این تمرین را تصـــور کنند (گویی فیلمی از خود را تماشـــا می کنند). از گروه دوم خواسته شده بود که از تصویرسازی شخص اول یا درونی استفاده کرده و بدن خود را در همان لحظه در حال انجام تمرین تصـور کنند تا به این طریق تصـویرسـازی بی واســطه تر و واقعی تر باشــد. گروه ســوم یعنی گروه شــاهد هیچ تمرینی انجام نمیداد. گروهی که از تصـویرسـازی بیرونی اسـتفاده می کرد (و نیز گروه شـاهد) هیچ تغییر قابل توجهی از خود نشان نداد، اما در گروهی که از تصویرسازی درونی استفاده می کرد، ۱۰/۸ درصد افزایش قدرت عضله به چشم می خورد.

گروه دیگری از محققین دانشــگاه اوهایو آزمایش خود را فراتر برده و مچ ۲۹ داوطلب را با قالبهای جراحی به مدت یک ماه بســتند تا حتی بصــورت غیر ارادی هم نتوانند مچ خود را حرکت دهند.

نصــف این داوطلبان تمرینات ذهنی-تصــوری را به مدت ۱۱ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته انجام داده و تصــور می کردند که دارند عضــلات مچ بی حرکت خود را خم می کنند، حال آنکه در عمل مچ

آنها کاملا بی حرکت بود. نصف دیگر، یعنی گروه شاهد، هیچ کاری انجام نمیداد. در پایان ماه، تمام قالب ها برداشته شد و مشاهده گردید که عضلات گروه اول دو برابر قوی تر از گروه شاهد است.

این سه بررسی نشان می دهد که فراخوانی و تمرین ذهنی نه تنها مغز را تغییر می دهد، بلکه همچنین فقط با فکر کردن، بدن را نیز تغییر می دهد. به عبارت دیگر بدن سوژه ها با

تمرین رفتارها در ذهن و مرور آگاهانه فعالیت بصـورت منظم، طوری به نظر می رسـید که گویی فعالیت مورد نظر را بصورت جسمی انجام داده است، حال آنکه هرگز این فعالیت را انجام نداده بودند. آنهایی که مولفه ی احساسی تمرین، خم کردن تا حد امکان را به شدت تصـــویرســـازی ذهنی اضـــافه کرده بودند، این تجربه را برای خود واقعی تر و نتایج را نیز برجسته تر کردند.

در تحقیق نواختن پیانو، مغز ســـوژه های تحقیق طوری نشـــان می داد که گویی تجربه ی تصور شده قبلا رخ داده است، چون مغز خود را برای آن آینده آماده کرده بودند. به همین منوال، سـوژه های تحقیق خم کردن عضـلات نیز بدن خود را تغییر داده بودند طوری که به نظر می رســـید که انگار قبلا آن واقعیت را تجربه کرده اند حال آنکه فقط با فکر کردن فعالیت مورد نظر را فراخوانی کرده بودند.

حال می دانید که چرا وقتی صبحها بیدار می شـوید و به افرادی که باید ببینید، جاهایی که باید بروید و کارهایی که باید در برنامه ی شـــلوغ روزانه تان انجام دهید، فکر می کنید، یعنی فراخوانی ذهنی

انجام دهید و ســپس احســاســی مانند رنج، اندوه و یا ناراحتی را به آن اضــافه می کنید، درست مانند داوطلبین آزمایش خم کردن آرنج که بدون حرکت دادن عضلات، بر خم کردن آنها اصــرار میورزیدند، دارید مغز و بدن خود را شــرطی می کنید تا به نظر برســد که این آینده از قبل رخ داده اســت. از آنجا که تجربه مغز را غنی می کند و احســاســی ایجاد می کند که به بدن ســـیگنال می دهد، وقتی مدام تجربه ای درونی ایجاد کنید که به اندازه ی تجربیات بیرونی واقعی باشــد، به مرور زمان مغز و بدن خود را تغییر خواهید داد، درســت همانطور که تجربه های واقعی این کار را می کنند.

در واقع وقتی شــما بیدار می شــوید و به روزتان فکر می کنید، از نظر عصــب شــناختی، بیولوژیکی، شــیمیایی و حتی ژنتیکی (این مســئله را در بخش بعدی توضــیح خواهم داد)، وضعیت طوری میشود که گویی آن روز از قبل برای شما اتفاق افتاده است. و در واقع هم افتاده است. وقتی شما فعالیتهای روزتان را شروع می کنید، درست مانند آزمایشات بالا، بدن تان بصـــورت طبیعی و خودکار برابر با نیت های خود آگاه و ناخودآگاهتان رفتار می کند. اگر کارهای ثابتی را چندین سـال انجام داده باشـید، این مدارها و نیز سـایر قسـمت های زیسـتی بدن، آسـان تر و زودتر فعال می شـوند. دلیل این امر فقط به این مسـئله باز نمی گردد که شما هر روز بدن و ذهن خود را آماده می کنید، بلکه همچنین به این امر باز می گردد که شـــما همان رفتارهای فیزیکی ســـابق را باز تولید می کنید تا این تجربیات را بیشـتر و بیشـتر در ذهن و بدن خود تقویت کنید. و وارد شـدن به حالت ناخودآگاه هر روز برایتان آسـان تر می شـود، چون شـما مدام عادتهای یکسـانی را از نظر ذهنی و جسـمی تقویت می کنید و عادت می کنید که از روی عادت عمل کنید.

ایجاد تغییرات ژنتیکی

ما در گذشته فکر می کردیم که ژنها بیماری زایی می کنند و سرنوشت ما در دستان دی ان ای اســـت. لذا اگر افراد زیادی از خانواده ای در اثر بیماری قلبی می مردند، فرض می گرفتیم که احتمال ابتلای ســـایر افراد آن خانواده به بیماری قلبی بالاســـت. اما حالا اپی ژنتیک به ما می گوید که ژن عامل بیماری زایی نیسـت، بلکه این محیط اسـت که ژنهای ما را برنامه ریزی می کند تا بیماری ایجاد شـــود، نه فقط محیط خارجی بیرون بدن ما

(استعمال دخانیات یا سموم آفت کش)، بلکه همچنین محیط درونی داخل بدن ما، محیط بیرون سلولهای مان.

منظورم از محیط درون بدن چیســـت؟ همانطور که پیشـــتر گفتم، احســـاســـات بازخورد شـیمیایی و محصـولات نهایی تجربه هایی هسـتند که ما در محیط بیرونی تجربه می کنیم. پس اگر ما نسبت به موقعیتی در محیط بیرونی که ایجاد احساس می کند، واکنش نشان دهیم، وضـــعیت شـــیمیایی درونی به وجود آمده می تواند به ژنهای ما ســـیگنال بدهد که افزایش یابند (تنظیم افزایشـی یا افزایش بیان ژن) و یا خاموش شـوند (تنظیم کاهشـی یا کاهش بیان ژن).

خود ژن از نظر فیزیکی تغییری نمی کند، بیان آن تغییر می کند و این بیان مهم است چون می تواند بر سلامتی و زندگی ما تأثیر بگذارد.

لذا حتی اگر شخصی از نظر ژنتیکی مستعد بیماری خاصی باشد، مادامی که ژنهایش بجای بیماری، سلامتی را بیان کنند، این شخص به بیماری مبتلا نشده و سالم می ماند.

بدن را ابزار کوک شده ای در نظر بگیرید که پروتئین تولید می کند. تک تک سلول های ما (بجز گلبول های قرمز خون) پروتئین می سـازند و این پروتئینها مسـئول سـاختار فیزیکی و عملکرد فیزیولوژیکی بدن هســتند. برای مثال ســلول های عضــلانی پروتئین های خاصــی تحت عنوان اکتین و میوزین می سازند و سلول های پوست پروتئینهایی تحت عنوان کلاژن و الاستین می سازند.

سلول های ایمنی پادتن می سازند، سلول های تیروئید تیروکسین می سازند و سلول های مغز اسـتخوان هموگلوبین می سـازند. برخی از سـلولهای چشـم ما کراتین میسـازند، حال آنکه سـلولهای پانکراس آنزیم هایی مانند پروتئاز، لیپاز و آمیلاز تولید می کنند. هیچ عضـو و یا سیستمی در بدن وجود ندارد که به تولید پروتئین متکی نباشد. پروتئینها بخشی حیاتی

از سـیسـتم ایمنی، گوارش، ترمیم سـلولی و سـاختار اسـتخوان و ماهیچه ما هسـتند، هر سیستمی که بگویید، پروتئینها بخشی از آن هستند.

بنابر این بیان پروتئینها به معنای واقعی کلمه بیان زندگی بوده و معادل ســـلامت بدن است.

برای اینکه سـلول بتواند پروتئین بسـازد، باید ژن را بیان کند. وظیفه ی ژنها تسـهیل تولید پروتئین هاست. وقتی سیگنالی از محیط بیرون سلول به غشای سلول می رسد، این ماده ی شیمیایی به گیرنده ای در بیرون سلول متصل شده و سپس مسیر خود را به سمت دی ان ای در داخل سلول ادامه می دهد. سپس یکی از ژنها پروتئینی می سازد که معادل آن سـیگنال اسـت. پس اگر اطلاعات ورودی از بیرون سـلولها تغییر نکند، ژن همان پروتئین سـابق را سـاخته و بدن مانند قبل می ماند. به مرور زمان ژنها دچار تنظیم کاهشـی می شوند، یا اینکه بیان سالم پروتئین متوقف می شود و یا اینکه ژن فرسوده می شود، مانند زمانی که رونوشـتی از رونوشـت یک رونوشـت تهیه می کنیم و این امر سـبب می شـود که بدن کیفیت متفاوتی از پروتئین را بیان کند.

دسـته های مختلفی از محرکها می توانند تنظیم افزایشـی و کاهشـی ژنها را انجام دهند. برای مثال ما با انجام کارهای جدید و با یادگیری اطلاعات جدید، ژنهای وابسـته به تجربه را فعال می کنیم.

این ژنها مسئول تمایز بخشیدن به سلولهای بنیادی هستند و آنها را هر نوع سلولی تبدیل می کند که بدن در آن زمان خاص برای جایگزینی سـلولهای آسـیب دیده به آن نیاز دارد. وقتی دچار سطح بالایی از استرس باشیم و یا در حالت های متناوب هشیاری قرار داشته باشیم (مثلا در زمان خواب دیدن)، ژنهای وابسـته به حالت رفتاری را روشـن می کنیم. می توان این ژنها را نقطه اتکای پیوند ذهن بدن دانسـت، چون اینها پیوند میان افکار و بدنهای

ما را برقرار کرده و به ما اجازه می دهند که از طریق رفتارهای مختلف (مراقبه، دعا یا مسالک اجتماعی) بر سلامتی جسمی خود تأثیر بگذاریم. وقتی ژن های ما به این شیوه تغییر می کند، گاهی ظرف چند دقیقه این ژنها می توانند به نسل بعد منتقل شوند.

پس اگر شما احساسات خود را تغییر دهید، می توانید بیان ژنهای خود را تغییر دهید، برخی ژنها را روشن و برخی را خاموش کنید چون شما دارید سیگنال شیمیایی جدیدی به دی ان ای خود ارسال می کنید و این سیگنال می تواند به ژن دستور دهد که پروتئین دیگری بسازد و با تنظیم افزایشی یا کاهشی انواع مختلف واحدهای جدید مورد نیاز برای تغییر ساختار و عملکرد بدن را بسازد. برای مثال اگر سیستم ایمنی شما مدت زیادی در معرض احساس استرس قرار گرفته و ژن های مرتبط با التهاب و بیماری را فعال کرده باشد، شما می توانید ژنهای جدیدی برای ترمیم و رشد را روشن کرده و ژنهای مسبب بیماری را خاموش کنید. و در عین حال این ژنها که از نظر اپی ژنتیکی تغییر یافته اند، از دستورات جدیدی پیروی می کنند، پروتئین های جدید می سازند و بدن را برای رشد، ترمیم و شفا برنامه ریزی می کنند. به این ترتیب است که شما می توانید با موفقیت بدن خود را نسبت به ذهنیت جدید شرطی کنید.

همانطور که در ابتدای همین فصل خواندید، این گفته بدین معناست که اگر شما همیشه و هر روز با همان احساسات سابق زندگی کنید، بدن شما باور می کند که در شرایط محیطی یکسانی قرار دارد. سپس این احساسات بر شما اثر می گذارد تا به همان انتخاب های سابق دست بزنید، و این باعث می شود که شما همان عادت های سابق را بروز دهید و همان تجربه های سابق را برای خود ایجاد کنید و این ها دوباره همان احساسات را ایجاد می کنند. به لطف این عادت های خودکار و برنامه ریزی شده، سلول های شما همواره در معرض همان محیط شیمیایی سابق، در محیط و بیرون

بدن و همچنین در بیرون سـلولها و درون بدن قرار می گیرد. این وضـعیت شـیمیایی به همان ژنهای سـابق همان سـیگنال های قبلی را میدهد و به این ترتیب شـما گیر میافتید چون وقتی شما ثابت می مانید، بیان ژن شما یکسان می ماند. و حالا شما در مسیر یک تقدیر و جبر ژنتیکی قرار گرفته اید، چون هیچ اطلاعات جدیدی از جانب محیط برایتان ارسال نمیشود.

اما اگر شرایط زندگی شما تغییر کرده و بهتر شود چه؟ آیا نباید این مسئله محیط شیمیایی پیرامون سلولهایتان را تغییر دهد؟ بله چنین است، اما نه همیشه. اگر سالها زندگی خود را صرف شرطی کردن بدن نسبت به این چرخه فکر و احساس و سپس احساس و فکر کرده باشید، بدون اینکه بدانید بدن خود را به این احساسات معتاد کرده اید. پس مسئله به همین سادگی نیست و نمی توانید با تغییر محیط بیرونی (مثلا پیدا کردن شغل جدید) این اعتیاد را ترک کنید، درست همانطور که اگر فرد معتاد در قرعه کشی برنده شود و یا به هاوایی برود، تمایلش به مواد کاهش نمی یابد. بخاطر این چرخه فکر،احساس، بیشتر افراد دیر یا زود به حالت احساسی پایه ی خود باز می گردند و بدن به این باور می رسد که در همان تجربه های قدیمی قرار دارد که آن احساسات قدیمی را ایجاد کرده اند.

پس اگر در شغل قدیمی خود احساس بدبختی می کردید اما توانسته اید شغل جدیدی پیدا کنید، ممکن است چند هفته یا چند ماه احساس خوشبختی کنید. اما اگر چندین سال را صرف شرطی سازی بدن و معتاد کردن آن به بدبختی کرده باشید، در نهایت به آن احساس قدیمی باز خواهید گشت، چون بدن تان دلش برای آن حالت شیمیایی قبلی تنگ خواهد شد. شاید محیط بیرونی تان تغییر کرده باشد، اما بدن تان همیشه وضعیت شیمیایی درونی خود را بیشتر از شرایط خارجی قبول دارد و بنابراین از نظر احساسی در آن حالت وجودی قدیمی باقی خواهد ماند و به اعتیاد خود به این احساس های قدیمی

ادامه خواهد داد. این یعنی شـــما همچنان در گذشـــته زندگی خواهید کرد. و چون این وضعیت شیمیایی درونی تغییر نکرده است، شما نمی توانید بیان ژنهای خود را تغییر داده و با تولید پروتئین های جدید ســاختار و عملکرد بدن خود را بهبود بخشــید. لذا تغییری در زندگی و سلامتی شما مشاهده نخواهد شد. به همین دلیل است که می گویم برای ایجاد هر نوع تغییر واقعی و پایدار باید بزرگتر از احساس خود فکر کنید.

در زمســتان ســال ۲۰۱۶ در کارگاههای پیشــرفته ی ما در تاکومای واشــینگتون، من و تیمم تحقیقی راجع به اثر احســاسـات متعالی بر عملکرد ایمنی انجام دادیم، برای این تحقیق در ابتدای کارگاه و سپس چهار روز پس از تمام شدن کارگاه از ۱۱۷ سوژه نمونه بزاق گرفته و مقدار ایمنوگلوبولین نوع A (IgA) را اندازه گرفتیم، این پروتئین نشــانگر قدرت ســیســتم ایمنی است.

IgA ماده ای فوق العاده قدرتمند است و یکی از پروتئینهای اصلی دخیل در عملکرد طبیعی سیستم ایمنی و سیستم دفاع داخلی محسوب می شود. این پروتئین همواره با انبوهی از باکتری ها، ویروســها، قارچها و ســایر ارگانیســم هایی مبارزه می کند که به درون محیط داخلی بدن راه یافته اند. این ماده آنقدر قوی اســـت که از هر نوع آمپول آنفلوانزا و یا داروی تقویت سیستم ایمنی بهتر است، وقتی این ماده فعال می شود، به سیستم دفاعی اصـلی داخل بدن انسـان تبدیل می شـود. وقتی سـطح اسـترس بالا می رود (و لذا سـطح هورمون های اســترس مانند کورتیزول افزایش می یابد) ســطح IgA کاهش می یابد و به این ترتیب بیان ژن سازنده این پروتئین در سیستم ایمنی کاهش می یابد.

طی این کارگاه چهار روزه، ما از شــرکت کنندگان خواســتیم که ســه بار در روز، هر بار به مدت ۹ الی ۱۰ دقیقه به حالت های احسـاسـی متعالی مانند عشـق، شـادی، الهام یا شـکر گزاری وارد شـوند. اگر ما بتوانیم احسـاسـات خود را متعالی کنیم، آیا می توانیم سـیسـتم

ایمنی خود را تقویت کنیم؟ به عبارت دیگر، آیا شـاگردان ما می توانند بیان ژن IgA خود را به صرف تغییر حالت احساسی شان، افزایش دهند؟

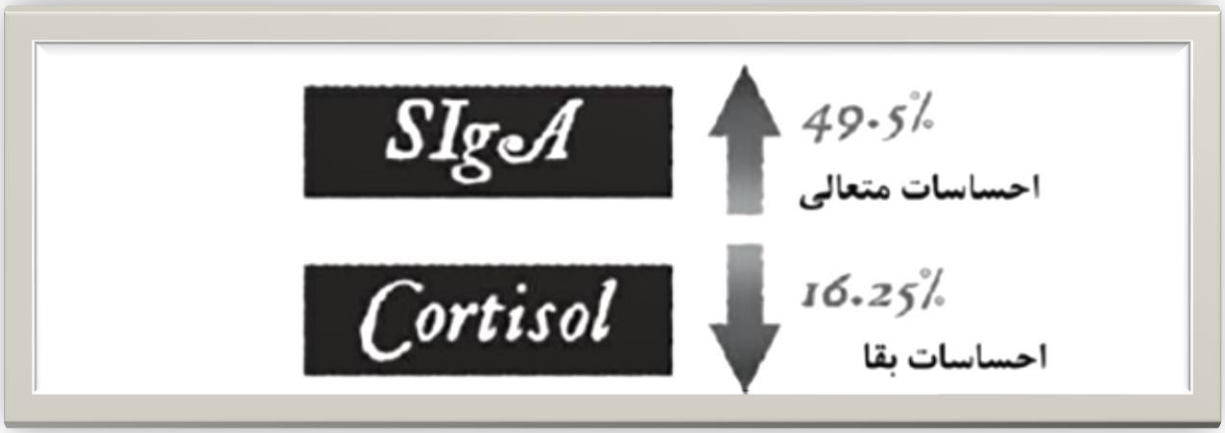
نتایج ما را شـگفت زده کرد. میانگین سـطح IgA به اندازه ۴۹/۵ درصـد افزایش یافته بود. رنج طبیعی IgA بین ۲۷ تا ۸۷ میلی گرم در دســی لیتر (dL / mg) اســت، اما در پایان کارگاه این میزان

در برخی افراد به بیش از dL /mg صــد رســیده بود. ســوژه های ما بدون اینکه تجربه ی قابل توجهی را در محیط بیرونی از ســر بگذرانند، تغییرات اپی ژنتیکی قابل توجهی در خود نشـان دادند. بدن این افراد با دسـتیابی به احسـاسـات متعالی (حتی به مدت چند روز)، به این باور رســیده بود که در محیط جدیدی قرار دارد و لذا توانســته بود ژن های جدیدی را روشن کرده و بیان ژن خود را تغییر دهد در این مورد، بیان پروتئین سیستم ایمنی مد نظر ماست.

(بنگرید به شکل ۲/۴).

تحقیق راجع به IgA و کورتیزول در تاکومای واشینگتون

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



شکل ۲/۴

وقتی ما داریم حفظ احساسات متعالی و تغییر انرژی را تمرین می کنیم، می توانیم عملا بیان ژنهای جدید را افزایش دهیم، ژنهایی که پروتئین های سالم جدید را ساخته و سیستم دفاع داخلی ما را تقویت می کنند. وقتی احساسات بقا را کاهش می دهیم و نیازمان را به سیستم محافظتی بیرونی به حداقل می رسانیم، بیان ژنهای مسئول تولید هورمونهای استرس را کاهش می دهیم.

(SIgA در شکل بالا مخفف ایمنوگلوبولین نوع A بزاق است، کورتیزول نشانگر هورمونهای استرس است. هر دوی این مواد در بزاق اندازه گیری شدند).

این یعنی ممکن است بدن شما برای شفا یافتن نیازی به دارو یا مواد خارجی نداشته باشد. شما این قدرت را در درون خود دارید که ژن مسئول تولید IgA را ظرف چند روز فعال کنید. کارهای ساده ای مانند ورود به حالت متعالی شادی، عشق، الهام یا شکر

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

گزاری به مدت پنج یا ده دقیقه در روز می تواند تغییرات اپی ژنتیکی قابل توجهی در بدن و سلامتی شما ایجاد کند.

توجه به هرجا برود، انرژی به همانجا جریان می یابد از آنجا که توجه شـما هر کجا باشـد، انرژی تان هم در همانجاسـت، وقتی صـبحها بیدار می شـوید و توجه و انرژی خود را روی تمام افرادی که باید ببینید، جاهایی که باید بروید، اشـــیایی که دارید و کارهایی که باید در دنیای سه بعدی انجام دهید، معطوف می کنید، انرژی شما قطعه قطعه می شود.

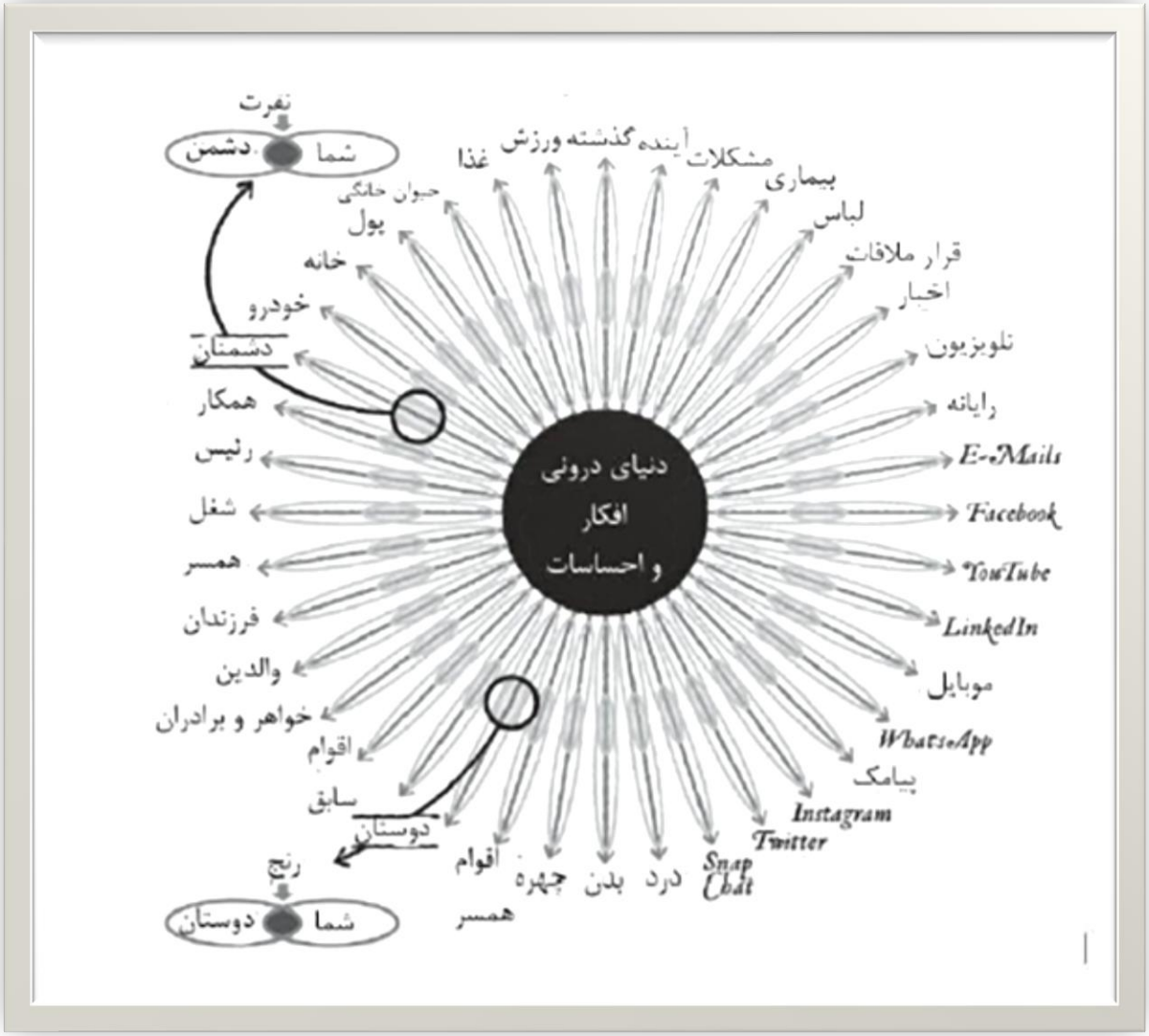
تمام انرژی خلاق شما از شما خارج می شود (شکل ۲/۵) و به سمت تمام آن چیزهایی در دنیای بیرون جاری می شود که برای جلب توجه شما با هم رقابت می کنند، گوشی همراه، لپتاپ، حساب

بانکی، خانه، شـغل، همکاران، همسـر، فرزندان، دشـمنان، حیوان خانگی، بیماری و غیره. نگاهی به شـکل ۲/۵ بیندازید. واضـح اسـت که توجه و انرژی بیشـتر افراد به سـمت دنیای مادی بیرونی معطوف می شود. سوال این است: چه مقدار از انرژی شما در دنیای درونی افکار و احساساتتان باقی مانده است تا وقعیت جدیدی با آن بیافرینید؟

لحظه ای در نظر بگیرید که هر یک از این افراد یا چیزها که توجه زیادی به آن می کنید، جزو شـناخته هاسـت چون شـما آن را تجربه کرده اید. همانطور که پیشـتر در همین فصـل گفتم، شـما برای هر یک از این چیزها شـبکه ای عصـبی در مغز خود دارید. از آنجا که اینها در مغز شـما حک شـده اند، شـما آنها را از منظر گذشـته درک و تجربه می کنید. پس شـما شـبکه ای عصـبی در رابطه با رئیس تان دارید، شـبکه ای عصـبی در مورد پول دارید، شـبکه ای عصـبی در مورد همسـرتان دارید، شـبکه ای عصـبی در مورد فرزندانتان دارید، شـبکه ای عصبی در مورد وضعیت مالی تان دارید، شبکه ای عصبی در مورد خانه تان دارید و شبکه

هایی عصبی در مورد تمام داشته های دنیای مادی دارید، چون شما تمام این افراد و اشیا را در زمان ها و مکانهای مختلف تجربه کرده اید.

هر شخص، شی، چیز، مکان یا موقعیتی در واقعیت فیزیکی آشنای ما شبکه ای عصبی برای خود در مغز ما داشته و مولفه ای احساسی به همراه خود دارد، چون ما تمام این چیزها را تجربه کرده ایم. اینگونه است که انرژی ما به واقعیت گذشته، حالمان وصل می شود. لذا وقتی شما توجه خود را به تمام این عناصر معطوف می کنید، انرژی تان از شما خارج می شود و انرژی چندانی در دنیای درونی افکار و احساسات تان برای آفرینش زندگی جدید باقی نمی ماند. توجه تان به هر کجا باشد انرژی تان هم در همانجاست



شکل ۲/۵

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اگر به بخش های بزرگ شده ی شکل یعنی محل تلاقی دو بیضی نگاه کنید، این دو نشان میدهند که ما چگونه از مولفه های مختلف دنیای بیرون مان برای تداوم اعتیاد احساسی مان استفاده می کنیم.

شما می توانید از دوستان خود برای تأمین اعتیادتان به درد و رنج استفاده کنید، از دشمنان تان برای تأمین اعتیاد خود به نفرت استفاده کنید. سوال این است: چه میزانی از این انرژی خلاق برای آفرینش تقدیر جدید در دسترس شما قرار دارد؟

وقتی توجه و لذا انرژی شما بین تمام اشیا، افراد، مشکلات و مسائل دنیای بیرون تقسیم می شود، انرژی ای برای دنیای درونی افکار و احساسات باقی نمی ماند. پس انرژی ای برایتان نمی ماند تا چیز جدیدی با آن بیافرینید. چرا؟ چون طرز فکر و احساس تان عملا واقعیت شخصی تان را ایجاد می کند. بنابراین اگر شما برابر دانسته های خود (یعنی امر شناخته شده) فکر و احساس کنید، همان

زندگی سابق را تداوم می بخشید. در واقع می توان گفت که دیگر شخصیت شما واقعیت شخصی تان را نمی آفریند، بلکه این واقعیت شخصی است که شخصیت شما را می سازد. محیط بیرونی دارد افکار و احساسات شما را کنترل می کند. نوعی همخوانی بیولوژیکی بین دنیای درونی افکار و احساسات و دنیای بیرونی واقعیت گذشته حال شما (که از افراد و اشیا در زمان ها و مکانهای

ساخته شده است) وجود دارد. شما پیوسته دارید زندگی خود را یکسان نگه می دارید، چون دارید توجه افکار و انرژی احساسات خود را یکسان نگه میدارید.

در آخر، اگر طرز فکر و احساس شما امضایی الکترومغناطیسی مخابره می کند که بر تمام حوزه های زندگی شما اثر می گذارد، شما دارید انرژی الکترومغناطیسی یکسانی را مخابره می کنید و زندگی تان هرگز تغییر نمی کند. می توان گفت انرژی شما با تمام چیزهای

واقعیت گذشــته حالتان برابر اســت، شــما دارید گذشــته را باز می آفرینید. البته این تنها محدودیتی نیست که وجود دارد.

وقتی شما تمام انرژی و توجه خود را به دنیای بیرون معطوف می کنید و به همان شیوه ی سابق، یعنی با استرس مزمنی که سبب می شود مغز در یک حالت برانگیخته دائمی قرار بگیرد، به آن شــرایط قبلی واکنش نشــان می دهید، دنیای درونی شــما توازن خود را از دست می دهد و مغزتان به شیوه ای ناکارآمد عمل می کند. و سپس

کارآیی شــما در ایجاد هر چیزی پایین می آید. به عبارت دیگر، شــما بجای اینکه آفریننده زندگی خود باشید، به قربانی آن تبدیل می شوید.

زیستن با هورمون های استرس. حال بگذارید نگاه نزدیک تری به این مسئله بیندازیم که ما چگونه به احساسات منفی خود، یا دقیق تر بگویم، به موادی که هورمون های استرس می نامیم، معتاد می شویم. وقتی ما به هر چیزی در دنیای بیرون که برایمان تهدید قلمداد می شــود، واکنش نشــان می دهیم، خواه این تهدید واقعی باشــد یا تخیلی، بدن ما با آزادسازی هورمون استرس مقادیر هنگفتی از انرژی را در واکنش به این تهدید به گردش در می آورد. وقتی چنین می شود، بدن از تعادل خارج می گردد، این تعریف دقیق استرس اســت. این واکنش، واکنشــی طبیعی و ســالم اســت، چون در زمانهای قدیم این معجون شیمیایی متشکل از آدرنالین و کورتیزول و هورمون های مشابه زمانی آزاد میشد که ما با خطری در دنیای بیرونی رویارو میشــدیم. مثلا زمانی که شــکارچی در تعقیب مان بود و ما مجبور بودیم تصمیم بگیریم که بجنگیم، فرار کنیم یا مخفی شــویم. وقتی ما در حالت بقا قرار می گیریم، بصــورت خودکار مادی گرا می شــویم و واقعیت را بر حســب حواس خود تعریف می کنیم. بر حسب آن چیزی که می بینیم، می شنویم، می بوییم، لمس می کنیم

و یا می چشـــیم. بعلاوه ما تمرکز خود را محدود کرده و تمام توجه خود را متوجه ماده می کنیم.

هورمونهای اســـترس باعث می شـــود ما تمام توجه خود را به دنیای بیرون معطوف کنیم، چون خطر در آنجا نهفته است. در زمان انسانهای اولیه این واکنش چیز خوبی بوده است. این واکنش باعث سازگاری ما شده و ما را زنده نگه داشته است. و وقتی ما توجه خود را به عامل خطر معطوف می کردیم و خطر رفع می شد، سطح تمام هورمونها به توازن اولیه ی خود باز می گشت.

اما در دوران مدرن دیگر چنین نیست. یک تماس تلفنی یا ایمیل از جانب رئیس شرکت و یا یکی از اعضای خانواده کافی است تا واکنش احساسی قدرتمندی مانند خشم، ناراحتی، ترس، دلهره، اندوه، احساس گناه، رنج یا شرم در ما ایجاد شود و ما سیستم عصبی ابتدایی ســـتیز و گریز را روشـــن کنیم و در نتیجه طوری واکنش نشـــان دهیم که گویی شکارچی ما را دنبال کرده است. این وضعیت شیمیایی بصورت خودکار روشن می ماند، چون عامل تهدید خارجی هرگز رفع نمی شود. واقعیت این است که بسیاری از ما بیشتر وقت خود را در این حالت برانگیخته سپری می کنیم. این وضعیت مزمن شده است. گویی دیگر شکارچی آن بیرون نیست تا گه گاهی چنگ و دندانی به ما نشان دهد، بلکه با ما در درون غارمان زندگی می کند، مثلا همکار ســـمیتان که از قضـــا میز کارش کنار میز کار شماست.

این واکنش استرس مزمن دیگر انطباقی به شمار نمی آید، بلکه ضد انطباقی است. وقتی ما در حالت بقا زندگی می کنیم و هورمون های اســـترس مانند آدرنالین و کورتیزول در بدنمان به جریان در می آید، بجای اینکه به حالت توازن برگردیم، در حالت هشـــیاری بالا باقی می مانیم. مانند مثال آنا در فصل ۱، وقتی این عدم توازن در درازمدت حفظ شود، به

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

احتمال زیاد ما بیمار خواهیم شد چون استرس بلندمدت سبب کاهش بیان سالم ژنها می شود. در واقع بدن ما آنقدر نسبت به این حجم بالای مواد شیمیایی شرطی می شود که به آنها معتاد می گردد. بدن ما برای این مواد بی قراری می کشد.

در این حالت مغزهای ما بیش از حد هشـــیار و برانگیخته می شـــود و ما تلاش می کنیم پیامدها را پیش بینی، کنترل و حتی به زور ایجاد کنیم تا شـانس بقای مان بیشـتر شـود. و هر چه بیشـتر چنین کنیم، اعتیادمان شـدیدتر می شـود و بیشـتر باورمان می شـود که ما بدنهایی هسـتیم که به هویت و محیطمان وصـل شـده و در زمان خطی زندگی می کنیم. دلیل این امر این است که تمام توجه ما در همین راستا قرار دارد.

وقتی مغز شـما برانگیخته باشـد و شـما در حالت بقا زندگی کنید و مجبور باشـید توجه خود را مدام به موارد مختلفی مانند شغل، اخبار، همسر سابق، دوستان، ایمیل ها، فیس بوک و تویتر معطوف کنید، در واقع دارید هر یک از این شبکه های عصبی مختلف را به سرعت فعال می کنید.

شـــکل ۲/۵ را مرور کنید. اگر این کار را ادامه دهید به مرور زمان عادت محدود کردن تمرکز و تغییر مداوم کانون توجه باعث می شود مغزتان قسمت بندی شود و دیگر به شیوه ای متعادل کار نکند. وقتی چنین شود، شما دارید به مغزتان یاد می دهید که به شیوه ای نامنظم و نامنسـجم کار کند و این باعث میشـود کارآیی آن بسـیار پایین بیاید. شـبکه های عصـبی مختلف مغز مانند رعد و برق بدون نظم روشـن می شـوند و لذا مغز شـما بصـورت ناهمگام کار می کند. اثر این کار مانند این اسـت که گروهی تنبک زن همگی در یک زمان اما نه با ریتم و آهنگ، به تنبک های خود ضـــربه بزنند. در مورد مفاهیم انســـجام و عدم انسجام در فصل های بعدی بیشتر حرف خواهیم زد، فعلا همین را بدانید که وقتی مغز از

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

انسـجام خارج می شـود، شـما از انسـجام خارج می شـوید. وقتی مغز بصـورت بهینه کار نکند، شما بهینه نخواهید بود.

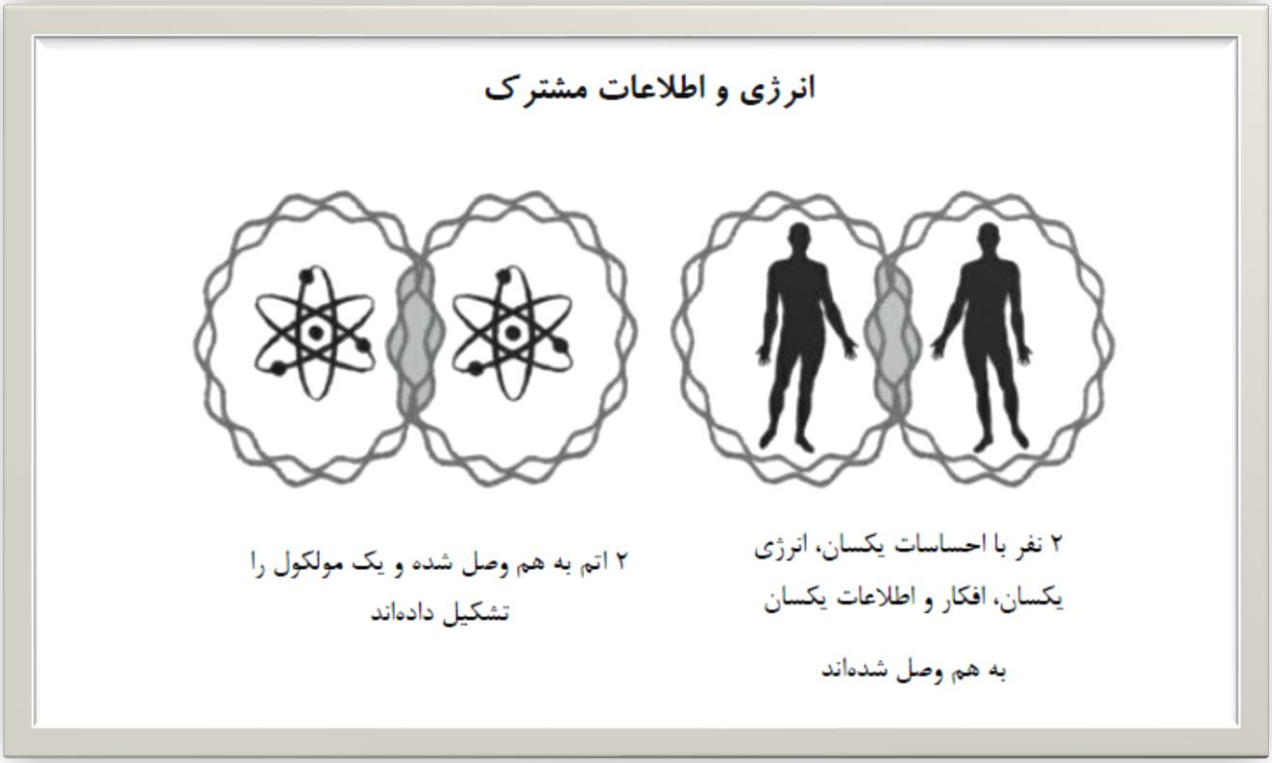
شـما برای هر شـخص یا چیزی در دنیای بیرون که تجربه کرده اید و جزو شـناخته هایتان است، احساسی مرتبط با آن دارید، چون احساسات، که انرژی در حرکت هستند، پسماند شـیمیایی تجربه هسـتند. و اگر شـما بیشـتر اوقات با این هورمون های اعتیاد آور اسـترس زندگی کنید، ممکن اســت از رئیس تان برای تأمین اعتیادتان به قضــاوت کردن اســتفاده کنید. ممکن اســت از همکاران خود برای تأمین اعتیادتان به رقابت اســتفاده کنید. ممکن است از دوستان تان برای تأمین اعتیاد خود به رنج استفاده کنید. ممکن است از دشمنان خود برای تأمین اعتیادتان به نفرت، از والدین برای تأمین اعتیاد به احساس گناه، از فیس بوک برای تغذیه اعتیادتان به عدم امنیت، از اخبار برای تأمین اعتیادتان به خشـــم، از همسر سابق تان برای تأمین اعتیادتان به تنفر و از رابطه تان با پول برای تأمین اعتیاد خود به فقدان بهره جویید.

این یعنی احسـاسـات، انرژی، شـما با تمام اشـخاص، مکان ها و چیزهایی که در واقعیت شناخته شده و آشنایتان تجربه می کنید، در هم تنیده و به هم وصل هستند. و این یعنی هیچ انرژی ای برای شـــما باقی نمی ماند تا شـــغل جدید، رابطه ی جدید، وضـــعیت مالی جدید، زندگی نو و بدن شـفا یافته ای با آن ایجاد کنید. بگذارید سـخنم را طور دیگری بیان کنم. اگر طرز فکر و احساس شما فرکانس و اطلاعات ساطع شده از شما در درون میدان انرژی تان (که تأثیر شـگرفی بر زندگی شـما دارد) را تعیین می کند و اگر تمام توجه (و لذا انرژی) شما به دنیای بیرونی افراد، اشیا، چیزها، مکان ها و زمان تان معطوف است، آنگاه هیچ انرژی ای در دنیای درونی افکار و احســـاســـات شـــما باقی نمی ماند. لذا هرچه

احساساتی که به آن معتاد شده اید قویتر باشند، شما بیشتر توجه خود را به آن شخص، شـــی، مکان یا وضــعیت موجود در دنیای بیرونی تان معطوف خواهید کرد و بیشــتر انرژی سـازنده خود را از دسـت داده و برابر با تمام دانسـته هایتان فکر و احسـاس خواهید کرد. وقتی به دنیای بیرونی تان معتاد باشــید، برایتان دشــوار خواهد بود که به شــیوه ای جدید فکر یا احساس کنید. و ممکن است به همان افراد یا چیزهایی معتاد شوید که در وهله ی اول مشـکلات شـما را ایجاد کرده اند. اینگونه اسـت که شـما نیروی خود را از دسـت داده و انرژی خود را سوء مدیریت می کنید.

اگر شکل ۲/۵ را دوباره نگاه کنید، مثال هایی خواهید دید از اینکه ما چگونه با تمام اجزای دنیای بیرونی خود پیوندهای انرژیایی ایجاد می کنیم.

به شــکل ۲/۶ نگاه کنید. در ســمت چپ شــکل، دو اتم را می بینید که به واســطه میدان نامرئی انرژی به هم متصل شـده اند. این دو اتم با هم اطلاعات را به اشـتراک می گذارند. این انرژی است که آنها را به هم متصل نگه داشته است. در سمت راست، دو نفر را می بینید که در تجربه ی نفرت با هم شریک هستند و به وسطه میدان نامرئی انرژی که آنها را از نظر انرژیایی به هم متصــل می کند، به هم وصــل شــده اند. در حقیقت، آنها انرژی و اطلاعات یکسانی دارند.



شکل ۲/۶

درست همانطور که دو اتم، با انرژی و اطلاعات مشترک، به هم وصل می شوند و یک مولکول را می سازند، وقتی دو نفر احساسات و انرژی یکسانی دارند و افکار و اطلاعات یکسانی را مخابره می کنند، به هم وصل می شوند. در هر دو مورد، آنها به واسطه ی میدانی نامرئی از انرژی که آنها را به هم متصل می کند، به هم وصل هستند. اگر جداسازی دو اتم نیازمند انرژی است، سلب کردن توجه از افراد و شرایط زندگی (که انرژی سازنده ی زیادی را صرف آن کرده ایم) نیازمند انرژی و هشیاری است.

جدا کردن دو اتم نیازمند انرژی است. به همین ترتیب، اگر توجه و انرژی شما به افراد، مکانها و چیزهای یکسانی در دنیای بیرون متصل شده باشد، قابل درک است که شکستن

این پیوند در زمان مراقبه نیازمند انرژی و تلاش اســـت. ســـوالی که مطرح می شـــود این است: چه مقدار از انرژی سازنده ی شما در احساس گناه، نفرت، تنفر، فقدان یا ترس به دام افتاده است؟ حقیقت این است که شما می توانید از تمام این انرژی برای ایجاد تقدیر جدید استفاده کنید.

برای این منظور باید از تمام چیزهای دنیای بیرونی فراتر رفته و توجه خود را از آنها بر گیرید. به همین دلیل اســـت که ما از مراقبه برای تغییر حالت درونی خود اســـتفاده می کنیم. این به ما اجازه میدهد که پیوند خود را با همه کس، همه چیز، همه جا و همه وقت به قدر کافی قطع کنیم تا بتوانیم به درون غور کنیم. وقتی بر بدن احســـاســـاتی خود غلبه کردید و توجه خود را از تمام چیزهای شـــناخته شـــده در دنیای بیرون تان بر گرفتید، انرژی تان را به خود باز می گردانید و پیوند خود را با واقعیت گذشـــته اکنون تان (که از دیرباز یکسان مانده است) قطع می کنید. باید از کس بودن به هیچ کس بودن گذار کنید، یعنی باید توجه تان را از بدن، رنج و گرســـنگی بر گیرید. باید از کس بودن به هیچ کس بودن برسید (توجه خود را از هویت تان به مثابه همسر، والد و کارمند بر گیرید). باید توجه خود را از چیزها بر گیرید و به هیچ چیز معطوف کنید (گوشـــی، ایمیل و قهوه را فراموش کنید) و از بودن در جایی به بودن در هیچ جا برسید.

از هر فکری راجع به صـــندلی ای که رویش مراقبه می کنید و یا جاهایی که قرار اســـت در ادامه ی روز بروید، فراتر بروید و از بودن در زمان خطی به بودن در هیچ زمانی برســـید (هیچ خاطره یا فکر مزاحمی راجع به آینده نباید به ذهنتان خطور کند).

منظورم این نیست که گوشی، لپتاپ، ماشین و حساب بانکی چیز بدی است، بلکه منظورم این است که وقتی بیش از حد به این چیزها وابسته باشید و این چیزها چنان توجه شما

را به خود جلب کنند که نتوانید بخاطر احساسات قدرتمندی که برایتان تداعی می کنند، از فکر کردن راجع به آنها فراتر بروید.

این داشته ها هستند که شما را به مالکیت خود در آورده اند. و اینگونه نمی توانید هیچ چیز جدیدی بیافرینید. تنها راه انجام این کار این است که یاد بگیرید تمام این انرژی تکه تکه شده را جمع کنید تا بتوانید بر احساسات بقا (که به آنها معتاد شده اید و تمام انرژی شما را در واقعیت گذشته مدفون کرده اند) غلبه کنید. وقتی توانستید توجه خود را از تمام این اجزای بیرونی بر گیرید، پیوندهای انرژیایی و احساسی خود را با این چیزها تضعیف کرده و در نهایت به قدر کافی انرژی آزاد می کنید تا با آن آینده جدیدی بسازید. این کار مستلزم این است که از آن جایی که بصورت ناخودآگاه توجه خود را به آن معطوف کرده اید، آگاه شوید، و مانند جدا کردن دو اتم، شکستن این پیوندها بصورت آگاهانه، نیازمند مقداری انرژی است.

در کارگاهها بیشتر اوقات افراد پیش من آمده و می گویند که هارد دیسک کامپیوترشان سوخته یا کسی ماشین شان را دزدیده و یا شغل شان را از دست داده اند و دیگر پولی هم برایشان باقی نمانده

است. وقتی مردم به من می گویند که افراد یا چیزهایی را در زندگی از دست داده اند، می دانید همیشه چه می گویم؟ «خیلی هم خوب! ببین حالا چقدر انرژی داری تا تقدیر جدیدی برای خود طراحی کنی!» در ضمن، اگر این کار را درست انجام دهید و بتوانید انرژی خود را باز گردانید، به احتمال زیاد این مسئله در ابتدا چندان خوشایند نخواهد بود. آماده باشید، چون برخی حوزه های زندگی شما ممکن است از هم بپاشد. اما نگران نباشید. این اتفاق باید بیفتد چون شما دارید پیوندهای انرژیایی بین خود و واقعیت گذشته تان را می شکنید. هر چیزی که از نظر ارتعاشی با شما و آینده تان همخوانی نداشته

باشــد، از بین خواهد رفت. اجازه دهید چنین شــود. تلاش نکنید که زندگی قدیمی خود را سـر هم کنید، چون سـرنوشـت جدیدی که دارید برای خود رقم می زنید، سـرتان را بسـیار شلوغ خواهد کرد.

بگذارید مثالی برایتان بیاورم. یکی از دوستانم که معاون دانشگاهی بود، سه هفته پس از شــروع مراقبه قرار بود در جلســه ی هیئت مدیره حاضــر شــود. او همانند ســتون فقرات دانشگاه بود. دانشجویان

و اساتید او را دوست داشتند. او وارد جلسه شد و نشست، و اخراج شد. به من زنگ زد و گفت مطمئن نیسـتم که این فرایند مراقبه جواب دهد. هیئت مدیره من را اخراج کرد. مگر قرار نیست وقتی مراقبه می کنم اتفاقات خوب برایم بیفتد؟»

به او گفتم: گوش کن. احســاســات بقا را ول کن، چون اگر ول نکنی در گذشــته خواهی ماند. بجای این کار، لحظه حال را دریاب و از آنجا شروع به آفرینش کن. ظرف دو هفته او عاشق زنی شد که بعدا با او ازدواج کرد. همچنین پیشنهادهای شغلی بهتری به او دادند، و در آخر معاون یک دانشگاه بسیار بزرگ تر و بهتر شد.

یک سال بعد او به من زنگ زد و گفت دانشگاهی که اخراجش کرده بود، حالا می خواست او را بعنوان رئیس دانشگاه استخدام کند.

پس وقتی واقعیت قدیمی کنار می رود و واقعیت جدید ظاهر می شــود، هیچ معلوم نیست که کائنات چه چیزی برایمان در نظر گرفته است. تنها چیزی که با اطمینان می توانم بگویم این است: امر ناشناخته هرگز من را ناامید نکرده است.

بازگرداندن انرژی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اگر می خواهید از دنیای بیرون بگسلید، باید یاد بگیرید که چطور امواج مغزی خود را تغییر دهید.

پس اجازه دهید اندکی در مورد فرکانس های مغزی صحبت کنیم. بیشتر اوقات بیداری و هشیاری شما، در فرکانس مغزی بتا سپری می شود. بتا فرکانس های پایین، متوسط و بالا دارد. بتای پایین در

حالت استراحت ایجاد می شود، یعنی زمانی که تهدیدی از دنیای بیرون متوجه شما نباشد، اما از بدن خود در مکان و زمان آگاه باشید. این همان حالتی است که شما هنگام مطالعه، هنگام توجه به مکالمه ی دوستانه با دخترتان یا هنگام گوش دادن به سخرانی در آن قرار می گیرید. بنای متوسط کمی برانگیخته تر است، مانند زمانی که در میان گروهی از مردم قرار دارید، برای بار اول خود را به کسی معرفی می کنید و یا باید نام کسی را به یاد بیاورید. شما هشیارترید، اما بیش از حد استرس ندارید و بطور کامل از تعادل خارج نشده اید. بنای متوسط یعنی استرس مفید بتای بالا حالتی است که در آن هورمونهای استرس سراسر بدن شما را فرا می گیرد. این امواج مغزی هنگام بروز احساسات بقا از جمله خشم، ترس، آشفتگی، رنج، اندوه، دلهره، ناراحتی و افسردگی ایجاد می شوند.

بتای بالا می تواند سه برابر بالاتر از بتای پایین و دو برابر بالاتر از بتای متوسط باشد.

گرچه بیشتر اوقات بیداری شما در امواج بتا سپری می شود، اما در طول روز گاهی امواج آلفا نیز خودنمایی می کنند. وقتی در حالت استراحت، آرامش و آفرینش قرار دارید، وقتی دیگر سرگرم

فکر و تحلیل نیستید و در عوض رویاپردازی و تخیل می کنید امواج آلفا خود را نشان میدهند.

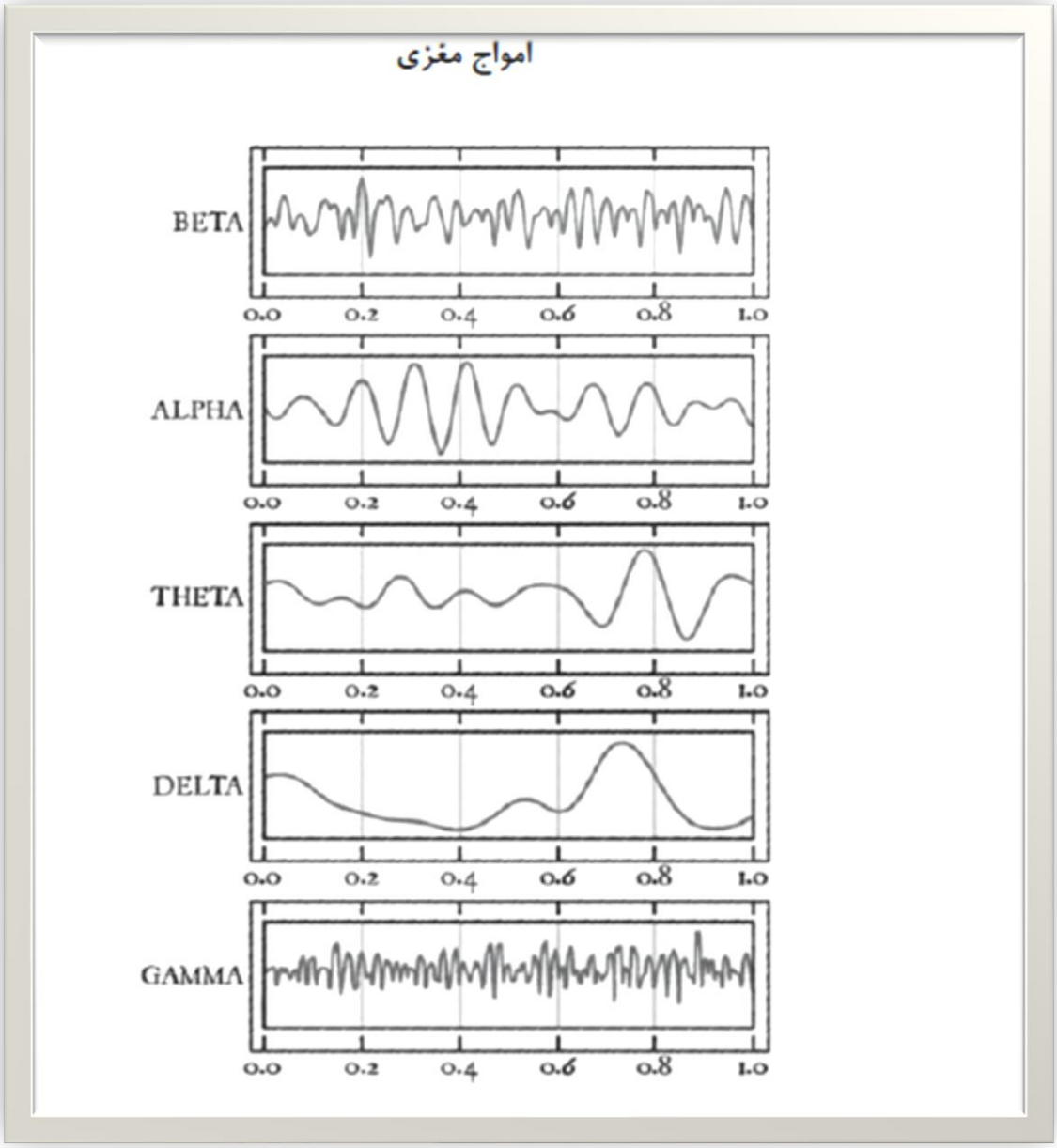
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اگر امواج بتا بیانگر این باشـند که شـما بیشـتر توجه خود را به دنیای خارج معطوف کرده اید، امواج آلفا نشـانگر این هسـتند که شـما بیشـتر توجه خود را به دنیای درون اختصـاص داده اید.

امواج مغزی تتا در مرحله ی گرگ و میش ظاهر می شـــوند یعنی زمانی که شـــما هنوز بیدارید اما بدنتان دارد به خواب می رود. این فرکانس در حالت های عمیق مراقبه نیز ظاهر می شود. فرکانس مغزی دلتا معمولا در حین خواب عمیق خود را نشان می دهد. با این وجود ظرف چهار سـال اخیر من و تیم تحقیقاتی ام چندین شـاگرد را شـناسـایی کرده ایم که در حین مراقبه می توانند وارد امواج دلتای بسـیار عمیق شـوند. بدن آنها عمیقا به خواب می رود و در حال خواب دیدن هم نیسـتند، بلکه اسـکن های مغزی شـان نشـان میدهد که مغزشان دارد شدتهای بالایی از انرژی را پردازش می کند.

در نتیجه آنها می گویند تجربه های عرفانی عمیقی از وحدت را از سـر گذرانده اند و احسـاس کرده اند با همه کس و همه چیز در دنیا وارد ارتباط شـده اند. برای مقایسـه ی امواج مغزی مختلف به شکل ۲/۷ نگاه کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



شکل ۲/۷

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

امواج مغزی گاما حالتی را نشـــان می دهند که من حالت فرا، آگاه مینامم. این انرژی فرکانس بالا زمانی رخ می دهد که مغز بجای رویداد بیرونی، از یک رویداد درونی، (یکی از بارزترین مثالهای

این مورد زمانی اسـت که چشـمان تان را می بندید و به درون غور می کنید) و به وجد می آیید.

در فصل های بعدی بیشتر راجع به امواج مغزی گاما سخن خواهیم گفت.

یکی از بزرگترین چالش هایی که افراد در حین مراقبه با آن مواجه می شـوند، خارج شـدن از بتای بالا (و حتی متوسـط) و ورود به آلفا و سـپس تتا اسـت. انجام این کار کاملا حیاتی اســـت چون وقتی افراد امواج مغزی خود را کند می کنند و به فرکانس های دیگر می رسـانند، دیگر به دنیای بیرون و مزاحمت هایی که وقتی تحت اسـترس هسـتند به آنها فکر می کنند، توجهی ندارند. و از آنجا که در حال تحلیل و تعیین راهبرد نیســـتند و تلاش نمی کنند بر اســاس خاطرات ترســناک گذشــته خود را برای بدترین حالت آماده کنند، فرصــت حاضر شدن و بودن در لحظه حال را پیدا می کنند.

آیا شگفت انگیز نیست که در حین مراقبه پیوند خود را با تمام اجزاء محیط بیرون قطع می کنیم، از بدن، ترســها و برنامه روزانه ی خود گذر کرده و گذشــته ی آشــنا و آینده ی قابل پیش بینی خود

را فراموش می کنیم؟ اگر این کار را درسـت انجام دهید، حسـاب زمان از دسـت تان خارج می شود.

وقتی در مراقبه بر اندیشــه خودکار، احســاســات و عادت های خود غلبه می کنید، دقیقا چنین حالتی پیش می آید: شـــما از بدن، محیط و زمان فراتر می روید. شـــما پیوندهای

انرژیایی خود را با واقعیت گذشـته حالتان قطع کرده و خود را در لحظه ی اکنون می یابید. تنها در لحظه حال می توانید تمام انرژی خود را باز گردانید.

این کار نیازمند کمی تلاش اسـت (البته با تمرین آسـان تر می شـود) چون شـما بیشـتر اوقات با هورمونهای اسـترس زندگی می کنید. پس بگذارید نگاهی بیندازیم به اینکه وقتی شـــما در حین مراقبه در لحظه حال هســـتید، چه اتفاقی می افتد تا بتوانید وقتی با این موقعیت روبرو شـدید مسـائل را در دسـت بگیرید. درک این مهارت مهم اسـت چون اگر نتوانید از استرس، مشکلات و رنجتان فراتر بروید، نخواهید توانست آینده ی جدیدی را که عاری از این مسائل باشد، بسازید.

فرض کنید نشـــســـته اید و مراقبه می کنید که ناگهان افکار انحرافی به شـــما هجوم می آورند. شما به این نوع فکر کردن عادت کرده اید چون چند سالی است که اینگونه فکر می کنید و در زمان و مکان یکسان به افراد و چیزهای یکسان توجه می کنید. و بصورت خودکار هر روز همان احساسات آشنای قبلی را پذیرا بوده اید تا همان شخصیت سابق تان تأیید شود، شخصیتی که به همان واقعیت

شخصی سابق مرتبط است، شما پیوسته بدن خود را نسبت به گذشته شرطی کرده اید. تنها تفاوتش این است که چون مراقبه می کنید چشمانتان بسته است.

وقتی آنجا نشـسـته و چشـمانتان را بسـته اید جسـم رئیس تان را نمی بینید. اما بدن تان دلش می خواهد آن خشم را احساس کند چون هر بار که او را می بینید، ۵۰ بار در روز و ۵ روز در هفته، احساس

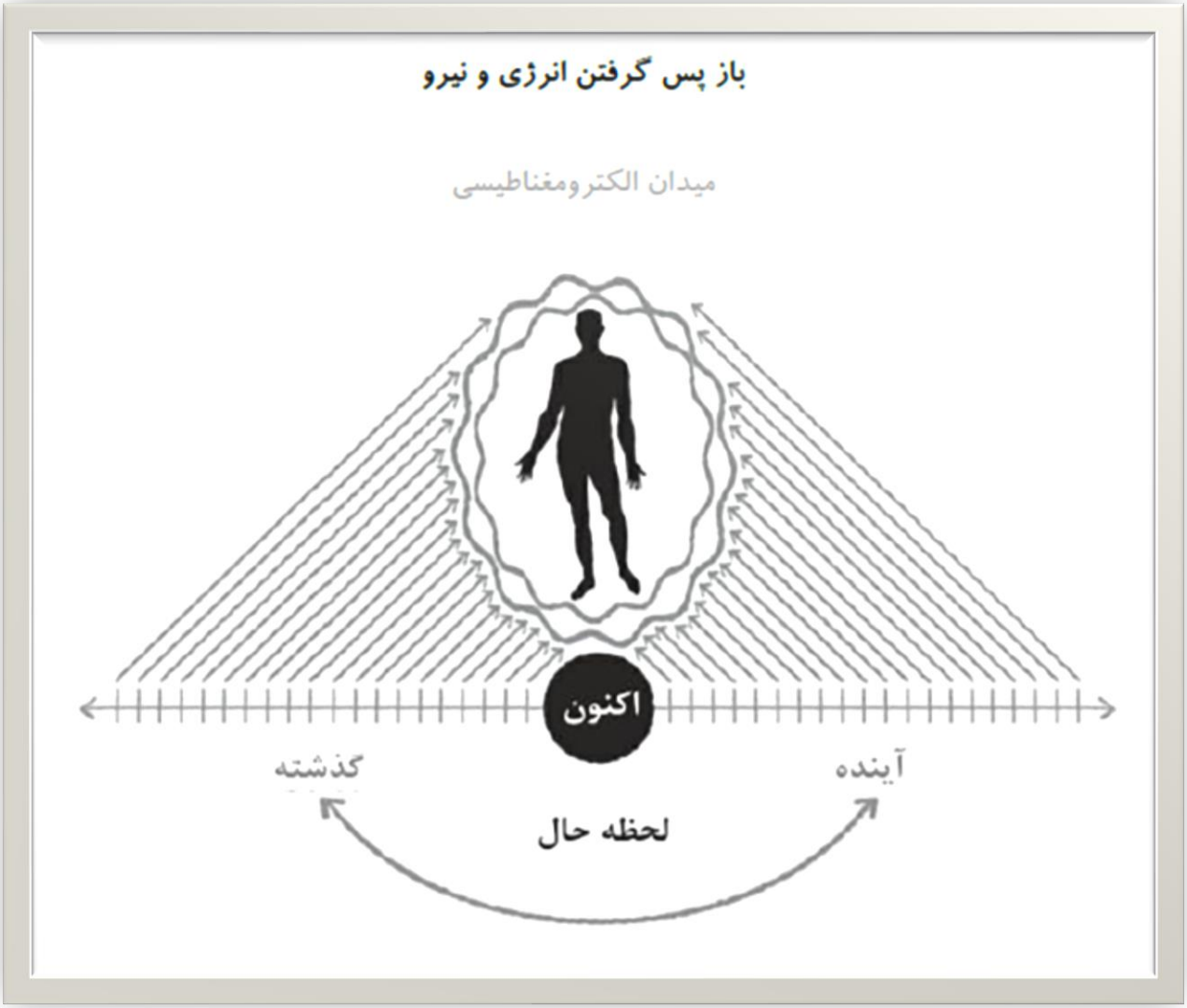
تلخ کامی و خشـونت می کنید. به همین منوال وقتی ایمیلی از او دریافت می کنید (که ۱۰ بار در روز اتفاق می افتد)، بصـورت ناخود آگاه همان واکنش عاطفی سـابق را به او نشـان می دهید و به همین دلیل بدنتان به او عادت کرده اســـت تا اعتیادتان به خشـــم تأمین

شود. بدن می خواهد احساساتی را حس کند که به آنها معتاد شده است و مانند معتادی که برای مواد بی قراری می کند، بدن نیز برای مواد شیمیایی آشنا احساس بی قراری می کند. بدن میخواهد آن خشم آشنا را نسبت به رئیس تان حس کند چون شما ترفیع نگرفته اید، می خواهد راجع به همکارتان قضاوت کند، همکاری که همیشه انتظار دارد سوتی هایش را جمع کنید. سپس به همکاران دیگری فکر می کنید که شما را آزار می دهند و به دلایل دیگری برای دلخور شدن از دست رئیس می اندیشید.

وقتی متوجه می شوید که چه اتفاقی دارد می افتد که شما دارید تمام توجه خود را به آن احساس معطوف می کنید، پی می برید که دارید انرژی خود را در گذشته سرمایه گذاری می کنید (چون احساسات اسناد ثبت شده گذشته هستند)، پس می ایستید و به لحظه حال باز می گردید و انرژی و توجه خود را از گذشته باز می گیرید. اما پس از اندکی آزرده خاطر، ناراحت و خشمگین می شوید و متوجه می شوید که دارید چکار می کنید. به یاد میاورید که بدن تان دارد تلاش می کند این احساسات را حس کند تا اعتیادش به این مواد شیمیایی تأمین شود و به یاد می آورید که این احساسات مغزتان را وارد امواج بتای بالا می کند و سپس دست بر میدارید. هر بار که توقف می کنید، بدنتان را آرام می کنید و به لحظه ی اکنون باز می گردید، دارید به بدن تان می گویید که تو دیگر ذهن نیستی، من ذهن هستم.

سپس افکار مرتبط با افرادی که باید ببینید، جاهایی که باید بروید و کارهایی که باید در آن روز انجام دهید، به ذهنتان هجوم می آورد. به این فکر می کنید که آیا رئیس ایمیلم را جواب داده است و سپس یادتان می آید که خواهرتان زنگ زده بود و شما نتوانسته بودید گوشی را بردارید. و امروز هم نوبت شماست که زباله ها را بیرون بگذارید. و ناگهان آگاه می شوید که با انتظار کشیدن برای این سناریوهای آینده دارید توجه و انرژی خود را در

همان واقعیت شناخته شده سرمایه گذاری می کنید. پس می ایستید، به لحظه حال باز می گردید و دوباره انرژی خود را از آن آینده قابل پیش بینی و شناخته شده باز پس می گیرید و برای امر ناشناخته در زندگی خود جا باز می کنید.



ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

به شـکل ۲/۸ نگاه کنید. این شـکل نشـان میدهد که وقتی شـما خود را در لحظه ی اکنون یافتید، انرژی شـما (که با فلش نشـان داده شـده اسـت) دیگر مانند شـکل ۲/۳ به سـمت گذشته و آینده نمی رود. حالا شما انرژی خود را از گذشته آشنا و آینده ی قابل پیش بینی خارج کرده اید. شما دیگر آن مدارهای سابق را مانند قبل به کار نمی گیرید و دیگر با حس کردن همان احساسات سابق همان ژنهای قبلی را تنظیم و فعال نمی کنید. اگر این فرآیند را ادامه دهید، دارید همواره با شـکسـتن پیوندهای انرژیایی بین شـما و واقعیت گذشـته و اکنون، تمام این انرژی را به سمت خود باز می گردانید. دلیل این اتفاق این است که شما دارید توجه و انرژی خود را از دنیای بیرون بر گرفته و به دنیای درون معطوف می کنید و دارید میدان الکترومغناطیسی خود را در پیرامون بدن تان ایجاد می کنید. حالا انرژی کافی دارید تا با آن چیز جدیدی بیافرینید.

باز پس گرفتن انرژی و نیرو

میدان الکترومغناطیسی

اکنون

نے

آینده

گذشته

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

لحظه حال

شکل

۲/۸

وقتی توجه خود را از واقعیت گذشـــته حال یا واقعیت آینده ی قابل پیش بینی تان بر گرفتید، آن را به سـمت خود باز گردانده و برای خود میدانی الکترومغناطیسـی می سـازید. حالا شما انرژی کافی برای شفای خود و ایجاد تجربه های جدید را در اختیار دارید.

عجیب نیسـت که دوباره حواس شـما پرت می شـود. با تداوم مراقبه، بدن شـما بیشـتر ناراحت شـــده و بی قراری خواهد کرد، زیرا دلش می خواهد کاری بکند. شـــما بدنتان را برنامه ریزی کرده اید که هر روز بلند شـــود و یک روتین مشـــخص را پیاده کند. بدن می خواهد مراقبه را تمام کند، چشـــمانش را باز کند و کســـی را ببیند. می خواهد چیزی را از تلویزیون بشنود و یا با تلفن با کسی حرف بزند.

ترجیح می دهد بجای اینکه آنجا بنشیند و کاری نکند، صبحانه بخورد. دوست دارد مانند هر روز صبح بوی قهوه به مشامش برسد. و دوست دارد قبل از آغاز روز دوش گرم بگیرد.

بدن میخواهد واقعیت فیزیکی را با حواس خود تجربه کند تا احساسی در آن ایجاد شود، اما هدف شـما این اسـت که واقعیتی را از ورای دنیای حواس ایجاد کنید که بدن در مقام ذهن آن را تعریف

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

نکند، بلکه خودتان در مقام ذهن تعریف کننده ی آن باشـید. لذا وقتی شـما از برنامه آگاه می شـوید، بدنتان را در لحظه ی اکنون سـاکن می کنید. بدن تلاش می کند که به گذشـته ی آشـنا باز گردد، چون میخواهد در گیر آینده قابل پیش بینی باشـد، اما شـما دوباره آن را ســـر جایش مینشـــانید. هر بار که بر این عادت های خودکار غلبه می کنید، اراده تان از برنامه هایتان قوی تر می شـــود. هر بار که بدنتان را به لحظه حال باز می گردانید، دارید بدن تان را به ذهنیت جدیدی شـــرطی می کنید. هر بار که از برنامه تان آگاه می شـــوید و برای لحظه ی اکنون تلاش می کنید، دارید اعلام می کنید که اراده تان از این برنامه بزرگ تر است. و اگر مدام توجه و لذا انرژی خود را به لحظه حال باز گردانید و مدام به این توجه کنید که چه موقع در زمان حال هســتید و چه موقع نیســتید، دیر یا زود بدن تان تســلیم خواهد شد. اگر به همین منوال هر گاه متوجه شدید از لحظه حال خارج شده اید، دوباره به آن باز گردید، پیوندهای انرژیایی شـما با واقعیت شـناخته شـده و آشـنای تان شـکسـته خواهد شد. و وقتی به لحظه حال باز می گردید، دارید عملا از هویت جسمی و دنیوی خود فراتر رفته و به درون میدان کوانتمی گام می گذارید (مفهومی که در فصل بعد به تفصیل در موردش حرف خواهیم زد).

ســـخت ترین بخش هر جنگی، نبرد آخر اســـت. یعنی وقتی بدنتان در مقام ذهن دارد مقاومت می کند و شما را به این فکر می اندازد که دیگر نمی توانید از این بیشتر پیشروی کنید و از شما میخواهد دست نگه دارید و به دنیای حواس باز گردید، باید ادامه دهید. اگر به واقع در ناشـناخته قدم بگذارید، دیر یا زود اعتیاد احسـاسـی درون تان را ترک خواهید کرد. وقتی توانسـتید از احسـاس گناه، رنج، ترس، ناراحتی، نفرت و یا احسـاس بی ارزشـی عبور کنید، بدن خود را از قید عادتها و احساساتی که شما را در گذشته به دام انداخته اند، رها کرده اید و در نتیجه ی این کار انرژی آزاد کرده اید و این انرژی به خودتان باز می گردد. وقتی بدن تمام انرژی احســاســی ذخیره شــده اش را آزاد کرد، دیگر نقش ذهن را

بازی نخواهد کرد. شـــما پی می برید که در طرف دیگر ترس تان، شـــجاعت قرار دارد، در طرف دیگر فقدان، کمال نهفته است، و در سمت دیگر تردیدتان، دانستن قرار دارد. وقتی در ناشـــناخته قدم می گذارید و خشـــم و نفرت خود را تســـلیم می کنید، عشـــق و مهر را کشف می کنید. این همان انرژی است، در بدن ذخیره شده بود و حال در اختیار شما قرار دارد تا با آن تقدیر جدیدی برای خود رقم بزنید.

پس وقتی یاد گرفتید که بر خود یا خاطره ی خود و زندگی تان غلبه کنید، پیوند خود را با همه ی

چیزها، همه ی کســان، همه جاها و همه زمان هایی که شـما را به واقعیت گذشـته ،حال تان متصـــل نگه می دارند، قطع می کنید. و وقتی در نهایت بر خشـــم و ناراحتی خود غلبه کردید و انرژی به دام

افتاده در گذشـته تان را آزاد کردید، این انرژی را به سـمت خود فرا می خوانید. وقتی تمام این انرژی سـازنده درون و اطراف تان را که در احسـاسـات بقا گیر افتاده بود، آزاد کردید، میدان انرژی شخصی خود را در پیرامون بدن تان می سازید.

ما در کارگاههای پیشـــرفته مان اثر این باز گرداندن انرژی را اندازه گیری کرده ایم. ما متخصصانی داریم که از دستگاههای بسیار حساسی تحت عنوان دستگاه آشکار کننده تخلیه ی گاز (GDV) استفاده می کنند که این دستگاه به سنسور خاصی تحت عنوان آنتن اسپوتنیک مجهز است که توسط کنستانتین کورونکوف ساخته شده است. این دستگاه میدان الکترومغناطیســـی محیطی کارگاه محل برگزاری کنفرانس را اندازه گیری می کند تا تغییرات انرژی را در حین برگزاری کارگاه به ما نشان دهد. در روز اول کارگاههای پیشرفته، گاهی مشاهده میشود که انرژی اتاق کاهش می یابد.

دلیل این اتفاق این اســت که وقتی مراقبه را شــروع می کنیم و شــاگردان حاضــر باید با شکستن پیوندهای انرژیایی خود با تمام چیزهای واقعیت آشنایشان، بر خود غلبه کنند، در واقع دارند انرژی را به ســـمت خود باز می گردانند. آنها دارند از میدان بزرگ تر انرژی می گیرند و وقتی شــرکت کنندگان دارند میدان انرژی خود را پیرامون بدنشــان ایجاد می کنند، میدان موجود در اتاق کاهش پیدا می کند، حالا این افراد انرژی مورد نیاز برای ایجاد تقدیر جدید را در اختیار دارند. البته وقتی تمام افراد گروه در روز اول از خود عبور کردند و توانســتند میدان نوری خود را ایجاد کنند، در روز دوم انرژی آنها افزایش یافته و می توانند به اتاق انرژی بدهند. در نتیجه بالاخره می بینیم که انرژی اتاق افزایش می یابد. برای دیدن شکل تغییرات انرژی به شکل A۱ و B۱ در بخش رنگی کتاب ۳ مراجعه کنید.

یکی از راههای افزایش شـــانس مراقبه موفق این اســـت که به خود وقت کافی بدهید و اجازه ندهید عجله در طی کردن مسـیر، حواسـتان را پرت کند. برای مثال وقتی من مراقبه می کنم، دو ساعت به خودم وقت میدهم. لازم نیست هر بار در ساعت وقت بگذارم، اما به قدر کافی روی خودم شـــناخت دارم و می دانم که اگر فقط یک ســـاعت به خودم وقت بدهم، ذهنم درگیر این مسـئله خواهد شـد که وقت کافی ندارم. اما اگر در سـاعت وقت بگذارم، می توانم با خیال راحت استراحت کنم، چون می دانم که وقت کافی دارم تا خودم را در لحظه حال بیابم. بعضی روزها خیلی سریع به لحظه اکنون می رسم، اما برخی روزها باید بیش از یک ساعت کار کنم تا مغز و بدنم را به زمان حال بیاورم.

من فرد بسـیار پرمشـغله ای هسـتم. بعضـی روزها تازه بعد از سـه روز کارگاهم تمام می شـود و به خانه میرسـم که بلافاصـله باید به فکر سـه جلسـه ای باشـم که با اعضـای تیم گذاشته ام، باید در ذهن خودم حرفهایی را که قرار است با آنها بزنم، مرور کنم. سپس به

ایمیل هایی فکر می کنم که باید قبل از این جلســـات به آنها رســـیدگی کنم. ســـپس به پروازی فکر می کنم که بعد از ظهر آن روز رزرو

کرده ام. ســـپس در ذهن خودم لیســـتی از تماســـهایی تهیه می کنم که باید در مســـیر فرودگاه برقرار کنم. فکر می کنم فهمیده باشید که چقدر سرم شلوغ است.

وقتی چنین می شود و همزمان در این واقعیت آشنا و شناخته شده به تمام افراد یکسانی که باید ببینم، جاهای یکسانی که باید بروم و کارهای یکسانی که باید انجام دهم، فکر می کنم، متوجه میشوم که دارم مغز و بدنم را آماده می کنم تا به نظر برسد که این آینده قبلا محقق شده است.

هشـیار می شـوم که توجه من به آینده شـناخته شـده معطوف اسـت و سـپس از انتظار کشـیدن برای امر شـناخته شـده دسـت برداشـته و به لحظه حال باز می گردم. با این کار، این پیوندهای عصبی از هم گسیخته می شوند. سپس کمی احساساتی می شوم و از فکر کردن به اتفاقی که دیروز برایم افتاد، کمی احســـاس بی قراری و آزرده خاطری می کنم. سپس هورمونهای استرس سبب تحریک مغزم می شوند و بدنم وارد امواج مغزی بتای بالا می شـــود و بـاید دوبـاره آن را بـه لحظـه حـال بـاز گردانم. وقتی چنین می کنم دیگر آن مدارهای سابق در ذهنم فعال نیستند و توانسته ام انرژی ام را از گذشته خارج کنم. و اگر من از افکار مرتبط با آن احسـاسـات آشـنا، آگاه باشـم، وقتی دارم جلوی خودم را می گیرم تا آن احسـاس سـابق را تجربه نکنم، در واقع دیگر بدنم را نسـبت به گذشـته شـرطی نمی کنم و دیگر به همان ژنهای ســـابق آن ســـیگنال های ســـابق را ارســـال نمی کنم. و اگر احسـاسـات محصـولات نهایی تجربه های ما در محیط باشـند و اگر این محیط باشـد که به ژنها سـیگنال می دهد، پس وقتی من جلوی آن احسـاس سـابق را می گیرم، دیگر همان ژنهای سـابق را انتخاب نمی کنم و به آنها دسـتور فعالیت نمیدهم. این مسـئله نه تنها بر

سلامتی بدنم اثر می گذارد، بلکه باعث می شود دیگر بر اساس زندگی در گذشته، بدنم را برای همان آینده ی سابق آماده نکنم. پس وقتی جلوی این احساسات آشنا را می گیرم، دارم برنامه ی ژنتیکی بدنم را تغییر می دهم. و از آنجا که هورمونهای استرس

طولانی مدت سبب کاهش بیان ژنهای سالم و ایجاد بیماری می شوند، پس هر بار که می توانم جلوی احساسات مرتبط با استرس را بگیرم، در واقع جلوی شرطی شدن بدنم و اعتیاد آن به احساس استرس را گرفته ام.

نقطه ی شیرین لحظه حال سخاوتمند

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

شکل ۲٫۹

وقتی شما در نقطه ی شیرین لحظه ی اکنون سخاوتمند قرار گرفتید، گذشته آشنا و آینده ی قابل پیش بینی دیگر وجود ندارند و شما آماده اید که امکان های جدیدی در زندگی خود ایجاد کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اگر این کارها را به درستی انجام دهم، بر افکار و احساسات آشنای گذشته و آینده شناخته شده ام غلبه کنم، آنگاه از نظر انرژی، عصب شناختی، زیستی، شیمیایی، هورمونی و ژنتیکی این آینده قابل پیش بینی (و نیز گذشته ی آشنایی که برای تأیید آن آینده به آن متوسل میشدم)، دیگر وجود ندارد. اگر (با فکر نکردن به خاطرات افراد و چیزها در مکان ها و زمان های مشخص) دیگر آن شبکه های عصبی قدیمی را فعال و به هم وصل نکنم و پیوسته به لحظه حال باز گردم، انرژی ام را به سمت خودم باز می گردانم. به شکل ۲/۹ نگاه کنید تا ببینید چگونه می شود گذشته آشنا و آینده ی قابل پیش بینی دیگر وجود نداشته باشد.

حالا دیگر من در نقطه ی شیرین لحظه ی اکنون قرار دارم و انرژی مورد نیاز برای آفرینش را در اختیار دارم. من میدان انرژی خودم را در پیرامون بدنم ساخته ام. هر بار که تلاش کرده ام، گاهی به مدت چند ساعت، تا از خودم عبور کنم و آن جایی را پیدا کنم که اکنون ابدی می نامم، همیشه این جمله به ذهنم خطور کرده است. واقعا ارزشش را دارد.

فصل ۳:

قرار گرفتن در جریان امکان های جدید در میدان کوانتومی

گذر کردن از بدن، محیط و زمان آسان نیست اما ارزشش را دارد چون وقتی از این واقعیت سه بعدی جدا شویم، وارد واقعیت کاملا متفاوتی تحت عنوان کوانتوم می شویم که قلمروی امکان های لایتناهی است. توصیف این واقعیت کمی دشوار است چون مانند

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

هیچ یک از چیزهای دنیای فیزیکی نیســت. قوانین فیزیک نیوتنی که ما عادت داریم دنیا را بر حسب آن توصیف کنیم، در این واقعیت صدق نمی کند.

میدان کوانتومی یا یکپارچه میدانی نامرئی از انرژی و اطلاعات اســـت، یا می توان گفت میدانی از هوش یا آگاهی، که در ورای مکان و زمان وجود دارد. هیچ چیز مادی یا فیزیکی در آنجا وجود

ندارد. این میدان در ورای هر چیزی اسـت ک با حواس قابل درک باشـد. میدان یکپارچه ی انرژی و اطلاعات آن چیزی است که بر قوانین طبیعت حکمرانی می کند. دانشمندان تلاش کرده اند این فرایند را بصـــورت کمی در بیاورند تا بتوانیم آن را بهتر درک کنیم و همواره دارند چیزهای بیشتری در این باره کشف می کنند.

بر اسـاس شـناخت و تجربه ام، من معتقدم که هوشـی خود سـامان وجود دارد که انرژی اســت و دارد به تمام کائنات و کهکشــانها نظم می بخشــد. گاهی اوقات مردم به من می گویند که این ایده تا حدودی غیر علمی به نظر می رسد. در پاسخ به این افراد همیشه این سوال را مطرح می کنم:

بعد از یک انفجار چه اتفاقی رخ میدهد نظم یا بی نظمی؟ آنها همیشــه پاسـخ می دهند که بی نظمی ایجاد می ود. سپس می پرسم، پس چرا بعد از بیگ بنگ که بزرگترین انفجار جهان است، چنین نظمی ایجاد شـده اسـت؟ باید هوشـی در کار باشـد که ماده و انرژی را صـورت بخشـد و تمام نیروهای طبیعت را وحدت بخشـیده و چنین شـاهکاری بیافریند. این هوش، این انرژی میدان کوانتومی یا میدان یکپارچه است.

اگر می خواهید بدانید این میدان چگونه اســـت، تصـــور کنید که تمام افراد و بدنهای روی زمین، تمام حیوانات، گیاهان و اشـیای فیزیکی خواه طبیعی باشـند یا سـاخته دسـت بشـر، به همراه تمام قاره ها، اقیانوس ها و حتی خود زمین ناپدید شـوند. سـپس تصـور کنید که

تمام منظومه های شمسی در کهکشان ما و سپس تمام کهکشان های دیگر ناپدید شوند. هیچ هوایی نیست، هیچ نوری هم نیست که با آن چیزی را ببینیم. سیاهی مطلق است، خلا، میدان نقطه ی صفر.

مهم است این را به یاد داشته باشید، چون وقتی شما در مقام آگاهی در لحظه حال وارد میدان یکپارچه می شوید، در فضای سیاه بی انتها قرار می گیرید، که عاری از هر گونه جسم فیزیکی است.

حالا تصور کنید که نه تنها در آنجا چیزی را نمی بینید، بلکه چون بدون بدن فیزیکی وارد این قلمرو شده اید، هیچ دید و بینایی ای هم ندارید که با آن چیزی ببینید، توانایی شنیدن، لمس کردن، بوییدن و چشیدن نیز ندارید. هیچ حسی ندارید. تنها راه وجود داشتن در میدان کوانتومی، وجود داشتن به مثابه هشیاری است. به عبارت دیگر، تنها راه تجربه ی این قلمرو، تجربه ی آن با هشیاری است نه با حواس. و از آنجا که آگاهی همان هشیاری است و هشیاری عبارت است از توجه کردن، پس می توان گفت که وقتی دارید در ورای دنیای حواس به انرژی میدان کوانتومی توجه می کنید، آگاهی شما با سطوح بالاتری از فرکانس و اطلاعات وارد ارتباط شده است.

شاید عجیب به نظر برسد، اما میدان کوانتومی خالی نیست. بلکه میدانی لایتناهی از فرکانس یا انرژی است. و تمام فرکانسهای آن حامل اطلاعات هستند. لذا می توان گفت میدان کوانتومی مملو از مقادیر بی انتهای انرژی است که در ورای دنیای فیزیکی ماده و در ورای حواس ما در ارتعاش هستند. موج های نامرئی انرژی که می توانیم در آفرینش از آنها استفاده کنیم. با این همه انرژی که در دریای بی پایان امکان ها شناور است، چه می توانیم بیافرینیم؟ این به ما ربط دارد، چون میدان کوانتومی حالتی است که در آن تمام امکان ها وجود دارند. و همانطور که گفتم، وقتی ما خود را در دنیای کوانتومی می یابیم،

صرفا در مقام هشیاری یا آگاهی وجود داریم، خصوصا در مقام هشیاری ای که به میدان امکان های لایتناهی ای توجه می کند که در درون یک آگاهی بزرگ تر یا سـطح بالاتری از انرژی وجود دارند.

وقتی در مقام آگاهی وارد این فضای وسیع بی پایان شدید، هیچ بدنی، هیچ کسی، هیچ شـــیئی، هیچ مکانی و هیچ زمانی وجود ندارد. بلکه بی نهایت امکان ناشـــناخته به مثابه انرژی وجود دارد. پس اگر دیدید که دارید به شـــناخته های زندگی خود فکر می کنید، به واقعیت سـه بعدی مکان و زمان باز گشـته اید. اما اگر بتوانید به حد کافی در سـیاهی امر ناشناخته باقی بمانید، برای آفرینش ناشناخته ها در زندگی خود آماده می شوید.

در فصـل قبل وقتی داشـتم شـما را راهنمایی می کردم که به لحظه حال باز گردید، اشـاره کردم که باید از فکر کردن به آینده ی قابل پیش بینی و از به یاد آوردن گذشـــته ی آشـــنا دسـت برداشـته و در مقام هشـیاری در این فضـای وسـیع ابدی قدم بگذارید و دیگر توجه خود را به هیچ چیز یا هیچ کس مادی در این واقعیت ســـه بعدی معطوف نکنید، مثلا به بدنتان، انســـان های دخیل در زندگی تان، چیزهایی که دارید، جاهایی که می روید و حتی به خود زمان. اگر این کار را درست انجام دهید، چیزی نیستید جز هشیاری. اینگونه است که به آنجا می رسید.

حال بگذارید کمی به عقب باز گردیم و به این مسئله بنگریم که دانشمندان چگونه در حین بررسـی دنیای زیر اتمی دنیای کوانتوم را کشـف کردند. آنها پی بردند که اتمها یا بلوک های سـازنده همه ی چیزهای دنیای فیزیکی، خود از هسـته ای تشـکیل شـده اند که در اطراف خود میدان بزرگی دارد که از یک یا چند الکترون تشکیل شده است. این میدان در مقایسه با الکترونها آنقدر بزرگ اسـت که ۹۹/۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹ درصـد آن را فضـای خالی تشـکیل می دهد. اما همانطور که خواندید، این فضا واقعا ت‌هی نیست، بلکه از آرایه ی وسیعی از

فرکانس های انرژیایی تشکیل شده است که میدان نامرئی و به هم پیوسته ای از اطلاعات را ایجاد می کنند. لذا همه چیز در دنیای شناخته شده ی ما، حتی اگر جامد و سخت هم به نظر برسد، در واقع ۹۹/۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹ درصدش انرژی یا اطلاعات است. در واقع بیشتر دنیا از فضای «خالی» تشکیل شده است، ماده در مقایسه با این فضای بزرگ عاری از ماده، جزء بسیار کوچک و ناچیزی به نظر می رسد.

دیری نپایید که محققین پی بردند که الکترونهایی که در این میدان وسیع حرکت می کنند، به شیوه ای کاملا غیر قابل پیش بینی رفتار می کنند، به نظر می رسد که الکترونها از قوانین حاکم بر دنیای بزرگ تر پیروی نمی کنند. آنها لحظه ای در اینجا هستند و لحظه ی بعد اینجا نیستند و نمی توان پیش بینی کرد که الکترونها کی و کجا ظاهر می شوند. علت این امر این است که، همانطور که محققین پی بردند، الکترونها همزمان در بی نهایت امکان یا احتمال وجود دارند. تنها زمانی که ناظر توجه خود را معطوف کند و به دنبال چیزی مادی بگردد، این میدان نامرئی انرژی و اطلاعات به درون ذره ای که ما تحت عنوان الکترون میشناسیمش، فرو می پاشد. این پدیده فروپاشی تابع موج یا رویداد کوانتومی نام دارد.

اما همین که ناظر رویش را برگرداند و دیگر الکترون را مشاهده نکند و چشمش را از ماده زیر اتمی بر گیرد، الکترون دوباره به انرژی تبدیل می شود. به عبارت دیگر، این ذره مادی (الکترون) تا زمانی که ما مشاهده اش نکنیم و به آن توجه نکنیم، نمی تواند وجود داشته باشد. و درست در همان لحظه ای که دیگر به آن توجه نکنیم، دوباره به انرژی، (دقیق تر بگویم به فرکانسی از انرژی) که دانشمندان موج می نامند و امکان تبدیل می شود.

به این ترتیب، ذهن و ماده در دنیای کوانتومی به هم ربط دارند. در ضمن، درست همانطور که ما در مقام آگاهی سوبژکتیو با مشاهده کردن به الکترون صورت می بخشیم، یک

آگاهی کیهانی ابژکتیو نیز وجود دارد که همواره تمام ما را در واقعیت سه بعدی مشاهده کرده و به ما نظم و صورت می بخشد.

معنای این گفته برای شما این است:

اگر شما هر روز زندگی خود را از یک سطح ذهنی مشاهده کنید و بر اساس گذشته در انتظار آینده باشید، در عمل دارید میدان های لایتناهی انرژی را در همان الگوهای اطلاعاتی ای که زندگی شما نام دارند، فرو می پاشید. برای مثال اگر بیدار شوید و فکر کنید درد و رنجم کجا رفته است؟ زیاد طول نمی کشد که درد دوباره به سمت تان برگردد، چون شما انتظار دارید درد آنجا باشد.

اما تصور کنید که اگر می توانستید بجای این کار توجه خود را از دنیای مادی و محیط برگیرید، چه میشد. همانطور که در فصل قبل آموختید، وقتی توجه تان را از بدن تان بر گیرید، بی بدن می شوید و دیگر به حواس خود دسترسی ندارید. وقتی توجه تان را از انسانهای دخیل در زندگیتان برگیرید، به هیچ کس تبدیل میشوید و دیگر هویتی در مقام همسر، والد، برادر، خواهر، دوست و حتی در مقام عضو صنف، مذهب، حزب سیاسی و ملیت ندارید. شما نژاد، جنسیت، گرایش جنسی و سن ندارید. وقتی توجه خود را از اشیاء و مکان های موجود در محیط فیزیکی بر می گیرید، در هیچ چیز و هیچ جایی نیستید. در آخر، اگر توجه خود را از زمان خطی (که گذشته و آینده دارد) برگیرید، در هیچ زمانی نیستید، در لحظه حال قرار دارید که در آن تمام امکان ها در میدان کوانتومی وجود دارند. از آنجا که دیگر با دنیای مادی همذات پنداری نکرده و به آن وصل نیستید، دیگر تلاش نمی کنید با ماده بر ماده تأثیر بگذارید شما از ماده فراتر رفته اید و از هویتی که خودتان به مثابه کسی در مکان و زمان به خود می بخشید، عبور کرده اید.

این اثر مستقیم تلاش مداوم برای حضور در لحظه حال است که در فصل قبل توضیح دادم.

وقتی چنین شد، توجه و انرژی خود را در میدان ناشناخته ای در ورای ماده نهاده اید که تمام امکانها در آن وجود دارد، میدانی که از هیچ چیزی ساخته نشده است مگر فرکانس های نامرئی ای که حامل اطلاعات و آگاهی هستند. و درست همانطور که دانشمندان کوانتومی وقتی توجه خود را از الکترون بر گرفتند، الکترون به انرژی و امکان تبدیل شد، اگر شما نیز توجه خود را از زندگی تان بر گیرید یا از خاطره ی زندگی خود فراتر بروید، زندگی تان به امکان تبدیل خواهد شد.

اگر روی شناخته ها تمرکز کنید، شناخته ها را به دست خواهید آورد. اگر روی ناشناخته ها تمرکز کنید، امکان خواهید آفرید. هر چه بیشتر بتوانید به مثابه هشیاری در میدان امکان های لایتناهی بمانید و هشیار باشید که در این فضای سیاه بی پایان آگاه هستید بدون اینکه به بدن، چیزها، مکانها، افراد و زمان توجه کنید، و هر چه بیشتر انرژی خود را به امر ناشناخته معطوف کنید، بیشتر خواهید توانست تجربه های جدید یا امکان های جدیدی در زندگی خود بیافرینید. این یک قانون است.

مغز تغییر می کند

وقتی از در وارد شده و به میدان کوانتومی قدم می گذارید، نمی توانید در مقام کس به آنجا وارد شوید. باید در مقام هیچ کس وارد شوید، تنها در مقام هوشیاری یا آگاهی، فکر یا امکان و تمام چیزهای دنیای فیزیکی را پشت سر گذاشته و تنها در لحظه حال زندگی کنید. و همانطور که در فصل قبل اشاره کردم، این فرایند مستلزم این است که دست کم بصورت موقتی اعتیاد خود را به احساساتی که پیشتر راننده افکارتان بوده اند، ترک کنید و

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

احساسات قبلی را کنار بگذارید تا بتوانید دیگر به دنیای سه بعدی ماده (ذره) توجه نکرده و در عوض توجه خود را به انرژی با امکان (موج) معطوف کنید. نظر به تمام این مطالب، جای تعجب ندارد که چنین تجربه ای می تواند تغییرات شگرفی در مغز انسان ایجاد کند.

ابتدا بخاطر اینکه شـــما خود را در ورای دنیای مادی می بینید و هیچ خطری در بیرون در کمین تان ننشـسـته اسـت، مغز متفکر شـما قشـر مخ یا جایگاه ذهن خود آگاه کند می شود، آرامش پیدا می کند و سالم تر کار می کند. پیشتر در این مورد حرف زدیم که زیستن با هورمونهای اسـترس چگونه می تواند باعث شـود امواج مغزی ما به شـیوه ای نامنظم و نامنسجم کار کنند که این نیز به نوبه ی خود باعث می شود بدنهایمان بصورت کار آمد کار نکنند چون در این حالت ما تلاش می کنیم همه چیز را زندگی مان کنترل و پیش بینی کنیم.

ما بیش از حد تمرکز می کنیم، توجه خود را از شخصی به شخص دیگری در مکان و زمان دیگری معطوف می کنیم و شبکه های عصبی مختلف مربوط به هر یک از این شناخته ها را فعال می کنیم.

وقتی وارد لحظه ی اکنون شـدیم و از میدان لایتناهی اطلاعات که هیچ چیز فیزیکی در آن وجود ندارد (این خط ابدی) آگاه شـــدیم و وقتی دیگر راجع به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ مکان و هیچ زمانی به تحلیل و تفکر نپرداختیم، دیگر بخش های مختلف شـــبکه های عصـبی مغزمان را فعال نمی کنیم. و وقتی توانسـتیم آگاهی خود را از تمرکز محدود روی ماده (اشیا، افراد، جاها، بدنهایمان و زمان) در محیط بیرونی مان برگیریم و بجای آن تمرکز خود را گشوده و از پهنای این سیاهی لایتناهی آگاه شویم و توجه خود را به هیچ چیز و به انرژی و اطلاعات معطوف کنیم، آنگاه تغییر در مغزمان شروع می شود.

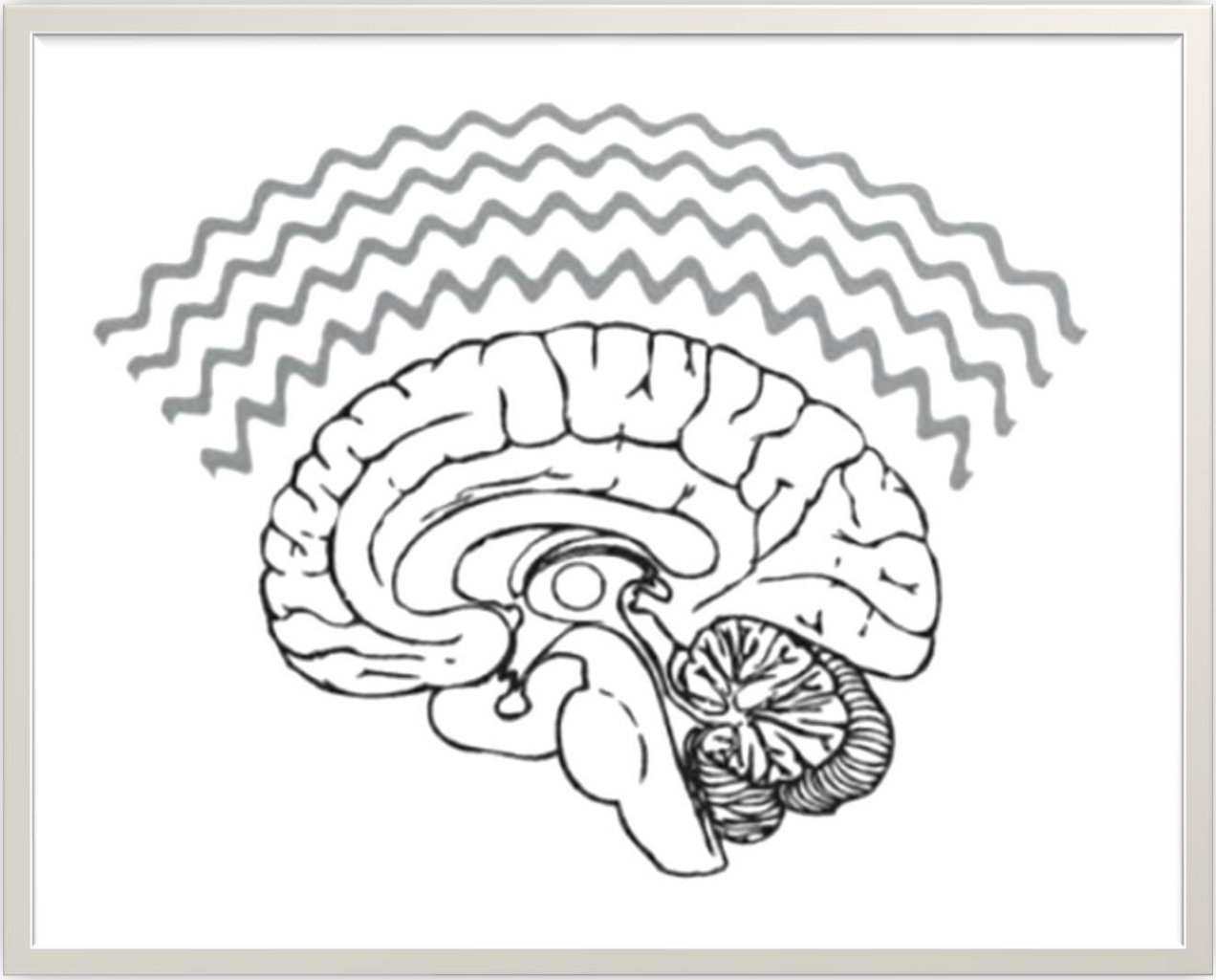
بخش های مختلفی که زمانی تقسیم شده بودند، حال با هم ترکیب می شوند و به حالتی منسجم و سالم تبدیل می شوند. اجتماعات عصبی مختلف به هم پیوسته و اجتماعات بزرگتری را تشکیل می دهند. این اجتماعات هم گام می شوند، سازمان می یابند و در هم ادغام می شوند. و چیزی که در مغز همگام شود، در مغز پیوند ایجاد می کند.

وقتی مغزتان مسنجم شود، شما نیز منسجم میشوید.

وقتی مغز منظم شود، شما منظم می شوید، وقتی مغز خوب کار کند، شما خوب کار می کنید. خلاصه اینکه وقتی مغز سالم تر عمل کند، شما بیشتر احساس کل بودن خواهید کرد. به عبارت دیگر، وقتی به مثابه هشیاری به میدان یکپارچه وصل شدید (و یا وقتی با توجه کردن به آن، از آن آگاه تر شدید)، بیولوژی بدن تان سالم تر و یکپارچه تر می شود، چون میدان یکپارچه بنا به تعریف نوعی انرژی یکپارچه ساز است.

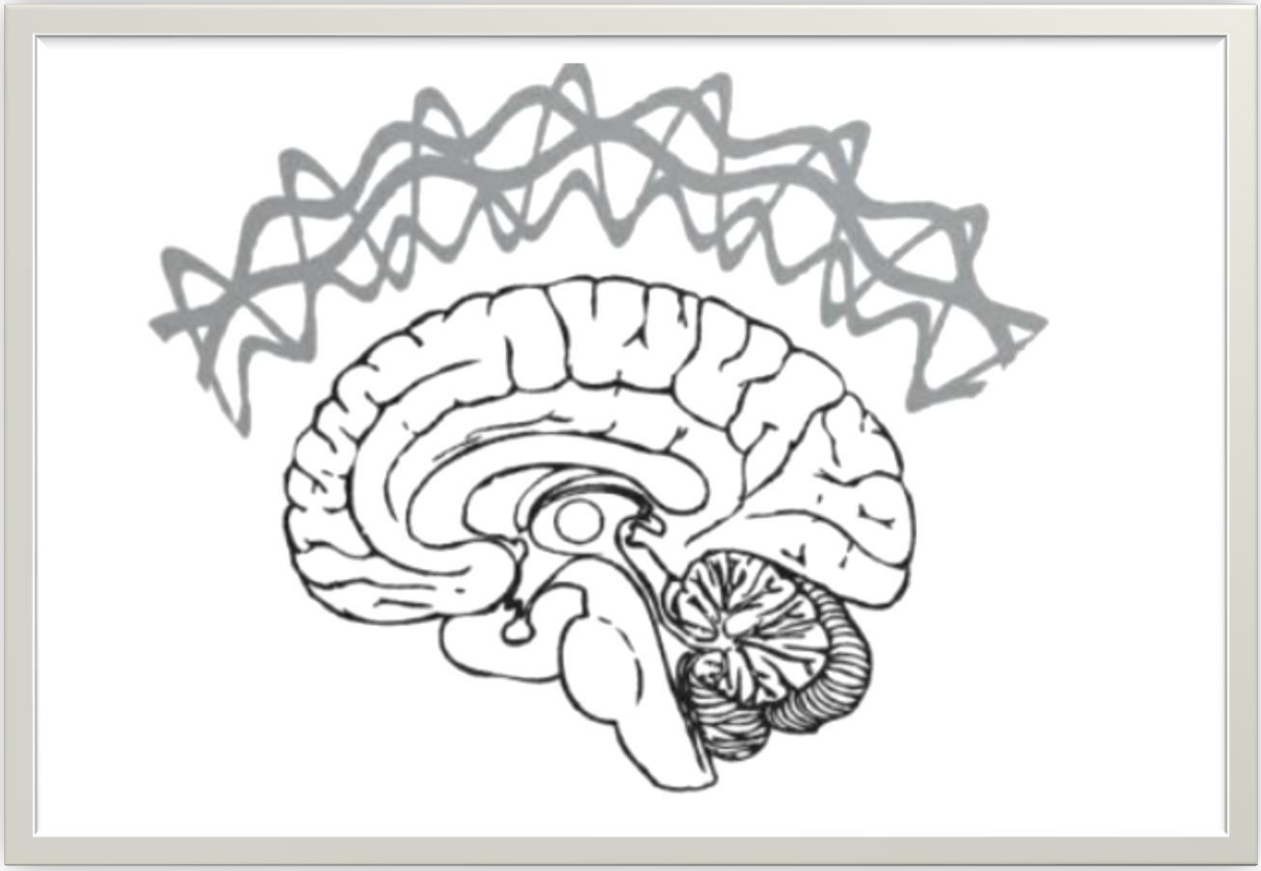
تفاوت بین امواج مغزی منسجم و نامسنجم

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



امواج مغزی منسجم

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



امواج مغزی نامنسجم

شکل ۳/۱

وقتی ما توجه خود را از دنیای مادی برگرفته و توجه خود را به روی قلمروی ناشـــناخته ها می گشاییم و در لحظه حال می مانیم، مغز به شیوهای منسجم کار می کند. وقتی مغزتان

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

منسجم باشد، به شیوهای کلی نگرانه تر کار می کند و شما احساس کل بودن بیشتری خواهد کرد.

وقتی توجه خود را به روی قلمروی ناشناخته ها میگشاییم و در لحظه حال می مانیم و توجه خود را از افراد، اشیا، چیزها و مکان های دنیای بیرونی مان بر می گیریم، مغزمان منسجم تر کار می کند.

وقتی مغز در اثر هورمونهای استرس برانگیخته می شود، مغز از تعادل خارج میشود، شما تکه تکه تر و بی تمرکزتر شده و در دو گانگی و جدایی بیشتری زندگی خواهید کرد.

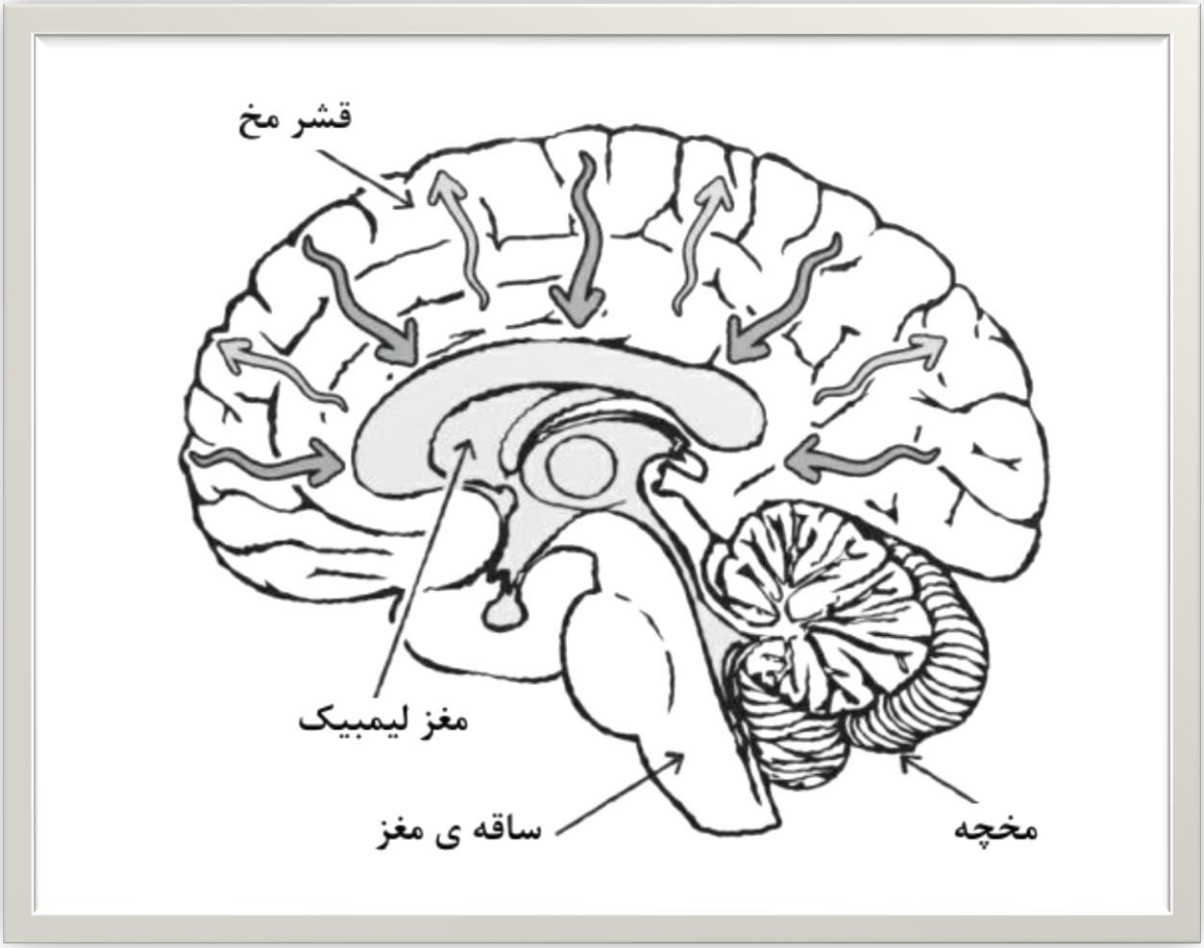
برای اینکه بهتر تفاوت بین انسجام و عدم انسجام را درک کنید، به شکل ۲ در بخش رنگی کتاب و نیز به شکل ۳/۱ در زیر نگاه کنید.

همانطور که می بینید، وقتی امواج مغزی منسجم باشند، با همدیگر همفاز هستند، قله ها و قعرهای این امواج بر هم مطابق هستند. از آنجا که امواج مغزی منسجم منظم تر هستند، قدرت بیشتری نیز دارند، می توان گفت که به یک زبان حرف می زنند، ریتم یکسانی دارند، با ساز یکسانی می رقصند و فرکانس یکسانی دارند و لذا ارتباط بین شان آسان تر است. این امواج طول موج یکسانی دارند. از سوی دیگر وقتی امواج مغزی نامنسجم باشند، پیامها یا سیگنال های الکترومغناطیسی که به بخش های دیگر مغز و بدن می فرستند، درهم و بی نظم هستند، لذا بدن نخواهد توانست به شیوه ای متعادل و بهینه کار کند.

تغییر دیگری که مغز ما هنگام ورود به دنیای کوانتوم تجربه می کند این است که امواج مغزی مان وارد فرکانس آهسته تری می شوند، از امواج مغزی بتا به امواج مغزی منسجم آلفا و تتا. این مسئله از این جهت حائز اهمیت است که وقتی ما سرعت امواج مغزی خود

را کاهش میدهیم، آگاهیمان از قشـــر مخ به مغز میانی مغز لیمبیک تغییر پیدا کرده و به سیستم عصبی خودمختار وصل می شود.

سـیسـتم عصـبی خودمختاری که سـیسـتم عامل ناخودآگاه بدن اسـت (بنگرید به شـکل ۳٫۲).



این بخشـی از سـیسـتم عصـبی اسـت که مسـئولیت گوارش غذا، ترشـح هورمونها، تنظیم دمای بدن، کنترل قند خون، حفظ ضـــربان قلب، تولید پادتن برای مبارزه با عفونت، ترمیم

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

سـلولهای آسـیب دیده و عملکردهای زیاد دیگری را بر عهده دارد که به باور دانشـمندان ما کنترل آگاهانه ای بر آنها نداریم. در یک کلام، سیستم عصبی خودمختار ما را زنده نگه می دارد. وظیفه ی اصـــلی آن ایجاد نظم و تعادل اســـت، یعنی مغز و در نهایت بدن را تنظیم می کند. هرچه بیشـــتر بتوانیم در مقام هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و در خارج از زمان بمانیم، مغزمان منسـجم تر می شـود. در این حالت سـیسـتم عصـبی خومختار وارد عمل شده و بدن را ترمیم می کند، چون آگاهی ما با آگاهی آن ادغام می شود.

جریان آگاهی در حین تغییر امواج مغزی

قشر مخ

مغز لیمبیک

مخچه

/ ساقه ی مغز

شکل ۳٫۲

عکس صفحه ۱۴۴

وقتی ســـرعت امواج مغزی خود را پایین می آورید و کمتر نســـبت به بدن، محیط و زمان هشـیار می شـوید، آگاهی از قشـر مخ خارج شـده و به سـمت مغز لیمبیک می رود، مغزی لیمبیک جایگاه سیستم عصبی ناخود آگاه است این جابجایی در شکل با فلشهای تیرهای که به سمت وسط مغز رسم شده اند، نشان داده شده است.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

در عین حال، در زمان تلاقی این دو سیستم، سیستم عصبی خودمختار، که وظیفه آن ایجاد توازن است، وارد عمل شده و در قشر مخ انسجام ایجاد می کند.

قشر مخ جایگاه ذهن متفکر شماست این جابجایی با فلشهای کم رنگ تری که به سمت لبه های مغز رسم شده اند، نشان داده شده است.

به عبارت دیگر، وقتی شما در لحظه ی اکنون قرار دارید، از سر راه کنار می روید. وقتی به آگاهی محض و هشیاری ناب تبدیل می شوید و امواج مغزی خود را از بتا به آلفا و حتی تتا تغییر می دهید، سیستم عصبی خودمختار، که بسیار بهتر از ذهن آگاه تان می داند چطور باید بدنتان را شفا دهد، وارد عمل شده و فرصت خانه تکانی پیدا می کند. این مسئله است که منجر به ایجاد انسجام مغزی می شود.

اگر به شکلهای A۳ تا۳ C در بخش رنگی کتاب نگاه کنید، سه اسکن مغزی متفاوت خواهید دید. شکل A۳ اسکن عادی شخصی را نشان می دهد که در امواج مغزی بتای نرمال قرار دارد. شکل B۳ در زمان انجام تمرکز باز تهیه شده است و امواج مغزی آلفای همگام شده را نشان میدهد. شکل C۳ حالت مغزی عمیق تر تتای منسجم و همگام را نشان میدهد.

در این حالت شما دیگر شناخته ها، زندگی سابق تان، را تأیید نمی کنید و در عوض انرژی خود را در امر ناشناخته سرمایه گذاری می کنید (درست همانطور که پولتان را در حساب بانکی می گذارید) و سپس خواهید توانست امکان های جدید و ناشناخته ای را در زندگی خود ایجاد کنید.

درست همانطور که الکترون مادی در صورت پایان مشاهده آن توسط ناظر، دوباره در میدان کوانتومی به انرژی غیر مادی تبدیل می شود، وقتی شما نیز دیگر رنج، زندگی روتین

و مشـــکلات خود را مشـــاهده نکنید، اینها دوباره به انرژی تبدیل می شـــوند، به تعداد بی نهایتی از امکان ها و به احتمال بالقوه محض.

تنها زمانی می توانید تغییر واقعی را ایجاد کنید که حقیقتا در این مکان بالقوه در ورای مکان و زمان حاضر باشید. مکانی که تمام امور مادی از آن نشئت گرفته اند.

در یک کارگاه پیشـــرفته ی چهار روزه در ســـال ۲۰۱۶ در تاکومای واشـــینگتون، راجع به این مســـئله تحقیقی انجام دادیم. ما امواج مغزی ۱۱۷ نفر از شـــرکت کنندگان در کارگاه را با اسـتفاده از الکتروانسـفالوگرام اندازه گرفتیم. اندازه گیری EEG قبل و بعد از کارگاه انجام شـــد. ما به دنبال این بودیم که تغییرات این دو اندازه گیری مختلف عملکرد مغز را پیدا کنیم. اولین معیار این بود که دسـتیابی به حالت مراقبه برای فرد چه مقدار طول می کشـد و معیار ما برای تعریف این توانایی این بود که فرد بتواند موج مغزی آلفا را به مدت دسـت کم ۱۵ ثانیه حفظ کند.

ما پی بردیم که شـرکت کنندگان در پایان کارگاه می توانسـتند ۱۸ درصـد سـریع تر به حالت مراقبه ای دست پیدا کنند.

معیار دومی که بررســی کردیم نســبت بین امواج مغزی دلتا (مربوط به حالات عمیق ذهن ناخود آگاه) و امواج مغزی بتای بالا (مربوط به سطوح بالای استرس) بود.

افراد دل نگران معمولا مقدار زیادی فرکانس بتای بالا و مقدار کمی فرکانس دلتا دارند. ما دنبال این بودیم که ببینیم آیا مراقبه خصـوصـا ورود موفقیت آمیز به قلمروی کوانتومی و تبدیل شـــدن به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و خروج از زمان، می تواند این مقادیر را بهبود بخشـد یا خیر، که معلوم شـد پاسـخ این سـوال مثبت اسـت. شـرکت کنندگان امواج مغزی بتای بالای خود را بطور میانگین به میزان ۱۲۴ درصـــد کاهش داده، بیانگر کاهش استرس و امواج مغزی دلتای خود را بطور میانگین به میزان ۱۴۹ درصد افزایش داده بودند

(بیانگر احســـاس وحدت بیشـــتر در حین مراقبه). کاهش میزان امواج مغزی بتای بالا در نســـبت با دلتا برابر ۶۲ درصـــد بود و تمام اینها تنها طی چهار روز محقق شـــده بود. برای دیدن نتایج به شـــکل ۳/۳ مراجعه کنید. مشـــاهده می کنید که برخی از تغییرات اندازه گیری شـده بیش از ۱۰۰ درصـد بوده اند، یعنی این شـرکت کنندگان توانسـته اند با سـرعت نســـبتا بالا، بهبود شـــگفت انگیزی در خود حاصـــل کنند. این به خودی خود امری ماوراء طبیعی است؟

عکس صفحه ۱٤۷

بررسی تغییرات مغز در

تاکومای واشینگتون

في

• سرعت دستیابی به حالت پایدار آلفا ۱

۱۸ درصـــد و نســـبت امواج مغزی دلتا به بتا ..... ۶۲ درصـــد • امواج مغزی بتای بالا..... و ۱۲۴ درصـــد • امواج مغزی دلتا..... ۱

۱۴۹ درصد

شکل ۳/۳

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

این شکل تغییرات فعالیت امواج مغزی را در کارگاه پیشرفته ی ما در تاکومای واشینگتون در ژانویه سال ۲۰۱۶ نشان میدهد.

تغییر انرژی، ترکیب نیت مشخص با احساسات متعالی وقتی در نقطه ی شیرین لحظه حال سخاوتمند قرار گرفتید، جایی که تمام امکان ها در آن در میدان کوانتومی وجود دارند، چطور می تواند یک یا چندتای این احتمالات بالقوه و این امکان های غیر مادی، را در دنیای سه بعدی ماده به واقعیت تبدیل کنید؟

این کار مستلزم دو چیز است: نیت مشخص و احساس متعالی.

نیت مشخص دقیقا همان چیزی است که به نظر می رسد، باید مشخص کنید که چه چیزی را می خواهید بیافرینید، تا حد امکان دقیق شوید و به تفصیل آن را توضیح دهید. فرض کنید می خواهید به تعطیلات بروید. می خواهید به کجا بروید؟ چطور می خواهید به آنجا بروید؟ با چه کسی به آنجا می روید یا می خواهید وقتی به آنجا رسیدید، چه کسی را ببینید؟

کجا می خواهید بمانید؟ وقتی به آنجا رسیدید می خواهید چکار کنید یا چه جاهایی را ببینید؟ چه غذایی می خواهید بخورید؟ چه می خواهید بنوشید؟ چه لباس هایی با خود خواهید برد؟ در آنجا چه خواهید خرید و به خانه خواهید آورد؟ فکر می کنم منظورم را متوجه شده باشید. باید دقیق باشید تا حد امکان مسئله را واقعی کنید چون قرار است به هر یک از این شرایط حرفی را بعنوان نشانه ی امکان نسبت دهید. همانطور که در فصل قبل خواندید، این افکار که نیت شما را تشکیل می دهند، بارهای الکتریکی هستند که شما دارید به درون میدان یکپارچه می فرستید.

حالا باید این نیت را با احساسی متعالی ترکیب کنید، احساسی مانند عشق، سپاسگزاری، الهام، شادی، هیجان یا شگفتی. باید احساسی را که در زمان تحقق یافتن نیت تان

خواهید داشت، شناسایی کرده و پیش از تجربه ی آن، احساس مورد نظر را در خود ایجاد کنید. احساس متعالی (که انرژی بالایی با خود دارد) بار مغناطیسی ای است که شما دارید به درون میدان ارسـال می کنید. و همانطور که خواندید، وقتی بار الکتریکی (نیت) را با بار مغناطیسـی (احسـاس متعالی) ترکیب می کنید، امضـایی الکترومغناطیسـی ایجاد می کنید که با حالت وجودی تان برابر است.

شیوه دیگر توصیف احساسات متعالی این است که آنها را احساسات قلبی بنامیم. معمولا وقتی احسـاسـات مذکور را حس می کنیم، متوجه می شـویم که قلبمان به وجد می آید. دلیل این امر این است که انرژی مان دارد به این ناحیه می رود و در نتیجه این احساسات متعالی شـگفت انگیز را حس می کنیم، احسـاسـاتی که نیت بخشـیدن، مراقبت، تغذیه، اعتماد، آفرینش، ارتباط، احساس امنیت، خدمت گزاری و شکر گزاری را به همراه دارند. بر خلاف احسـاسـات اسـترس (که در فصـل قبل در موردشـان صـحبت کردیم) که از میدان نامرئی انرژی و اطلاعات پیرامون بدن اسـتفاده می کنند، این احسـاسـات قلبی به میدان انرژی اطراف بدن مان انرژی اضـافه می کنند. در واقع انرژی ایجاد شـده در زمان گشـوده شـدن قلب، درسـت مانند مغز، سـبب انسـجام و نظم بیشـتر در آن می شـود و لذا میدان مغناطیسی قابل اندازه گیری ایجاد می کنند. همین است که ما را به میدان یکپارچه وصل می کند.

و وقتی نیـت بـار الکتریکی را بـا این انرژی (بـار مغنـاطیسـی) جفـت کنیم، میـدان الکترومغناطیسی جدیدی ایجاد می شود. از آنجا که انرژی فرکانس است و فرکانس حامل اطلاعات است، این انرژی متعالی فکر یا نیت شما را حمل می کند.

به یاد داشته باشید، این احتمالات بالقوه موجود در میدان کوانتومی تنها به مثابه فرکانس های الکترومغناطیسـی (فرکانس های همراه اطلاعات) وجود دارند و هنوز نمی توانید آنها

را با حواس خود درک کنید. لذا منطقی است اگر بگوییم سیگنال الکترومغناطیسی جدیدی که شما مخابره می کنید، این فرکانس های الکترومغناطیسی را که با سیگنال شما تطابق ارتعاشی دارند از درون میدان به سمت تان جذب خواهد کرد.

به عبارت دیگر، وقتی بین انرژی شما و یک احتمال بالقوه موجود در میدان یکپارچه تطابق ارتعاشی وجود داشته باشد، این تجربه ی جدید را به سمت خود جذب خواهید کرد. این تجربه ی جدید شما را پیدا می کند و شما به گردابی تبدیل می شوید و خود را به سمت آینده می برید. و به این ترتیب لازم نیست کاری کنید تا امر مورد نظرتان برایتان محقق شود و لازم نیست برای دستیابی به آن جایی بروید (این کار مانند این است که ماده را با ماده تغییر دهید).

باید به آگاهی محض تبدیل شوید، هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و خارج از زمان و انرژی خود، سیگنال الکترومغناطیسی ای که مخابره می کنید را تغییر دهید و خواهید توانست این تجربه آینده را به سمت خود بکشانید (انرژی را به ماده تبدیل کنید). شما عملا خود را برای انرژی آینده جدیدی تنظیم می کنید و با این کار ناظر (میدان یکپارچه) شما را در تقدیر جدیدی مشاهده کرده و سپس آفرینش تان را خواهد پذیرفت.

نگاهی به شکل ۳/۴ بیندازید.

تمام امکان های میدان کوانتومی در لحظه حال به مثابه احتمالات بالقوه الکترومغناطیسی وجود دارند

نه آینده ی قابل پیش بینی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اکنون

نه گذشته ی آشنا

لحظهی حال سخاوتمند

شکل ۳٫۴

وقتی ما در لحظه حال باشـــیم، بی نهایت امکان داریم که به مثابه فرکانس های الکترومغناطیســی در میدان کوانتومی وجود دارند. وقتی نیت مشــخص را با احســاســات متعالی ترکیب کنید، امضـای الکترومغناطیســی کاملا جدیدی را به درون میدان مخابره می کنید. وقتی بین انرژی شما و انرژی این احتمال بالقوه تطابق ارتعاشی وجود داشته باشد، هر چه به مدت طولانی تری بتوانید از این انرژی آگاه بمانید، بیشـــتر تجربه ی مورد نظر را به سمت خود خواهید کشاند.

هر یک از حروف انگلیسی نشانگر بالقوگی متفاوتی است:

R یعنی رابطه جدید.

J یعنی شغل جدید.

P یعنی مشکلی که توانسته اید حلش کنید.

M یعنی تجربه ی عرفانی.

G یعنی ذهن نخبه.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

H یعنی سلامتی.

A یعنی وفور نعمت.

O یعنی فرصت جدید.

پیش از اینکه بحث را ادامه دهیم، دوســـت دارم کمی به عقب برگردم و تأکید کنم که احســاســات متعالی چقدر برای جواب گرفتن از این کارها مهم اســت. وقتی تصــمیم می گیرید آینده ای را که میخواهید محقق کنید، در میدان کوانتومی مشـــاهده کنید، اگر این کار را به عنوان قربانی یا به عنوان کســـی که احســـاس رنج، محدودیت و اندوه می کند، انجام دهید، انرژی شـما با آفرینش مورد نظرتان همسـو نخواهد بود و نخواهید توانسـت این آینده ی جدید را به سمت خود فرا بخوانید. ممکن است نیت مشخصی داشته باشید و لذا ذهنتان در آینده باشـد، چون می توانید خواسـته تان را تصـور کنید، اما اگر یکی از این احساس های محدود آشنا را حس کنید، بدن تان همچنان بر این باور خواهد بود که دارد همان تجربیات محدود گذشته را تجربه می کند.

همانطور که در فصل قبل آموختید، احساس یعنی انرژی در حرکت، و احساسات متعالی فرکانس بالاتری از احساسات بقا دارند و لذا اگر بخواهید تغییر ایجاد کنید، باید این کار را از سطح انرژی

بالاتری نسبت به احساس گناه، رنج، ترس، خشم، شرم و بی ارزشی انجام دهید. در واقع هر انرژی ارتعاشـی پایین تری که شـما حسـش می کنید، نمی تواند فکر رویای آینده تان را با خود حمل کند.

انرژی پایین تر تنها سـطحی از آگاهی را با خود حمل می کند که با احسـاسـات محدودتان برابر باشد.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

لذا اگر قرار است کاری بدون محدودیت انجام دهید، بهتر است احساس نامحدود بودن کنید. اگر می خواهید آزادی ایجاد کنید، باید احساس آزادی کنید. و اگر می خواهید حقیقتا خود را شفا دهید، باید انرژی خود را به سطح سلامتی افزایش دهید. هر چه احساس شما متعالی تر باشد، انرژی مخابره شده بیشتر بوده و تأثیر بیشتری بر دنیای مادی خواهید گذاشت. و هر چه انرژی تان بیشتر باشد، مدت زمان کمتری طول خواهد کشید تا آفریده تان در زندگی تان متجلی شود.

در این فرایند، شما باید آرام باشید و اجازه دهید که ذهن برتر آگاهی میدان یکپارچه ، رویداد مناسبی را برایتان سازمان دهد. باید از سر راه کنار بروید. وقتی تجربه ی ناشناخته چنان شما را متعجب می کند که گویی از هیچ جا آمده است، دلیل این تعجب این است که شما آن را در هیچ جا آفریده اید. اگر چیزی از هیچ پدید آید، دلیلش این است که شما آن را از هیچ آفریده اید. اگر چیزی را در ورای زمان خطی بیافرینید، می تواند در هیچ زمانی رخ دهد این میدان کوانتومی است و در آن، زمان وجود ندارد.

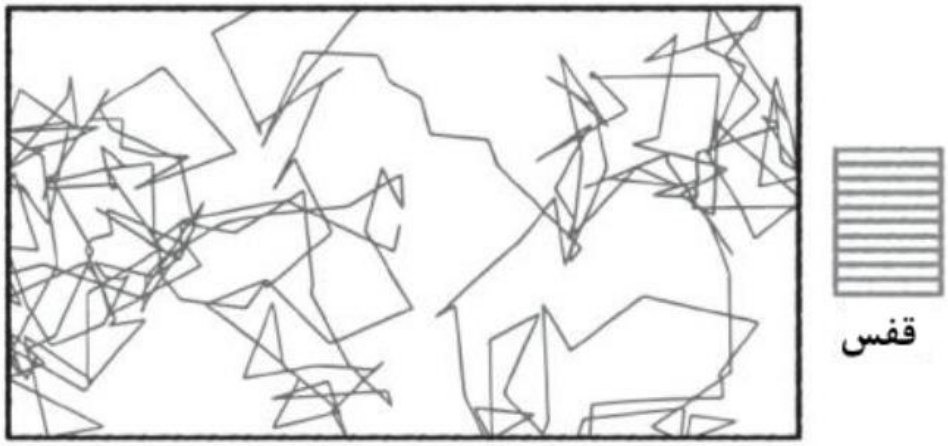
محققی فرانسوی بنام رنه پئوکی با استفاده از جوجه های تازه از تخم در آمده، قدرت نیت را نشان داده است. وقتی جوجه از تخم در می آید، معمولا از مادر خود نقش می پذیرند و از او پیروی می کنند و اما اگر در زمان بیرون آمدن جوجه از تخم، مادر آنجا نباشد، جوجه ها از اولین شئ متحرکی که ببینند، نقش خواهند پذیرفت. برای مثال، اگر جوجه ای انسانی را ببیند، به دنبال او راه خواهد افتاد.

پئوک برای تحقیق خود نوعی تولید کننده ی رویداد تصادفی ساخته بود: رباتی کامپیوتری که در حین حرکت بصورت تصادفی مسیرش را عوض می کرد و ۵۰ درصد اوقات به سمت راست و ۵۰ درصد اوقات به سمت چپ می چرخید. او بعنوان شاهد این تحقیق ابتدا مسیر حرکت ربات را در محوطه بدون حضور جوجه ها ثبت کرد. او متوجه شد که به مرور

زمان، ربات بیشتر محوطه را بصورت برابر پوشش می دهد. پئوک سپس ربات را به جوجه های تازه به دنیا آمده نشان داد. همانطور که انتظار می رفت، آنها از رباط نقش پذیرفته و به تصور اینکه مادرشان است، در محوطه

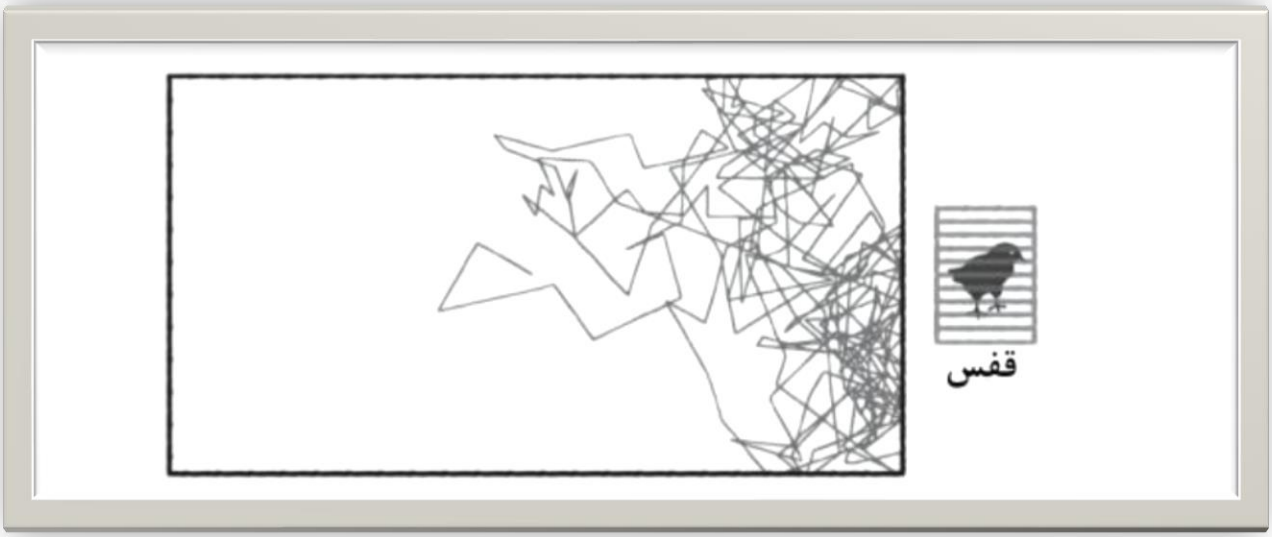
به دنبال او راه افتادند. پس از اینکه جوجه ها از ربات نقش پذیرفتند، او آنها را از محوطه خارج و در قفسی قرار داد که از داخل آن می توانستند ربات را ببینند، اما نمی توانستند به طرفش بروند.

مسیر تولید کننده ی رویداد تصادفی در آزمایش رنه پئوک



الف: آزمایش شاهد: قفس خالی است.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



ب: آزمایش نیت: جوجه هایی که از تولید کننده ی رویداد تصـــادفی نقش پذیرفته بودند، در قفس قرار داده شدند.

شکل ۳/۵

جعبه الف حرکت تولید کننده ی رویداد تصـــادفی را در زمان خالی بودن قفس نشـــان میدهد.

جعبه ی ب حرکت تولید کننده ی رویداد تصـــادفی را پس از قرار دادن جوجه ها در قفس سمت راست محوطه نشان میدهد. اگر نیت جوجه ها توانسته است بر تولید کننده رویداد تصادفی اثر گذاشته و آن را در بیشتر اوقات به سمت شان بکشاند، آنگاه تصور کنید که شما برای کشاندن آینده جدیدتان به سمت خود، چه می توانید بکنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اتفاق بعدی حیرت آور بود، نیت جوجه ها برای نزدیک بودن به آن چیزی که مادر خود می دانستند (در اینجا، ربات مورد آزمایش) در عمل بر حرکات تصادفی ربات اثر گذاشت. این ربات دیگر به

تمام نقاط محوطه نمی رفت، بلکه بیشـــتر در آن نیمه ای از محوطه می ماند که به جوجه ها نزدیک بود. (بنگرید به شـــکل ۳۰۵). اگر نیت جوجه ها بتواند بر حرکت یک ربات کامپیوتری اثر بگذارد، آنگاه تصور کنید که شما چگونه می توانید آینده ی مورد نظرتان را به سمت خود بکشانید.

در این میدان یکپارچه، شما عملا از آنچه از قبل وجود دارد آگاه شده و با توجه و نیت خود به آن زندگی می بخشید. در اینجا می توانید نخبه باشید. می توانید به وفور نعمت دست پیدا کنید. می توانید سالم باشید. می توانید ثروتمند باشید. می توانید تجربه ای عرفانی داشته باشید. می توانید شغل جدیدی ایجاد کنید. می توانید مشکلات زندگی خود را حل کنید.

به یاد داشـــته باشـــید. تمام این امکان ها به عنوان احتمالات بالقوه الکترومغناطیســـی در میدان کوانتومی وجود دارند، نمی توانید آنها را با حواس خود تجربه کنید، چون هنوز در این مکان و زمان وجود ندارند. تنها به مثابه فرکانس یا انرژی وجود دارند و اطلاعاتی با خود حمل می کنند که باید خود را روی آنها تنظیم کرده و با مشـــاهده کردنشـــان، آنها را وارد این مکان و زمان کنیم. و برای اینکه این کار را به درســتی انجام دهید، باید با انرژی و نیت خود به آن اطلاعات و انرژی وصل شوید.

می توان طور دیگری به قضـیه نگاه کرد. اگر با این آگاهی و با انرژی همه کس، همه چیز، همه جا و همه زمانها در میدان یکپارچه وســـیع احتمالات بالقوه به وحدت برســـید، آنگاه مشاهده یک

احتمال بالقوه در دنیای کوانتومی درســت مانند آگاه شــدن از دســت تان در دنیای مادی است، شما از قبل به آن متصل شده اید، دست تان از قبل وجود دارد. تنظیم کردن خود روی انرژی آینده تان و مشـــاهده هدفمند این احتمال بالقوه در دنیای کوانتوم باعث می شـود میدان های لایتناهی انرژی به ذره هایی تحت عنوان رویداد کوانتومی فرو بپاشـند، و این تبدیل به تجربه ای می شود که می تواند در دنیای فیزیکی سه بعدی تان خود را نشان دهد.

سپس وقتی از مراقبه برخاستید، با اینکه به دنیای سه بعدی ماده باز گشته اید، اما از آنجا که احســـاس متعالی مورد نظر را پیش از تجربه ی مورد نظر، تجربه کرده اید، چاره ای ندارید جز اینکه وقتی بلند شـدید، احسـاس کنید که نیت تان از قبل محقق شـده اسـت و دعایتان مستجاب گردیده است. شما احساس پیوند نزدیکی با آینده جدیدتان می کنید و می دانید که این آینده طوری بر شما ظاهر خواهد شد که نمی توانید پیش بینی اش کنید (چون اگر بتوانید پیش بینی اش کنید، آنگاه جزو شناخته هاست).

شـــما عملا به عنوان خود جدیدی از مراقبه برخاســـته اید، خودی که بیش از ماده، مانند انرژی به نظر می رسد.

اما باید هشـیار بمانید، چون هر موقع که این را فراموش کنید و از زمان و شـیوه وقوع آن احسـاس نگرانی کنید، به خود قدیم تان باز گشـته اید و تلاش کرده اید آینده را بر اسـاس گذشته پیش بینی کنید. و سپس همان احساسات آشنای قدیمی را تجربه خواهید کرد (با همان انرژی پایین ســـابق) که بر همان افکار قدیم تان تأثیر می گذارند و شـــما دوباره تصمیم گرفته اید که در امر شناخته به دام بیفتید. می توان گفت که شما هر موقع انرژی آشنای احساسات گذشته را تجربه کنید، با انرژی آینده تان قطع رابطه می کنید.

اگر بتوانید با موفقیت خود را با احتمال بالقوه ای که بارها و بارها انتخابش کرده اید، جور کنید و با آن آشنا شوید، خواهید توانست نه فقط در حین مراقبه، بلکه حتی در صف بانک هم خود را روی آن تنظیم کنید. خواهید توانســـت وقتی در ترافیک گیر کرده اید، خود را روی آن تنظیم کنید.

می توانید وقتی مشغول اصلاح صورت تان هستید، وقتی سرگرم آشپزی هستید و یا وقتی دارید قدم می زنید، خود را روی آن تنظیم کنید. می توانید همان طور که با چشمان بسته این کار را کرده اید،

با چشـمان باز نیز بارها و بارها انجامش دهید. فقط به یاد داشـته باشـید که هر بار که در زمان حال، خود را روی انرژی آینده تان تنظیم می کنید، دارید این آینده را به ســمت خود می کشید.

و اگر این کار را به قدر کافی و به درســـتی انجام دهید، بیولوژی بدن خود را از واقعیت گذشـته، حال به واقعیت آینده، حال تغییر خواهید داد. یعنی از نظر عصـب شـناختی مغز خود را از تاریخچه گذشـته به نقشـه ی آینده تبدیل خواهید کرد. در عین حال وقتی دارید به بدن تان می آموزید که آینده از نظر احساسی در زمان حال چه حسی دارد، بدن تان را به این احساس متعالی جدید شرطی می کنید. خواهید توانست به ژن های جدید سیگنال های جدید بدهید و لذا کاری خواهید کرد که بدن تان طوری شـود که گویی آینده ای که با نیت مشخص انتخابش کرده اید، قبلا تحقق پیدا کرده است. این یعنی شما از نظر زیستی آینده ی خود را به تن کرده اید.

جیسا کوانتومی می شود

وقتی جیس پســر بزرگم دوره فوق لیســانس خود را تمام کرد، به ســانتا باربارا رفت تا در شرکت بزرگی که برای ارتش دوربینهای پیشرفته میساخت، کار کند. وقتی قراردادش با آن شرکت تمام شد، به سان دیگو رفت تا برای شرکت تازه تاسیسی کار کند. اما بعد از مدتی با مدیریت آن شرکت دچار اختلاف شد و تصمیم گرفت از شرکت بیرون بیاید و به مسافرت بپردازد. او موج ســوار خوبی اســت و لذا تصــمیم گرفت که به مدت هفت ماه به اندونزی، استرالیا و نیوزیلند سفر کند.

تخته موجهایش را برداشــت و رفت دنبال زندگی اش. بعد از شــش ماه از نیوزیلند به من زنگ زد و گفت «بابا گوش کن، باید به فکر این باشــم که وقتی به دنیای واقعی برگشــتم کاری رو شروع کنم.

میخوام شغل جدید و بهتری برای خودم پیدا کنم. اما میخوام این کارو متفاوت انجام بدم. توی این مسافرت چیزای زیادی یاد گرفتم.»

گفتم باشـــه. حتما احتمال بالقوه ای در میدان کوانتومی وجود داره که بتونی خودتو روش تنظیم کنی که شـغل جدیدی برات توش باشـه. یه تکه کاغذ بردار و رویش حرف «ش» رو بنویس، بعدش دو تا خط زیگزاگ کنارش بکش که میدان الکترومغناطیسی رو نشون بدن. کمی صبر کنید چون قرار است شما نیز در مراقبه پایان این فصل، کار مشابه انجام دهید.

وقتی این کار را انجام داد گفتم حرف «ش» نمادیه که یک امکان رو نشـــون میده، نیت مشـخص تو در مورد شـغلی که میخوای داشـته باشـی. اما حالا باید خیلی دقیق مشـخص کنیم که چه جور شـــغلی می خوای، پس بیا لیســـت چیزهای مهم توی این شـــغل رو بنویسیم. میخوام به شرایطی فکر کنی که حرف «ش» به

معنای «شـغل جدید» برای تو ایجاب می کنه. زیر این حرف «ش» بنویس نیت و زیر اون تمام جزئیات چیزهایی رو که توی این شـــغل جدید می خوای بنویس. توی این لیســـت میتونی هر چیزی بنویسی بجز اینکه کی و چطور قراره اتفاق بیفته.

پســـرم گفت «میخوام بتونم از هر جایی در دنیا کار کنم و میخوام همون قدری پول در بیارم که توی شـغل های قبلیم در میاوردم شـایدم بیشـتر. میخوام قراردادهای مسـتقل شش ماه تا یک ساله داشته باشم و می خوام عاشق کارم باشم.»

گفتم «خیلی خوب، چیز دیگه ای نمی خوای؟»

گفت «چرا، می خوام رئیس خودم باشم و رهبر تیمم باشم.»

گفتم خب حالا نیت مشـــخص داری. هر بار که به این حرف «ش» فکر می کنی، آیا می تونی این حرف رو به معنایی که الان بهش دادی ربط بدی، با تمام جزئیاتی که توی این لیست نوشتی؟ پسرم گفت که می تواند این کار را انجام دهد.

سپس از او خواستم که به این فکر کند که وقتی این اتفاق رخ داد، چه احساسی خواهد داشت. گفتم: کنار یا زیر این نیت هایی که نوشتی تا شغل جدیدت برات مشخص بشه، بنویس «احســاســات متعالی، انرژی آینده ام». حالا بیا یک به یک اونا رو بنویســیم. این احساسات چیان؟

پسرم احساسات متعالی مورد استفاده برای جذب این شغل را ذکر کرد قدرتمند، عاشق زندگی، آزاد و شکرگزار». فقط مانده بود اینکه همه چیز را مرتب کند.

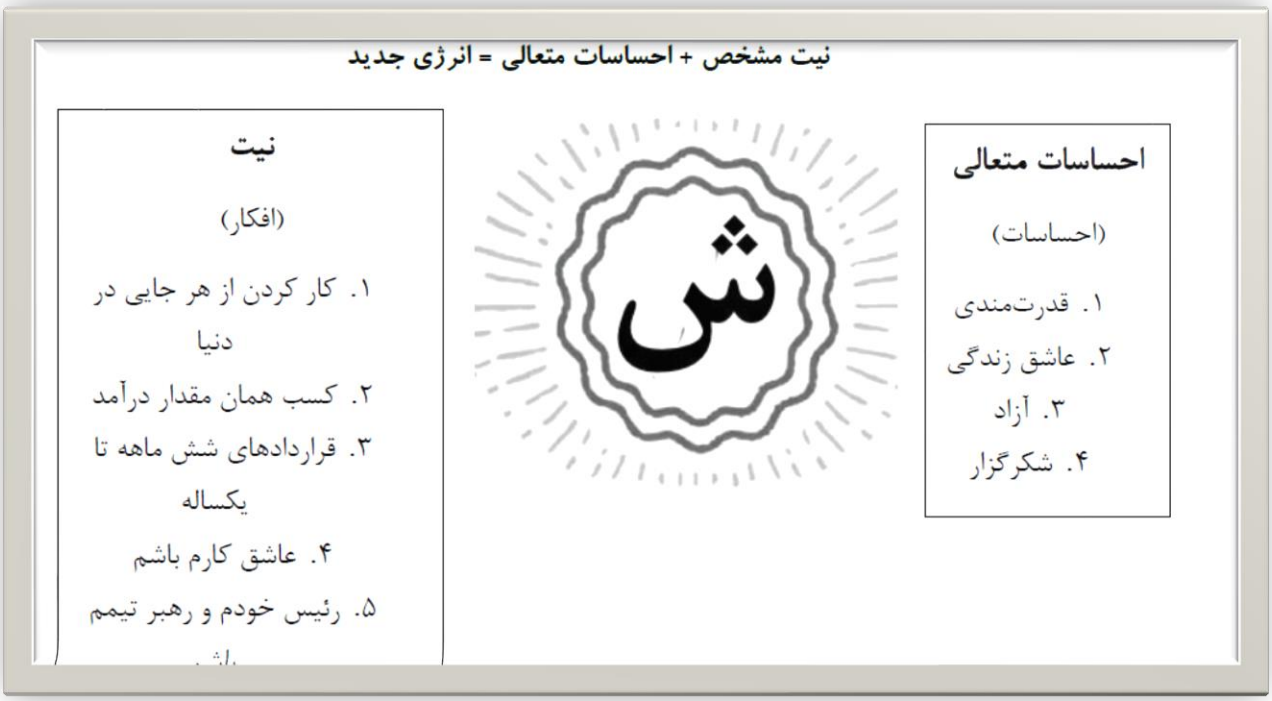
به شکل ۳/۶ نگاه کنید و کارهای جیس را ببینید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

گفتم: حالا کلی وقت داری. توی سـفرت کار زیادی نداری، فقط موج سـواری و اسـتراحت. پس سـاختن آینده نباید برات سـخت باشـه. آیا حاضـری هر روز کارهای لازم رو انجام بدی تا امضای مغناطیسی جدیدی به درون میدان مخابره کنی؟ قبول کرد.

ســـپس مفهوم یافتن لحظه حال و افزایش انرژی را برایش مرور کردم تا انرژی پیدا کند و نیتش را برای آینده اش محقق کند. توضـیح دادم که: وقتی داری انرژی را به فضـایی فراتر از مکان بدنت در فضا ساطع می کنی، این نماد رو با چشم ذهن ببین. درست مثل وقتی که میخوای رادیو رو روی یه ایستگاه تنظیم کنی و فرکانس پیدا کنی که حاوی اطلاعاته. هر چی هشیاری تو بیشتر توی این انرژی بمونه و هر چی بیشتر از انرژی آینده ات آگاه باشی، بیشـتر احتمالش هسـت که این تجربه رو به سـمت خودت فرا بخونی. و یادت باشـه، هر چیزی رو که به داخل میدان یکپارچه مخابره کنی، آزمایشـــیه که با تقدیرت انجام میدی. وقتی بین انرژی تو و انرژی این احتمال بالقوه تطابق ارتعاشـــی وجود داشـــته باشـــه، این انرژی تو رو پیدا می کنه. پس پسرم آیا میتونی اونجا بمونی؟

جواب داد «آره.»



شکل ۳/۶

پسـرم جیس اینگونه شـغل جدیدش را ایجاد کرد. چون قصـدش شـغل جدیدی بود حرف اول کلمه شغل را انتخاب کردیم. ش نماد یک تجربه ی بالقوه جدید است. در سمت چپ و در زیر عنوان نیت، او

شـرایط خاص شـغل مورد نظرش را نوشـته اسـت. در سـمت راسـت و در زیر احسـاسـات متعالی، او احسـاسـات مشـخصـی را یادداشـت کرده اسـت که در صورت وقوع تجربه به او دسـت خواهد داد. با ترکیب این دو مولفه، او هر روز انرژی خود را تغییر می داد تا شـغل جدیدش را به سمت خود بکشاند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

ادامه دادم بعدش وقتی به حد کافی توی این حالت وجودی جدید بودی، ازت میخوام که به این فکر کنی که توی شغل جدیدت چه کارایی می کنی. چه انتخاب هایی می کنی؟ چه کارهایی انجام میدی؟ چه تجربه هایی در انتظارته و چه احساسی خواهی داشت؟ ازت میخوام که توی لحظه حال توی این واقعیت آینده زندگی کنی. کافیه آینده ات رو از این حالت وجودی جدید به یاد بیاری. درست همانطور که افراد ذهن خود را درگیر بدترین اتفاقاتی می کنند که ممکن است هر روز در زندگی شان بیفتد، من داشتم از پسرم میخواستم که ذهن خود را درگیر بهترین چیزهایی کند که ممکن است وقتی شغل جدیدش او را پیدا کرد، رخ دهد. او را ترغیب کردم به این فکر کن که چقدر برای موج سواری و مسافرت وقت داری، به تیم خودت و به نقطه قوتهاشون فکر کن به تمام پولی فکر کن که می تونی برای خونه و ماشین جدید پس انداز کنی. هر روز با این ایده ها خوش باش.

درست مانند پیانونوازان و عضله سازانی که در فصل قبل با آنها آشنا شدیم، جیس داشت مغز و بدنش را آماده می کرد تا به نظر برسد که آینده ی مورد نظرش قبلا محقق شده است.

ادامه دادم: و چون توجهت هر جایی باشه، انرژیت هم همون جاست، ازت میخوام که توجه و انرژیتو توی این آینده ی جدید سرمایه گذاری کنی. و درست همونطور که بدنت هر روز دنبال مغزت راه میفته (به سمت شناخته ها) و میره زیر دوش، اگه این فرایندو ادامه بدی، بدنت دنبال مغز راه میفته و به طرف ناشناخته ها میره. جیس قبول کرد که هر روز مراقبه کند.

یک ماه بعد او برگشت و وقتی به فرودگاه لس آنجلس رسید به من پیام داد «سلام بابا. من رسیدم آمریکا. میشه باهات حرف بزنم؟ »

با خودم گفتم ای وای، چه اتفاقی براش افتاده. با او تماس گرفتم و احوالش را پرســـیدم. جیس گفت «خوبم. اما پولم تموم شده. نمیدونم باید چکار کنم.»

احســاس پدرانه ام از من می خواســت بگویم «نگران نباش پســرم. من بهت پول میدم تا وقتی که بتونی روی پای خودت وایســـی.» اما معلم درونم غالب شـــد و گفت «خیلی هم خوب. حالا مجبوری بیافرینی. حالا توی ناشـناخته هایی. چیزی شـد بهم خبر بده». و تلفن را قطع کردم. متوجه شـدم که ناراحت شـده اسـت، اما من پسـرم را می شـناسـم و می دانستم که تمرکز می کند و کاری انجام میدهد.

از آنجا که احساس خطر می کرد، باید واقعا کاری انجام میداد. جیس به سانتا باربارا رفته بود تا هم اتاقی های دوران دانشگاهش را ببیند، دست بر قضا متوجه شد که دوستانش فروشگاه تخته موج

باز کرده اند. در همان فروشگاه با یکی از بهترین طراحان تخته موج در دنیا روبرو شد.

بعد از مدتی گفتگو، طراح به جیس گفته بود «دنبال مهندســی هســتم که بتواند باله های تخته موج را طراحی کند. با هم می توانیم این صنعت را دگرگون کنیم. من بین شـش ماه تا یک سال با او کار دارم و بعد از آن می تواند هر کاری دلش می خواهد بکند. تنها چیزی که برایم مهم است دستیابی به یک محصول با کیفیت است.»

پایان داستان مشخص است. جیس این شغل را قبول کرد و قراردادی یک ساله نوشت که هر موقع دلش میخواســت می توانســت آن را تمدید کند. گاهی به من پیام میدهد و می گوید «باورم نمیشـــه که به من پول میدن تا این کارو انجام بدم.» حالا او رئیس خودش اســـت، می تواند از هر جایی که دلش بخواهد کار کند و می تواند برای آزمایش تخته موجها، به موج سـواری بپردازد. او عاشـق زندگی اش اسـت. مجبور نشـد رزومه بفرسـتد،

مجبور نشــد تماس بگیرد یا ایمیل بفرســتد و مجبور نشــد برای مصــاحبه جایی برود. این تجربه جیس را پیدا کرد.

وقتی به هیچ کس، هیچ چیز و هیچ جا تبدیل شــویم و از زمان خارج شــویم، می توانیم توجه خود را از تمام مزاحمت های دنیای بیرون مان (که نمی گذارند در میدان یکپارچه هوشی که در درون و اطراف ماست، حاضر باشیم) بر گیریم. می توانیم به درون غور کنیم و با آگاهی ای همراه باشیم که همیشه در درون ما حاضر است. در همان لحظه ای که با آن آگاهی که در همه جا حاضر است، همسو می شویم، درست مانند اینکه مستقیم به درون آینه نگاه کنیم، آن آگاهی نیز به ما نگاه خواهد کرد. و می تواند هر چیزی را که ما به آن نشان دهیم و بگوییم می خواهیم، به سمت ما بازتاب دهد.

هر چه بیشــتر در این مکان عاری از ماده بمانیم و انرژی و توجه مان را در آن ســرمایه گذاری کنیم، به آن میدان یکپارچه نزدیک تر می شــویم. و وقتی در بالقوگی های لایتناهی قرار بگیریم، وقتی انرژی خود را تغییر دهیم، زندگی مان را تغییر می دهیم.

وقتی به سمت آن حرکت می کنیم و به ناشناخته ها اعتماد می کنیم بدون اینکه هشیاری خود را به سمت دنیای مادی حواس و واقعیت سه بعدی برگردانیم، در درون خود احساس وحدت و ســلامت بیشــتری می کنیم. این فرایند فقدانها، جدایی، دوگانگی، بیماریها و شـخصـیت های تکه تکه ما را رفع می کند. وضـعیت بیولوژیک ما کامل تر می شـود چون خودمان کامل تر شده ایم.

وقتی ما کامل باشـیم، فقدانی وجود ندارد. کمبودی نمی تواند وجود داشـته باشـد. در این لحظه، ما داریم صـرفا آن چیزی را مشـاهده می کنیم که از قبل در میدان کوانتومی امکان ها یا بالقوگی ها وجود دارد، و با انرژی و توجه مان به آن زندگی می بخشیم.

سوال من از شما این است: چه تجربه ای در میدان کوانتومی منتظر است که شما را پیدا کند؟

آمادگی برای تنظیم شدن

این مراقبه نیازمند کمی آمادگی قبلی اســـت. ابتدا از شـــما میخواهم که به یک تجربه ی بالقوه فکر کنید که دوسـت داریم آن را داشـته باشـید. به یاد داشـته باشـید که این تجربه درســـت مانند الکترون قبل از فروپاشـــی به ماده، به مثابه انرژی با فرکانس در میدان کوانتومی وجود دارد. شما باید خود را روی همین انرژی تنظیم کنید. بعضی از شاگردان ما فقط با تنظیم خود روی یک بالقوگی، توانســته اند ســطح کلســترول خود را پایین بیاورند. توانسـته اند شـاخصـه ای سـرطان خود را پایین بیاورند. تومورها را از بین برده اند. شـغل های جدید و عالی، تعطیلات بدون خرج، روابط ســـالم، پول بیشـــتر، تجربه های عمیق عرفانی و حتی برنده شـــدن در بخت آزمایی. باور کنید من و تیمم تمام اینها را دیده ایم. پس ادامه دهید، به درون ناشناخته ها قدم گذارید.

وقتی تجربه ی مورد نظر را پیدا کردید، حرفی را برای آن در نظر بگیرید و سپس آن حرف را روی یک تکه کاغذ یادداشـت کنید. این حرف نمادی اسـت که آن امکان خاص را در زندگی شـــما نشـــان می دهد. مهم اســـت که بجای اینکه فقط به آن فکر کنید، آن را روی کاغذ بنویسید، چون نوشتن آن باعث می شود خواسته تان تحکیم شود. سپس دو دایره زیگزاگ

دور آن حرف بکشـــید تا نقش آن میدان الکترومغناطیســـی ای را بازی کنند که برای تطابق پیدا کردن با آن بالقوگی در دنیای کوانتوم، باید آن را پیرامون بدن تان ایجاد کنید.

حالا به این حرف معنا دهید تا بتوانید نیت خود را مشـخص تر کنید. به چند مورد خاص از خواسته هایتان فکر کنید و حداقل چهار مورد از آنها را یادداشت کنید. (تنها چیزی که نمی خواهم به آن اشاره کنید، بازه زمانی است). برای مثال اگر نیت تان دستیابی به یک شغل خوب است، لیست تان چیزی شبیه این خواهد بود:

• در آمدم ۵۰۰۰۰ دلار بیشتر از در آمد فعلی ام باشد

• مدیر تیم حرفهای خودم باشم

• بدون دغدغه ی مالی به تمام دنیا سفر کنم

• مزایا، بیمه و سهام خوب داشته باشم

• تفاوتی در دنیا ایجاد کنم

حالا روی همان کاغذ، احسـاسـاتی را بنویسـید که هنگام وقوع آن احتمال بالقوه، به شـما دست خواهد داد. مثلا بنویسید:

• قدرتمند

• بدون محدودیت

• شکر گزار

• آزاد

• ابهت

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

• عاشق زندگی

• شاد

• احساس ارزشمند بودن

هر احساسی که هست، آن را بنویسید. اگر فکر می کنید چون هنوز آن را تجربه نکرده اید، پس احساسش را هم نمی دانید، توصیه می کنم از شکرگزاری شروع کنید، این کار خوب جواب می دهد.

شکر گزاری احساس قدرتمندی است که برای تجلی بخشی به کار می رود، چون ما معمولا بعد از اینکه چیزی را دریافت می کنیم، احساس شکر گزاری می کنیم. پس امضای احساسی شکر گزاری به این معناست که تجربه ی مورد نظر از قبل اتفاق افتاده است. وقتی شاکر هستید و یا احساس ستایش می کنید، در بهترین حالت گیرندگی قرار دارید. وقتی احساس شکر گزاری می کنید، بدنتان در مقام ذهن ناخودآگاه به این باور می رسد که آن واقعیت آینده در لحظه حال قرار دارد.

این احساسات متنوعی که فهرست کرده اید، انرژی ای هستند که نیت تان را با خود حمل خواهد کرد. باید واقعا این احساسات را حس کنید. باید قبل از تحقق این آینده، از نظر احساسی به بدن خود بیاموزید که آن آینده چه حسی دارد و باید این کار را در لحظه حال انجام دهید.

حالا برای مراقبه آماده اید.

مراقبه تنظیم خود روی بالقوگی های جدید

برای شروع توجه خود را به بخش های مختلف بدن و فضای پیرامون این بخش ها معطوف کنید. در فصل بعد با روش انجام این کار و اهمیت آن بیشتر آشنا خواهید شد،

اما فعلا کافی اســت بدانید که تمرکز روی فضــای پیرامون بدن به شــما کمک می کند که امواج مغزی خود را تغییر دهید و از الگوی امواج مغزی بتای نامســـنجم به الگوی امواج مغزی منسجم آلفا و تتا برسید.

از فضــای لایتناهی و وســیعی که در این مکان ســیاه ابدی در پس چشــمانتان قرار دارد، فضایی که در مرکز سرتان قرار دارد، فضای بین پشت گلو تا پشت سرتان و سپس فضایی که در ورای سـرتان قرار می گیرد، آگاه شـوید. سـپس از فضـایی که در مرکز گلویتان قرار دارد، فضـایی که در ورای گلویتان و در پیرامون گردنتان قرار دارد، فضـای درون سـینه تان، فضای پیرامون بدن تان، فضای پشت نافتان و در نهایت از فضای اطراف کفل تان در این خط سیاه بی پایان آگاه شوید. برای هر یک از اینها وقت کافی

بگذارید و احساسش کنید، از آن آگاه شوید و در آن حاضر باشید.

از وسعت فضایی که اتاق تان در فضا اشغال می کند آگاه شوید و سپس آگاهی خود را به فضای فراتر از آن اتاق در فضا گسترش دهید و در نهایت آگاهی خود را به فضایی که تمام این فضاها در فضا اشغال می کنند، معطوف کنید.

حالا وقت آن اســـت که توجه خود را از بدن، محیط و زمان بر گیرید و به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل شوید، به آگاهی محض تبدیل شوید، در مقام هشیاری به درون این فضای

ســـیاه بینهایت و این میدان بی پایانی وارد شـــوید که تمام امکانها در آن وجود دارد. اگر حواس تان پرت شـد، به لحظه ی اکنون باز گردید (همانطور که در فصـل گذشـته توضـیح دادم). مدام توجه خود

را به این فضای غیر مادی معطوف کنید و به درونش وارد شوید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

به آن احتمال بالقوه ای فکر کنید که از قبل در میدان کوانتومی وجود دارد و شـــما می خواهید با به یاد آوردن آن حرف، خود را روی آن تنظیم کنید. انرژی آن احتمال بالقوه آینده را حس کنید، در درون و اطرافتان و خود را روی آینده تان تنظیم کنید. وقتی چنین می کنید، دارید به حالت وجودی جدیدی وارد می شوید و امضای الکترومغناطیسی جدیدی به درون میدان مخابره می کنید.

وقتی بین انرژی شما و انرژی آن احتمال بالقوه تطابق ارتعاشی وجود داشته باشد، رویداد جدید شما را پیدا می کند، نباید کاری کنید که اتفاقی بیفتد. بگذارید حرفم را رک و راست بزنم. برای تحقق فرصت آینده به بیش از چند مراقبه نیاز دارید. این فرصت ممکن است ظرف یک هفته، یک ماه یا حتی بیشتر تحقق یابد. مهم این است که آنقدر ادامه دهید، تا تحقق پیدا کند.

وقتی به حالت وجودی جدید دســـت یافتید و امضـــای الکترومغناطیســـی جدید را مخابره کردید، حالا وقت آن است که آینده تان را پیش از اینکه رخ دهد به یاد بیاورید و با زیستن در آن آینده، آن را بصورت ذهنی فراخوانی کنید. آن را تا حد امکان واقعی کنید، احساسات متعالی فهرست تان را فرا بخوانید تا بتوانید از نظر عاطفی به بدنتان بیاموزید که آن آینده چه حسی دارد.

آفرینش تان را تســـلیم ذهن برتر کنید و بذر آن را در میدان لایتناهی امکانها بکارید، و همانطور رهایش کنید.

در آخر بدن تان را با ذهن جدید تبرک کنید. زندگی خود را تبرک کنید، چالشـــهای خود را تبرک کنید، روح تان را تبرک کنید، گذشته تان را تبرک کنید و به آینده تان برکت ببخشید.

امر الهی درون تان را تبرک کنید و قلبتان را بگشـایید و پیش از تحقق زندگی جدید، بخاطر آن شکرگزاری کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

حال به آرامی هشـیاری خود را به درون اتاق بازگردانید و هر وقت آماده بودید، چشـمانتان را باز کنید. طوری از مراقبه برخیزید که انگار آینده تان از قبل تحقق پیدا کرده اســـت و بگذارید همزمانی ها و امکان های جدید شما را پیدا کنند.

فصل ۴: تبرک مراکز انرژی

زیاد در مورد نور و انرژی یا انرژی و آگاهی حرف زده ایم. حالا وقت آن اســـت که این مفاهیم را کمی عمیق تر توضـیح دهید تا روش کار مراقبه ی بعدی برایتان روشـن شـود. همانطور که میدانید، تمام چیزهای دنیای شناخته شده ی ما یا از نور و اطلاعات یا انرژی و آگاهی تشـکیل شـده اند یا آن را سـاطع می کنند و این روش دیگری برای توصـیف انرژی الکترومغناطیسی است. در واقع، این عناصر آنقدر پیوند نزدیکی با هم دارند که جدا کردن آنها غیر ممکن اســـت. به اطراف خود نگاه کنید. حتی اگر چیزی جز ماده، اشـــیا، چیزها، افراد یا مکان ها نبینید، باز هم می توان گفت که دریای بی پایانی از فرکانســـهای نامرئی وجود دارد که حاوی اطلاعات رمزگذاری شده هستند.

این یعنی نه تنها بدن شـما از نور و اطلاعات، از انرژی و آگاهی، تشـکیل شـده اسـت، بلکه همچنین شـما به مثابه موجود آگاهی که دارای بدن هسـتید، از نوری تشـکیل شـده اید که به صورت گرانشی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

سـازمان یافته اسـت و مملو از اطلاعات اسـت و مدام در حال دریافت و ارسـال فرکانس های مختلفی هستید، که همگی سیگنال های مختلف را حمل می کنند، درست مثل رادیو یا موبایل.

البته تمام فرکانسـها حامل اطلاعات هسـتند. لحظه ای به امواج رادیویی فکر کنید. همین حالا که در اتاق تان نشسته اید، امواج رادیویی وجود دارند که در اتاق تان حرکت می کنند. اگر رادیو را روشـن کنید و آن را روی طول موج یا سـیگنال خاصـی تنظیم کنید، آنگاه مبدل کوچک داخل رادیو آن سـیگنال را گرفته و به صـدا تبدیل می کند و شـما میتوانید آهنگ مورد علاقه، اخبار و حتی آگهی بازرگانی را گوش دهید. اینکه شـما امواج رادیویی را در هوا نمی بینید، به این معنا نیسـت که آنها وجود ندارند. اگر فرکانس را کمی تغییر دهید و روی ایستگاه دیگری تنظیم کنید، پیام متفاوتی روی آن طول موج وجود دارد.

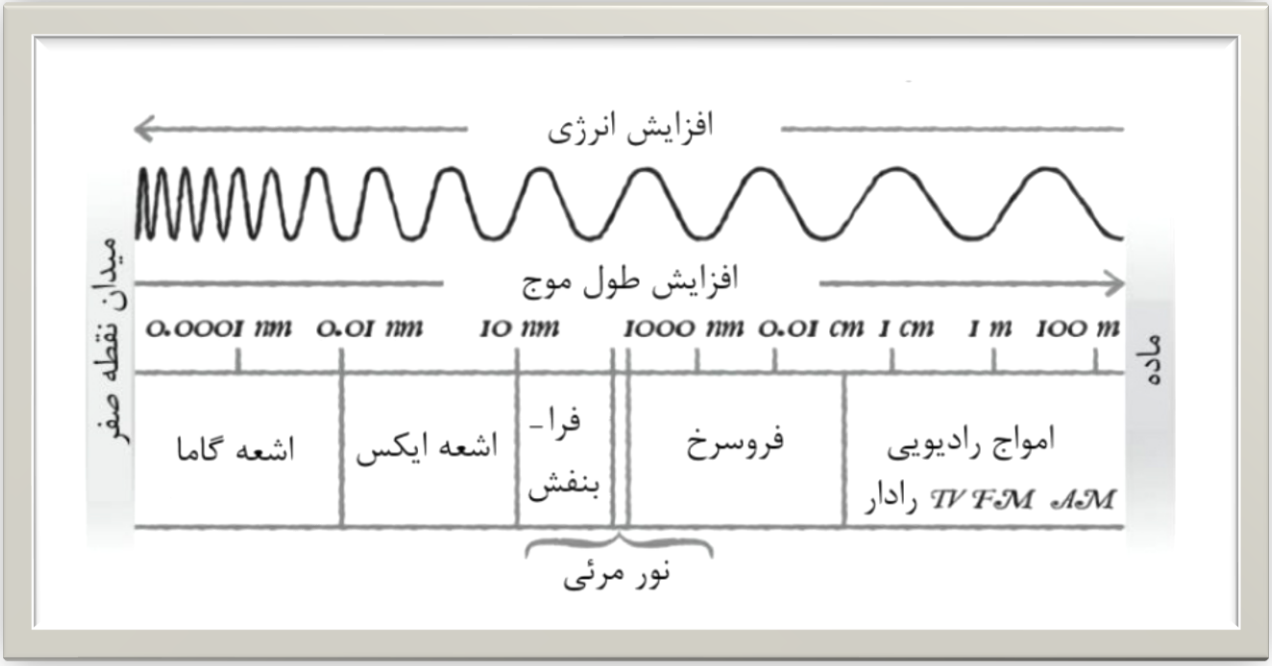
نگاهی به شکل ۴/۱ الف بیندازید

این شکل تمام طیف نور را نشان میدهد و فرکانس های الکترومغاطیسی شناخته شده را نیز نشـان میدهد. طیف نور مرئی که ما تمام رنگهای مختلف دنیا را در آن مشـاهده می کنیم کمتر از یک درصـد فرکانس های نوری موجود را تشـکیل می دهد. این یعنی اکثریت فرکانسها از درک ما خارج هسـتند و لذا بیشـتر واقعیت شـناخته شـده ی ما در این دنیا، با استفاده از حواس قابل تجربه نیست. لذا گذشته از نور جذب شده توسط اشیا و نوری که اشیا بازتاب می دهند و ما آن را درک می کنیم، حقیقت این است که ما تنها طیف کوچکی از واقعیت را درک می کنیم. به غیر از چیزهایی که ما با چشـمان فیزیکی خود می بینیم، اطلاعات زیادی دیگری در دسترس ما قرار دارد.

به یاد داشـته باشـید که وقتی می گویم نور، منظورم تمام نور اسـت، که تمام طیف فرکانسهای الکترومغناطیسی، مرئی و نامرئی، را شامل می شود، نه فقط نور مرئی.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

طیف نوری فرکانس های الکترومغناطیسی



شکل ۴/۱ الف

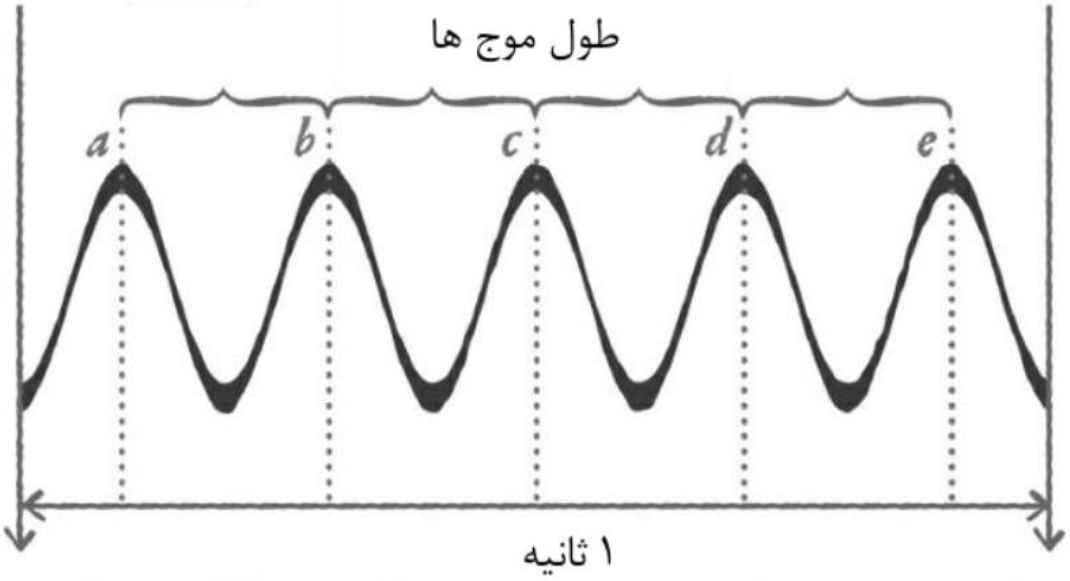
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

این شــکل تمام طیف فرکانس های الکترومغناطیســی را از میدان نقطه ی صــفر تا ماده نشـــان می دهد. با افزایش انرژی (یا افزایش فرکانس)، طول موج کاهش می یابد. با کاهش انرژی (یا کاهش فرکانس)، طول موج افزایش می یابد. در وســـط طیف نور مرئی قرار دارد که تنها طیفی از واقعیت است که ما می توانیم درک کنیم.

برای مثال با اینکه ما اشعه ایکس را نمی بینیم، اما این اشعه وجود دارد. ما این مسئله را می دانیم چون خودمان در مقام انســـان، می توانیم اشـــعه ی ایکس تولید کرده و آن را اندازه گیری کنیم. در واقع تعداد بی نهایت فرکانس در طیف نور اشــعه ایکس وجود دارد. اشـعه ایکس فرکانس بالاتری از نور مرئی دارد و در نتیجه انرژی آن هم بالاتر اسـت (چون هرچه فرکانس بالاتر باشد، انرژی بیشتر است). ماده به خودی خود متراکم ترین فرکانس را دارد، چون آهسته ترین سرعت را دارد و متراکم ترین شکل نور و اطلاعات است.

فرکانس و طول موج

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



فرکانس پنج سیکل بر ثانیه است.

شکل ۴/۱

در اینجا رابطه بین فرکانس و طول موج را مشاهده می کنید. تعداد سیکل های موجود در یک موج کامل که بین حروف a و b b و C و غیره نشان داده شده است یک طول موج نام دارد. فضای بین دو فلش عمودی که به سمت پایین رسم شده اند، بازه ی زمانی یک ثانیه را نشـان می دهد. در اینجا، چون پنج موج کامل در بازه ی یک ثانیه وجود دارد، می توانیم بگوییم که فرکانس پنج سیکل بر ثانیه یا ۵ هرتز است.

نگاهی به شـــکل ۴/۱ب بیندازید. با چشـــمان خود خط افقی گذرنده از قله ها و قعرها را دنبال کنید، از حرف A شـــروع کنید، ســـپس به B و در آخر به C بروید. هر بار که به حرف بعدی می رسید، یک سیکل کامل را طی کرده اید، که به آن طول موج می گویند. فرکانس

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

موج یعنی تعداد طول موجها یا ســیکل های تولید شــده در یک ثانیه که بر حســب هرتز (Hz) اندازه گیری می شـود. بنابراین هر چه فرکانس موجی سـریع تر باشـد، طول موجش کوتاه تر اسـت. عکس این قضیه نیز صـادق اسـت هر چه فرکانس کندتر باشـد، طول موج بیشتر خواهد بود (شکل ۴/۱ ج). برای مثال، نور در طیف فرکانسی فروسرخ فرکانس پایین تری از فرکانس فرابنفش دارد و لذا طول موج نور فروســرخ بیشــتر و طول موج فرابنفش کوتاه تر است.

بگذارید مثال دیگری بیاورم، این بار در طیف نور مرئی: نور قرمز فرکانس پایین تری (۴۵۰ ســیکل بر ثانیه) از نور آبی (حدود ۶۵۰ ســیکل بر ثانیه) دارد. بنابراین طول موج نور قرمز بیشتر از طول موج آبی است.

رابطه بین فرکانس و طول موج

ا رگانیک

طول موج

فرکانس

طول موج

فرکانس

شکل ۴/۱ج

عکس در صفحه ۱۷۷

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

با افزایش فرکانس، طول موج کوتاه تر می شـــود. با کاهش فرکانس، طول موج افزایش می یابد.

در طول تاریخ انسـانها بسـیار تلاش کرده اند تا میدان های نوری را اندازه گیری کرده و از آنها تصویربرداری کنند. یکی از مثال های برجسته تصویربرداری کیرلیان است که در سال ۱۹۳۹ توسط متخصص برق و مخترع آماتور سیمون داویدوویچ کیرلیان روسی ابداع شد. کیرلیان با این تکنیک توانســت تصــاویری از میدان الکترومغناطیســی ای تهیه کند که در پیرامون موجودات زنده و اشیای غیر زنده وجود دارد. او پی برد که اگر تکه ای فیلم عکاسی را روی صـفحه ای فلزی قرار دهد و شـیئی را روی فیلم بگذارد و جریانی با ولتاژ بالا به آن صفحه فلزی اعمال کند، تصویری از تخلیه ی الکتریکی بین شی و صفحه روی فیلم ظاهر خواهد شد، مانند طرح سایه روشنی از نور که سوژه ی عکاسی را احاطه کرده است.

او در یکی از آزمایش های بسـیار خود، دو برگ ظاهرا یکسـان را روی صـفحه قرار داد، که یکی برگ گیاه ســالم و دیگری برگ گیاه بیمار بود. تصــویر برگ گیاه ســالم میدان نوری قدرتمندی را آشـکار کرد، حال آنکه برگ دیگر نور بسـیار کمتری داشـت و این باعث شـد که کیرلیان به این باور برسد که تکنیک عکاسی اش روشی است برای ارزیابی سلامتی.

دانشـمندان امروزه راجع به کاربرد تصـویربرداری کیرلیان به عنوان ابزاری تشـخیصـی با هم اختلاف نظر دارند، اما تحقیق در رابطه با این تکنیک همچنان ادامه دارد.

پیشرفت جدیدتری که در این زمینه حاصل شده است، مربوط به کارهای دانشمند آلمانی بیوفیزیک، دکتر فریتس آلبرت پاپ است که بیش از سه دهه از عمر خود را صرف بررسی بیوفوتونها کرد، ذرات نوری ریز و کم شــدتی که در تمام موجودات زنده وجود داشــته و از آنها ساطع می شود.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

پاپ در ســال ۱۹۹۶ موســســه ی بین المللی بیوفیزیک (IIB) را بنا نهاد که شــبکه ای از آزمایشـگاههای تحقیقاتی اسـت و بیش از ده کشـور فعالیت دارد. پاپ و پژوهشـگران IIB معتقدند که اطلاعات موجود در این ذرات نوری که در دی ان ای ذخیره می شوند، به شیوه ای کار آمد با ســلولهای ارگانیســم مربوطه ارتباط برقرار می کنند و به این ترتیب نقشــی حیاتی در تنظیم عملکردهای ارگانیسم ایفا می کنند.

این بیوفوتون ها را می توان با دوربین بسیار حساسی که برای اندازه گیری این تشعشعات طراحی شده است، رویت کرد: هر چه تشعشعات قوی تر و میدان نوری شدیدتر و منسجم تر باشد، ارتباط بین سلولها بیشتر و لذا ارگانیسم سالم تر خواهد بود.

برای حفظ حیات و زندگی، سـلول های ما از طریق مبادله اطلاعات حیاتی مخابره شـده در فرکانس های مختلف نور، با هم ارتباط برقرار می کنند. پاپ پی برد که عکس این قضــیه نیز صادق است، وقتی سلولی انرژی الکترومغناطیسی منسجم و سازمان یافته ی کافی از خود ســاطع نکند، ســلامتی خود را از دســت می دهد. این ســلول نمی تواند به خوبی اطلاعات را با ســایر ســلولها به اشــتراک بگذارد و بدون این مبادله اطلاعات، نیازهایش برطرف نمی شود. لذا نسخه ی مکانیکی کار کردهای درونی سلول که در زیست دبیرستان تدریس می شــود، قدیمی شــده اســت. مولکولهای باردار که همدیگر را جذب و دفع می کنند، مسـئول کارکرد سـلول نیسـتند. بلکه انرژی الکترومغناطیسـی ای که سـلول از خود سـاطع و دریافت می کند نیروی حیاتی اسـت که بر سـایر مولکولها حکم فرمایی می کند. این دیدگاهی مرتبط با اصل حیات است که حقیقت هستی ما را بیان می کند.

معنای تمام این گفته ها این است که ما حقیقتا موجوداتی از جنس نور هستیم و هر یک از ما نیروی حیاتی از خود سـاطع کرده و میدان نوری واقعی پیرامون بدن خود به وجود می آوریم، کلیت هر

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

سـلول، میدانی حیاتی از نور را ارسـال می کند که حاوی پیامی اسـت. می توان با اطمینان گفت که هر چه بیشــتر واقعیت مان را بر حســب حواســمان تعریف کنیم و زندگی مادی گرایانه داشـته باشـیم و روی ماده تمرکز کنیم (و لذا هر چه بیشـتر واکنش اسـترس خود را فعال کنیم)، بیشـتر اطلاعات ارزشـمند را از دسـت می دهیم. دلیل این امر این اسـت که هر چه بیشتر روی ماده، اشیاء، چیزها، افراد و جاهای دنیای بیرون مان تمرکز کنیم، کمتر خواهیم توانسـت سـایر فرکانس هایی را ببینیم که بر چشـم مادی آشـکار نیسـتند. و اگر از آنها آگاه نباشیم، برای ما وجود ندارند.

همانطور که در فصل قبل خواندید و امیدوارم توانسته باشید در مراقبه ی آن فصل تجربه کنید می توانید خود را روی فرکانس های خاصـــی در اطراف تان تنظیم کنید، درســـت همانطور که می توانید عقربه رادیو را روی ۱۰۷/۳ تنظیم کنید. وقتی چشـــمانتان را می بندید و آرام می نشـینید و محیط بیرونی را حذف کنید (دنیای راکدی که معمولا نمی گذارد فرکانس های دیگر را حس کنید)، می توانید به خود یاد دهید که سـیگنال واضـحی را پیدا کنید و اطلاعات را از آن دریافت کنید. وقتی مرتب این کار را انجام دهید، می توانید خود را روی ســـطح جدیدی از نور و اطلاعات تنظیم کنید و از آنها برای تأثیرگذاری بر ماده اســـتفاده کنید. و وقتی چنین کردید، بدن تان بجای آنتروپی بینظمی، آشـــفتگی فیزیکی و آشوب، وارد سینتروپی نظم بهبود یافته می شود.

وقتی توانسـتید ذهن تحلیلی متفکرتان را سـاکت کنید و راحت تر خود را روی این اطلاعات منظم تنظیم کنید، بدن تان بصـــورت خودکار با پردازش این رشـــته ی جدید خود آگاهی و انرژی واکنش نشان می دهد و به این ترتیب کار آمدتر، منسجم تر و سالم تر می شود.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

تمرکز همگرا و واگرا

در ابتدای مراقبه ی فصـــل قبل، از شـــما خواســـتم که توجه خود را به بخش های مختلف بدن و نیز فضای اطراف این بخشها معطوف کنید. حالا از شما میخواهم عمیق تر شوید و بپرسید که چرا در تمام مراقبه ها از شما می خواهم این کار را انجام دهید. وقتی این کار را تمرین می کنید، توانایی تان در تســـلط بر دو شـــیوه ی مختلف تمرکز مغزتان بهبود می یابد: تمرکز همگرا و تمرکز واگرا

تمرکز همگرا تمکزی تک بعدی و محدود روی یک شـــئ اســـت، هر چیزی که ماده داشـــته باشد.

وقتی شـــما در مراقبه تمرکز خود را به بخش خاصـــی از بدن تان معطوف می کنید، از این نوع تمرکز استفاده می کنید. وقتی شما می خواهید لیوانی را بردارید، به کسی زنگ بزنید یا پیام بدهید و یا بند کفش تان را ببندید، از تمرکز محدود اســـتفاده می کنید. اکثریت اوقاتی که در تمرکز محدود به ســـر می برید، دارید روی اشـــیا یا چیزها (ماده) و افراد و مکان های دنیای بیرون تمرکز می کنید یعنی چیزهایی که سه بعد دارند.

بحث مان در مورد زیســـتن در حالت بقا با هورمونهای اســـترس را به یاد دارید، هورمون هایی که تمام بدن ما را فرا گرفته و به ما کمک می کنند برای ستیز و گریز آماده باشیم؟ وقتی ما در این حالت قرار داریم، تمرکزمان را محدودتر می کنیم، چون توجه دقیق به دنیای خارجی و مادی برایمان بســـیار مهم می شـــود. ما در عمل مادی گرا می شـــویم و واقعیت مان را با حواســـمان تعریف می کنیم. بخشـــهای مختلفی از مغز که معمولا با هم کار می کنند، در این حالت از هم جدا می شـــوند و دیگر با هم ارتباط کار آمد برقرار نمی کنند و لذا نمی توانند بصورت یکپارچه در حالتی منسجم و منظم کار کنند.

این بخشـها حالا در حالت عدم انسـجام قرار دارند و سـیگنالهای نامنسـجمی را از طریق نخاع به بخش های مختلف بدن می فرســتند. ما این پدیده را به کرات در اســکن های مغزی مشاهده کرده ایم.

همانطور که قبلا نیز گفته ام وقتی مغز نامنسجم باشد، شما نامنسجم هستید. و وقتی مغزتان درست کار نکند، شما درست کار نخواهید کرد. گویی بجای اجرای یک سمفونی زیبا، مغز و بدن تان دارند صـــدایی ناهنجار تولید می کنند. و بخاطر این حالت نامتوازن و نامنسجم، در تلاش برای کنترل و ایجاد پیامدها در زندگی گرفتار خواهید شد.

شما تلاش می کنید آینده ای را پیش بینی کنید که بر مبنای گذشته استوار است و این کار را تا حدودی با توجه کردن به دنیای بیرونی اشیا و چیزها و نه توجه به دنیای درونی افکار و احساسات، انجام می دهید.

به عبارت دیگر، شما در تمرکز محدود و همگرا می مانید و بصورت وسواس گونه به همان چیزها فکر می کنید. این کاری است که استرس با شما می کند. استرس شما را بصورت وسواس گونه درگیر مشکلات تان می کند تا بتوانید بر اساس خاطرات گذشته تان برای بدترین حالت آینده آماده شوید. آماده شدن برای بدترین حالت شانس بهتری در بقا به شما میدهد چون هر اتفاقی که بیفتد، شما برایش آماده هستید.

اما اگر بتوانید تمرکز خود را از این تمرکز محدود به تمرکزی گسترده تر و بازتر تغییر دهید (و در این مراقبه چنین خواهید کرد)، می توانید از فضـــا و لذا از نور و انرژی پیرامون بدن تان در فضا آگاه شوید. این تمرکز واگرا نام دارد. شما از تمرکز روی چیزی به تمرکز روی هیچ چیز می رسـید تمرکز روی موج (انرژی) بجای تمرکز روی ذره (ماده). واقعیت هم ذره است و هم موج، هم ماده است و هم انرژی. لذا وقتی شما از تمرکز محدود برای توجه به بخش های مختلف بدن استفاده می کنید، اذعان به ذره و سپس تمرکزتان را می گشایید

تا فضای اطراف این بخش ها را در فضا حس کنید، (اذعان به موج) آنگاه مغزتان به حالتی منسجم و متوازن می رسد.

ورود به ذهن ناخود آگاه

در دهه ۱۹۷۰، دکتر لس فهمی مدیر مرکز بیوفیدبکه پرینستون در ایالت نیوجرسی کشف کرد که این تغییر توجه از تمرکز محدود به تمرکز باز، چگونه امواج مغزی را تغییر می دهد.

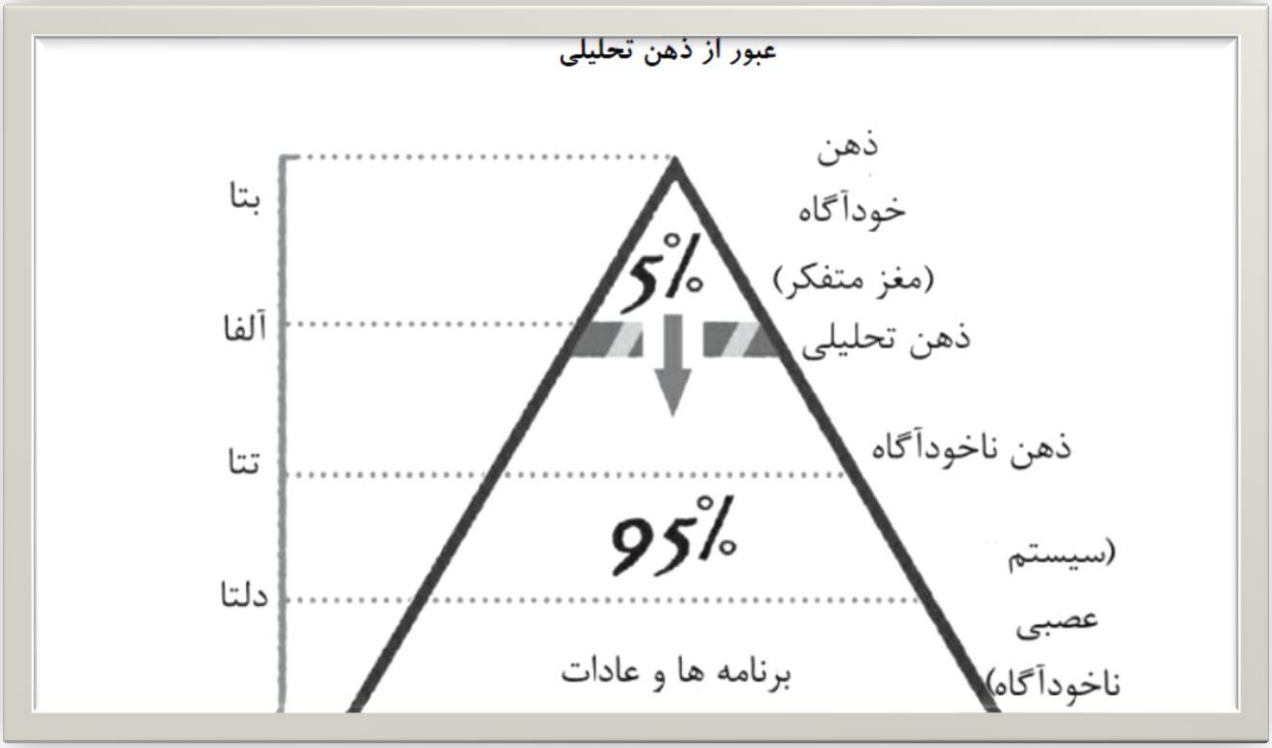
او داشت تلاش می کرد روشی کشف کند که به مردم یاد دهد امواج مغزی خود را از بتا (تفکر آگاهانه) به آلفا (راحت و خلاق) تغییر دهند.

او کشف کرد که بهترین راه انجام این تغییر این است که به افراد بگوییم از فضا یا عدم آگاه شوند و تمرکز باز را در خود ایجاد کنند. سنت بودایی هزاران سال است که از این روش در مراقبه استفاده می کند. وقتی شما تمرکز خود را باز می کنید و بجای ماده، اطلاعات را حس می کنید، امواج مغزی تان کند شده و از بتا به آلفا می رسد. این منطقی به نظر می رسد، چون وقتی شما احساس می کنید، فکر نمی کنید.

وقتی مغز متفکرتان (قشر مخ) کند می شود، می توانید از ذهن تحلیلی (که ذهن انتقادی هم نام دارد) عبور کنید، ذهن تحلیلی ذهن خود آگاه و ذهن ناخود آگاه را از هم جدا می کند (بنگرید به شکل ۴/۲).

حالا می توانید وارد جایگاه سیستم عامل بدن تان (سیستم عصبی خودمختار)، که در فصل قبل با آن آشنا شدید، شوید و حالا مغزتان می تواند به شیوه ای کلی تر کار کند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



شکل ۴/۲

یکی از اهداف اصـــلی مراقبه عبور از ذهن تحلیلی اســـت. آنچه ذهن خود آگاه را از ذهن ناخود آگاه جدا می کند، ذهن تحلیلی است. وقتی سرعت امواج مغزی تان را کاهش می دهید، از ذهن خود آگاه و مغز متفکر خارج می شـــوید، از ذهن تحلیلی عبور می کنید و وارد سیستم عامل ذهن ناخود آگاه می شوید که تمام برنامه های

خودکار و عادات ناخود آگاه در آن وجود دارند.

وقتی مراقبه ی تبرک مراکز انرژی این فصـــل را انجام می دهید، توجه خود را به هر یک از مراکز انرژی بدن (که در متون ودایی هند باســـتان چاکرا (به معنای چرخ – خوانده میشـــوند) معطوف کرده و ســـپس تمرکزتان را می گشـــایید. از آنجا که تمرکزتان هر کجا

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

باشد، انرژی تان هم همانجاست، وقتی توجه تان را به مراکز انرژی بدن معطوف می کنید و انرژی تان وارد آن می شود، هر یک از این مراکز فعالیت خود را شروع می کند.

جای تعجب ندارد که مثلا اگر در ذهن و مغز خود خیالات جنسی داشته باشید، وقتی انرژی وارد آن مرکز بدن تان می شود، این مرکز به شیوه ای خاص فعال می شود و وقتی فعال شد، اندامها، بافت ها، مواد شیمیایی، هورمون ها و بافت عصبی واکنش نشان خواهد داد. اگر شما گرسنه باشید و به چیزی که قرار است بخورید فکر کنید، اتفاقی نیست که ترشحات دستگاه گوارش شما فعال می شود، بزاق ترشح می کنید و بدن تان برای تجربه ی خوردن شام آماده می شود، چون انرژی دارد آن منطقه را فعال می کند. اگر به این فکر کنید که با دخترتان جر و بحث کنید، پیش از تجربه ی این مواجهه بدن تان آدرنالین ترشح خواهد کرد. در هر یک از این موارد، فکری که در ذهن شماست، به تجربه تبدیل خواهد شد. در بخش بعدی، یعنی در هنگام بحث در مورد هر یک از مراکز انرژی، این مطلب را دقیق تر توضیح خواهم داد، اما فعلا همین قدر بدانید که دلیل وقوع چنین اتفاقی این است که هر یک از مراکز انرژی هورمونهای شیمیایی خاص خود را تولید می کند و این هورمونها به نوبه ی خود اندامها، بافت ها و سلولهای آن ناحیه را فعال می کنند.

پس تصور کنید که اگر می توانستید امواج مغزی خود را در مراقبه کند کنید و با عطف توجه به فضای اطراف این مراکز انرژی وارد سیستم عامل آنها شوید و توجه خود را باز کنید، چه اتفاقی می افتاد. در این صورت هر یک از این مراکز منظم تر و منسجم تر می شود و به نورونها سیگنال می دهد که سطح جدیدی از ذهن را ایجاد کرده و اندام ها، بافت ها و سلولهای این ناحیه را فعال کنند و لذا هورمونها و پیکهای شیمیایی هر یک از

این مراکز را تولید کنند. و اگر مرتب این کار را انجام دهید، به مرور زمان تغییرات واقعی جسمی در شما ایجاد خواهد شد.

در جمع شاگردانی که این کار را می کنند، افرادی وجود دارند که عفونت های مزمن مثانه، مشکلات پروستات، ناباروری، دیورتیکولیته، بیماری کرون، حساسیت های غذایی و حساسیت هایی مانند بیماری سیلیاک، تومورهای تخمدانی، افزایش آنزیم های کبدی، رفلاکس اسید معده، تپش قلب، آریتمی قلب، آسم، بیماری ریه، بیماریهای کمر، مشکلات تیروئیدی، سرطان گلو، درد گردن،

میگرن مزمن، سردرد، تومور مغزی و غیره را درمان کرده اند. در اثر انجام همین مراقبه، انواع و اقسام بهبودها را در افراد شاهد بوده ایم، بهبودهایی که گاهی فقط با یک جلسه مراقبه حاصل شده اند. این بهبودهای قابل توجه به این دلیل ممکن شده اند که شاگردان توانسته اند از نظر اپی ژنتیکی بیان دی ان ای خود را تغییر دهند، برخی ژنها را روشن و برخی را خاموش کنند و بیان پروتئینی این ژنها را در بدن خود تغییر دهند (همانطور که در فصل ۲ آموختید).

طرز کار مراکز انرژی بدن

می خواهیم نگاه دقیق تری به هر یک از این مراکز انرژی بدن بیندازیم، اما ابتدا باید کمی بیشتر در مورد طرز کار آنها حرف بزنیم. هر یک از این مراکز را یک مرکز جداگانه ی اطلاعات در نظر بگیرید. هر کدام از آنها انرژی خاص خود را دارد که سطح متناظری از آگاهی را به همراه دارد، نور خاص خود را ساطع می کند که اطلاعات بسیار مخصوصی دارد و فرکانس خاصی برای خود دارد که پیام خاصی در بر دارد. هر یک از آنها غده ی

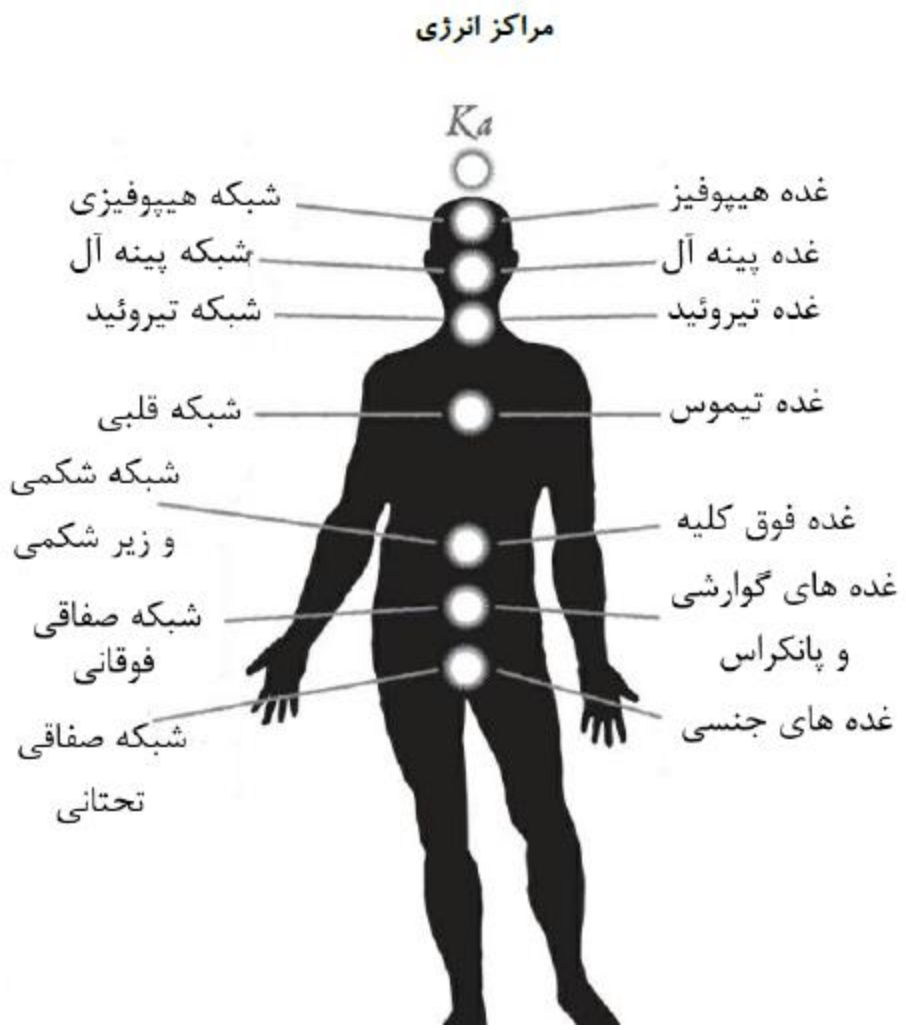
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

بخصوصی نیز دارد، هورمون های منحصر بفرد خود را دارد، وضعیت شیمیایی خاص خود را داراست و شبکه ی نورونی جداگانه ی خود را دارد.

هر یک از این مجموعه های شـبکه های عصـبی را می توان نوعی مغزچه در نظر گرفت. و اگر هر یک از این مراکز، مغز مخصـوص خود را داشـته باشـد، پس می توان گفت هر یک ذهن مخصوص خود را نیز دارد.

(نگاهی به شــکل ۴/۳ بیندازید، در این شــکل جایگاه هر یک از این مراکز و نیز آناتومی و فیزیولوژی مربوط به هر یک را مشاهده می کنید).

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



شکل ۴/۳

هر یک از مراکز انرژی بدن ســـاختار بیولوژیکی خاص خود را دارد. هر یک از اینها غدد، هورمونها، مواد شــیمیایی و مغزچه ی (شــبکه ی نورونی) خاص خود را داشــته و لذا ذهن مخصوص خود را داراست.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

همانطور که در فصـــل دوم آموختید، وقتی آگاهی بافت عصـــبی را فعال می کند، ذهن ایجاد می شـــود. ذهن یعنی مغز در عمل، لذا اگر هر یک از این مراکز انرژی شـــبکه ی عصبی خاص خود را داشته

باشـــد، پس می توان گفت هر یک ذهن مخصـــوص خود را دارد یا بهتر بگویم، هر یک از این مراکز برای خود ذهنی دارد.

آنچه ذهن را فعال می کند، انرژی هدفمند و نیت دار اســـت، یعنی قصـــد آگاهانه. وقتی یکی از این مراکز فعال شـــد، به نوبه ی خود هورمونها، بافت ها، مواد شـــیمیایی و عملکردهای سلولی را فعال می کند و از خود انرژی ساطع می کند.

برای مثال وقتی مرکز اول شـما (جایگاه غده های جنسـی) با انرژی فعال می شـود، ذهن آن هدف و نیت بسـیار مشـخصـی دارد. وقتی شـما در مقام وجودی آگاه فکر یا خیالی در ذهن خود دارید که ضـــمنا این در نتیجه ی تأثیرگذاری آگاهی بر بافت عصـــبی ایجاد می شـــود بدن تان از نظر فیزیولوژیکی تغییر کرده و در نتیجه انرژی تان هم عوض می شـــود. بدن تان مواد شیمیایی و هورمون هایی را از غده های متناظر آن ترشح می کند که شما را برای رابطه ی جنسی آماده می کنند.

حالا شما انرژی بیشتری در این مرکز دارید و این مرکز دارد فرکانس خاص خود را با پیامی هدفمند آزاد می کند.

ذهن مغز بر ذهن بدن در سـطح شـبکه ی عصـبی مربوطه اثر می گذارد. این ذهن در آن بخش خاص از بدن قرار دارد و این مغزچه از طریق سـیسـتم عصـبی خودمختار در سـطح ناخود آگاه عمل می کند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

این ذهن فراتر از کنترل آگاهانه ی شما قرار دارد.

حالا که مغز چه ی موجود در آن مرکز انرژی غده های مربوطه را فعال کرده اســـت، و این غده ها نیز به نوبه ی خود هورمون های مربوطه را فعال کرده و به مواد شـیمیایی مناسـب سـیگنال داده اند که وضـعیت احسـاسـی و فیزیولوژیک بدن را تغییر دهند، می توان گفت که بدن از ذهن تبعیت می کند. و پس از آن شما انرژی بسیار مشخصی را از خود ساطع می کنید که دسـتور بسـیار مشـخصـی را به بیرون از آن مرکز مخابره می کند. همه ی ما چنین حالتی از انرژی را در کنار افراد شـــهوتی و هوســـباز حس کرده ایم. وقتی این انرژی بافت عصبی یا شبکه ی نورونها را طی کرد، در آن سطح ذهن را ایجاد می کند، پس وقتی مرکزی فعال شد، می توان گفت ذهن مخصوص خود را دارد.

مرکز دوم نیز ذهن خاص خود را دارد. و وقتی مغزچه و لـذا ذهن آن را فعـال می کنیم، همان دنباله ی رویدادهایی که در مرکز اول مشـــاهده کردیم، در این مرکز نیز مشـــاهده میشود، جز اینکه مدارهای عصبی، هورمونها، مواد شیمیایی، احساسات، انرژی و اطلاعات متفاوتی در اینجا درگیر اســـت. در واقع، این ناحیه را مغز دوم نامیده اند چون صـــدها میلیون نورون و پیوند عصـــبی در اینجا وجود دارد بیش از آنچه در نخاع یا در ســـیســـتم عصبی محیطی وجود دارد. در واقع ۹۵ درصد هورمون سروتونین بدن شما، که احساسات خوبی در شـــما ایجاد می کند، نه در مغز، بلکه در ناحیه شـــکم تان یافت می شـــود. گویی بدن ما و ذهن این ناحیه می تواند بر مغز و ذهن تحلیلی، منطقی و متفکر غلبه کند.

مرکز قلب چه؟ وقتی حرف دلتان را گوش می دهید، چه میشـــود؟ این مرکز که در وســـط سـینه قرار دارد نیز مانند دو مرکز اول، فرکانس، هورمونها، مواد شـیمیایی، احسـاسـات و مغز چه ی خاص خود را دارد که از میدان انرژی و اطلاعات پیرامون خود استفاده می کند. وقتی شـــما حرف دلتان را گوش می دهید، معمولا مهربان تر، با رغبت تر، بخشـــنده تر،

شکرگزارتر، صبورتر و رئوف تر می شوید. وقتی این مغزچه آن اطلاعات را دریافت می کند، دســتور العمل ها و پیام هایی به اندام ها و بافت های واقع در آن بخش از بدن ارســال می کند و شما انرژی عاشقانه ای را از این مرکز اطلاعات ساطع می کنید.

حالا بگذارید هر یک از این مراکز را با دقت بیشــتری بررســی کنیم. برخی از این مراکز تا حدودی از نظر عملکردی با هم همپوشـانی دارند، اما حتی اگر چیز زیادی هم راجع به بدن ندانید، بیشـتر مطالب تا حدودی واضـح خواهد بود. اگر لازم شـد می توانید شـکل ۴/۳ را مرور کنید.

آشنایی بهتر با مراکز انرژی

مرکز انرژی اول بر ناحیه ی اندامهای جنســی حکمرانی می کند، از جمله میان دوراه، کف لگن غده های مرتبط با واژن یا آلت مردانه، پروســتات در مردان، مثانه، روده ی بزرگ و مقعد. این مرکز انرژی به تولید مثل، دفع، لذت جنســی و هویت جنســی مربوط اســت. هورمونهای استروژن و پروژسترون در زنان و تستوسترون در مردان تحت کنترل این مرکز هستند. این مرکز با شبکه ی عصبی صفاق تحتانی نیز در ارتباط است.

میان دوراه به ناحیه ی بین مقعد و آلت تناسـلی گفته میشـود. مقدار زیادی انرژی سـازنده در این مرکز اول قرار دارد. به مقدار انرژی مورد نیاز برای ایجاد زندگی و به دنیا آوردن بچه فکر کنید. وقتی این مرکز متعادل باشــد، انرژی ســازنده ی شــما به جریان در می آید و هویت جنسیتان هم بهتر تثبیت می شود.

دومین مرکز انرژی در کمی پایین تر و پشــت ناف قرار دارد. این مرکز بر تخمدان ها، رحم، کولن، پانکراس و قسمت پایینی کمر حاکم است. این مرکز به تغذیه، گوارش، دفع و تجزیه

ی مواد غذایی به انرژی ربط دارد، از جمله به آنزیمها و ترشـحات گوارشـی و نیز آنزیمها و هورمون های تنظیم کننده ی قند خون. این مرکز همچنین به شـبکه ی عصـبی فوقانی صفاق نیز ربط دارد.

این مرکز انرژی همچنین به شـبکه ها و سـاختارهای اجتماعی، روابط، سـیسـتم های حمایتی، خانواده، فرهنگ ها و روابط بین شـخصـی ربط دارد. این مرکز را می توان مرکز حفظ یا رهاسازی دانست، تغذیه و دفع. وقتی این مرکز در تعادل باشد، شما در محیط و در دنیا احساس امنیت می کنید.

مرکز انرژی سـوم در حفره ی شـکم قرار دارد. این مرکز بر معده، روده ی کوچک، طحال، کبد، کیسـه ی صـفرا، غدد فوق کلیه و کلیه ها حاکم اسـت. هورمون های مربوط به آن عبارتند از هورمون آدرنالین و کورتیزول، هورمون های کلیوی و مواد شـیمیایی ای مانند رنین، آنژیوتانسین، اریتروپویتین و تماما آنزیمهای کبد و نیز آنزیم های معده مانند پپسین، تریپسـین، کیموتریپسـین و هیدروکلریک اسـید. این مرکز به شـبکه ی سـولار یا شـبکه ی سیلیاک نیز ربط دارد.

این مرکز به اراده، قدرت، خود-مهم-بینی، کنترل، پشـتکار، پرخاش و سـلطه ربط دارد. این مرکز را می توان مرکز عمل رقابتی و قدرت شـخصـی، عزت نفس و هدفمندی در نظر گرفت. وقتی مرکز

سـوم در تعادل باشـد، شـما از قدرت اراده و پشـتکار خود برای غلبه بر محیط و مشـکلات زندگی اسـتفاده خواهید کرد. برخلاف مرکز دوم، مرکز سـوم وقتی فعال می شـود که شـما متوجه شـوید محیط تان امن و قابل پیش بینی نیسـت و بنابراین باید از خود و قبیله تان مراقبت کنید. مرکز سـوم همچنین وقتی شـما به چیزی نیاز داشـته باشـید و برای دسـتیابی به آن نیازمند استفاده از بدن تان باشید، نیز فعال می شوید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

مرکز انرژی چهارم در فضـای پشـت قفسـه ی سـینه قرار دارد. این مرکز بر قلب، ریه ها و غده ی تیموس (غده ی اصـــلی ایمنی بدن که تحت عنوان «فواره ی جوانی» شـــناخته میشود) حاکم است.

هورمون های مرتبط با این مرکز عبارتند از هورمون رشـد و اکسـی توسـین و نیز آبشـاری از ۱۴۰۰ ماده ی شـیمیایی مختلف که از طریق غده ی تیموس سـیسـتم ایمنی بدن را تقویت می کنند و مسئول رشد، ترمیم و بازسازی بدن هستند. شبکه ی عصبی ای که این مرکز بر آن حاکم است، شبکه ی قلبی نام دارد.

ســـه مرکز اول همگی به بقا ربط دارند و ماهیت حیوانی ما را بازتاب میدهند، نه ماهیت انسانی مان را. اما در مرکز انرژی چهارم، ما از خودخواهی به بیخودی می رسیم. این مرکز به احسـاسـاتی مانند عشـق و توجه به دیگران، پرورش، عطوفت، شـکرگزاری، قدرشـناسـی، تحســـین، مهربانی، الهام، بیخودی، کامل بودن و اعتماد ربط دارد. الوهیت ما از این مرکز نشـــئت می گیرد، این مرکز جایگاه روح اســـت. وقتی مرکز چهارم در تعادل باشـــد، ما به دیگران اهمیت می دهیم و می خواهیم برای مصـــلحت جامعه با هم همکاری کنیم. ما واقعا عاشـق زندگی می شـویم. ما احسـاس کامل بودن می کنیم و از کسـی که هسـتیم، راضی میشویم.

مرکز پنجم انرژی در مرکز گلو قرار دارد. این مرکز بر غده ی تیروئید، پاراتیروئید و و غده های بزاقی و بافت گردن حاکم اســـت. هورمونهای مرتبط با این مرکز عبارتند از هورمون های تیروئیدی T3 و T4 (تیروکســین)، مواد شــیمیایی پاراتیروئیدی که متابولیســم بدن و میزان کلیسـم در گردش را تنظیم می کنند. شـبکه ی عصـبی تحت امر این مرکز، شـبکه ی تیروئیدی است.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

این مرکز با بیان عشـــقی که در مرکز چهارم احســـاس می کردید، با بیان حقیقت و نیز با قدرت بخشـــیدن (با زبان و صـــدا) به واقعیت در ارتباط اســـت. وقتی مرکز پنجم در تعادل باشد، صدای شما بیانگر حقایق خواهد بود، از جمله بیان عشقی که شما حس می کنید. شـــما آنقدر از خود و زندگی تان راضـــی می شـــوید که باید افکار و احســـاســـات خود را به اشتراک بگذارید.

مرکز انرژی شـــشـــم در فضـــای عقب گلو و در پشـــت ســـرتان قرار دارد (اگر تصـــور این امر دشـــوار اســـت، این مرکز را کمی عقب تر از مرکز مغزتان تصـــور کنید). این مرکز بر غده ی پینه آل حاکم اســـت، یعنی بر غده ی مقدس. برخی افراد غده ی پینه آل را چشـــم ســـوم مینامند، اما من آن را چشـــم اول میدانم. این غده دری اســـت به ســـمت ابعاد بالاتر و به تغییر ادراکات شـــما کمک می کند تا بتوانید پشـــت پرده را ببینید و واقعیت را به شـــیوه ای غیرخطی مشاهده کنید.

وقتی این مرکز باز باشد، مانند آنتن رادیو است که می توانید با استفاده از آن خود را روی فرکانس های بالاتر و فراتر از حواس پنجگانه تنظیم کنید. در اینجاست که کیمیاگر درونتان بیدار می شـــود. در ادامه ی کتاب یک فصـــل کامل را به غده ی پینه آل اختصـــاص خواهم داد، اما فعلا همین را بدانید که غده ی پینه ال هورمون هایی مانند ســـروتونین و ملاتونین و نیز متابولیت های شـــگفت انگیز دیگری را ترشـــح می کند که مســـئول ریتم های شـــبانه روزی هســـتند، یعنی در روشـــنایی روز ســـبب احســـاس بیداری و در تاریکی شـــب ســـبب احســـــاس خواب آلودگی می شـــــوند. در واقع غـده ی پینـه آل بـه تمـام فرکـانس هـای الکترومغناطیســـی بجز نور مرئی حســـاس اســـت و میتواند مشـــتقات شـــیمیایی ملاتونین را تولید کند، مشـــتقاتی که ســـبب تغییر دیدگاه شـــما نســـبت به واقعیت می شـــوند. وقتی این

غده در تعادل باشـد، مغزتان به شـیوه ای روشـن و شـفاف کار می کند. شـما شـفاف می شوید، از دنیای

درون و دنیای بیرون تان آگاه تر می شــوید و هر روز چیزهای بیشــتری را دیده و درک می کنید.

مرکز انرژی هفتم در مرکز مغز قرار دارد و از غده ی هیپوفیز تشکیل شده است. این غده ارباب غده ها نامیده شده است چون از مرکز مغز بصورت آبشاری بر غده ی پینه آل، غده ی تیروئید، غده ی تیموس، غده های فوق کلیه، غده ی پانکراس و غدد جنســـی شـــما حکمرانی کرده و در آنها هماهنگی ایجاد می کند.

این آن مرکزی از بدن اســت که بیشــترین تجلی الوهیت را در آن تجربه می کنید. همان جاییست که الوهیت شـما، یعنی بالاترین سـطح آگاهی تان، از آن نشـئت می گیرد. وقتی این غده در توازن باشد، شما با همه چیز در هماهنگی به سر می برید.

مرکز هشتم انرژی حدود ۴۰ سانتی متر بالاتر از سر قرار دارد و لذا تنها مرکزی است که به هیچ بخشــی از جســم شــما ربطی ندارد. مصــریها این مرکز را Ka می نامیدند. این مرکز بیانگر ارتباط شما با کیهان، کائنات و کل است. وقتی این مرکز فعال شود، شما احساس می کنید شــایســته ی دریافت هســتید و این کار بینشــها، تجلیات، درک عمیق و بارگذاری سازنده ی فرکانس و اطلاعاتی را ممکن می کند که نه از خاطرات ذخیره شده در سیستم عصبی، بلکه از کائنات، کیهان، میدان یکپارچه (یا هر نامی که بر آن قدرت برتر از خودمان می گذارید) نشــئت می گیرد. ما از طریق این مرکز به داده ها و خاطرات میدان کوانتومی دسترسی پیدا می کنیم.

تکامل انرژی

حالا که به تفصـــیل مراکز انرژی را توضـــیح دادم، بگذارید نگاه پویاتری به طرز کار آنها بیندازیم.

آنچه واضح است اینکه بدن ما طوری طراحی شـده اسـت که در هر یک از مراکز مذکور از انرژی اسـتفاده کند. اما چه می شـود اگر انرژی مان را فقط برای بقا بکار نگیریم؟ چه می شود اگر بجای رهاسازی تمام انرژی مان به سمت بیرون (تولید مثل، گوارش غذا، فرار از خطر و غیره)، پیوســته کمی از آن انرژی را از یک مرکز به دیگری بفرســتیم و در حین این انتقال، فرکانس آن را افزایش دهیم؟

در این صـورت اینگونه خواهد شـد. ابتدا باید انرژی سـازنده ی مرکز اول مان را مسـیردهی کنیم. وقتی ما به قدر کافی احســـاس امنیت می کنیم و می توانیم بیافرینیم، این انرژی ســـازنده تکامل پیدا کرده، بالا می رود و به مرکز دوم وارد می شـــود. وقتی مجبوریم بر محدودیت یا مشکلی در محیط مان غلبه کنیم، می توانیم از این انرژی سازنده استفاده ی خوبی بکنیم و سپس این انرژی وارد مرکز سوم می شود، جایگاه اراده و قدرت ما.

وقتی توانســتیم با موفقیت از فلاکتهای زندگی عبور کنیم (فلاکتهایی که باعث شــده ما به چالش کشیده شویم، رشد کنیم و بر آنها فایق بیاییم)، فرصت پیدا می کنیم که احساس کمال، آزادی و رضایت بیشتری داشته باشیم و وقتی این انرژی وارد مرکز چهارم شد و آن را فعال کرد، می توانیم احسـاس عشـق به خود و دیگران را تجربه کنیم. وقتی چنین شـد، ما خواهیم خواســـت حقیقت کنونی مان چیزهایی که آموخته ایم با عشـــق و کمالی که حس می کنیم را بیان کنیم و این امر به انرژی امکان می دهد وارد مرکز پنجم شـود. پس از آن، وقتی تکامل انرژی سبب فعال شدن مرکز ششم شد، ناحیه های خفته ی مغز باز

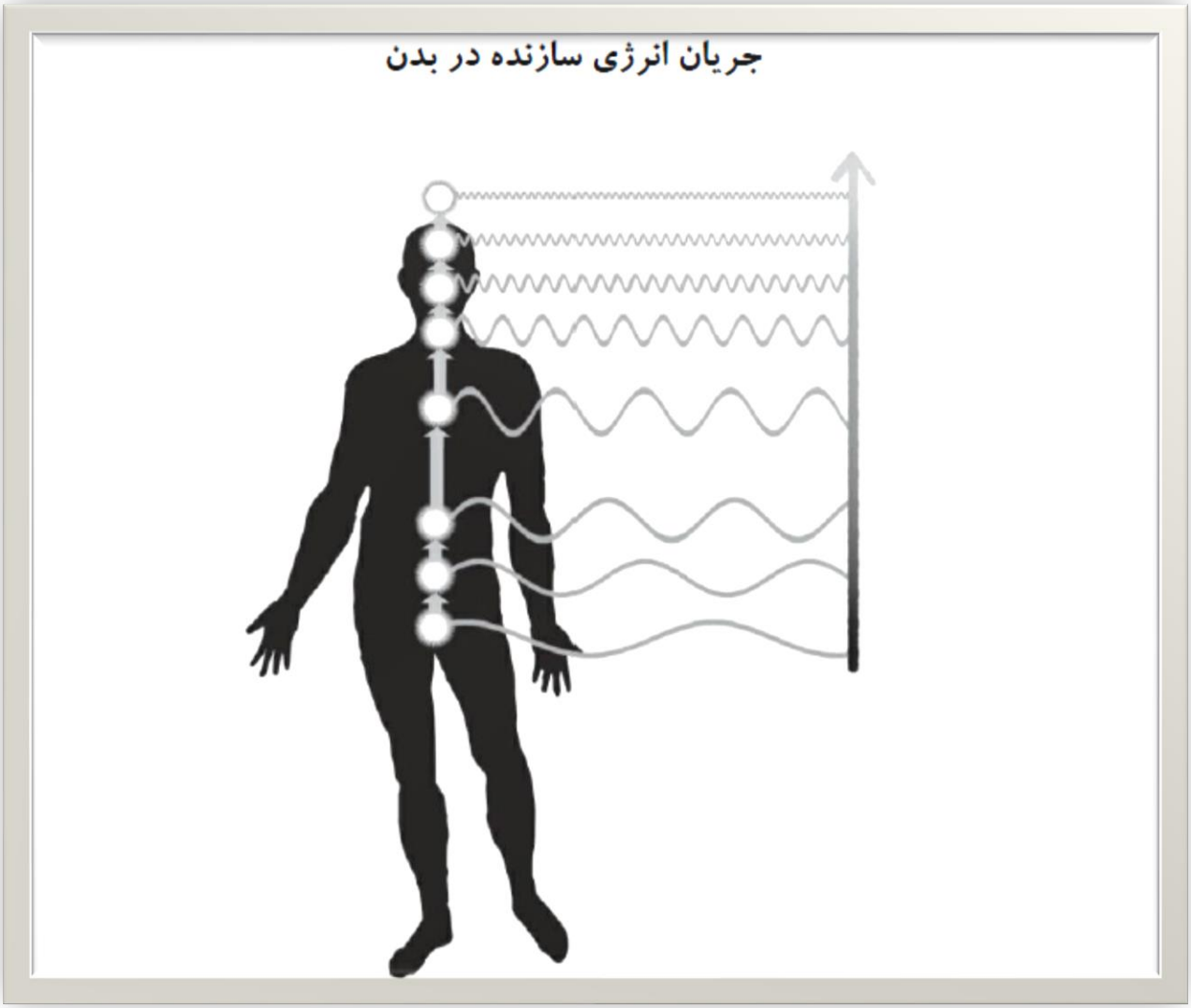
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

می شوند، طوری که پرده های توهم از جلوی چشم ما کنار رفته و می توانیم طیف وسیع تری از واقعیت را درک کنیم. وقتی احساس کردیم که روشن

شده ایم، بدن وارد هماهنگی و توازن بیشتری می شویم و وقتی انرژی وارد مرکز هفتم شد و آن را فعال کرد، محیط بیرون مان (از جمله دنیای طبیعت اطرافمان) نیز وارد توازن و تعادل بیشتری

می شود. وقتی این انرژی روشنگر را حس کردیم، احساس ارزشمندی به ما دست میدهد و انرژی می تواند بالاتر رفته و مرکز هشتم را فعال کند و در این هنگام ثمره ی تلاش هایمان را مشاهده می کنیم، ویژن ها، رویاها، بینش ها، تجلی ها و دانشی که نه از درون ذهن و بدن، بلکه از قدرت برتر درون و اطراف ما نشئت گرفته اند. این جریان مداوم تکامل انرژی از مرکز اول تا مرکز هشتم در شکل ۴/۴ الف نشان داده شده است.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



شکل ۴/۴ الف

وقتی ما انرژی سازنده مان را تکامل می بخشیم، این انرژی می تواند از مرکز اول به مغز و به فراتر از مغز انتقال یابد. هر یک از مراکز انرژی فرکانس خاص خود را دارد که نیت خاص خودش را حمل می کند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

این همان نوع کمال شخصی ای است که در صورت برقراری جریان مداوم انرژی به وجود می آید.

اما اتفاقی که اغلب اوقات می افتد این اســت که رویدادهای زندگی ما و واکنشـــی که به آنها نشـــان میدهیم باعث می شـــود انرژی مان گیر بیفتد و نتواند مطابق این الگوی شکوهمند به جریان در بیاید.

جاهایی که انرژی در بدن گیر می افتد مراکز انرژی مربوط به بافت هایی هسـتند که شـما در گیرشـان کرده اید. شـکل ۴/۴ب نشـان میدهد که وقتی انرژی گیر می افتد و نمی تواند به مراکز انرژی بالاتر جریان پیدا کند، چه اتفاقی می افتد.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

شکل ۴/۴ب

وقتی انرژی در بین گیر بیفتد، نمی تواند به مراکز بالاتر جریان پیدا کند. از آنجا که احساسات انرژی هستند، این احساسات در مراکز مختلف گیر می افتند و لذا ما نمی توانیم به کمال برسیم.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

برای مثال اگر شخصی مورد سوء استفاده ی جنسی قرار گرفته باشد و یا از زمان کودکی نسبت به این ایده شرطی شده باشد که رابطه ی جنسی بد است، آنگاه انرژی وی در مرکز اول، یعنی مرکز مربوط به امور جنسی، گیر می افتد و این شخص ممکن است در زمینه ی آفرینش به مشکل برخورد. اما اگر شخصی بتواند به انرژی سازنده اش دسترسی پیدا کند ولی به قدر کافی احساس امنیت نکند تا از آفرینش خود در دنیا استفاده کند و در عوض احساس کند قربانی روابط اجتماعی و بین شخصی خود شده است یا اگر داغ دیده باشد و شخص دیگری به وی خیانت کرده باشد، ممکن است این انرژی را در مرکز دوم خود نگه دارد. چنین شخصی ممکن است احساس گناه، شرم، رنج، عزت نفس پایین یا ترس کند. حال اگر شخصی بتواند انرژی خود را به مرکز سوم برساند اما به مشکلات غرور و خودبزرگ بینی دچار شده باشد و احساس خود مهم بینی، خودشفتگی، کنترل، سلطه خواهی، خشم، رقابت و تلخ کامی کند، آنگاه انرژی وی در مرکز سوم گیر می افتد و در زمینه ی کنترل و انگیزش به مشکلاتی بر می خورد. اگر شخصی نتواند قلب خود را بگشاید و عشق و اعتماد را احساس کند و یا اگر بترسد عشق و احساس حقیقی خود را ابراز کند، آنگاه انرژی به ترتیب در مرکز چهارم و پنجم گیر میافتد.

انرژی می تواند در هر یک از مراکز گیر بیفتد، اما معمولا در سه مرکز اول این اتفاق می افتد. وقتی انرژی گیر افتاد، نمی تواند تکامل یافته و به شیوه ای که توضیح دادم به جریان در بیاید و آن مراکز بالاتری را روشن کند که در اثر فعالیت آنها عاشق زندگی می شویم و می خواهیم بخشندگی کنیم.

هدف از مراقبه ی تبرک مراکز انرژی این است که جریان در این مدار به درستی برقرار شود. ما هر یک از این مراکز را تبرک می کنیم تا بتوانیم انرژی گیر افتاده در آنها را دوباره به جریان در بیاوریم.

برداشت از میدان انرژی

همانطور که پیشتر بحث کردیم، در پیرامون بدن ما میدان های نامرئی انرژی الکترومغناطیسی وجود دارد که همواره قصد و نیت آگاهانه ای با خود حمل می کنند. وقتی ما یکی از هفت مرکز انرژی بدن را فعال می کنیم، می توانیم بگوییم که داریم انرژی این مراکز را ابراز می کنیم. به بیان ساده، وقتی ما در مقام موجودات آگاه انرژی خاصی را در یکی از این مراکز فعال می کنیم، شبکه های عصبی مربوطه را تحریک می کنیم تا سطحی از ذهن را ایجاد کنند که سبب فعال شدن غده ها، بافتها، هورمون ها و مواد شیمیایی هر مرکز می شود. وقتی یکی از این مراکز فعال شد، بدن

انرژی ای از خود ساطع می کند که اطلاعات یا مقاصد خاصی از آن مرکز را با خود حمل می کند.

اما اگر ما در حالت بقا بمانیم و بیش از حد شهوت ران باشیم، پرخوری کنیم و با زیستن در سه مرکز اول انرژی استرس زیادی را با خود همراه کنیم، آنگاه پیوسته داریم از این میدان نامرئی انرژی که پیرامون بدن وجود دارد، برداشت می کنیم و آن را به مواد شیمیایی تبدیل می کنیم. تکرار این فرایند به مرور زمان باعث می شود میدان پیرامون بدن ضعیف شود. (بنگرید به شکل ۴/۵)

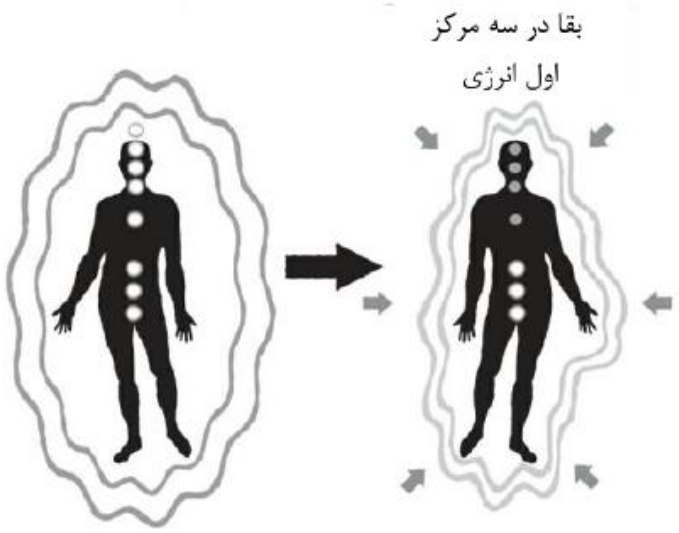
در نتیجه نورمان کم می شود و انرژی ای وجود ندارد که نیت آگاهانه ی ما را از این مراکز عبور دهد و ذهنیت مربوطه را در هر یک از آنها ایجاد کند. با این کار ما عملا میدان انرژی خود را

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

مانند سایر منابع به مصرف رسانده ایم. این سطح ذهنی محدود با مقادیر محدود انرژی موجود در هر مرکز سیگنال محدودی را به سلولها، بافتها، اندامها و سیستمهای بدن می فرستد.

نتیجه ی این کار تولید سیگنال ضعیف و فرکانس انرژی پایینی است که باید اطلاعات حیاتی را در بدن حمل کند. در نتیجه فرکانس پایین سیگنالها منجر به بیماری می شود. می توان گفت که از منظر انرژی، تمام بیماریها حاصل کاهش فرکانس و پیام های نامنسجم هستند. به شکل صفحه بعد نگاه کنید.

زیستن در حالت بقا



میدان نوری عادی **میدان نوری ضعیف شده**

شکل ۴/۵

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

سه مرکز اول، مصرف کننده ی انرژی هستند. وقتی ما بیش از حد از این سه مرکز استفاده می کنیم، پیوسته داریم از میدان انرژی نامرئی برداشت کرده و آن را به مواد شیمیایی تبدیل می کنیم. میدان اطراف بدن ما رو به ضعیف شدن می گذارد.

یادتان هست که گفتم سه مرکز انرژی پایین بدن با حالت بقا ارتباط دارند و لذا بیانگر ماهیت خودخواه ما هستند؟ این مراکز با استفاده از قدرت، خشونت، نیرو و رقابت سر و کار دارند تا ما بتوانیم در شرایط محیطمان دوام بیاوریم، تغذیه کنیم و سپس با تولید مثل بقای گونه مان را امکان پذیر کنیم (در تقابل با پنج مرکز بالایی که بیانگر ماهیت بیخود ما هستند و بیشتر با افکار و احساسات دگرخواهانه سر و کار دارند).

طبیعت این سه مرکز پایینی را بسیار لذت بخش کرده است تا ما درگیر کارهای مرتبط با آنها بمانیم. رابطه ی جنسی (مرکز اول) و خوردن (مرکز دوم) لذت زیادی دارند و ارتباط با دیگران (باز هم مرکز دوم) نیز همین گونه است. قدرت شخصی (مرکز سوم) انسان را از خود بیخود می کند و از جمله تجلی های آن می توان به موفقیت در رفع موانع، دستیابی به خواسته ها، رقابت با دیگران و برنده شدن، بقا در یک محیط خاص و مجبور کردن خود به حرکت دادن بدن اشاره کرد.

دیدیم که چرا برخی افراد از یک یا چند مورد از سه مرکز اول انرژی بدن بیش از حد استفاده می کنند و با این کار میزان بیشتری از میدان انرژی حیاتی و اطلاعات پیرامون بدن شان برداشت می کنند. برای مثال شخصی که بیش از حد شهوت باز باشد، انرژی بیشتری را از میدان پیرامون مرکز اول برداشت می کند. شخصی که در احساس شرم و گناه گیر افتاده است، احساس قربانی بودن می کند، به احساسات گذشته چنگ زده است و همواره رنج می کشد، انرژی بیشتری را از میدان انرژی پیرامون مرکز دوم برداشت می کند. شخصی که بیش از حد خواهان کنترل است و یا شخصی که بیش از حد استرس

دارد انرژی بیشــتری را از میدان پیرامون مرکز ســوم برداشــت می کند. وقتی آگاهی ما در حال تکامل نباشد، انرژی مان هم تکامل نخواهد یافت.

سطح زیر اتمی

تمام اینها در ســطح زیر اتمی یا کوانتومی شــروع می شــود، پس بیایید در مورد این اتفاق حرف بزنیم. به شکل ۴/۶ نگاه کنید.

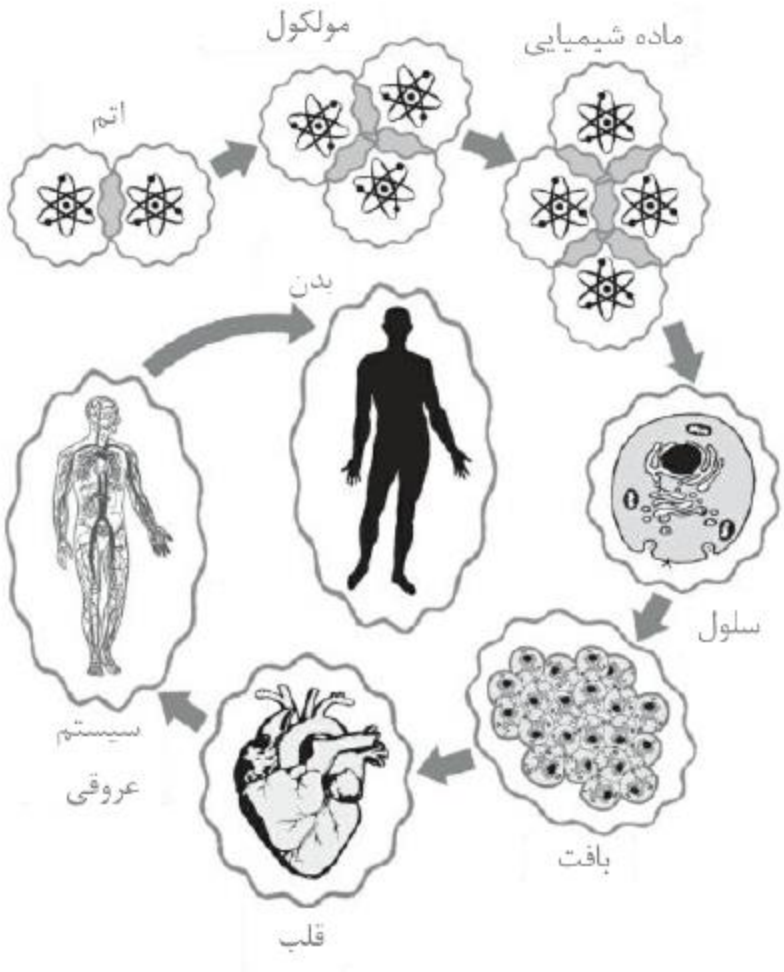
اگر دو اتم، که هر یک برای خود هسته ای دارد، را بگیرید و کنار هم بگذارید تا مولکولی را تشکیل دهند، همپوشانی دو دایره ی محیط تشکیل پیوند جایی است که این دو اتم نور و اطلاعات را با هم به اشــتراک می گذارند. و چون این دو اطلاعات را با هم به اشــتراک می گذارند، انرژی یکســانی دارند که این انرژی نیز فرکانس خاصــی دارد. آنچه این دو اتم را به مثابه یک مولکول در کنار هم نگه میدارد میدان نامرئی انرژی است.

وقتی این اتمها با هم اتمی را تشکیل می دهند و اطلاعاتی را مبادله می کنند، ویژگی ها و خصوصیات فیزیکی متفاوتی پیدا خواهند کرد، مثلا تراکم ، نقطه ی جوش و وزن اتمی آنها با زمانی که از هم جدا بودند، متفاوت خواهد بود. شــایان ذکر اســت که آنچه به مولکول ویژگیهای خاص داده و شــکل و ســاختار خاصــی به آن می بخشــد، میدان نامرئی انرژی پیرامون ماده است. مولکولها بدون به

اشتراک گذاشتن اطلاعات و انرژی نمی توانند تشکیل شوند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

از انرژی به ماده



شکل ۴/۶

وقتی اتم ها به هم پیوســـته و انرژی و اطلاعات را به اشـــتراک می گذارند، مولکول ها را تشــکیل می دهند. مولکول میدان نوری نامرئی در اطراف خود دارد که از انرژی و اطلاعات تشکیل شده است و ویژگی های فیزیکی به مولکول می دهد تا پابرجا بماند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

وقتی اتم های بیشتری وارد ترکیب شیمیایی می شوند، این ترکیب پیچیده تر می شود و می تواند سلولی را تشکیل دهد. سلول نیز میدان نامرئی خاصی از انرژی و اطلاعات دارد که دستورالعملهایی

به آن می دهد. گروهی از سلول ها گرد هم آمده و به نوبه ی خود بافتی را تشکیل میدهند که میدانی از انرژی و اطلاعات دارد که به سلولها امکان می دهد هماهنگ با هم کار کنند. بافتها گرد هم آمده و اندامی را تشکیل میدهند که میدانی از انرژی و اطلاعات دارد که به اندام امکان میدهد به شیوه ای سالم کار کند.

اندام ها به هم پیوسته و سیستمی را تشکیل میدهند که آن نیز میدانی نامرئی از نور را در اطراف خود دارد که به آن ویژگی های فیزیکی می دهد تا به مثابه یک کلیت کار کند. در آخر سیستمها به هم می پیوندند و بدن را تشکیل میدهند. میدان نور پیرامون بدن حاوی انرژی و اطلاعات است و به آن ویژگی های فیزیکی می دهد تا از هم نپاشد و نیز دستور العمل هایی برای زندگی به آن میدهد.

اگر اتم دیگری اضافه کنید، مولکول متفاوتی حاصل می شود که ویژگی های فیزیکی خاصی دارد و ساختار اتمی متفاوتی دارد. و اگر اتم های دیگری اضافه کنید، ترکیبی شیمیایی به دست می آید و پیرامون این ترکیب شیمیایی میدانی نامرئی از انرژی وجود دارد که آن را کنار هم به حالت فیزیکی نگه می دارد و به آن زندگی می بخشد. این نیروهای اتمی واقعی و قابل اندازه گیری هستند.

اگر تعداد کافی ترکیب شیمیایی را گرفته و با هم مخلوط کنید، در نهایت سلولی را به دست خواهید آورد، این سلول نیز میدانی نامرئی از انرژی پیرامون خود دارد که به آن زندگی می بخشد.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

این مولکولها و بارهای مثبت و منفی نیستند که به سلول می گویند چکار بکند. بر اساس رشته ی جدیدی از زیست شناسی تحت عنوان زیست شناسی اطلاعات کوانتومی، این بیوفوتونها و الگوهای نوری و فرکانسی آنها هستند که سلول ارسال و دریافت می کند و به آن دستور العمل میدهند.

هر چه سلول سالم تر باشد، بیوفوتونهای ساطع شده از آن منسجم تر خواهند بود. حتما به یاد دارید که گفتیم انسجام یعنی بیان منظم فرکانس. تبادل اطلاعات (از طریق فرکانسهای الکترومغناطیسی نور) بین سلول و این میدان انرژی سریع تر از سرعت نور انجام می شود، یعنی در سطح کوانتومی رخ می دهد.

در ادامه اگر گروهی از سلول ها را کنار هم قرار دهید، بافت به دست می آید، بافت نیز میدانی نامرئی از فرکانس و انرژی منسجم و وحدت بخش دارد که باعث میشود تک تک سلولها هماهنگ با هم کار کرده و مانند گروه عمل کنند. اگر این بافت را گرفته و برای عملکرد اختصاصی تری توسعه دهید، اندام به دست می آید و اندام نیز میدانی نامرئی از انرژی الکترومغناطیسی دارد. اندام اطلاعات را از این میدان نامرئی انرژی دریافت می کند. در واقع، حافظه ی اندام در این میدان وجود دارد.

تأثیر این امر بر بیماران پیوندی شگفت انگیز است. معروف ترین داستان در این رابطه، داستان کلیر سیلویا است که کتابی تحت عنوان تغییر قلب نوشته و در آن تجربیات خود را بعد از پیوند قلب و ریه در سال ۱۹۸۸ توضیح داده است. تنها چیزی که او می دانست این بود که اندامهای جدیدش از بدن پسر ۱۸ ساله ای گرفته شده بودند که در تصادف موتورسیکلت جان باخته بود. پس از پیوند، این رقاص حرفه ای به ناگت مرغ، سیب زمینی سرخ کرده، آبجو، فلفل سبز و شکلات اسنیکرز میل پیدا کرد، حال آنکه قبل از پیوند به این غذاها علاقه ای نداشت. شخصیتش هم تغییر کرد او جسورتر شد و اعتماد به نفس

بیشتری پیدا کرد. حتی دختر نوجوانش به شوخی به او می گفت شبیه مردها راه می رود. وقتی سیلویا بالاخره خانواده ی اهدا کننده ی عضو را پیدا کرد، متوجه شد که این غذاها در واقع غذاهای مورد علاقه ی آن مرد جوان بوده اند. این اطلاعات حیاتی در میدان نوری پیرامون آن اندام ذخیره شده بود.

جالب ترین داستان در این رابطه داستان دختر هشت ساله ای است که قلب یک دختر ده ساله را به او پیوند زده بودند و بعد از پیوند خواب می دید که به قتل می رسد. اهدا کننده واقعا به قتل رسیده بود و مجرم هم هنوز دستگیر نشده بود. مادر بیمار او را نزد روان پزشک برد، روان پزشک معتقد بود چیزهایی که آن دختر در خواب می دید، واقعا اتفاق افتاده بود. آنها با پلیس تماس گرفتند و پلیس به کمک توصیف دقیق آن دختر از صحنه ی قتل، زمان و مکان وقوع جرم، سلاح مورد استفاده، ویژگی های فیزیکی قاتل و لباسی که قاتل در زمان قتل پوشیده بود، پرونده ای باز کرده و در نهایت قاتل شناسایی، دستگیر و مجازات شد.

پس در این موارد، اطلاعات موجود در میدان انرژی پیرامون عضو پیوندی سبب تغییر میدان انرژی شخص گیرنده شده است نور و اطلاعات متفاوت عضو اهدایی با میدان از پیش موجود فرد گیرنده ترکیب شده است. فرد گیرنده می تواند این اطلاعات را به عنوان خاطره ای در میدان دریافت کند و این خاطرات بر ذهن و بدن وی تأثیر می گذارند. در اینجا انرژی که اطلاعات خاصی را با خود حمل می کند، بر ماده تأثیر می گذارد.

سپس وقتی اندام ها را کنار هم جمع کنیم، سیستم به دست می آید مثلا سیستم اسکلتی عضلانی، قلبی عروقی، گوارشی، تولید مثلی، درون ریز، لنفاوی، عصبی و سیستم ایمنی. این سیستم ها با دریافت اطلاعات از میدان انرژی و آگاهی نامرئی پیرامون شان کار می کنند. و وقتی سیستم ها را کنار هم قرار دهید، بدنی به دست می آید که آن نیز

میدانی نامرئی از انرژی الکترومغناطیسی در اطراف خود دارد و آن میدان الکترومغناطیسی حیاتی، هستی واقعی ماست.

حالا برگردیم به هورمون های استرس. همانطور که پیشتر گفتم، وقتی شما در حالت بقا قرار دارید و انرژی زیادی را از میدان انرژی نامرئی برداشـــت کرده و در بدن خود به مواد شیمیایی تبدیل

می کنید (خواه بیش از حد شهوتی باشید، پرخور باشید و یا استرس زیادی داشته باشید) این میدان انرژی تضعیف می شود. این یعنی انرژی و نور کافی در اطراف بدن باقی نمی ماند تا به ماده دستور العمل های مناسب برای هومئوستازی، رشد و ترمیم را بدهد. وقتی چنین می شـــود، این مراکز دیگر نمی توانند انرژی را دریافت، پردازش یا بیان کنند و لذا دیگر ذهن سالمی برای ارسال سیگنال های لازم به بخش های مربوطه در بدن، در اختیار ندارند. از آنجا که این انرژی که با نیت آگاهانه در بافت عصـــبی حرکت کرده و آن را فعال می کند، ذهن را می ســـازد، پس این مراکز انرژی از نظر بیان ذهن برای تنظیم ســـلولها، بافتها، اندامها و سیستم های بدن ضعیف می شوند، چون انرژی ای در آنها به حرکت در نمی آید. در این حالت بدن طوری کار می کند که گویی تنها قطعه ای از ماده اســـت و انرژی منسجم نور و اطلاعات را در اختیار ندارد. این مغز چه ها نامنسجم می شوند، چون مغز ما نامنسجم شده است.

علاوه بر این، وقتی مغز بخاطر هورمون های استرس نامنسجم و تکه تکه باشد، این مغز نامنسجم پیام های بسیار نامنسجمی (مانند صدای بوقی که از رادیو شنیده می شود) را از طریق سیستم عصبی مرکزی به شبکه های نورونی مسئول ارتباط با بدن ارسال می کند. و وقتی این مغزچه ها پیامهای نامنسجم را دریافت می کنند، پیامهای نامنسجمی را به درون اندامها، بافت ها و سلولهای

ناحیه ی مربوطه در بدن می فرســـتند. این امر به نوبه ی خود بر بیان هورمونی و انتقال عصـــبی پیام به اندام ها، بافت ها و ســـلول های مختلف بدن اثر می گذارد و این عدم انسجام سبب بروز بیماری یا عدم توازن می گردد. نتیجه این است که وقتی هر یک از این مغزهای جداگانه نامنسجم می شود، ناحیه ی مربوطه در بدن نامنسجم می شود. و وقتی این بخش ها درست کار نکنند، ما درست کار نمی کنیم.

افزایش انرژی

در مراقبه ی تبرک مراکز انرژی، وقتی یاد می گیرید که چطور توجه خود را بر هر یک از این مراکز انرژی معطوف کنید و از فضـــای اطراف آن آگاه شـــوید، می توانید در هر یک از این مغزهای کوچک انســـجام ایجاد کنید، درســـت همانطور که می توانید در آن مغز بزرگی که بین دو گوش تان قرار دارد، انســـجام ایجاد کنید. و وقتی با عطف توجه به میان دوراه خود (برای مرکز اول)، به فضـای پشـت ناف تان (برای مرکز دوم)، حفره ی شـکمتان (برای مرکز سـوم)، به مرکز سـینه تان (برای مرکز چهارم) و غیره، به ذره (ماده) اذعان می کنید، دارید توجه خود را در آن مرکز جمع می کنید. و می دانید که توجه هر کجا باشـــد، انرژی هم همانجاست سپس ادامه داده و توجه خود را به فضای اطراف هر یک از این مراکز معطوف کرده و توجه خود را به روی آن می گشـــایید و خود را روی انرژی آن مرکز تنظیم می کنید. وقتی چنین می کنید، بسیار مهم است که وارد حالت احساس متعالی مانند عشق، شکر گزاری یا شادی شوید. همانطور که از فصلهای قبل می دانید، این مسئله به این دلیل مهم است که احساس متعالی انرژی است و هر چه بیشتر بتوانید در حالت احساس متعالی، این تمرکز باز را حفظ کنید، بیشـــتر خواهید توانســـت میدانی منســـجم با فرکانس بالا در اطراف آن مرکز ایجاد کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

وقتی این میدان منسـجم را حول آن مرکز ایجاد کردید، آن مرکز انرژی منسـجمی دارد که می توان از دستور العمل های مناسب آن استفاده کرد. اتمها، مولکولها و مواد شیمیایی که سـلولهای سـازنده ی بافتهای سـازنده ی اندام های سـازنده ی سـیسـتم های بدن را تشکیل میدهند، از میدان جدیدی از نور و اطلاعات استفاده کرده و از انرژی منسجم تری برخوردار خواهند بود و این انرژی منسـجم پیام هدفمندتری در خود دارد و به هر یک از مراکز بدن دستور العمل های جدیدی میدهد.

سپس بدن به این ذهن جدید واکنش نشان میدهد. وقتی شما تسلیم می شوید و وارد لحظه ی حال می شـوید و درک می کنید که توجه تان هر کجا باشـد، انرژی تان هم همانجاست، می توانید میدان جدیدی از نور و اطلاعات را ایجاد کرده و فرکانس سیگنال را افزایش دهید. و این فکر نیت دار انرژی را به سـمت هر یک از مراکز به جریان در آورده و ذهن جدیدی در مغزچه آن ایجاد می کند.

وقتی هر یک از مراکز بتواند از میدان جدیدی از فرکانس و اطلاعات اسـتفاده کند، بدن به سمت تعادل یا هومئوستازی خواهد رفت. و در این حالت جدید، شما به میزان بیشتری از انرژی و میزان کمتری از ماده تبدیل خواهید شـد، یعنی بیشـتر موج خواهید شـد و کمتر ذره. هر چه احسـاس متعالی تر باشـد، انرژی بیشـتری ایجاد خواهید کرد و تغییر شـگرف تری به وجود خواهد آمد.

اما از سوی دیگر اگر در احساسات بقامحوری مانند نگرانی، ترس، دلهره، ناراحتی، خشم، بی اعتمادی و غیره گیر بیفتید، این انرژی، این اطلاعات و این نور را در اطراف بدن خود نخواهید داشت. با پایین آمدن فرکانس، نور و انرژی و نامنسجم تر شدن هر مرکز، شما به میزان بیشتری از ماده و به میزان کمتری از انرژی تبدیل خواهید شد و به مرور بدن تان دچار بیماری خواهد شد.

اما به یاد داشته باشید که در این راستا نباید به زور متوسل شد. نمی توانید این امر را به زور محقق کنید. نمی توانید این کار را با تلاش، با امید و با آرزو کردن انجام دهید، چون نمی توانید آن را با ذهن خود آگاه تان انجام دهید. باید وارد ذهن ناخود آگاه شوید، چون سیستم عامل شما در آنجاست سیستم عصبی خودمختاری که تمام این مراکز را کنترل می کند.

باید از الگوی مغزی بتا خارج شوید، چون بتا شما را در ذهن خود آگاه نگه می دارد و نمی گذارد به ذهن ناخودآگاه یا سیستم عصبی خودمختاری که در اصل همه کاره است، دسترسی پیدا کنید.

هر چه در مراقبه عمیق تر شوید از امواج مغزی بتا به امواج مغزی آلفا و حتی امواج مغزی تتا حالت نیمه خواب و نیمه بیدار مراقبه ی عمیق برسید فرکانس شما پایین تر آمده و بهتر خواهید توانست به سیستم عامل دسترسی پیدا کنید. پس در مراقبه ی تبرک مراکز انرژی، وظیفه ی شما این است که امواج مغزی خود را کند کنید و احساس متعالی خود را با نیت تان ترکیب کنید تا برای دستیابی به خیر بزرگ تر تمام مراکز انرژی تان تبرک شوند و با عشق آنها را وارد زندگی کنید و باید تمام این کارها را بدون کمک ذهن خود آگاه انجام دهید. شما فکر نمی کنید، تصویرسازی نمی کنید، تحلیل نمی کنید. شما دارید کاری می کنید که در ابتدا بسیار دشوار به نظر می رسد: دارید بذر اطلاعات را می کارید و رهایش می کنید و به آن اجازه می دهید دستور العملها و انرژی را دریافت کرده و از آنها برای ایجاد توازن و نظم بیشتر در بدن تان استفاده کند.

ما اندازه گیری کرده ایم که شاگردان مان تا چه حد می توانند بصورت کار آمد از این مراقبه برای افزایش انرژی در هر یک از مراکز انرژی و دستیابی به توازن در بین مراکز

استفاده کنند. برای این منظور، ما از دستگاه تصویرسازی تخلیه بار گازی که در فصل های گذشته با آن آشنا شدید استفاده کردیم.

ما میدان های انرژی شـــرکت کنندگان را قبل و بعد از انجام مراقبه ی تبرک مراکز انرژی اندازه گیری کردیم. فناوری GDV از یک دوربین مخصـوص برای تصـویر برداری از انگشـت ســوژه اســتفاده می کنید، در این فناوری جریان الکتریکی ضــعیفی (که کاملا بدون درد است) به مدت کمتر از یک میلی ثانیه به نوک انگشت فرد اعمال می شود. بدن در واکنش به این جریان، ابری الکترونی را تخلیه می کند که از فوتون تشکیل شده است. این تخلیه با چشـم غیرمسـلح دیده نمی شـود، اما دوربین دسـتگاه GVD می تواند آن را ثبت کرده و در یک فایل دیجیتال کامپیوتری به ما ارائه دهد. ســپس از برنامه ای بنام Bio - Well استفاده می کنیم، پس از ورود داده ها به این برنامه تصاویری مانند Graphic ٤ در بخش رنگی کتاب ایجاد میشود.(بخش رنگی در فصل هفتم آورده شده است)

تصاویر رنگی Graphic 4A تا Graphic 4D نشان میدهد که مراکز انرژی فرد قبل و بعد از مراقبه تا چه حد در تعادل یا عدم تعادل اســت. نرم افزارBio - Well از همان دادهه ای GDV برای تخمین فرکانس هر یک از مراکز انرژی و مقایســه ی آن با مقادیر عادی (نرم) استفاده می کند.

مراکز انرژی متعادل منظم هســتند، حال آنکه مراکز نامتعادل الگوی خارج از مرکز دارند. اندازه ی دایره های نشـان دهنده ی مراکز انرژی، این را به ما نشـان میدهد که انرژی این مرکز در مقایسه با میانگین چگونه است. سمت چپ هر مثال در Graphi٤

اندازه گیری مراکز انرژی سـوژه را قبل از شـروع کارگاه نشـان می دهد، حال آنکه سـمت راست نشانگر اندازه های بدست آمده چند روز بعد از برگزاری کارگاه است.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

حالا به Graphic 5A تا Graphic 5D نگاه کنید. ســمت چپ این شــکل اندازه ی میدان انرژی پیرامون کل بدن هر فرد را قبل از شــروع رویداد نشــان میدهد، حال آنکه تصــویر سمت راست اندازه ی میدان را بعد از کارگاه نشان میدهد.

ما از GVD استفاده کرده ایم تا مشخص کنیم که این مراقبه (و نیز تمام مراقبه های دیگر این کتاب) تا چه حد می توانند ســـبب بهبود میدان انرژی پیرامون تمام بدن فرد شـــود. چنانکه در دســـتور العمل مراقبه خواهید خواهند، در ابتدای مراقبه بطور مکرر از شـــما میخواهم که توجه خود را نه فقط به بخش های مختلف بدن، بلکه همچنین به فضـــای اطراف بخش های مختلف بدن و در پایان مراقبه

به فضـــای پیرامون کل بدن معطوف کنید. همانطور که آموختید، توجه تان هر جا باشـــد، انرژی تان هم همانجاســـت. پس اگر روی این فضـــا تمرکز کنید، انرژی تان به همانجا خواهد رفت. با این کار

شـــما از توجه، آگاهی و انرژی خود برای ایجاد و بهبود میدانی از نور و اطلاعات در اطراف بدن تان استفاده می کنید. این کار به نوبه ی خود سبب ایجاد نظم و سینتروپی بجای بی نظمی و آنتروپی

می شود. حالا شما بیشتر انرژی منسجم و کمتر ماده هستید و میدان بهبود یافته ای از انرژی و اطلاعات دارید که میتوانید برای آفرینش از آن استفاده کنید.

مراقبه ی تبرک مراکز انرژی

این مراقبه به یکی از محبوب ترین مراقبه ها در بین شاگردان ما تبدیل شده است و نتایج ماوراء طبیعی شگفت انگیزی ایجاد کرده است. مانند فصل قبل، در اینجا نیز دستور العمل

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

های ساده ای به شما میدهم تا اگر خواستید خودتان مراقبه را انجام دهید، بتوانید این کار را بکنید.

در ابتدا توجه خود را به مرکز انرژی اول معطوف کنید و سپس توجه خود را به روی فضای اطراف این مرکز بگشایید. وقتی توانستید فضای اطراف این مرکز انرژی را حس کنید، آن را با بزرگترین خیر تبرک بخشید و سپس به احساسات متعالی، مانند عشق، شکر گزاری یا شادی وصل کنید تا فرکانس آن را بالا برده و میدان منسجمی از انرژی ایجاد کنید.

این کار را برای هر یک از هفت مرکز انرژی بدن انجام دهید و وقتی به مرکز هشتم رسیدید، یعنی به جایی که ۴۰ سانتی متر بالاتر از سرتان قرار دارد، این مرکز را با شکر گزاری تبرک کنید، چون شکر گزاری حالت غایی گیرندگی است. سپس این مرکز درهای اطلاعات عمیق میدان کوانتومی را به روی شما خواهد گشود.

حالا تمرکز خود را باز کنید و توجه تان را به میدان الکترومغناطیسی اطراف کل بدن معطوف کنید و میدان جدیدی از انرژی بسازید. وقتی بدن تان دارد از میدان الکترومغناطیسی جدید استفاده می کند، شما بیشتر به نور و انرژی و کمتر به ماده تبدیل می شوید و شما فرکانس بدن تان را بالا می برید.

به یاد داشته باشید. اگر میخواهید نامحدود را بیافرینید، باید احساس نامحدود بودن کنید. اگر می خواهید به شیوه ای خارق العاده شفا پیدا کنید، باید احساس خارق العاده ای داشته باشید. وارد احساسات متعالی شوید و آن را در طول مراقبه حفظ کنید.

وقتی توانستید همه ی مراکز انرژی را تبرک کنید، حداقل ۱۵ دقیقه دراز بکیشد. راحت باشید، تسلیم شوید و بگذارید سیستم عصبی خودمختار دستوراتش را از میدان کوانتومی بگیرد و تمام این اطلاعات را در بدن شما ادغام کند.

فصل ۵:

شرطی کردن بدن نسبت به ذهنیت جدید

در این فصل می خواهیم در مورد چگونگی استفاده از تکنیک تنفس قبل از شروع مراقبه ها صحبت کنیم. در اینجا این مقوله را به تفصیل توضیح خواهم داد، چون درک چگونگی این کار برای تغییر واقعی انرژی و رها سازی بدن از بند گذشته، ضروری است. چنان که خواهید دید، استفاده ی درست از این روش تنفس، یکی از کلیدهای ماوراء طبیعی شدن است. برای دستیابی به تمام مزایای این تکنیک، دانستن اینکه چه کاری می کنید و چرا این کار را می کنید می تواند پایه و اساسی برای این تجربه فراهم کرده و آن را برای شما آسان تر کند. وقتی فیزیولوژی این نوع خاص از تنفس را یاد گرفتید، خواهید توانست به این فعالیت معنا ببخشید، آن را هدفمندتر کنید، درست انجامش دهید، تمام مزایای استفاده از این تنفس را به دست آورده و ذهن خود را از بدن بیرون کشیده و سپس

بدنتان را نسبت به ذهنیت جدید، شرطی کنید.

پیش از شروع می خواهم چرخه ی فکر احساس فصل ۲ را مرور کنم، چون این مفاهیم برای مراقبه ی فصل حاضر ضروری هستند. همانطور که بدون شک یادتان هست، افکار واکنشهای بیوشیمیایی

مغز هستند که سبب آزاد شدن سیگنال های شیمیایی می شوند و این سیگنال های شیمیایی سبب می شوند بدن دقیقا همان احساسی را داشته باشد که به آن فکر می کردید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

سپس این احساسات سبب می شود افکار بیشتری در این راستا به ذهنتان خطور کند، افکاری که همان احساسی را به شما میدهد که داشتید به آن فکر می کردید. پس افکار سبب بروز احساسات و احساسات سبب بروز افکار می شوند، و این چرخه در نهایت باعث می شود الگوهای مشخصی در مغز ایجاد شود که بدن را نسبت به گذشته شرطی می کنند. و چون احساسات عبارتند از ثبت تجربیات گذشته، پس اگر نتوانید بزرگ تر از احساس تان فکر کنید، این چرخه ی فکر، احساس شما را در گذشته نگاه داشته و حالت وجودی ثابتی را ایجاد خواهد کرد. اینگونه است که بدن به ذهن تبدیل میشود و به مرور زمان افکارتان شما را کنترل کرده و شما به مالکیت احساساتتان در می آیید.

پس وقتی بدن شما به ذهن آن احساس تبدیل می شود، بدن تان عملا در گذشته است. و چون بدن همان ذهن ناخود آگاه است، پس آنقدر ابژکتیو است که نمی تواند تفاوتی بین تجربه ای که واقعا تجربه می کنید (و احساسی را ایجاد می کند) با احساسی که فقط در اثر فکر کردن ایجاد می کنید، قائل شود. وقتی در این چرخه ی فکر احساس گیر افتادید، بدن تصور می کند که ۲۴ ساعت در روز، ۷ روز در هفته، ۳۶۵ روز در سال در همان تجربه ی سابق به سر می برد.

فرض کنیم شما چند تجربه ی دشوار را در زندگی خود از سر گذرانده اید که از نظر احساسی بر شما اثر گذاشته اند و هرگز نتوانسته اید بر ترس، تلخی، ناراحتی و تنفری که این تجربه ها ایجاد کرده اند، غلبه کنید. پس هر بار که شما تجربه ای در محیط بیرونی خود دارید که به نوعی شبیه چیزی است که قبلا رخ داده است، این تجربه شما را تحریک می کند تا همان احساساتی را پیدا

کنید که در هنگام رویداد اول داشتید. وقتی همان احساساتی را حس کردید که سی سال قبل هنگام وقوع رویداد اول داشتید، بسیار محتمل است که درست همان طوری رفتار

کنید که در آن زمان رفتار کرده بودید، چون این احساسات دارند به افکار و رفتارهای خود آگاه و ناخودآگاه شما جهت میدهند. حالا این احساسات آنقدر برایتان آشنا شده اند که شما باور کرده اید شما اینگونه هستید.

وقتی سی و چند ساله شدید، اگر بدون اینکه چیزی را تغییر دهید به همان افکار، اعمال و احساسات سابق ادامه دهید، قسم اعظم کیستی شما به مجموعه ی حفظ شده ای از افکار خودکار، واکنشهای احساسی انعکاسی، عادات و رفتارهای ناخود آگاه، باورها و تصورات ناخود آگاه و نگرشهای آشنا و روتین تبدیل می شود. در واقع ۹۵ درصد کیستی ما در بزرگسالی در اثر تکرار به عادت تبدیل شده است، طوری که بدن ما یاد گرفته است نقش ذهن را بازی کند و دیگر این ذهن خود آگاه نیست که امور را مدیریت می کند، بلکه بدن این کار را انجام میدهد.

این یعنی تنها ۵ درصد ما خود آگاه است و ۹۵ درصد بقیه برنامه های بدن-ذهن ناخود آگاه هستند. پس برای اینکه چیز قابل توجه و متفاوتی در زندگی خود ایجاد کنیم، باید راهی پیدا کنیم تا این ذهن را از بدن خارج کرده و حالت وجودی خود را تغییر دهیم و مراقبه ی پایان این فصل دقیقا همین را به شما خواهد آموخت.

انرژی چگونه در بدن ذخیره میشود

حالا بیایید نگاهی بیندازیم که اینکه چرخه ی فکر - احساس چه بلایی بر سر مراکز انرژی بدن می آورد. خصوصا سه تای اول، یعنی مراکز بقا (چون این چرخه مشکلات زیادی در این سه مرکز

ایجاد می کند). دلیل این امر این است که افکار و احساسات بیشتر افراد این مراکز انرژی را فعال می کند.

همانطور که از فصل قبل به یاد دارید، هر یک از مراکز انرژی بدن، انرژی، اطلاعات، غدد، هورمونها، مواد شیمیایی و مدارهای عصبی خاص خود را دارد، یعنی مغزچه یا ذهن مخصوص خود را دارد یا می توان گفت ذهنی برای خود دارد. این مغزچه ها طوری برنامه ریزی شده اند که بصورت ناخود آگاه از طریق سیستم عصبی خودمختار کار کنند. به این ترتیب هر مرکز انرژی

خاص خود را داشته و سطح متناظری از خود آگاهی را نیز داراست و هر یک از این مراکز احساسات خاصی دارد که به آن مرکز مربوط میشوند.

فرض کنیم شما دارید با خود فکر می کنید که رئیسم بی انصاف است. شکل ۵/۱ نشان میدهد که چگونه فکر کردن به این مسئله سبب روشن شدن شبکه ی عصبی خاصی در مغز شما می شود.

سپس فکر دیگری سراغتان می آید، من کمتر از حقم حقوق می گیرم، و این نیز شبکه ی عصبی دیگری را روشن می کند. سپس با خود فکر می کنید من بیش از حد کار می کنم. و حالا مسابقه شروع می شود.

چون ذهن مساوی مغز در عمل است، پس اگر ادامه دهید و افکار بیشتری در این راستا به ذهن تان بیاید و شبکه های نورونی کافی را بصورت هماهنگ فعال کنید، یعنی بصورت دنباله، الگو و ترکیبی خاص آنگاه سطحی از ذهن را ایجاد کرده اید که در ادامه باعث می شود باز نمود درونی یا تصویری از خودتان در لوب پیشانی مغزتان شکل بگیرد. در اینجاست که می توانید افکار درونتان را واقعی تر از محیط بیرون کنید. در این مورد شما خود را بعنوان شخصی عصبانی می بینید. اگر بدون هیچ گونه تحلیلی تسلیم این ایده،

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

مفهوم یا تصویر شوید و آن را بپذیرید، آنگاه انتقال دهنده های عصبی بر نوروپپتیدها اثر می گذارند.

نوروپپتیدها پیک های شیمیایی سیستم عصبی خودمختار هستند که در درون بخش لیمبیک مغز یافت می شوند. نوروپپتیدها را می توان مولکول های احساس در نظر گرفت. نوروپپتیدها به مراکز هورمونی سیگنال میدهند و در این مورد غده های فوق کلیه را در مرکز سوم انرژی فعال می کنند. وقتی این غده های هورمونهای خود را آزاد کردند، شما از کوره در می روید. و در این حالت از طریق مرکز سوم انرژی تان امضای خاصی را مخابره می کنید که در عمل چنین پیامی دارد «به من دلیل دیگری بده تا احساس کنونی ام ادامه پیدا کند دلیل دیگری به من بده تا احساس عصبانیت

کنم.»

وقتی این مرکز فعال می شود، فرکانس خاصی تولید می کند که پیام خاصی دارد.

چرخه ی فکر و احساس خشم

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

شکل ۵/۱

این شـکل نشـان می دهد که ما چگونه در اثر گیر افتادن در یک چرخه ی فکر و احسـاس خاص، انرژی را به شکل احساسات در مرکز سوم مان گیر می اندازیم.

مغز شما بر حالت شیمیایی تان اثر می گذارد و درست در آن لحظه ای که احساس خشم می کنید، مغز فکرهای بیشتری برابر احساس تان در خود ایجاد می کند. رئیسم یک انسان عوضـی اسـت! باید اسـتعفا دهم. چه راننده ی دیوانه ای! همکارم ایده ام را دزدید! حق با من است و همه اشتباه می کنند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

مغز بارها و بارها مدارهای مشابه ی را فعال و به هم وصل می کند و اگر شما این مدارها را به حد کافی فعال کنید، همان سطح ذهنی سابق را مدام تولید می کنید. این امر هویت شـما را با همان تصـویر سـابق در قسـمت جلوی مغزتان تثبیت می کند. و سـپس مغز لیمبیک مقدار بیشـتری از همان نوروپپتیدهای قبلی تولید می کند، این نوروپپتیدها به همان هورمون های سابق ترشح شده از مرکز انرژی سوم تان سیگنال میدهند، و شما بیش از پیش خشـمگین و ناراحت میشـوید که آن نیز بر شـما اثر می گذارد تا به همان افکار سـابق فکر کنید. این چرخه می تواند چندین دهه ادامه یابد، خواه فکر کردن شـما موجه باشد و یا نباشد و تکرار این چرخه الگوهای خاصی را در مغز حک می کند (در این مورد، الگوی خشم) و بدن تان را بصورت مکرر از نظر احساسی نسبت به گذشته شرطی می کند.

بدن وارد ذهنیت خشـم میشـود، بنابراین خشـم دیگر در ذهن درون مغزتان نیسـت (۵ درصدی از فکر شما که خود آگاه است) بلکه احساس خشم به عنوان انرژی در بدن ذهن ذخیره شده است، یعنی در آن ۹۵ درصدی از ذهن شما که ناخود آگاه است چون این بخش از ضمیر ناخود آگاه است، شما از این مسئله آگاهی ندارید، اما این دقیقا اتفاقی است که می افتد. پس تمام آن احساسی که در اصل از فکر ایجاد شده بود (چون تمام افکار نوعی انرژی متناظر دارند)، به عنوان انرژی در بدن ذخیره می شود و در مرکز سوم، یعنی شبکه ی سولار، گیر می افتد.

این انرژی گیر افتاده اثری بیولوژیکی ایجاد می کند در این مورد، این اثر می تواند خستگی فوق کلیه، مشکلات گوارشی، مشکلات کلیه و یا ضعف سیستم ایمنی باشد. حال بگذریم از اثرات روانی مانند بدخلقی، بی قراری، ناراحتی یا بی تحملی. با گذر سالها شما همان افکاری را در خود ایجاد می کنید که به همان احساسات سابق سیگنال می دهند و لذا

شما این الگوی متناهی را در ذهن خود حک می کنید، درست همانطور که بدنتان را نسبت به ذهنیت خشم شرطی می کنید.

لذا مقدار هنگفتی از انرژی سازنده تان در مرکز انرژی سوم بدن به مثابه خشم، بدخلقی، ناراحتی، بی صبری، کنترل یا نفرت ذخیره می شود.

اما چه می شود اگر بجای احساس خشم، به آن چیزهایی فکر کنید که به شما احساس قربانی بودن و یا احساس گناه می دهند؟ زندگی خیلی سخت است! پدر بدی هستم. نباید اینقدر بدرفتاری می کردم. آیا اشتباه کردم؟

اگر به شکل ۵/۲ نگاه کنید، می بینید که همین اتفاق می افتد، فکر کردن به این چیزها شبکه ی متفاوتی از نورونهای مغز را روشن می کند. اگر تعداد کافی از این شبکه ها را با هم فعال کرده و به هم وصل کنید، سطح متفاوتی از ذهن تولید می شود و مغز تصویری درونی از شما ایجاد می کند که هویت تان (در این مورد شخصی با احساس گناه) را تأیید می کند.

شما با خود فکر می کنید خدا دارد من را تنبیه می کند و هیچ کس من را دوست ندارد. من بی ارزشم.

وقتی بدون تحلیل این افکار را بپذیرید، باور کنید و تسلیم شان شوید، انتقال دهنده های عصبی فعال کننده ی شبکه های عصبی در مغزتان این بار بر ترکیب متفاوتی از نوروپپتیدها اثر می گذارند (نوروپپتیدهایی که با این افکار مرتبط با احساس گناه، برابر هستند) و سپس این نوروپپتیدها به مرکز هورمونی متفاوتی سیگنال می دهند، در این مورد به مرکز دوم.

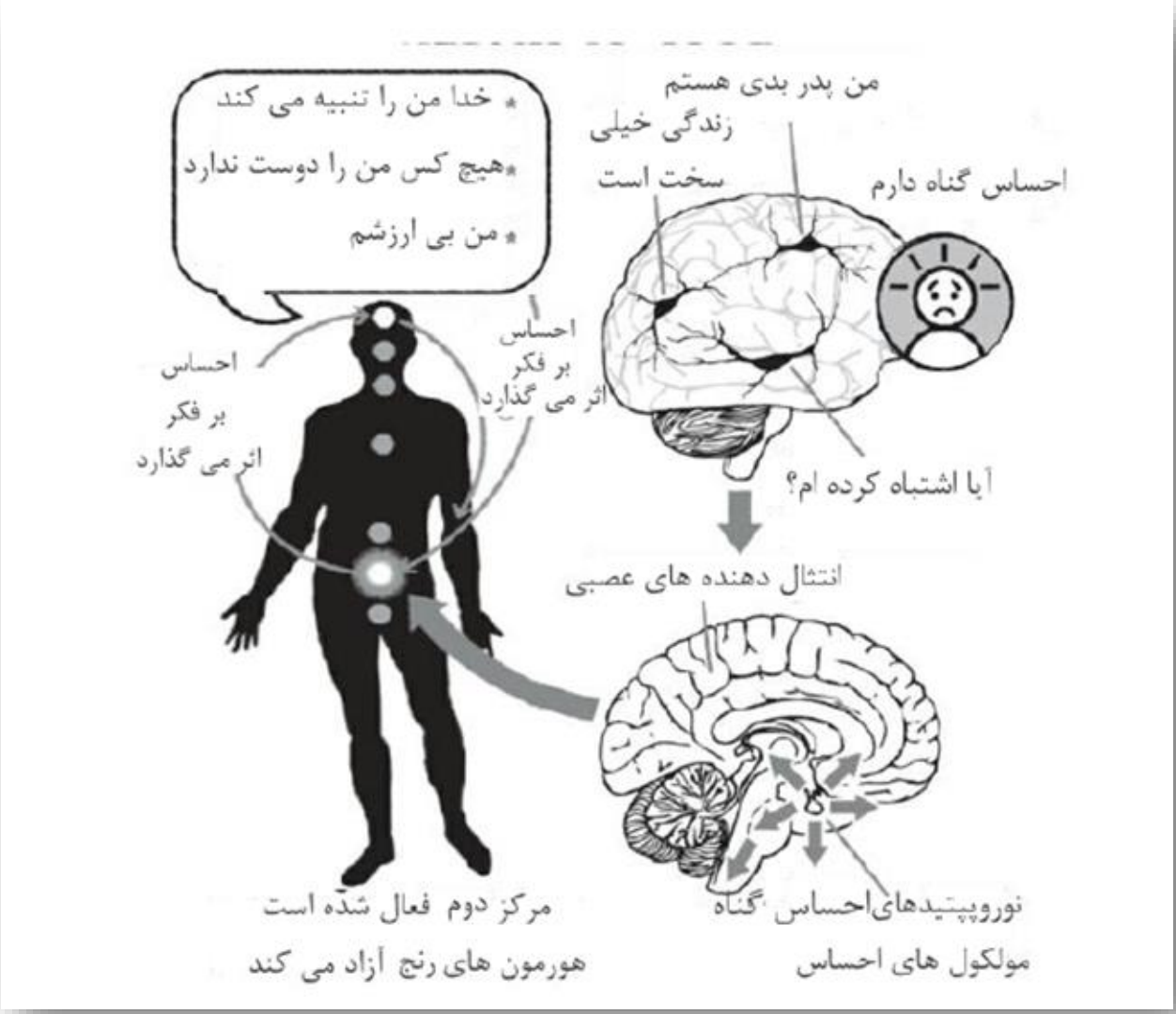
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

به مرور زمان، وقتی شــما همان چرخه های ســابق فکر و احســاس و احســاس و فکار را دوباره ایجاد می کنید، انرژی تان را در مرکز دوم بدن تان گیر می اندازید. این کار ســـبب تولید اثری بیولوژیکی می شــود، چون احســاس گناه می کنید، ممکن اســت احســاس بی حالی یا تهوع کنید و یا حتی در این ناحیه از بدن تان احســاس درد و یا احســاســاتی مانند رنج، ناراحتی و حتی اندوه کنید.

به تصویر صفحه بعد توجه کنید.

چرخه ی فکر و احساس گناه

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



شکل ۵/۲

این شـکل نشـان می دهد که ما چگونه در اثر گیر افتادن در یک چرخه ی فکر و احسـاس خاص، انرژی را به شکل احساسات در مرکز دوم مان گیر می اندازیم.

اگر این احسـاس گناه را مدت زیادی در خود حفظ کنید، افکار بیشـتری راجع به احسـاس گناه به ذهن شـما می آید که سـبب فعال شـدن و وصـل شـدن نورون های بیشـتری می

شـوند که به نوروپپتیدهای بیشـتری سـیگنال میدهند، این نوروپپتیدها نیز به نوبه ی خود سـبب آزاد شـدن هورمون های بیشـتری از مرکز دوم می گردند. با وقوع این اتفاق، شـما بدنتان را نسبت به ذهنیت احساس گناه و رنج شرطی می کنید، طوری که انرژی بیشتر و بیشتری به مثابه احساس در مرکز دوم ذخیره می شود.

همچنین شـما امضـای انرژیایی خاصـی را مخابره می کنید که اطلاعات خاصـی را از درون مرکز دوم به درون میدان انرژی بدن منتقل می کند.

خب فرض کنیم شـما افکار کاملا متفاوتی پیدا می کنید. چه می شـود اگر راجع به کسـی خیالات جنسـی داشـته باشـید؟ در این صـورت شـما شـبکه ی دیگری از نورونهای مغزتان را روشـن می کنید و سـطح متفاوتی از ذهن را در خود ایجاد می کنید. و درسـت مانند قبل، اگر تعداد کافی از این شـبکه ها را فعال و به هم وصـل کنید، بازنمود درونی متفاوتی در لوب پیشـانی مغزتان ایجاد میشـود. و وقتی فکر یا تصـویری که به آن توجه می کنید، از دنیای بیرون تان واقعی تر شـد، در آن لحظه فکر به تجربه تبدیل می شـود و می دانیم که محصول نهایی آن تجربه احساس متناظرش خواهد بود.

در نتیجه بدن تان روشـن می شـود. مرکز مربوطه با انرژی خاصـی که پیام یا نیت خاصـی با خود دارد، فعال می شـود. این پیام یا نیت شـبکه ی خاصـی از نورون های آن مرکز را فعال می کند تا ذهنیت

خاصی ایجاد کنند، این ذهنیت به نوبه ی خود به ژنهای غده های مربوطه سیگنال می دهد تا مواد شیمیایی و هورمون هایی مساوی افکارتان تولید کنند. حالا شما به این باور رسیده اید که شهوت ران ترین انسان دنیا هستید. اگر بدون تحلیل این فکر یا تصویر را بپذیرید، باور کنید و تسـلیمش شـوید، انتقال دهنده های عصـبی مغز بر قسـمت لیمبیک مغز تأثیر گذاشـته و ترکیب متفاوتی از نوروپپتیدها را تولید می کنند. این مواد به هورمون های مرکز

اول انرژی سیگنال میدهند و سیستم عصبی خودمختار را برنامه ریزی می کنند تا آن مرکز را برای فعال شدن آماده کند. و بدون شک با اثرات بیولوژیکی این وضعیت آشنایی کافی دارید.

این واکنش های زیستی باعث خواهد شد شما احساس خاصی داشته باشید و در نتیجه افکار بیشتری در راستای آن احساس به ذهنتان خواهد رسید. و حالا شما دارید انرژی را در مرکز اول تان ذخیره

می کنید و دارید امضای ارتعاشی مخابره می کنید که پیام خاصی را از این مرکز به میدان انرژی بدنتان منتقل می کند. مغز شما بر احساس تان نظارت می کند و لذا افکار مشابه بیشتری به ذهنتان می رسد، این چرخه ادامه می یابد. بدن اینگونه به ذهن پاسخ میدهد و در نهایت به ذهن تبدیل می شود.

خب حالا میدانید که افکارتان چگونه بدنتان را شرطی کرده و به ذهنیت احساسی که دارید تجربه می کنید، تبدیل می کند، و نیز دانستید که وقتی این اتفاق می افتد، شما انرژی بیشتری را در مرکز انرژی مربوط به آن احساس ذخیره می کنید. مرکزی که بیشترین انرژی در آن ذخیره می شود، مرکز مربوط به همان احساسی است که بطور مکرر تجربه اش کرده اید.

اگر بیش از حد هوسباز باشید و یا دغدغه تان این باشد که از نظر جنسی در نظر دیگران جذاب باشید، انرژی تان در مرکز اول گیر افتاده است. اگر بیش از حد احساس گناه، اندوه، ترس، افسردگی، شرم، بی ارزشی، عزت نفس پایین، رنج و درد کنید، انرژی تان در مرکز دوم گیر افتاده است. اگر با خشم، پرخاش، ناراحتی، مشکلات کنترل، قضاوت و خود مهم بینی دست به گریبان هستید، انرژی تان در مرکز سوم گیر افتاده است. امیدوارم که تا اینجا مراقبه ی تبرک مراکز انرژی را انجام داده و شخصا دیده باشید که انرژی چگونه

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

می تواند از یک مرکز به مرکز بالاتر صعود کرده و در حین صعود فرکانس خود را افزایش دهد.

بدن به مرور زمان به ذهنیت آن احساس تبدیل می شود و وقتی انرژی به مثابه احساس در یک یا چند مرکز انرژی پایین بدن ذخیره می شود (یا دقیق تر بگویم، گیر می افتد)، بدن عملا در این گذشته قرار می گیرد. این بدین معناست که شما دیگر این انرژی را برای آفریدن تقدیر جدید در اختیار ندارید. وقتی چنین شد، بدن تان بیشتر ماده و کمتر انرژی می شود چون همانطور که خواندید، سه مرکز اول (که به احساسات بقامحور ربط دارند) میدان انرژی حیاتی پیرامون بدن را تضعیف می کنند.

به هیچ وجه منظورم این نیست که هرگز نباید رابطه ی جنسی داشته باشید، از غذا لذت ببرید و استرس داشته باشید. منظور من این است که وقتی از توازن خارج می شوید، علتش این است که این سه مرکز اول از تعادل خارج شده اند. تصور کنید که هر سه مرکز بقا همزمان بیش از حد تحریک شوند، ناگفته پیداست که انرژی بدن تان به مرور تحلیل می رود. اتفاقی که می افتد این است که انرژی کافی برای رشد، ترمیم، شفا، آفرینش و حتی برای برگشتن به حالت تعادل وجود نخواهد داشت.

بسیاری از افرادی که احساس می کنند از تعادل خارج شده اند، کنج عزلت گزیده و میزان غذای مصرفی خود را کاهش می دهند. بدن آنها غذای کمتری برای گوارش دریافت کرده و انرژی بیشتری برای برقراری تعادل در اختیار دارد. همچنین برخی افراد مدتی از رابطه ی جنسی دوری می کنند و به بدن فرصت بازسازی می دهند. آنان در این دوره، از تحریکات مداومی که محیط به آنها می دهد نیز دوری می کنند، از جمله دوستان، فرزندان، همکاران، قرار ملاقات و برنامه ها، شغل، کامپیوتر، خانه و گوشی. این کار به بدن این

افراد کمک می کند که بصورت خود آگاه یا ناخودآگاه به تمام آن اجزای آشنای دنیای بیرون که خاطرات احساسی گذشته را برایشان تداعی می کند، واکنش نشان ندهد.

تکنیک تنفسی که می خواهم به شما بیاموزم راهی به شما خواهد داد تا تمام انرژی به دام افتاده در سه مرکز اول را آزاد کنید تا آزادانه به درون مغز، جایی که از آن آمده است، جریان یابد.

وقتی از تنفس برای رهاسازی این احساسات استفاده می کنید، این انرژی در اختیار مقاصد والاتر قرار می گیرد. شما انرژی بیشتری در اختیار خواهید داشت تا مثلا خود را شفا دهید، زندگی متفاوتی بسازید، ثروت بیشتری به دست بیاورید و یا تجربه ای عرفانی داشته باشید. احساساتی که به مثابه انرژی در بدن ذخیره شده اند، به نوع دیگری از انرژی تغییر ماهیت می دهد که پیام متفاوتی را از طریق احساساتی مانند رغبت، آزادی، عشق بی قید و شرط و شکرگزاری منتقل می کند.

این همان انرژی است، فقط در درون بدن گیر افتاده است. تنفس راهی است برای بیرون آوردن ذهن از بدن. شما از بدن تان بعنوان ابزاری از جنس آگاهی استفاده خواهید کرد تا انرژی تان را افزایش دهید و آن احساسات بقامحور را به احساسات سازنده تبدیل کنید. وقتی بدن تان را از قید و بند گذشته رها می کنید و این انرژی را آزاد می سازید، انرژی کافی برای انجام کارهای غیرعادی و برای دستیابی به ماوراء الطبیعه را در اختیار خواهید داشت.

بدن به عنوان آهنربا

به آهنربای موجود در شکل ۵/۳ نگاه کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

آهنربا دو قطب دارد، قطب شـمال و قطب جنوب یک طرف بار مثبت دارد و طرف دیگر بار منفی. قطبی بودن دو طرف آهنربا اسـت که سـبب ایجاد میدان مغناطیسـی می شـود. هر چه این قطبیت بیشتر باشد، میدان الکترومغناطیسی تولید شده در آهنربا بزرگ تر خواهد بود. شـــما میدان الکترومغناطیســـی را نمی بینید، اما این میدان وجود دارد و قابل اندازه گیری است.

میدان الکترومغناطیسی آهنربا

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

شکل ۵/۳

آهنربا یک میدان الکترومغناطیســـی نامرئی قابل اندازه گیری پیرامون خود دارد. هرچه قطبیت بین قطبهای شمال و جنوب بیشتر باشد، جریان بیشتری از درون آهنربا عبور می کند و میدان الکترومغناطیسی بزرگ تر می شود.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

قدرت میدان الکترومغناطیســـی آهنربا می تواند بر ماده اثر بگذارد. اگر براده های کوچک آهن را روی یک تکه کاغذ بریزید و کاغذ دیگری را روی این کاغذ قرار دهید و ســـپس آهنربایی را روی کاغذ دوم قرار دهید، براده ها خود را بر اســاس میدان الکترومغناطیســی آهنربا سازمان می دهند.

میدان الکترومغناطیســی آهنربا آنقدر قوی اســت که می تواند بر واقعیت مادی اثر بگذارد، با اینکه فرکانس این میدان در ورای حواس ما قرار دارد. شــکل ۵/۴ این مســئله را نشــان میدهد.

انرژی چگونه بر ماده اثر می گذارد

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

براده های آهن مطابق میدان الکترومغناطیسی قرار گرفته اند

شکل ۵/۴

زمین یک آهنرباســـت. و مانند هر آهنربایی دارای قطب شـــمال و قطب جنوب اســـت و میدانی الکترومغناطیسـی پیرامون آن وجود دارد. خود این میدان نامرئی اسـت، اما همه ی ما میدانیم که روش جالبی برای دیدن آن وجود دارد؛ میدان الکترومغناطیســـی زمین فوتونهای خورشـــید را منحرف می کند و طی وقوع شـــعله های خورشـــیدی یا طی پدیدهی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

خروج جرم از تاج خورشـیدی، این میدان تریلیونها تن فوتونی را که به سـمت زمین هجوم می آورند، دفع کرده و پدیده ی زیبا و رنگارنگی بنام شفق قطبی ایجاد می کند.

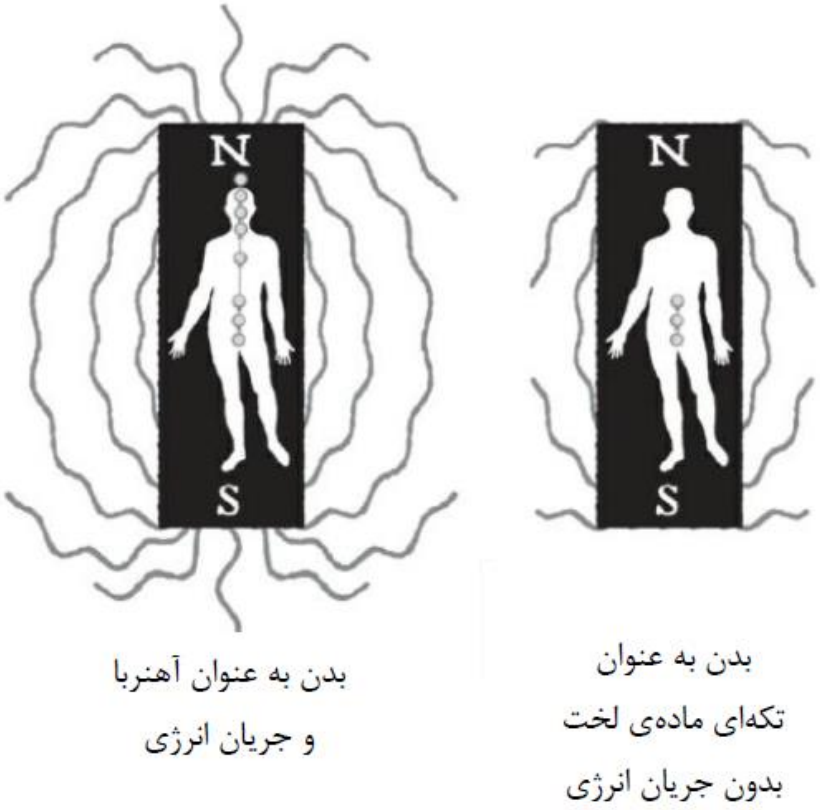
بدن نیز آهنرباست. فرهنگ های باستان، خصوصا فرهنگ های آسیایی این مسئله را از هزاران سال پیش دانسته اند. قطب شمال شما ذهن و مغزتان است و قطب جنوب تان در قاعده ی ستون مهره ها قرار دارد. وقتی شما با هورمون های استرس (احساسات بقا) زندگی می کنید و یا وقتی دارید بیش از حد از دو مرکز انرژی مربوط به بقا اســـتفاده می کنید، پیوسـته از انرژی این میدان نامرئی برداشـت می کنید. پس این انرژی دیگر در درون بدن به جریان در نمی آید، چون بدن در حالت بقا انرژی میدان را برداشته و در خود ذخیره می کند، خصوصا در سه مرکز اول انرژی. (وقتی چرخه ی فکر /احساس فعال می شود، چنین اتفاقی می افتد).

اگر این اتفاق به قدر کافی ادامه پیدا کند، دیگر هیچ بار الکتریکی از بدن عبور نخواهد کرد و بدون بار الکتریکی، بدن نمی تواند میدان الکترومغناطیسی پیرامون خود ایجاد کند. وقتی چنین شــود، بدن دیگر آهنربا نیســت. بلکه مانند یک تکه فلز معمولی اســت آهنربایی که بارش را از دست داده است.

همانطور که در شکل ۵/۵ می بینید، در این حالت بدن بیشتر ماده و کمتر انرژی (یا بیشتر ذره و کمتر موج) میشود.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

بدن به عنوان انرژی در مقابل بدن به عنوان ماده



شکل ۵/۵

وقتی جریان انرژی در درون بدن وجود داشـــته باشـــد درســـت مانند آهنربا، یک میدان الکترومغناطیســـی قابل اندازه گیری پیرامون آن وجود دارد. وقتی در حالت بقا زندگی می کنیم و از میدان انرژی نامرئی پیرامون بدن برداشـــت می کنیم، میدان الکترومغناطیســـی پیرامون بدنمان را تضـــعیف می کنیم. علاوه بر این، وقتی انرژی در ســـه مرکز اول گیر می افتد، چون ما در حلقه ی فکر و احساس

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

گرفتار می شویم، پس جریان کمتری در بدن گردش می کند و لذا میدان الکترومغناطیسی کوچک تری وجود دارد.

البته اگر راهی برای به حرکت در آوردن انرژی ذخیره شـــده در این ســـه مرکز اول وجود داشـته باشـد، جریان دوباره شـروع به گردش کرده و بدن میدان الکترومغناطیسـی خود را بازســازی می کند. تنفس دقیقا همین کار را می کند راهی به ما میدهد تا ذهن را از بدن بیرون آورده و تمام انرژی ذخیره شـــده را از ســـه مرکز اول خارج کرده و از طریق نخاع به مغز بفرســتیم و میدان الکترومغناطیســی پیرامون بدن را بازســازی کنیم. وقتی این اتفاق بیفتـد، می توانیم از آن انرژی برای چیزهـایی بجز بقـا اســـتفـاده کنیم. بگـذاریـد نگـاهی بیندازیم به اینکه بدنهای ما چگونه ساخته شده اند تا بتوانیم بهتر درک کنیم که این مسئله چگونه ممکن شده است.

مغز و طناب نخاعی در درون سیستم اسکلتی بدن

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

شکل ۵/۶

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

به شکل ۵/۶ نگاه کنید. شما در قاعده ی ستون فقرات خود استخوانی دارید بنام ساکروم که شـبیه یک مثلث برعکس اسـت و در بالایش صـفحه ای دارد. سـتون فقرات روی این صـفحه قرار می گیرد و تا جمجمه ادامه دارد. درون این سـیسـتم بسـته، سـیسـتم عصـبی مرکزی قرار دارد که از مغز و نخاع تشـکیل شـده اسـت. نخاع در واقع امتداد مغز اسـت. جمجمه و ستون فقرات از این سیستم ظریف

محافظت می کنند.

سیستم عصبی مرکزی یکی از مهم ترین سیستم های بدن است، چون تمام سیستم های دیگر بدن را کنترل و هماهنگ می کند. بدون کمک سیستم عصبی مرکزی، نمی توانستید غذا را گوارش کنید، نمی توانستید مثانه تان را خالی کنید، نمی توانستید بدن تان را حرکت دهید و قلبتان هم نمی زد. بدون سـیسـتم عصـبی مرکزی حتی نمی توانید پلک هم بزنید. پس می توان سیستم عصبی را سیم کشی داخل دستگاه بدن در نظر گرفت.

درون این سـیسـتم بسـته، مایع مغزی نخاعی وجود دارد که از خون داخل مغز مشـتق می شـود. این مایع حول مغز و نخاع را فرا گرفته اسـت و مغز و نخاع را شـناور نگه می دارد. این مایع همچون بالشتکی عمل می کند که مغز و نخاع را از ضربه و آسیب حفظ می کند و در مسـیرها و مجاری مختلی جریان دارد که مواد غذایی و شـیمیایی را به بخش های مختلف سیستم عصبی در تمام بدن می رسانند. این مایع ذاتا همچون مجرایی است که بارهای الکتریکی سیستم عصبی را تقویت می کند.

برگردیم به ساکروم. هر بار که عمل دم را انجام می دهید، این استخوان ساکروم کمی به عقب خم می شـود و هر بار که بازدم می کنید، کمی به جلو خم می شـود. این حرکت بسـیار جزئی اسـت طوری که شـما متوجه آن نمی شـوید، حتی اگر به آن دقت کنید. اما چنین حرکتی انجام میشـود. همزمان با عمل دم، درزهای اسـتخوان جمجمه (مفصـل بین

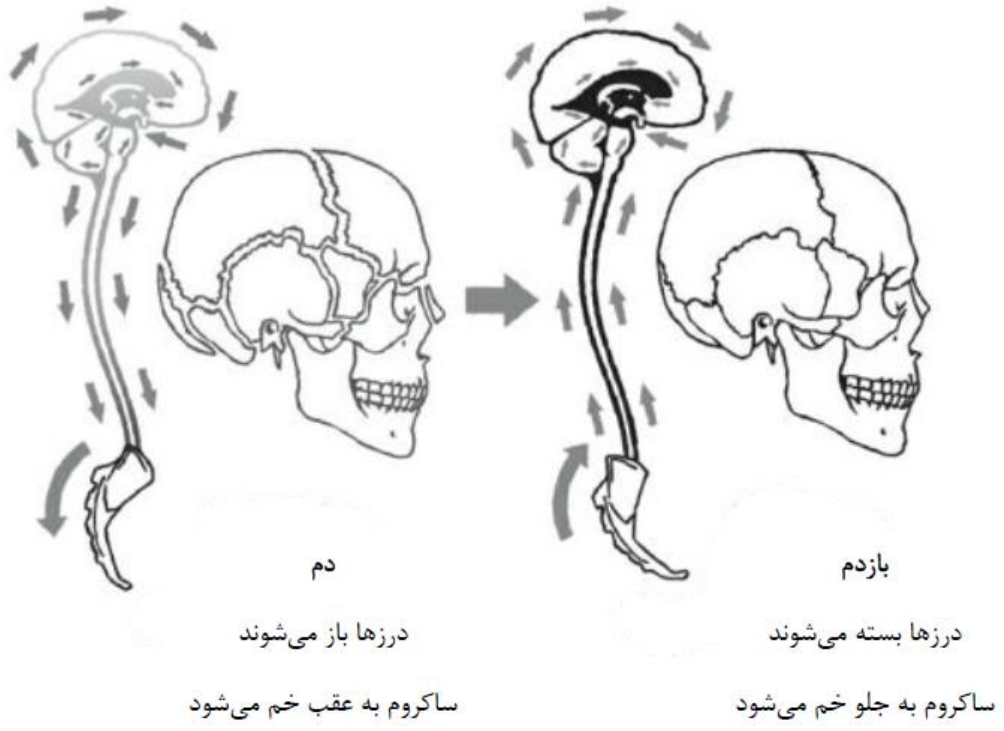
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

صـــفحات مختلف جمجمه که مانند تکه های پازل کنار هم قرار گرفته اند و تا حدودی به جمجمه انعطاف میدهند) کمی باز می شـــوند، و همزمان با بازدم بســـته می شـــوند. این حرکت نیز بسیار ریز است. شما نمی توانید آن را حس کنید.

حرکت ساکروم به عقب و جلو و نیز باز و بسته شدن درزهای جمجمه در حین دم و بازدم، موجی در مایع موجود در این سیستم ایجاد می کند و مایع مغزی نخاعی را به سمت مغز پمپاژ می کند، این مایع در این مسیر، از چهار فضا که تحت عنوان بطنهای مغزی شناخته می شوند، عبور می کند.

اگر یک مولکول مایع مغزی نخاعی را نشـــانه گذاری کرده و آن را از قاعده ی نخاع تا بالای مغز دنبال کنید و ســـپس همین مســـیر را به پایین باز گردید، متوجه خواهید شـــد که طی کردن این مدار ۱۲ ساعت طول می کشد. پس شما عملا روزی دوبار مغز خود را شستشو می دهید. برای درک این مسئله به شکل ۵/۷ نگاه کنید.

حرکت مایع مغزی نخاعی



شکل ۵/۷

در حین دم، ســاکروم کمی به عقب خم شــده و درزهای جمجمه باز می شــوند. در حین بازدم، ســاکروم به جلو خم شــده و درزها بســته می شــوند. این حرکت طبیعی در حین تنفس به آرامی موجی در مایع مغزی نخاعی ایجاد می کند که آن را از پایین نخاع به بالای مغز و از بالای مغز به پایین نخاع حرکت می دهد.

پس به این فکر کنید که چه اتفاقی می افتد اگر عضلات درونی میان دوراه خود (کف لگن، یعنی همان عضـلاتی که برای رابطه ی جنسـی و دفع از آنها اسـتفاده می کنید) را منقبض کنید و آنها را قفل کنید و در حین قفل بودن این عضــلات، عضــلات پایین شــکم تان را منقبض کنید و آنها را نیز قفل کنید، ســپس همین کار را با عضــلات بالای شــکم انجام

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

دهید. اگر این عضـــلات پیرامون ســـه مرکز اول انرژی را در حالت منقبض نگه دارید، همانطور که در شکل ۵/۸ نشان داده شده است، مایع موجود در سیستم عصبی مرکزی شما به سمت بالا حرکت خواهد کرد. با این کار شما مایع مغزی نخاعی موجود در سیستم عصبی مرکزی را از ستون فقرات خود به سمت بالا به حرکت در می آورید.

هر بار که عضــلات این مراکز را ســفت می کنید، این مایع به ســمت بالا حرکت داده می شود.

حالا فرض کنید که توجه خود را به بالای سرتان معطوف کرده اید. توجه هرجا باشد، انرژی هم همانجاســت، پس اگر توجه خود را به بالای ســر معطوف کنید، این مکان به مقصــد جابجایی انرژی شــما تبدیل می شــود. حالا به این فکر کنید که آرام و یکنواخت از راه بینی نفس بکشــید و در عین حال عضــلات میان دوراه را ســفت و قفل کنید، ســپس عضــلات پایین شکم و سپس عضلات بالای شکم

را ســـفت و قفل کنید. تمام این کارها را در حالی انجام دهید که نفس تان را تا بالای نخاع، داخل سینه، گلو و مغز و در نهایت تا بالای سر دنبال می کنید. تصور کنید که وقتی به بالای ســر رســیدید، در حین ســفت کردن عضــلات، نفس خود را حبس کنید. با این کار شما مایع مغزی نخاعی را به سمت مغز می کشانید.

انقباض عضلات داخلی بدن

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

برای حرکت دادن مایع مغزی نخاعی به سمت مغز

استفاده از عضلات مرکز بدن برای جابجایی انرژی

شکل ۵/۸

وقتی عضــلات داخلی پایین بدن را منقبض کرده و در عین حال چند بار آرام و یکنواخت را از راه بینی نفس می کشــید، در حالی که توجه خود را به بالای ســرتان معطوف کرده اید،

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

حرکت مایع مغزی نخاعی مغزتان سـریع تر شـده و جریانی در درون بدن تان به حرکت در می آید و از محور مرکزی نخاع بالا می رود.

این مسئله قابل توجه است چون مایع مغزی نخاعی از پروتئینها و نمکهای محلول تشکیل شده است و پروتئین و نمک وقتی در محلول حل می شوند، بار الکتریکی پیدا می کنند.

اگر یک مولکول باردار را گرفته و به حرکت در آورید و وقتی مولکولی را از ســـتون فقرات خود بالا می برید، چنین کاری می کنید، نوعی میدان القایی ایجاد می کنید.

میدان القایی نوعی میدان نامرئی انرژی الکترومغناطیســی اســت که بصــورت دایره وار در جهت حرکت مولکولها باردار حرکت می کند. هرچه مولکول های باردار بیشتری را به حرکت در بیاورید، میدان القایی شما بزرگتر و قوی تر خواهد بود.

برای اینکه میدان القایی را بهتر درک کنید، به شکل ۵/۹ نگاهی بیندازید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

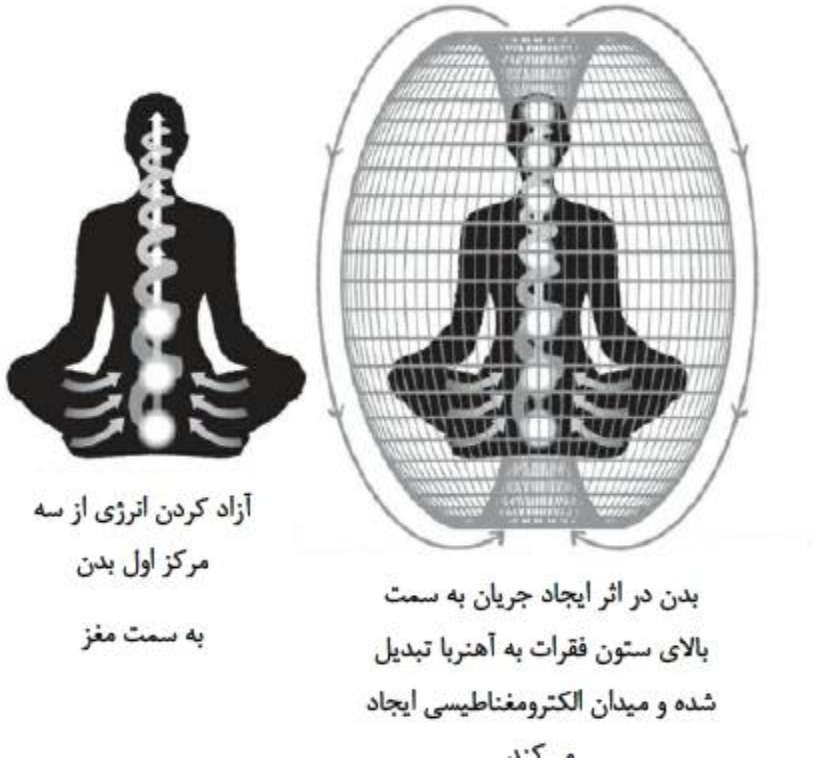
شکل ۵/۹

مایع مغزی نخاعی از مولکول های باردار تشـکیل شـده اسـت. وقتی مولکول های باردار را در یک جهت در ســـتون فقرات خود به حرکت در می آورید، میدانی القایی ایجاد می کنید که در جهت مولکول های باردار حرکت می کند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

حرکت انرژی ذخیره شده

از بدن به سمت مغز



الف ۵/۱۰ ۵/۱۰

میدان القایی در اثر حرکت مایع مغزی نخاعی به سمت بالای ستون فقرات ایجاد می شود، این میدان انرژی ذخیره شده در سه مرکز اول را به سمت مغز به حرکت در می آورد. وقتی جریانی از قاعده ی نخاع به سـمت بالای مغز ایجاد شـد، بدن مانند آهنربا می شـود و یک میدان الکترومغناطیسی چنبره ای شکل به وجود می آید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

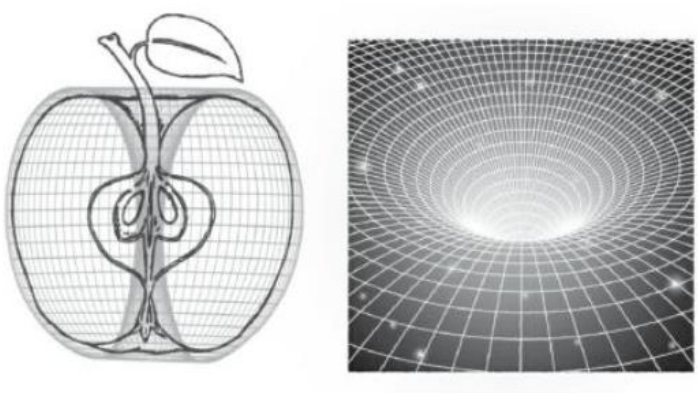
نخاع را می توان نوعی کابل فیبر نوری در نظر گرفت که همچون اتوبانی دوطرفه اطلاعات را همزمان از بدن به مغز و از مغز به بدن جابجا می کند. در هر ثانیه اطلاعات مهم از مغز به سمت بدن انتقال می یابد (مثلا میل به راه رفتن و یا به خاراندن بدن).

در همان لحظه اطلاعات زیادی از بدن از طریق ستون فقرات به سمت مغز می رود (مانند دانش اینکه بدن تان در کجای فضا قرار دارد و یا سیگنال مربوط به گرسنگی).

وقتی این مولکول های باردار را در یک جهت در ستون فقرات خود به سمت بالا به حرکت در می آورید، میدان القایی به وجود آمده جریان اطلاعات از مغز به ســـمت بدن برعکس می شود و از سه مرکز پایینی انرژی انرژی گرفته و به سمت نخاع و مغز می فرستد.

برای دیدن این مسئله به شکل ۱۰/ ۵الف نگاه کنید. حالا جریانی در بدن و سیستم عصبی مرکزی به وجود آمده اســـت. درســـت مانند آهنربا و در نتیجه، همان نوع میدان انرژی الکترومغناطیسی که پیرامون آهنربا وجود دارد، بدن را احاطه می کند .شکل ۵/۱۰ ب.

میدان چنبره‌ای



سیب و سیاهچاله شکل چنبره‌ای دارند

شکل ۵/۱۱

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

شکل چنبره در آفرینش طبیعت زیاد به چشم می خورد، از سیب گرفته تا سیاهچاله خب حالا متوجه شدید که با انجام این تکنیک تنفس، می توانید تمام این انرژی ذخیره شده را بطور کامل به حرکت در آورید. و اگر این تکنیک را به درســـتی انجام دهید و به قدر کافی تکرارش کنید، اژدهایی خفته را بیدار خواهید کرد.

بالا بردن انرژی به سمت مغز

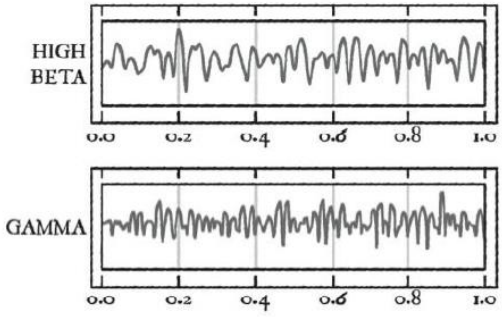
وقتی این انرژی فعال شد، سیستم عصبی سمپاتیک (زیرمجموعه ای از سیستم عصبی خودمختار که مغز و بدن را در واکنش به تهدیدهای محیط بیرون تحریک می کند) روشــن می شــود و انرژی از ســه مرکز پایینی به ســمت مغز به حرکت در می آید. اما بجای اینکه بدن در اثر شرایط بیرونی تحریک شود، شما دارید با انجام این تکنیک تنفس، سیستم عصبی سمپاتیک را روشن می کنید. وقتی سیستم عصبی سمپاتیک با سیستم عصبی پاراسمپاتیک (جزء دیگری از سیستم عصبی خودمختار که مغز و بدن را به حالت استراحت در می آورد) ادغام شود، انرژی آزاد شده از سه مرکز پایینی به سمت مغز فوران خواهد کرد. وقتی این انرژی به ســاقه ی مغز رســید، دریچه ای تحت عنوان دریچه ی تالامیک باز می شود و تمام انرژی می تواند وارد مغز شود.

وقتی این انرژی که در اصل در بدن ذخیره شده بود، وارد مغز شد، مغز الگوی امواج مغزی گاما را تولید می کند. شاگردان بسیاری در حین استفاده از این تکنیک به امواج مغزی گاما دســت پیدا کرده اند و ما این امواج را ثبت کرده ایم. امواج مغزی گاما که من آنها را فوق آگاه مینامم از دو جهت قابل توجه هســـتند. یکی اینکه بیشـــترین انرژی را در بین امواج مغزی تولید می کنند و هســتند دوم اینکه این انرژی نه در واکنش به محرک های محیط و دنیای بیرون، بلکه از درون خود بدن آزاد می شود.

وقتی بدن هورمون های اسـترس را ترشـح می کند، مغز امواج بتای بالا را تولید می کند و این امر به شما اجازه می دهد نسبت به خطرات محیط بسیار هشیار باشید. در حال بتا، دنیای بیرون از دنیای درون واقعی تر به نظر می رسـد. امواج گاما نیز تحریک مشـابه ی در مغز ایجاد می کنند و این تحریک سـبب افزایش هشـیاری، آگاهی، توجه و انرژی برای تجربیات سـازنده، متعالی و یا عرفانی می شـود اما تفاوت آن با بتا این اسـت که در حالت گاما، هر اتفاقی که در دنیای درون برای شـما بیفتد، از بیشـتر تجربه هایی که در دنیای بیرون داشته اید، واقعی تر است.

به شکل۵/۱۲ نگاه کنید و شباهت امواج بتا و گاما را ببینید.

مقایسه‌ی امواج مغزی بتای بالا و گاما



شکل ۵,۱۲

با آزاد شدن انرژی ذخیره شده در سه مرکز اول انرژی بدن، مغز برانگیخته می شود و وارد امواج مغزی گاما می شـود. وقتی چنین شـد، ممکن اسـت مغز در مسـیر رسـیدن به طیف گاما، وارد امواج مغزی بتا بالای نیز شود.

امواج بتای بالا معمولا بخاطر تحریک مغز در اثر محرکهای محیط بیرون تولید می شـوند و این باعث می شود ما توجه خود را به علت خطر معطوف کنیم.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

امواج مغزی گاما معمولا بخاطر تحریک در اثر محیط درون تولید می شـــوند و ســـبب می گردند که ما توجه خود را به اتفاقات دنیای درون ذهن معطوف کنیم. این مقایســه نشــان میدهد که بتای بالا و گاما چقدر شبیه هم هستند، البته فرکانس گاما بالاتر است.

بسیاری از شاگردانی که از تکنیک تنفس استفاده می کنند، در مسیر رسیدن به طیف گاما (بالاترین فرکانس در بین امواج مغزی)، میزان قابل توجه ی امواج بتای بالا تولید می کنند. ما به این نتیجه رسیده ایم که بالاترین سطح بتا نیز می تواند نشانگر این باشد که شخص دارد بیش از دنیـای بیرون، بـه دنیـای درون خود توجـه می کنـد. علاوه بر اینکـه پس از اسـتفاده از این تکنیک انرژی بیشـتری در مغز افراد مشـاهده می شـود، بسـیار پیش آمده است که انسجام مغزی آنان نیز بهبود پیدا کند.

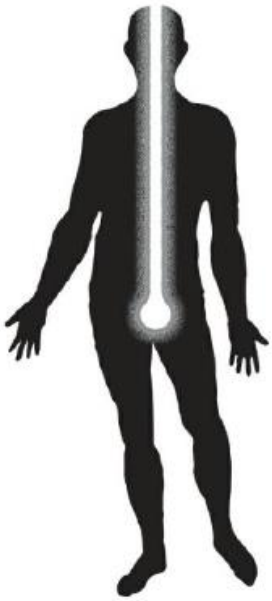
به شکل های A٦ و B٦ در بخش رنگی کتاب دقت کنید.(بخش رنگی در فصل هفتم آورده شــده اســت) در این تصــاویر دو فرد را مشــاهده می کنید که با موفقیت از تکنیک تنفس استفاده کرده اند.

این دو نفر امواج مغزی بتای بالا دارند که به سمت امواج مغزی گاما در حال گذار هستند. به دامنه ی بالای امواج مغزی گاما توجه کنید. هر چه دامنه بیشــتر باشــد، انرژی مغز آنها بیشــتر اســت. امواج مغزی این دو فرد ۱۶۰ و ۲۶۰ واحد بالاتر از امواج گامای عادی اســت. برای اینکه بزرگی این امواج را درک کنید، توجه داشـــته باشـــید که ۳ واحد بیش از امواج گامای عادی، بالا در نظر گرفته می شـود. در شـکل GA(٤) در بخش رنگی کتاب مشـاهده می کنید که انسـجام مغزی نیز بسـیار بیشـتر شـده اسـت. الگوهای قرمز در مغز مقادیر بسـیار بالای انسـجام مغزی را در تمام حالتهای امواج مغزی اندازه گیری شـده نشـان می دهند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

مجرای پرانا[۶۴]

مسیر نور ناشی از حرکت انرژی در طول نخاع



شکل ۱۳-۵

مجرای پرانا مسیر نور یا انرژی است و حرکت نیروی حیات را در طول نخاع نشان می دهد. هرچه انرژی بیشـتری به سـمت بالا حرکت کند، میدان مجرای پرانا قوی تر خواهد بود. هر چه انرژی کمتری از نخاع بالا رود، پرانا ضـــعیف تر بوده و لذا نیروی حیات کمتری به بدن می دهد.

وقتی این تکنیک تنفسـی قدرتمند را پیاده می کنید، انرژی ذخیره شـده در سه مرکز مذکور انرژی ای که برای انزال و تولید مثل، برای گوارش غذا و برای فرار از دسـت شـکارچی بکار

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

می برید را آزاد کرده و بجای اینکه آن را به مواد شـیمیایی تبدیل کنید، آن را از نخاع خود بالا می برید، درست همانطور که مایعی را از نی بالا می کشید، و به مغز وارد می کنید.

در واقع مجرایی از انرژی یا نور به نام مجرای پرانا وجود دارد که در طول ســتون فقرات حرکت می کند (شکل ۵/۱۳). پرانا کلمه ای سانسکریتی به معنای «نیروی حیات» است. یوگاکاران از هزاران ســال قبل با این مجرا، که ســاختاری فیزیکی نیســت، بلکه از انرژی ساخته شده است، آشنایی داشته اند. این مجرا بخاطر اطلاعات الکتریکی درون نخاع که دائم در آن حرکت می کند، اتری در نظر گرفته می شــود. هرچه انرژی بیشــتری در نخاع جابجا شــود، انرژی بیشــتری در این مجرا به شــکل نور ایجاد می شــود. و هر چه انرژی بیشــتری در این مجرا تولید شــود، انرژی بیشــتری در نخاع به حرکت در آمده و حیات بیشــتری متجلی خواهد شــد. گاهی در حین تدریس این مراقبه، افراد از من می پرســند «من مجرای پرانا را حس نمی کنم». خب واقعیت این است که شما گوش چپ تان را هم حس نمی کنید، مگر اینکه به آن توجه کنید. پس وقتی از شــما میخواهم عضــلات خود را منقبض کنید و آن انرژی را به سمت بالا حرکت دهید، شما انرژی را از نخاع بالا فرستاده و مجرای پرانای قوی تری ایجاد می کنید.

شــایان ذکر اســت که این تنفس، تنفس منفعلی نیســت، بلکه فرایند کاملا فعالی بوده و بســیار هم پر تب و تاب اســت. به حرکت در آوردن این انرژی ذخیره شــده، انرژی ای که سالیان سال است ذخیره شده است، نیازمند اراده و عزم است. اگر میخواهید احساسات بقای محدود خود را به کمال برسانید باید مانند کیمیاگری که فلزهای عادی را به طلا تبدیل می کند، احســاســات محدود کننده ای مانند خشــم، ناراحتی، احســاس گناه، رنج، ماتم و ترس را گرفته و به احساساتی متعالی مانند عشق، شکر گزاری و شادی تبدیل کنید. سایر احســاســات متعالی که ارزش در نظر گرفتن را دارند عبارتند از رغبت، هیجان، شــوق،

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

شگفتی، احترام، تحسین، مهربانی، عطوفت، قدرتمندی، نجابت، شرافت، استواری، اراده ی خلل ناپذیر و آزادی، حال بگذریم از خود قداســـت، اثرپذیری باز روح، اطمینان به ناشناخته ها و یا امر عرفانی و شافی درونتان.

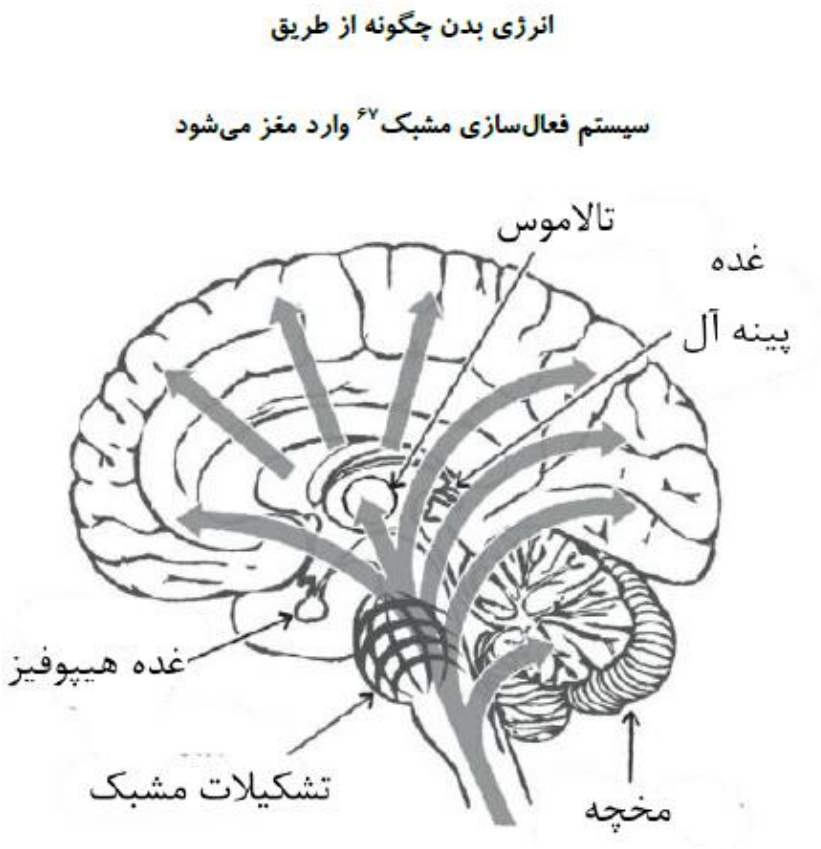
به یاد داشته باشید که تکامل بخشیدن به این انرژی نیازمند قدرتی است که بزرگتر از بدن در مقام ذهن بوده و بزرگ تر از اعتیادتان به احســاس بقا باشــد. باید ترغیب شــوید که بیشــتر به انرژی و کمتر به ماده تبدیل شـوید و از بدن تان به مثابه ابزاری از جنس آگاهی برای صــعود این انرژی اســتفاده کنید. پس نگذارید بدنتان نقش ذهن را بازی کند. به یاد داشته باید که شما دارید انرژی به دام افتاده تان را آزاد می کنید، احساس گناه یا رنج یا خشـــم یا پرخاش را به انرژی خالص تبدیل می کنید، و وقتی بدن این انرژی را آزاد کرد، شما خود را آزاد می کنید و از شادی سرریز گشته، عاشق زندگی می شوید و رغبت پیدا می کنید که زنده باشید.

وقتی این انرژی را در مراقبه به بالا می کشانید، نفس تان را تا بالای سر دنبال می کنید. وقتی انرژی به آنجا رسید، نفس تان را مدتی حبس کنید و در عین حال عضلات میان دو راه و شکم تان را سفت کنید. وقتی چنین کردید، فشار داخل ستون فقرات و نخاع خود را افزایش می دهید. این فشار که فشار داخل نخاع نام دارد، در یک سیستم بسته برقرار است. این همان فشاری است که هنگام

تنفس و یا هنگام برداشتن اجسام سنگین به درون بدن خود وارد می کنید. اما در این تنفس شما این فشار، تمام این انرژی و تمام مایع نخاعی خود را مشخص از نخاع بالا فرستاده و به درون مغز وارد می کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

انرژی بدن چگونه از طریق سیستم فعال سازی مشبک وارد مغز می شود



۱۴ , ۵

با باز شـــدن دریچه ی تالامیک، انرژی ســـازنده ی زیادی که در بدن ذخیره شـــده بود، از سیستم فعال سازی مشبک به تالاموسها و غده ی پینه آل می رود. سپس انرژی به قشر مغز منتقل شده و امواج مغزی گاما را تولید می کند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

وقتی این مایع تحت فشـار به پشـت سـاقه ی مغز می رسـد، ناگهان همه ی مراکز پایینی مغز من جمله سـاقه ی مغز، مخچه و دسـتگاه لیمبیک از طریق گروهی از هسـته ها تحت عنوان تشـکیلات مشـبک (یا سـاخت شـبکه ای)، خود را به روی این انرژی می گشـایند. سپس این انرژی از دریچه ی تالامیک عبور کرده و به تالاموس، بخشـی از مغز که پیامهای گیرنده های حسی را تقویت می کند که در مغز

میانی قرار دارد و مانند نوعی جعبه تقسیم عمل می کند، می رسـد. سـپس تمام آن انرژی ذخیره شـده مسـتقیما به مرکز بالای مغزتان، یعنی قشـر مخ، می رود. در این هنگام اسـت که امواج گاما ایجاد می شـــوند. وقتی انرژی به تالاموس رســـید، به غده ی پینه آل هم منتقل می شـود و در اینجا اتفاق جالبی می افتد. این غده اکسـیر قدرتمندی آزاد می کند که در اثر آن ذهن تحلیلی و مغز متفکر بی حس می شوند.

به شکل

۵ , ۱۴ نگاه کنید.

این شـکل تالاموس، تشـکیلات مشـبک، دریچه ی تالامیک و لحظه ی ورود انرژی به مراکز بالایی مغز را نشان می دهد.

در یکی از فصـل های آتی در مورد غدهی پینه آل صـحبت خواهیم کرد اما فعلا بدانید که وقتی این اتفاق افتاد، مانند این اسـت که ارگاسـم (انزال) در سـرتان رخ داده باشـد. این انرژی بسـیار قدرتمندی اسـت که حرکت کندالینی نامیده شـده اسـت. من شـخصا دوسـت ندارم از این کلمه اســتفاده کنم چون ممکن اســت عقاید و نظرات ناقصــی راجع به این انرژی ایجاد کند و این عقاید سـبب دلسـرد شـدن افراد از انجام تکنیک تنفس می شـوند. آنچه از شــما میخواهم این اســت که بدانید این همان انرژی ای اســت که در اثر تنفس ایجادش می کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اگر به شـــکلت (٤)B٦ در بخش رنگی کتاب نگاه کنید، مشـــاهده می کنید که ناحیه ی پیرامون غده ی پینه آل در فردی که امواج مغزی گاما را تولید می کند، نسبتا فعال است. به فلشهای آبی نگاه کنید.

ناحیه ی قرمز رنگ فعال شـــدن انرژی را در غدهی پینه آل و نیز در بخشـــی از دســـتگاه لیمبیک نشـان می دهد که با احسـاسـات قوی و تشـکیل خاطرات جدید در ارتباط اسـت. شکل (٥)B٦ تصویری سه

بعدی از مغز همان فرد اسـت. در این شـکل نیز، ناحیه ی پینه آل شـاهده حجم زیادی از انرژی است که از سمت داخل مغز می آید.

ایجاد احسـاسـات متعالی در خود. خواندید که تمرین تنفس ارائه شـده در این فصـل می تواند با آزاد کردن انرژی ذخیره شـــده در ســـه مرکز اول انرژی بدن - مراکز بقا - ذهن را از بدن بیرون بکشـد. وقتی این کار را کردید، وقت آن است که بدن خود را نسبت به ذهنیت جدیدی شرطی کنید، یعنی بخش دوم مراقبه که شامل دستیابی به حالت های احساسی متعالی است.

در اینجا می خواهم توضـــیح دهم که چرا ایجاد احســـاســـات متعالی می تواند تا این حد قدرتمند باشد.

همانطور که از بحث مان در رابطه با ژنها در فصـــل دوم به یاد می آورید، می دانیم که محیط به ژنها سیگنال می دهد و برعکس این صادق نیست. اگر احساس محصول نهایی تجربه ای در محیط باشد، این احساس است که بیان ژن را روشن و خاموش می کند.

وقتی در این مراقبه، احسـاسـات متعالی را در خود پرورش می دهید، در واقع دارید جلوتر از محیط اسـارت و به ژن های خود سـیگنال می دهید. بدن بین احسـاسـی که از تجربه ای

در محیط بیرون ناشی می شود و تجربه ای که در درون خود و با ایجاد احساسات متعالی به وجود می آورید، تفاوتی قائل نیست.

پس وقتی آن احســـاس متعالی را در خود ایجاد کرده و بزرگ تر از آن احســـاس محدود کننده ای که شما را در گذشته به دام انداخته بود، فکر می کنید، بدن تان از نظر شیمیایی خود را برای آینده آماده می کند، چون فکر می کند آن آینده همین حالا در حال رخ دادن است. به بیان دیگر، اگر مراقبه را به قدر کافی و به درستی انجا دهید، بدن طوری واکنش نشـان میدهد که گویی شـفا یافتن یا هر چیز دیگری که می خواهید در محیط تان محقق شود، از قبل محقق شده است.

این احساسات متعالی فرکانس بالاتر و سریع تری از احساسات پستی مانند احساس گناه، ترس، حســـادت و خشـــم دارند. و چون تمام فرکانس ها با خود اطلاعات حمل می کنند، وقتی فرکانس را تغییر می دهیم، انرژی مان را تغییر داده ایم. این انرژی جدید میتواند اطلاعات جدیدی حمل کند یک آگاهی جدید یا مجموعه ی جدیدی از مقاصـــد و افکار. هرچه احســاس مربوطه متعالی تر باشــد، فرکانس ســریع تر بوده و شــما بیشــتر احساس انرژی بودن خواهید کرد و انرژی بیشتری برای ایجاد یک میدان منسجم انرژی، دور شدن از بیماری و نزدیک شدن به سلامتی و یا بهتر بگویم، برای سیگنال دادن به هر ژنی که بخواهید در اختیار خواهید داشت. از سوی دیگر وقتی احساسات شما محدود کننده باشند، فرکانس پایین تری دارند و شما بیشتر احساس ماده بودن خواهید کرد و در نتیجه زمان بیشتری برای ایجاد تغییر در زندگی مورد نیاز خواهد بود.

بگذارید مثالی برایتان بیاورم:

اگر در نقطه ای از گذشته تان در اثر رویدادی که بار عاطفی بالایی داشته دچار شوک شده اید، مورد خیانت واقع گردیده اید و یا آســیب دیده اید و احســاســاتی مانند رنج، اندوه یا

ترس در شـــما ایجاد شـــده اســـت، به احتمال زیاد این تجربه به شـــیوه های مختلف بر وضعیت زیستی بدن تان اثر گذاشته است. همچنین ممکن است ژنهایی در اثر این تجربه فعال شـده باشـند که مانع شـفا یافتن شـما شـوند. پس برای اینکه بیان ژن بدن خود را عوض کنید، احسـاس درونی ای که ایجاد می کنید باید از احسـاس ناشـی از آن تجربه ی بیرونی بزرگتر باشـد. انرژی قدرت بخش شـما و بزرگی الهام شـما باید فراتر از رنج و اندوه باشد. در این صورت شما می توانید محیط درونی بدن تان را تغییر دهید، می توانید ژنهای مسـئول سـلامتی را فعال کنید و از فعالیت ژن های بیماری زا بکاهید. هر چه احسـاس ژرف تر باشـد، درهای ژنتیکی بدن تان را محکم تر می زنید و بیشـتر به این ژنها پیام می دهید که ساختار و عملکرد بدن تان را عوض کنند.

ما می توانیم این را ثابت کنیم چون در یکی از کارگاههای پیشرفته مان در تامپا بیان ژن را در نمونهای تصـادفی از ۳۰ شـرکت کننده اندازه گیری کردیم. نتایج نشـان داد که شـرکت کنندگان توانسـته بودند با تغییر حالت درونی خود، بیان هشـت عدد از ژنهای خود را طی دوره ی چهار روزه ی کارگاه تغییر دهند. تنها یک بیسـتم احتمال دارد که نتایج تصـادفی بوده باشـند این شـاخص آسـتانه ی معناداری نام دارد و متخصـصـین حوزه ی آمار از آن استفاده می کنند.

عملکرد این ژنها متنوع بود. این ژنها در نوروژنز نقش دارند، یعنی در رشـد نورون های جدید در پاسخ به تجربه های جدید و یادگیری در محافظت از بدن در برابر عوامل مختلفی که سبب پیری سلولها می شوند، نقش دارند، در تنظیم ترمیم سلولی و در توانایی انتقال سـلولهای بنیادی به محل هایی که برای ترمیم بافت آسـیب دیده و فرسـوده به آنها نیاز است، نقش دارند، در ایجاد ساختارهای سلولی خصوصا اسکلت سلولی (چارچوب مولکول های مسـتحکمی که به سـلولها شـکل و قالب میدهند) نقش دارند، در از بین بردن

رادیکالهای آزاد و لذا در کاهش تنش اکســـیداتیو مربوط به پیری و مشـــکلات عمده ی سلامتی نقش دارند، و به بدن کمک می کنند سلولهای سرطانی را شناسایی کرده و از بین ببرد و به این ترتیب از رشــد تومورهای ســرطانی پیشــگیری کند. فعال کردن ژنهای نوروژنز بســیار مســئله ی قابل توجهی اســت چون بیشــتر وقتی که شــاگردان ما در حال مراقبه هســتند، آنقدر در دنیای درونی تخیلات خود حضــور دارند که مغزشــان واقعا باور می کند آنان در یک رویداد واقعی حضـور دارند. شـکل ۵/۱۵ را نگاه کنید و ببینید که کار هر یک از این ژنها چیست و چرا برای سلامتی ما مهم است.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

CHAC1	توازن اکسیداتیو را در سلول‌ها تنظیم می‌کند، به کاهش رادیکال‌های آزادی که باعث تنش اکسیداتیو می‌شوند (رایج‌ترین علت پیری)، کمک می‌کند. به ترمیم و تشکیل بهینه‌ی سلول‌های عصبی کمک می‌کند.
CTGF	به بهبود زخم‌ها، نمو استخوان‌ها و بازسازی غضروف و سایر انواع بافت پیوندی کمک می‌کند. کاهش بیان این ژن به سرطان و بیماری‌های خودایمنی مانند فیبرومیالژیا ربط دارد.
TUFT1	به ترمیم و بهبود کمک می‌کند از جمله به تنظیم سلول‌های بنیادی (سلول‌های تمایز نیافته‌ای که به انواع بافت‌های مورد نیاز بدن تبدیل می‌شوند). در فرایند معدنی‌سازی مینای دندان نقش دارد.
DIO2	در سلامت بافت چفت و عملکرد تیروئید نقش دارد (در تولید هورمون تیروئیدی T3 دخالت دارد). با کاهش مقاومت به انسولین به تنظیم متابولیسم کمک می‌کند و به این ترتیب وقوع بیماری متابولیکی و احتمال تمایلات مخرب و اعتیاد را کاهش می‌دهد. همچنین به تنظیم حال و هوا و خصوصاً افسردگی کمک می‌کند.
C5orf66AS1	تومورها را سرکوب می‌کند؛ به شناسایی و از بین بردن سلول‌های سرطانی کمک می‌کند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

KRT24	به ساختار سالم سلول ارتباط دارد. همچنین انواع خاصی از سلول‌های سرطانی (از جمله سلول‌های مشاهده شده در سرطان روده‌ی بزرگ) را سرکوب می‌ند.
ALS2CL	تومورها را سرکوب می‌کند، خصوصاً تومورهایی را که در کارسینومای سلول‌های سنگفرشی (نوعی سرطان پوست) دخالت دارند.
RND1	به سلول‌ها در سازماندهی مولکول‌هایی کمک می‌کند که سبب استحکام ساختارشان می‌شوند. همچنین به رشد سلول عصبی و سرکوب انواع خاصی از سلول‌های سرطانی (مثلاً سلول‌های بافت شده در سرطان گلو و سینه) کمک می‌کند.

شکل ۵.۱۵

اینها همان ژنهایی هستند که طی کارگاه چهار روزه ی ما در تامپای فلوریدار در سال ۲۰۱۷ تنظیم شدند.

اگر شاگردان ما توانسته اند بیان ژن خود را تنها ظرف چند روز با ایجاد احساسات متعالی تغییر دهند، تصـــور کنید که اگر چند هفته این مراقبه را تمرین کنید چه نتیجه ای خواهید گرفت. اگر از تکنیک تنفس برای رهاسازی احساسات آشنای ذخیره شده در بدن (که طی سـالها فکر و احسـاس یکسـان ایجاد شـده اند) اسـتفاده کنید و سـپس هر روز حالتهای جدید را از نظر احساسی فراخوانی کنید، با تمرین و تکرار این احساسات نامحدود به خود جدید و نرمال شـــما تبدیل خواهند شـــد. مغزتان به افکار متفاوتی خواهد اندیشـــید که با احسـاسـات متعالی تان برابر هسـتند. در نهایت با پذیرش این احسـاسـات نامحدود بجای احساسات محدود و با درک این قضیه که شما دارید به ژن های جدیدی سیگنال می دهید

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

و پروتئین های جدیدی میسازید (که مسئول تغییر ساختار و عملکرد بدن تان هستند، می توانید معنای بیشتری به کارتان بدهید. این کار منجر به تقویت عزم شده و نتایج بهتری به شما خواهد داد.

این یک واقعیت علمی است که ما تنها از ۱/۵ درصد دی ان ای مان استفاده می کنیم. مابقی آن بی استفاده است. طبیعت هیچگاه چیزی را که قرار است از آن استفاده کند، هدر نمی دهد. به عبارت

دیگر، اگر دی ان ای اضافی وجود دارد، این امر باید دلیلی داشته باشد، در غیر اینصورت حکمت لایتناهی طبیعت طی تکامل آن را از بین می برد (چون قانون جهان این است اگر از چیزی استفاده

نکنی، آن را از دست میدهی). پس می توان ژنها را گنجینه ای از قابلیت ها در نظر گرفت. بینهایت ترکیب ژنی وجود دارد که می تواند با استفاده از آن ژنهای خفته بیان شود. این ترکیب ها منتظرند تا شما فعال شان کنید. ژنهایی برای داشتن یک ذهن نخبه، طول عمر، عزم استوار، قابلیت شفا یافتن، داشتن تجربه های عرفانی، بازسازی بافت ها و اندام ها، فعال کردن هورمونهای جوانی و افزایش انرژی و شادابی، حافظه ی تصویری و انجام کارهای غیرعادی وجود دارد.

تمام اینها برابر تخیل و خلاقیت شماست. اگر شما قبل از محیط به یکی از این ژنها پیام دهید بدن با بیان کردن ژن های جدید و ساختن پروتئین های جدید برای تجلی یک زندگی بهتر، قابلیت های بزرگ تری را شکوفا می کند. پس وقتی از شما میخواهم در حین شرطی کردن بدن نسبت به ذهنیت جدید، احساسات متعالی خاصی را حس کنید، بدانید که وقتی احساس مورد نظر را پذیرا شدید، دارید درهای ژنتیکی خودتان را می زنید. پس شما را دعوت می کنم که تسلیم این فرایند شوید و بطور کامل در این تجربه درگیر شوید.

مراقبه ی شرطی کردن بدن به ذهنیت جدید

پیش از اینکه مراقبه ی رسمی را شروع کنیم، چند جلسه باید تمرین کنیم. در این جلسات چندین دســـتور العمل جداگانه وجود دارد تا بتوانید این مراقبه را مرحله به مرحله یاد بگیرید. وقتی بر هر مرحله تســـلط پیدا کردید، می توانیم همه را با هم جمع کنیم. برای شروع روی صندلی خود صاف بنشینید و هر دو پای تان را صاف روی زمین بگذارید و یا در حالت نیلوفری (پاها بصورت ضربدری) بنشینید و بالشی زیر باسن تان قرار دهید. دست هایتان را در حالت آزاد روی پاهایتان قرار دهید. اگر دوست دارید می توانید چشمانتان را ببندید.

وقتی آماده ی شـــروع شـــدید، میان دوراه خود را بالا بکشـــید، یعنی همان کف لگنتان. (همان عضـلاتی که برای رابطه ی جنسـی و دفع از آنها اسـتفاده می کنید، برای احسـاس این عضـله فرض کنید در هنگام ادرار بخواهید ادرار خود را متوقف کنید و مانع آن شـوید، برای این کار شما از عضله کف لگنتان استفاده می کنید.)

در این حالت نفس خود را حبس نکنید، عادی نفس بکشـید. این عضـلات را با تمام قدرت منقبض کرده و پنج ثانیه نگه دارید، ســـپس رهایشـــان کنید. این کار را دوباره و به همان مدت انجام دهید.

بار دیگر آن را انجام دهید، پنج ثانیه نگه دارید و ســـپس رها کنید. می خواهم روی این عضـله کنترل آگاهانه داشـته باشـید، چون قرار اسـت از آن اسـتفاده ی متفاوتی کنید. به

احتمال زیاد تا به حال به عضله میان دو راه خود توجه ای نکرده بودید بنابراین باید ابتدا با انجام این تمرین کنترل آن را یاد بگیرید.

حالا همراه با عضلات میان دوراه، عضلات پایین شکم تان را نیز منقبض کنید. قسمت پایین شکمتان را به سمت بالا و داخل بکشید و با این کار این دو مرکز اول را قفل کنید. پنج ثانیه نگه دارید و رها کنید. دوباره عضلات میان دو راه را به بالا و عضلات شکم را به داخل بکشید و فشار دهید. پنج ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید. این کار را یک بار دیگر تکرار کنید. یادتان باشد که در حین این کار باید به نفس کشیدن ادامه دهید، نفس تان را حبس نکنید.

این بار همراه با عضلات میان دوراه و عضلات پایین شکم، عضلات بالای شکم را نیز منقبض کنید. حالا دارید کل حفره ی شکم را سفت می کنید، سه مرکز اول. تمام این عضلات را پنج ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید. این کار را دوباره انجام دهید و این بار عضلات را کمی بیشتر منقبض کنید. پنج ثانیه نگه دارید و رها کنید. یک بار دیگر این کار را انجام دهید و وقتی عضلات را سفت کردید و نگه داشتید، ببینید می توانید عضلات را کمی سفت تر کنید. کمی نگه دارید و سپس رها کنید.

چون تجربه در شبکه های عصبی مغز ایجاد می کند، وقتی هر مرحله را انجام می دهید و به مراحل قبلی اضافه می کنید، دارید سخت افزار عصبی جدیدی در مغزتان نصب می کنید تا برای تجربه آماده باشید. شما باید ابتدا یاد بگیرید چگونه کنترل این عضلات را به دست بگیرید و سپس وارد فرآیند مراقبه شوید. مثل هر مهارت جدید این کار هم نیاز به تمرین دارد. پس از چند بار تمرین به خوبی می توانید کنترل این عضلات را به دست بگیرید و به راحتی آنها را منقبض و رها کنید.

اما در ابتدا ممکن اســـت کمی کنترل این عضـــلات و منقبض کردن آنها برایتان چالش برانگیز باشد.

از شـما میخواهم که از همان عضـلاتی اسـتفاده کنید که سـالهاسـت از آنها اسـتفاده می کنید، اما این بار به شیوه ای متفاوت. با این کار از این مراکز بهره می گیرید و انرژی ای را که از دیرباز در بدنتان ذخیره شده است، آزاد می کنید.

بعد از اینکه این تمرین را انجام دادید و این مهارت را به خوبی یاد گرفتید می توانید به مرحله بعد بروید و تمرین را عوض کنید. انگشت خود را روی سرتان قرار دهید و ناخن تان را درست روی

مرکز جمجمه تان فشـــار دهید تا وقتی انگشـــت تان را برداشـــتید، یادتان باشـــد آن نقطه کجاســـت. یادتان باشـــد که توجه تان هر جا باشـــد، انرژی تان هم همانجاســـت، حالا این نقطه هدف شماست. دست تان

را دوباره روی پاهایتان بگذارید و بدون اینکه عضله ای را منقبض

کنید، یک نفس آرام و یکنخواهت از راه بینی بکشید. فقط از شـما میخواهم که نفس تان را از میان دو راه به پایین شکم، سپس به بالای شکم، به مرکز سینه، به درون گلو و سپس به درون مغز دنبال کنید و درست به آن نقطه ای برسید که انگشت تان را رویش گذاشته بودید. وقتی به بالای ســـرتان برســـیدید، نفس تان را حبس کنید و توجه تان را روی بالای سرتان نگه دارید و بگذارید انرژی تان آگاهی تان را دنبال کند. ده ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید.

انگشت خود را دوباره روی سرتان بگذارید، سپس آن را بردارید و مطمئن شوید که وقتی انگشت تان را بر می دارید، جای آن نقطه را حس می کنید. دست تان را روی رانهایتان قرار دهید.

یک بار دیگر بدون انقباض عضلات نفس بکشید. این بار وقتی از راه بینی دم را انجام می دهید، تصور کنید که دارید از آن مجرا انرژی را مانند بالا کشیدن مایع از نی به بالای سرتان می کشید. وقتی به بالای سرتان رسیدید، نفس تان را مانند قبل نگه دارید و بگذارید انرژی آگاهی تان را دنبال کند، سپس رها کنید.

حالا وقت آن است که همه را با هم ترکیب کنیم. با نفس بعدی، وقتی از راه بینی دم را انجام دادید، آن عضلات را همزمان به سمت بالا و داخل بکشید. ابتدا عضلات میان دو راه را قفل کنید، سپس عضلات شکم را منقبض کنید. وقتی دارید عضلات هر مرکز را فشار میدهید و نیت تان این است که تمام آن انرژی ذخیره شده در پایین بدن را به سمت مغز بکشانید نفس تان را از تمام این

سه مرکز عبور دهید، برای این کار در هنگام عمل دم در ذهن تان تصور کنید که مانند یک نی دارید انرژی را به سمت بالا می کشید. همینطور که این عضلان را می فشارید و سه مرکز اول بدن

را قفل می کنید، نفس تان را بالاتر برده و ابتدا به سینه (مرکز چهارم)، سپس به گلو (مرکز پنجم) و به مغز (مرکز ششم) ببرید. آن را تا بالای برستان ببرید و توجه تان را آنجا نگه دارید و همینطور که عضلات حفره ی شکم را منقبض کرده اید، نفس تان را نگه دارید. حدود ده ثانیه نگه دارید و سپس در حین بازدم عضلات را رها کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

این تنفس را دست کم دو بار دیگر تکرار کنید، ابتدا عضلات سه مرکز اول را سفت کنید، نفس تان را از نخاع بالا کشیده و از تمام مراکز انرژی عبور داده و به بالای سرتان برسانید. سپس مدتی نفس تان را نگه دارید و در حین بازدم عضلات را رها کنید.

یادتان باشـــد که وقتی چنین می کنید، دارید از بدن تان به مثابه ابزاری از جنس آگاهی اسـتفاده می کنید و نیت تان باید این باشـد که ذهن را از بدن بیرون بیاورید. شـما دارید انرژی ای را آزاد می کنید که در ســـه مرکز پایینی بدن تان گیر افتاده بود و دارید آن را به مراکز بالاتر می برید، جایی که می توانید در آن از این انرژی بجای بقا برای شفا دادن بدن یا آفرینش چیزهای جدید استفاده کنید.

پیش از اینکه مراقبه های متعدد این کتاب را شـروع کنید، این مراقبه را چندین بار تمرین کنید چون به دردتان خواهد خورد. با خود صبور باشید، مانند هر چیزی که برای بار اول آن را یاد می گیرید، این را نیز باید چندین بار تمرین کنید تا در نهایت به آن مسلط شوید. در ابتدا ممکن اسـت معذب شـوید و از انجام دادن این تکنیک تنفس خوشـتان نیاید. اما در نهایت اگر این تکنیک را به قدر کافی تمرین کنید، خواهید توانســـت تمام این گامها را در یک حرکت خلاصه کنید.

میدانم که تکنیکهای مختلفی برای تنفس وجود دارد و حتی ممکن اســـت شـــما نیز در گذشـته یک یا چند تای آنها را با موفقیت اجرا کرده باشـید. با این وجود خواهش می کنم این یکی را امتحان کنید، حتی اگر تکنیک دیگری وجود دارد که تکنیک مورد علاقه تان است، چون اگر کار جدیدی انجام دهید، می توانید تجربه ی جدیدی داشته باشید. و اگر هیچ کاری نکنید، هیچ چیزی به دست نخواهید آورد. بله این تکنیک دشوار است، اما وقتی در آن ماهر شدید، خواهید دید که ارزش این همه تلاش و زحمت را دارد.

بعد از اینکه تکنیک تنفس را انجام دادید و انرژی را به ســـمت بالا منتقل کردید آماده اید که مراقبه ی رســـمی را انجام دهید. اگر خودتان مراقبه را انجام می دهید، در حین تمرین به آهنگی گوش دهید که شـــما را ترغیب کند و طول آن بین چهار تا هفت دقیقه باشـــد. سپس تمرکز خود را باز کنید و توجه خود را به بخش های مختلف بدن و نیز فضای اطراف بخشـــهای مختلف بدن معطوف کنید. ســـپس به مثابه آگاهی محض وارد میدان یکپارچه شوید و در آن لحظه ی اکنون سخاوتمند بمانید، هیچ کس باشید، هیچ چیز باشید، هیچ جا باشید و در هیچ زمانی باشید.

حالا وقت آن اســـت که چندین احســـاس متعالی را یک به یک در خود پرورش دهید و هر یک را بصورت احساسی فراخوانی کنید. یادتان باشد، هر چه احساس تان قوی تر باشد، ژنهای خود را بهتر

تنظیم خواهید کرد. بدن خود را ترک کنید، زندگی تان را ترک کنید، روحتان را ترک کنید، آینده و نیز گذشـــته تان را ترک کنید، چالش های زندگی تان را ترک کنید و آن هوش کیهانی درون تان را که به شـــما زندگی می بخشـــد، تبرک کنید. در آخر برای این زندگی جدید، قبل از آنکه تحقق یابد، شکرگزاری کنید.

فصل ۶:

بررسی موردی: نمونه های زنده ی حقیقت

در گذر سالها، متوجه شده ام که داستان ها کاربرد مهمی دارند: تقویت اطلاعات به شیوه ی عملی.

شنیدن داستان تجربه ی اشخاص دیگر، تجربه را برای ما واقعی تر می کند. وقتی بتوانیم با چالش ها و موفقیت هایی که شخص در مسیر عبور از یک حالت آگاهی به حالت دیگر

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

تجربه می کند، ارتباط برقرار کنیم، به این باور خواهیم رســـید که تجربه ی مشـــابه ی می تواند برای ما نیز رخ دهد. داســـتانها ایده های موجود در آموزه ها را غیر فلســـفی تر و شخصی تر می کنند.

بررسـی های موردی ای که در ادامه خواهد آمد مربوط به افرادی واقعی اسـت که اطلاعات فصول قبل را در عمل به کار بسته اند. آنها ابتدا مفاهیم را به مثابه دانش فکری در ذهن خود فرا گرفته اند

سـپس آنها را به کار بسـته و در بدن خود تجربه کرده اند و در نهایت آن را در روح خود به حکمت تبدیل کرده اند. این افراد برای دســتیابی به این تغییرات ماوراء طبیعی مجبور بوده اند بر بعد یا محدودیتی در خود مسلط شوند و اگر آنها توانسته اند این کار را بکنند، شما هم می توانید جینی درد مزمن کمر و پای خود را شفا میدهد.

جینی در روز نهم دســـامبر ســـال ۲۰۱۳ در اتوبانی در لاس وگاس رانندگی می کرد که ماشینی از عقب با او برخورد کرد. او بلافاصله پدال ترمز را فشار داد، اما قدرت برخورد به حدی بود که منجر به برخورد او با خودروی جلویی شـــد و لذا ضـــربه را دو برابر کرد. او بلافاصله در پایین کمر خود احساس سوزش کرد و درد کم کم به پایین پایش منتقل شد. وقتی پزشـــکان رســـیدند، او گفت درد متوســـطی دارد، اما طی چند روز آینده درد افزایش یافت و بالاخره به دردی مداوم و شـــدید تبدیل شـــد. او بیشـــتر در ناحیه ی پایین کمر احساس درد می کرد، دردی که در اثر فتق دیسک بین مهره ای (L4 و L5) ایجاد شده بود. همچنین درد تمام پای راستش را تا انگشتان پا فرا می گرفت.

جینی هفته ای سه بار نزد متخصص کایروپراکتیک (نوعی تکنیک درمانی است که در آن از ماساژ و اعمال فشار بر استخوانها و ساختارهای بدن برای تسکین و بهبود دردهایی مانند دیسک کمر استفاده میشود.) می رفت، اما دردش بدتر شده بود. سپس نزد پزشک

مدیریت درد رفت که برایش داروی شل کننده ی عضله تجویز کرد (مانند نور ونتین (داروی درد اعصــاب) و موبیک (نوعی داروی ضــد التهاب غیر اســتروئیدی). پس از نه ماه، درد او همچنان شـــدید بود، پس مجبور شـــد در ناحیه ی کمر تزریقاتی انجام دهد. که این هم کارساز نبود.

در نتیجه ی این درد راه رفتن برای جینی سـخت شـده بود و تقریبا نمی توانسـت رانندگی کند. در خوابیدن هم مشـکل داشـت و تنها چهار یا پنج سـاعت در شـب می خوابید. درد مداوم پایین کمرش در حالت نشسته، در حین بلند کردن اجسام و یا در صورت ایستاد به مدت طولانی، شدیدتر میشد. گاهی تنها می توانست ۲۰ دقیقه پشت سر هم بنشیند. به خاطر تمام این مسـائل، اول بیشـتر روزهایش را در بسـتر می گذارند، وقتی روی سـمت راست بدنش دراز می کشید و زانوهایش را خم می کرد، دردش کمی تسکین پیدا می کرد.

جینی نمی توانسـت از دو فرزند سـه و پنج سـاله اش مراقبت کند، همچنین نمی توانسـت مانند قبل کار کند. دیگر نمی توانســـت رانندگی کند و اگر می خواســـت جایی برود باید همسرش او را می رساند.

تمام این مسائل مشکلات مالی و تنش احساسی شدیدی در کل خانواده ایجاد کرده بود. جینی افسرده و خشمگین بود. جینی قبل از تصادف یک بار به کارگاه های من آمده بود و مراقبه هایش را انجام داده بود، اما بعد از تصادف از مراقبه دست برداشت، چون دردش به حدی شدید شده بود که نمی توانست بنشیند یا تمرکز کند.

پس از دو سال پزشکش به او گفت که برای ترمیم فتق دیسک کمرش نیاز به جراحی دارد. او به جینی گفت که اگر این کار جواب ندهد، می تواند به جراحی های دیگری مانند جوش دادن مهره ها فکر کند. جینی تصمیم گرفت که عمل اول را انجام دهد.

در عین حال همسر جینی او را متقاعد کرد که در یکی دیگر از سمینارهای پیشرفته ی من در سیاتل شرکت کند، این سمینار تنها یک هفته قبل از تاریخ عملش برگزار می شد. نشستن در حین پرواز بسیار دردناک بود، اما او تحملش کرد. جینی از دیدن دوستان قدیمی و آشنا شدن با دوستان جدید در این رویداد بسیار خوشحال بود، اما در عین حال ناراحت و غمگین بود چون نمی توانست به اندازه ی بقیه شوق و ذوق داشته باشد. او فقط می خواست چند مسکن بخورد و بخوابد. وقتی بعد از گردهمایی شب اول می خواست سالن را ترک کند، دوست خوبش جیل با شوق و امید به او گفت جینی تو فردا همین جا خوب خواهی شد!

روز بعد از ساعت ۶ صبح کار را شروع کردیم. جینی تصمیم گرفت که دارو نخورد تا بتواند در مراقبه ها حضور پیدا کند و از تجربه اش لذت ببرد.

متاسفانه درد شدید به او اجازه نمی داد در مراقبه ی اولش تمرکز کند، کار به جایی رسید که جینی از آمدن به سمینار پشیمان شده بود.

در مراقبه ی دوم بعد از صبحانه، اوضاع تغییر کرد. جینی تصمیم گرفت تسلیم شود و تمام قضاوت های خودش را دور بیندازد. مراقبه مانند همیشه با تمرین تنفس و بیرون کشیدن ذهن از بدن شروع شد، در این تمرین من به شرکت کنندگان گفتم که روی دو یا سه احساس منفی یا وجه محدود از شخصیت خود تمرکز کنند. از آنها خواستم که تمام آن انرژی ذخیره شده در سه مرکز اول انرژی را از نخاع خود بالا فرستاده و به مغز برسانند و در نهایت آن را به بالای سرشان آزاد کنند.

جینی ابتدا تصمیم گرفت روی خشم خود کار کند، احساسی که به باور خودش سبب شده بود این درد شدید در بدنش باقی بماند. طی مراقبه، او احساس کرد که انرژی از ستون فقراتش بالا می رود و سپس انرژی شدیدی را حس کرد که از طریق پشت سرش از

بدنش خارج میشود. دومین احساسی که رویش کار کرد، درد بود. وقتی داشت از تنفس استفاده می کرد تا انرژی مربوط به این درد را از بدن به مغز برساند، همان انرژی ای را احساس کرد که هنگام کار کردن روی خشم، حس کرده بود، اما این بار انرژی را به رنگ روشن با رگه هایی از رنگ سرمه ای مشاهده می کرد.

ناگهان احساس کرد که انرژی کندتر شد و شدتش کاهش یافت. موسیقی عوض شد و بخش اصلی مراقبه آغاز گشت. جینی کاملا ریلکس بود. او تمام انرژی را از بدن خود آزاد کرده بود.

مانند سابق، به گروه گفتم که اعضای مختلف بدن خود را در فضا حس کرده و فضای اطراف بدن شان را احساس کنند. سپس آنها را به فضای سیاه لایتناهی یعنی میدان کوانتومی بردم. از آنها خواستم که به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل شده و هشیاری محض شوند. هشیار شوند که در این فضای وسیع بی پایان هشیارند. ابتدا وقتی دستور العمل ها را می دادم، جینی احساس می کرد شناور شده است. احساس شدیدی از آرامش و عشق بی قید و شرطی وجودش را فرا گرفت و حساب زمان و مکان از دستش خارج شد. او اصلا جسمش را حس نمی کرد دردی هم احساس نمی کرد. با این وجود او کاملا حاضر بود و می توانست دستور العمل های من را بشنود و دنبال کند.

جینی بعدا به من گفت «تا آن موقع چنین چیزی را هرگز تجربه نکرده بودم. آنقدر عمیق بود که کلمات از بیانش قاصرند. حواسم تقویت شده بود و احساس می کردم به همه کس، همه چیز، همه جا و همه ی زمانها متصل شده ام. من بخشی از کل بودم و کل بخشی از من بود. هیچ فاصله ای در کار نبود.

جینی از بدن، محیط و زمان گذر کرده بود. آگاهی اش به آگاهی میدان یکپارچه وصـــل شـده بود جایی که می گفت در آن فقط کل وجود دارد و هیچ فاصله ای در کار نیسـت. او نقطه ی شـیرین لحظه ی اکنون بخشـنده را پیدا کرده بود و سـیسـتم عصـبی خودمختارش وارد عمل شده و شفایش داده بود.

در کارگاههای پیشـرفته ی ما، افراد بعد از هر مراقبه دراز کشـیده و تسـلیم می شـوند تا سیستم عصبی خودمختار بتواند وارد عمل شود و بدنشان را برنامه ریزی کند. در پایان این مراقبه، وقتی از همه خواســتم که به بدن جدیدشــان برگردند، جینی حیرت زده شــده بود چون وقتی از زمین بلند شـــد کاری که قبلا به تنهایی نمی توانســـت انجامش دهد، دردی حس نمی کرد. او می توانست بدون مشکل راه برود.

موقع ناهار بود و اسـتراحت اعلام کردیم، اما جینی حس غذا خوردن و حرف زدن نداشـت. او هنوز از تجربه ی مراقبه اش در عجب بود. بعد از دو سـال درد مداوم، خلاص شـدن از درد احسـاس خیلی خوبی بود. او همزمان اشـک شـوق و حیرت می ریخت. دنبال دو تا از دوسـتانش می گشـت تا خبر خوب را به آنها بدهد و یکی از آنها جیل بود (همان کسـی که شـب قبل مطمئن بود جینی شـفا خواهد یافت.) آنها جینی را تشـویق کردند که حرکاتی را امتحان کند که قبلا بخاطر درد قادر به انجامشان نبود و جینی توانست همه ی آنها را بدون درد انجام دهد. در ادامه ی روز جینی دردی را احسـاس نکرد و همچنان به میدان یکپارچه متصل ماند.

عصر آن روز، جینی به همسرش زنگ زد، همسرش گفت که می دانسته که جینی خواهد توانسـت در این کارگاه از شـر دردهایش خلاص شـود. سـپس با دوسـتانش شـام خورد و وقتی خواست بخوابد،

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

هیچ نوع داروی مسکن یا شل کننده ی عضله ای مصرف نکرد. او آن شب را برای بار اول در چند سال گذشته خوب خوابید و صبح با انرژی از خواب بیدار شد. روز بعد مراقبه در حال قدم زدن را تمرین کردیم (مراقبه ای که بعدا با آن آشنا شده و امتحانش خواهید کرد). جینی می توانست صاف و بدون مشکل راه برود، بدون درد و سختی. نیازی به گفتن نیست که عمل جراحی را لغو کرد و دیگر درد سراغ بدنش نیامد.

دانیل حساسیت به امواج الکترومغناطیسی را از بین می برد

پنج سال قبل دانیل (به گفته ی خودش) «یک کار آفرین دیوانه و استرسی» بود که بیست و چند سال سن داشت و هر روز با تمام قدرت کار می کرد تا کسب و کار موفقی داشته باشد. ۶۰ ساعت کار در هفته برایش عادی بود. یک روز وقتی داشت پشت تلفن با تمام وجود داد و فریاد می کرد، احساس کرد چیزی در سمت راست سرش ترکید و بیهوش شد. وقتی به هوش آمد نمی دانست چه اتفاقی افتاده است و چه مدت بیهوش بوده است، اما سرش داشت میترکید. با خودش فکر کرد شاید استراحت حالش را خوب کند، اما چنین نشد.

عجیب بود که هر وقت به چیزی نزدیک می شد که فرکانس الکترومغناطیسی از خود ساطع می کرد چیزهایی مانند گوشی موبایل، لپ تاپ، صفحه نمایش، میکروفون، دوربین، شبکه وایفای و دکل مخابرات، سردردش شدت پیدا می کرد. اگر کسی نزدیک دانیل گوشی اش را جواب می داد، دانیل آن را حس می کرد. قبلا هرگز چنین چیزی را تجربه نکرده بود در واقع او قبلا در حوزه ی کامپیوتر کار کرده بود و هرگز در نزدیکی تجهیزات الکتریکی احساس ناراحتی نکرده بود.

دانیل نزد چندین پزشک و متخصص رفته بود، اما هیچ یک از آنها مشکلی در او پیدا نکرده بود.

او چندین آزمایش خون، اسکن مغزی و معاینه ی فیزیکی را از سر گذرانده بود، اما جواب تمام اینها منفی در آمده بود. بعضی از پزشکان حرف او را باور نمی کردند و طوری نگاهش می کردند که انگار این علائم را از خودش در آورده است. بعضی از او می خواستند داروی ضد افسردگی مصرف کند، اما او قبول نمی کرد. آنها به او می گفتند که این دردها ساخته و پرداخته ی ذهن خودش است.

سپس او نزد پزشکان جامع نگر رفت و آنها به بیماری نادری تحت عنوان حساسیت به امواج الکترومغناطیسی EHS مشکوک شدند. وجود EHS همچنان در جامعه ی پزشکی محل منازعه است اما سازمان جهانی بهداشت آن را به رسمیت شناخته است. ساز و کار EHS هنوز شناخته شده نیست، اما وقتی این را در نظر بگیرید که ۷۸ درصد مغز از آب تشکیل شده است و آبی که حاوی مواد معدنی باشد (مانند مواد معدنی رایج موجود در بدن از جمله کلسیم و منیزیم)، رسانای الکتریسته است و لذا ممکن است در افراد مبتلا به EHS، بار الکترومغناطیسی طبیعی به نوعی در نزدیکی اشیایی که امواج الکترومغناطیسی از خود ساطع می کنند، تشدید شود.

دانیل نیز مانند بسیاری از افراد دیگری که EHS دارند، علاوه بر سردرد، دچار درد مزمن و خستگی نیز می شد. او ۱۲ ساعت می خوابید اما وقتی بیدار می شد خسته و کوفته بود. یکی از این پزشکان به او توصیه کرد که ۴۰ نوع مکمل غذایی در روز مصرف کند تا با این اثرات سوء مقابله کنند، اما مکمل ها هم گره ی از کارش باز نکردند. او همچنان درد مداوم را حس می کرد. طولی نکشید که دانیل مجبور شد کسب و کارش را جمع کند.

بدهی زیادی بالا آورد و تمام چیزهایی را که برای به دســت آوردنشــان تلاش کرده بود، از دست داد. در آخر ورشکسته شد و به ناچار به خانه ی مادرش رفت تا با او زندگی کند.

دانیل به من گفت «عملا از زندگی کناره گیری کرده بودم. مانند زامبی ها شده بودم، چون عقلم کار نمی کرد، نمی توانســتم تمرکز کنم، نمی توانســتم کاری بکنم. هر کاری هم می کردم فایده ای نداشـت و هر موقع تلاش می کردم به دنیای واقعی نزدیک شـوم، سـرم به شدت درد می گرفت.» در واقع دانیل به من گفت که هر موقع نزدیک چیزی می شد که از خود ســیگنالی ســاطع می کرد، ســردردش هزار برابر بدتر می شــد تا حدی که از نظر احســاســی نابود شــده بود. دانیل بیشــتر وقتش را روی تختی در اتاق کوچکی در خانه ی مادرش ســپری می کرد، در حالیکه از شــدت درد به خود می پیچید و گریه می کرد. می گفت «زندگی ام نابود شده بود. می دیدم که همه ی دوستانم ازدواج کرده اند، بچه دارند، ترفیع گرفته اند، خانه می خرند و همه چیز دارند.» وقتی به فکر خودکشـی افتاد، دوسـتان و خانواده اش مجبورش کردند دنبال راه چاره ای باشد.

دانیل بخاطر خستگی، افسردگی و درد شدید، در هر روز حدود نیم ساعت انرژی داشت، پس تصمیم گرفت از این زمان استفاده کند تا بلکه چاره ای برای مشکلش پیدا کند. سه سال بعد از ظهور این علائم، دانیل کتاب من را خواند، کتابی تحت عنوان شما خود دارونما هستید.

در کارگاهی که اخیرا برگزار کردم دانیل را دیدم و به من گفت «جرقه ای در من زده شــد. می دانســتم راه حلم همین اســت.» پس شــروع کرد به انجام مراقبه های تغییر باورها و برداشتها که در آن کتاب در موردش حرف زده ام. درد دانیل به آرامی و به مرور زمان کمتر شد پس مراقبه را ادامه داد. پس از مدتی با مراقبه ی تبرک مراکز انرژی آشنا شد و آن را هم شروع کرد.

او به من گفت «بار اولی که این مراقبه را انجام دادم، اتفاقی افتاد که نمیدانســـتم چطور توضیحش دهم.» وقتی به مرکز ششم انرژی رسید، مانند آن بود که در درون سرش رقص نور به راه افتاده باشد. او بخشهای مختلفی از مغزش را می دید که خاموش شده بودند و ناگهان روشن می شدند و با هم ارتباط برقرار می کردند. سپس باریکه ی بزرگی از نور که او آن را «نور عشق» می نامید، از بالای سرش بیرون زد. تجربه ی درونی اش در آن لحظه از خاطره ی تجربیات گذشته اش (که در وهله ی اول عامل درد او بودند) واقعی تر بود.

از آن لحظه به بعد دانیل متوجه تغییر شـــگرفی شـــد. بعد از مراقبه تا ده دقیقه دردی احساس نمی کرد.

این دوره های عاری از درد به مرور طولانی تر شـــد تا اینکه چند ماه بعد دیگر دردی باقی نمانده بود.

ســـپس او با خود فکر کرد که باید از مراقبه برای تغییر حالت درونی اش در مجاورت میدانهای الکترومغناطیسی (که او را بیمار کرده بودند) استفاده کند. پس تصمیم گرفت که در کنار گوشـــی موبایل یا لپ تاپ مراقبه کند. ابتدا دردناک بود، اما باز هم مانند قبل به مرور بعد از مراقبه دردی احساس نمی کرد و سپس دوره های عاری از دردش طولانی تر شد.

در آخر دانیل آماده بود که گام بزرگ دیگری بردارد. او میزی را در یک دفتر اداری مشـــترک اجاره کرد تا فقط آنجا بنشـــیند و مراقبه کند، جایی که پر از امواج وایفای، کامپیوتر، مایکروویو و تمام انواع فرکانس های الکترومغناطیســـی بود. چند هفته ی اول برایش سخت بود اما متوجه شد که به مرور زمان آسان تر می شود. بعد از مدتی او پنج ساعت در روز را در همان محیط، بدون درد مراقبه می کرد. به مرور ســـردردهایش از بین رفت و درد مزمن و خستگی اش هم رفع شد.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

دانیل اکنون ۱۰۰ درصد شفا یافته است. او به سر کار باز گشته و از بدهی هایش نجات پیدا کرده است. نکته ی جالب داستان این است که: دانیل تنها یک ساعت الی یک و نیم ساعت در روز کار می کند، اما در آمدش بسیار بیشتر از زمانی است که با استرس تلاش می کرد زندگی اش را به زور به آن شکلی در آورد که دلش می خواست. او حقیقتا از زندگی اش لذت می برد.

جنیفر در بیماری و در سلامتی

پنج سال پیش، پزشک جنیفر چندین بیماری جدید را در او تشخیص داد. جنیفر قبل از آن هم از مشکلات عدیده ای رنج می برد. در مجموع او به چند بیماری خود ایمنی (لوپوس اریتماتوس و سندروم شوگرن با سندروم سیکا)، چند اختلال لوله ی گوراش (بیماری سلیاک، حساسیت به سالیسیلات و حساسیت به لاکتوز، آسم مزمن، بیماری کلیه، آرتروز و سرگیجه مبتلا بود) سرگیجه اش گاهی آنقدر شدید می شد که استفراغ می کرد.

هر روزش پر از مشکل بود. حتی در مسواک زدن هم مشکل داشت، چون نیروی کافی نداشت تا دستش را مدتی طولانی در هوا نگه دارد. همسرش جیم اغلب موهایش را برایش شانه می کرد. وقتی جیم سر کار بود، جنیفر مجبور بود بعد از کار چرتی بزند تا نیروی کافی برای آشپزی کردن پیدا کند.

جنیفر می گفت «سخت تر از همه این بود که احساس می کردم مادر بدی هستم، چون هیچ کاری نمی توانستم برای پسرهایم انجام دهد و این دلم را می شکست. مجبور بودم بیشتر ساعات آخر هفته را بخوابم تا بتوانم دوشنبه صبح به سر کار بروم.»

جنیفر تنها ۵۰ کیلو وزن داشـــت اما بخاطر آرتروز و آماس شـــدید زانو و مچ پایش نمی توانسـت خوب راه برود. بخاطر آرتروز و درد شـدید، دیگر نمی توانسـت با دسـت راسـتش قوطی کنسروی باز کرده و یا سبزی پاک کند. گاهی روی تخت دراز می کشید و بازوهایش را به پاتختی می کوبید تا جلوی درد را بگیرد. بدنش مدام التهاب شـــدید داشـــت و حتی پزشکان متخصص هم به او گفته بودند کاری از دستشان ساخته نیست و جنیفر باید یاد بگیرد با این درد و رنج زندگی کند. این را هرگز به کســـی نگفته بود، اما می ترســـید مدت زیادی از عمرش باقی نمانده باشد. او آماده بود تسلیم شود، اما جیم اجازه نمی داد.

جیم هر شب در کتابها به دنبال راه حل های جایگزین می گشت و مدام جنیفر را تشویق می کرد که ادامه دهد. سپس جیم با کتاب شما خود دارونما هستید آشنا شد و داستان زنی را در آن خواند که مشکلات مشابه داشت و توانسته بود خود را شفا دهد. جنیفر و جیم توافق کردند که در کارگاه شرکت کنند.

دو ماه بعد، در ماه ژوئن ۲۰۱۴ جنیفر در کارگاهی در شهر سیدنی استرالیا شرکت کرد. حالش کمی بهتر شد و در کارگاه پیشرفته ای در مکزیک شرکت کرد. متاسفانه وقتی زمان کارگاه فرا رسید، سنگی به طول ۸/۵ میلی متر در کلیه اش به وجود آمد و پزشکش اجازه نداد ســوار هواپیما شــود. در نتیجه کارگاه را از دســت داد، اما همچنان مراقبه هایش را انجام میداد (هر روز ۴/۵۰دقیقه بیدار میشد) و سال بعد به همراه جیم در کارگاه پیشرفته ی استرالیا شرکت کردند.

او می گفت «یادم هســت که شــب اول به ســختی از پله ها بالا رفتم و خود را به اتاق رساندم، همیشه همینطور بود. اما در پایان کارگاه مانند یک شخص سالم راه می رفتم و نیازی به داروی آســم هم نداشــتم. یک روز قبل از اینکه به خانه برگردیم، جیم گفت که

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

حالم خیلی خوب به نظر می رســـد و باید غذاهای عادی را امتحان کنم. من هم با نگرانی این کار را کردم و هیچ اثر سوئی نداشت.

نه دردی، نه آســمی، نه دل پیچه ای، نه ســردردی هیچی. به نظرم این بهترین پیتزایی بود که در عمرم خورده بودم.

جنیفر وقتی مراقبه می کرد واقعا ســـنگ تمام می گذاشـــت. او مدام خود را روی امکان ســـلامتی تنظیم می کرد و حجم زیادی از انرژی را در تمام بدنش حس می کرد که می توانست تمام روز او را سر پا نگه دارد. در حین مراقبه، وقتی از شرکت کنندگان خواستم در این حالت وجودی جدید زندگی کنند، او تصور کرد که دارد با خوشحالی می دود و حتی برخورد پاهایش با زمین و صـــدای نفس هایش را حس می کرد. در آخر مراقبه جنیفر داشت اشک شوق می ریخت. جنیفر بالاخره توانست بدنش را شرطی کند تا با افزایش انرژی، تغییر فرکانس، شرطی کردن بدن نسبت به ذهنیت جدید و پیام دادن به ژن های جدید برای ترمیم بدن، احساس بیماری را فراموش کند.

جنیفر می گفت: حالا غذای عادی می خورم و از ماه ژوئن ســـال ۲۰۱۵ تا کنون از داروی آسم استفاده نکرده ام. می توانم ۱۵ کیلومتر در روز راه بروم و وزنه های ۲۰ کیلویی بزنم. من دارم تمرین می کنم و هدفم این است که در نیمه ماراتن شرکت کنم و به زودی هم این کار را خواهم کرد.

فلیشیا بر اگزمای شدید غلبه می کند

فلیشیا از زمانی که سه ماه عمر داشت پیوسته از اگزما و عفونت های پوستی رنج می برد. رهایی کوتاه مدتی در اثر رژیم ســـفت و ســـخت و مصـــرف دارو (کرم، اســـتروئید، آنتی

هیستامین، داروی ضد قارچ، آنتی بیوتیک و غیره) حاصل شده بود اما به نظر نمی رسید که زیاد دوام بیاورد.

در سال ۲۰۱۶ فلیشیا که پزشک ۳۴ ساله ای در بریتانیا بود، متوجه شد که محدودیتهای حرفه اش خیلی اذیتش می کند. پس از یک دهه تجربه ی بالینی و ویزیت بیش از ۷۰۰۰۰ بیمار، او متوجه شد که بیمارانش نیز احساس مشابهی دارند. وقتی داشت دنبال راه حل های علمی رضایت بخش تر می گشت، با کارهای من آشنا شد. فلیشیا که از این امکان به وجد آمده بود و تشـــنه ی ایده ها و راهکارهای مســـتند جایگزین بود، در یکی از کارگاههای من ثبت نام کرد.

او می گوید این رویداد زندگی ام را تغییر داد. به من ابزارهایی داد تا باورهای محدود قبلی ام راجع به خودم و قابلیت های حقیقی بدن انسـان را مجددا ارزیابی و بروز رسـانی کنم. تکنیک تنفس برایش از همه جالب تر بود. او می گوید باید اعتراف کنم که ابتدا کمی بدبین بودم و به خودم اجازه نمی دادم بطور کامل تسلیم این فرایند شوم.

طی ماه های آتی، فلیشیا مراقبه اش را هر روز انجام میداد. پوستش بهتر شده بود و با موفقیت توانســـته بود رابطه ی جدیدی با زندگی اش ایجاد کند. او که ترغیب شـــده بود، دنبال راههای جدیدی می گشـــت تا در کار و بار پزشـــکی خودش رویکرد جامع نگرانه تری پیدا کند. اما در کمال تأســف متوجه شــد که هیچ یک از ســازمانهای بیمه ی پزشــکی در بریتانیا رویکردهای غیر متعارف را بیمه نمی کنند. فلیشیا گیر افتاده بود و در دسامبر ۲۰۱۶ اگزما و عفونت های پوستی اش دوباره خود را نشان داد.

با این وجود او مراقبه اش را ادامه داد و حتی در کارگاه پیشـــرفته ثبت نام کرد و قبل از حضور در کارگاه فیلم ذهنی خود را تهیه کرد.

ابزاری قدرتمند برای تحقق چیزهای مختلفی که میخواهید، با این ابزار در فصل های بعدی آشنا خواهیم شد. او نیت های بسیار مشخصی برای آینده اش داشت، او تصاویری از پوستی سالم در سر داشت و همچنین تصویر میکروفونی را در ذهن داشت که آن را در دست گرفته و روی سن «حقیقت را بی محابا با دیگران در میان گذاشته و آنها را ترغیب می کند».

در روز اول کارگاه پیشـــرفته، تکنیک تنفس را اجرا کردیم تا غده ی پینه آل را فعال کنیم و این بار فلیشیا تصمیم گرفته بود که مردد نباشد و تماما تسلیم این فرآیند شود. او تعریف می کند که متوجه شدم تنفسم سریع تر شده است. انرژی خارق العاده ای در گلویم جمع شــده بود. این انرژی شــدت یافت و تا جایی پیش رفت که احســاس می کردم گلویم می خواهد بسته شود. ترسیده بودم، پس بدنم را از این موقعیت خارج کردم و ادامه ی مراقبه را در همان حالت وجودی سابق سپری کردم.

روز بعد در مراقبه ی آخر فلیشیا داشت به تکنیک نقشه ی مغزی

مجهز می شــد. او این را فرصــت فوق العاده ای می دانســت برای تجربه ی ســطح کاملا جدیدی از اطلاعات. او احساس می کرد در حرفه ای گیر افتاده است که محدودیت را تبلیغ می کند و با خود فکر می کرد:

اگر بتوانم به افراد بدبین و نیز به کسانی که باورم دارند نشان دهم که ما چقدر بی نهایت هستیم چه؟ او چنین فکری در سر داشت و می خواست به میدان یکپارچه وصل شود با احساس متعالی آزادی و رهایی خالص، هر چه بادا باد.

وقتی مراقبه شروع شد، او خود را به روی امکان و به روی ناشناخته ها گشود. به سرعت متوجه شــد که تنفســش دچار تغییر شــده اســت و آن انرژی نفس گیر دوباره در گلویش جمع شــده اســت. هر بار که این احســاس شــدیدتر میشــد، بجای اینکه به آن اجازه دهد

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

مانند روز قبل بر وی غلبه کند، مصمم تر می شد که در فرایند بماند. او بدنش را به لحظه ی حال برگرداند و از تمام مزاحمتها چشم پوشی کرد و تمام انرژی و هشیاری خود را روی وصل شدن به میدان، حقیقیت و عشق صرف کرد. بدنش مدام مقاومت می کرد، اما بعد از پیروزی مکرر در مبارزات درونش، بدنش در نهایت تسلیم شد.

او می گفت «آنچه من در آن طرف تجربه کردم انفجار نشـــاط آوری از انرژی در مغزم بود. دانستن مطلق بود، احساس عشق ناب که همراه آن شدید ترین احساس شادی تمام زندگی ام را تجربه کردم. مثل این بود که به خانه آمده باشـم. داشـتم این وحدت ژرف را تجربه می کردم. در تمام این مدت کاملا از حواس بیرونی ام آگاه بودم. می شـــنیدم که دانشمندان پشت سرم می گفتند "سکته" است.» اعضای جدیدی به تیم دانشمندان عصب شناسی ما اضافه شده بود و قبل از آن چنین انرژی ای در مغز ندیده بودند.

فلیشیا به عنوان پزشک معمولا از شنیدن این کلمه نگران می شد اما می دانست که در آن لحظه دارد حقیقت و آزادی مطلق را برای اولین بار تجربه می کند. تا چند ساعت بعد از مراقبه، تا چند ساعت کمی گیج بود اما از نظر فیزیکی از همیشه سبک تر بود.

اگر اسکن های مغزی تصاویر 7A7C را در بخش رنگی کتاب نگاه کنید، می بینید که مغز فلیشیا دچار همان تغییرات کلاسیکی شده است که در هنگام وجود انرژی بالا در مغز، پدیدار می شوند.

او از امواج بتای نرمال شروع می کند و سپس قبل از رسیدن به حالت گامای بالا، از امواج مغزی بتای بالا می گذرد. انرژی امواج مغزی گاما ۱۹۰ واحد از حالت عادی بیشـــتر اســـت. ناحیه ی پیرامون غده ی پینه آل و نیز بخشی از مغز که مسئول پردازش احساسات قوی است، شدیدا فعال شده است.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

طی چند روز آینده فلیشـیا نوحی حس بیباکی و بازیگوشـی را از درون خودش تجربه کرد. او همچنین زنجیره ای از هم زمانی ها را تجربه کرد از جمله تحقق صـحنه ی فیلم ذهنی اش که در آن داشـت روی صـحنه سـخنرانی می کرد. در واقع، بدون اینکه بدانم در فیلم ذهنی اش چنین چیزی بوده اسـت، از او خواسـتم بالای صـحنه بیاید و تجربه اش را به اشتراک بگذارد. وقتی به خانه برگشت، متوجه شد که اگزما دیگر آزارش نمی دهد.

می گفت «به پوسـتم نگاه کردم و تمام قرمزی هایی که چند روز قبل روی پوسـتم بود، کاملا از بین رفته بود.»

(به شـکل 7D در بخش رنگی کتاب نگاه کنید. تصـاویر اول قبل از رویداد گرفته شـده اند. دسته ی دوم تصاویر روز بعد، بعد از رویداد، گرفته شده است. اگزمای او رفع شده است.)

فلیشـا تا به امروز داروی دیگری مصـرف نکرده و پوسـتش همچنان صـاف و بدون مشـکل اسـت. زندگی اش همچنان دارد به شـیوه های جدید، جالب و شـگفت انگیز ادامه پیدا می کند.

فلیشـیا به من گفت «بسـیار شـکر گزارم که همه مان نامحدودیم. حرفم را باور کنید، اگر یک پزشک بسیار تحلیلی بتواند انجامش دهد، همه می توانند.»

فصل ۷: هوش قلبی

از زمانی که اجداد ما شـروع کردند و تاریخ خود را روی دیوار غارها و لوح های سـنگی به نگارش در آوردند، مانند نخی که از سـوزن زمان رد شـده باشـد و زمان های مختلف را به هم وصل کرده باشد، قلب همیشه به عنوان نمادی برای سلامتی، حکمت، شهود، هدایت و هوش برتر بکار رفته اسـت. مصـریان باسـتان که قلب را ایب (ieb) می نامیدند، بر این

باور بودند که قلب و نه مغز مرکز زندگی و سـرچشـمه ی حکمت بشـر اسـت. اهالی بین النهرین و یونانیان هر دو قلب را جایگاه روح و سـنتر می دانسـتند. اما یونانیان آن را منبع مسـتقل گرمای درون بدن نیز می دانسـتند، حال آنکه اهالی بین النهرین بر این باور بودند که قلب تکه ای از گرمای خورشـید اسـت. آنها حتی انسـانها را قربانی می کردند و طی این مراسـم قلب فرد را در حالی که هنوز می زد در می آوردند و به خدای خورشـید تقدیم می کردند. رومیها میدانستند که قلب مهم ترین عضو حیاتی بدن است.

در قرن هفدهم در ابتدای انقلاب علمی، فیلسـوف فرانسـوی بنام رنه دکارت می گفت ذهن و بدن دو جوهر کاملا متمایز هسـتند. مطابق این دیدگاه مکانیکی مردم قلب را یک دستگاه فوق العاده در نظر می گرفتند. ساز و کار پمپاژ خون توسط قلب بر ماهیت اصلی آن (یعنی پیوند بشـر با هوش درونی) سـایه افکند و آن را از اهمیت انداخت. پژوهشـهای علمی کم کم پیوند قلب را با احسـاسـات، عواطف و خود بالاتر انسـان از بین برد. اما علم جدید در چند دهه ی اخیر توانسته است اهمیت قلب به عنوان منبع تولید کننده ی میدان الکترومغناطیسی را به کاربرد آن در برقراری ارتباط با میدان یکپارچه پیوند زده و درک کند.

همه ما می دانیم که قلب گذشـته از نقش واضـحی که در تداوم زندگی دارد، صـرفا یک پمپ عضـلانی نیسـت که خون را در بدن به گردش در می آورد. بلکه اندامی اسـت که می تواند بر احسـاسـات و عواطف ما تأثیر بگذارد. قلب اندامی حسـی اسـت که بر توانایی تصـمیم گیری و نیز درک خود و دنیای بیرون کمک می کند. قلب نمادی اسـت که از مکان، زمان و فرهنگ فراتر می رود. همه قبول دارند که وقتی به دانش درونی قلب وصل شویم، می توانیم از حکمت آن به عنوان سرچشمه ی عشق و هدایت استفاده کنیم.

شـاید بپرسـید که چرا در بین این همه اندام (مثل طحال، کبد یا کلیه) قلب تنها اندامی است که هوش دارد. از سال ۲۰۱۳ تا کنون بسیار تلاش کرده ایم تا انسجام و دگرگونی

قلب را اندازه گیری کنیم، این دو مقوله در درک نقش قلب اهمیت زیادی دارند. تقریبا همه قبول دارند که احساسات متعالی قلب ما را به آگاهی عشق، عطوفت، شکرگزاری، شادی، وحدت، مقبولیت و بیخود شدن متصل می کنند. این احساسات ما را سرشار کرده و احساس کل بودن و ارتباط را به ما می دهند و جای احساساتی مانند استرس را می گیرند (احساساتی که جوامع را از هم جدا کرده و انرژی حیاتی ما را تمام می کنند). مشکل این است که این احساسات متعالی قلب اغلب بصورت اتفاقی بروز می کنند و به چیزهایی در محیط بیرونی ما وابسته هستند و چیزی نیستند که هر موقع خواستیم، بتوانیم آنها را ایجاد کنیم.

بدون شک حفظ تعادل ذهنی و احساسی در دنیای پرسرعت، پر از استرس، کارآیی-محور و در فرهنگ عجله اتمام سریع کارها، امر دشواری است و فقدان تعادل می تواند مضرات زیادی برای سلامتی داشته باشد.

برای مثال در اواخر قرن بیستم، افراد اندکی در اثر بیماری قلبی فوت می کردند، حال آنکه در حال حاضر یکی از عوامل اصلی مرگ و میر زنان و مردان، بیماری قلبی است. هر ساله در ایالات متحده ی آمریکا، بیماریهای قلبی هزینه ای بالغ بر ۲۰۷ میلیار دلار را در قالب خدمات مراقبت سلامت، دارو و در اثر کاهش کارآیی افراد، به کشور تحمیل می کند. استرس یکی از عوامل اصلی بیماری قلبی است و دارد به شدت فراگیر می شود. خوشبختانه برای این مشکل، پادزهری وجود دارد. در بررسی هایی که روی وجوه مختلف انسجام قلبی انجام داده ایم، معلوم شده

است که می توانیم مستقل از شرایط محیط بیرون، حالت درونی خود را تنظیم کنیم. ایجاد انسجام قلبی نیز مانند هر مهارت دیگری نیازمند شناخت، کاربرد و تمرین است.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

مسئله ای که در درک قلب زیاد به ما کمک کرده است، کارهای پیشرفته و خارق العاده ی موسسه ی هارت مث بوده است. موسسه ی HMI یک سازمان پژوهشی و تحصیلی غیر انتفاعی است که در راستای درک بهتر انسجام قلب-مغز کار می کند. HMI از سال ۱۹۹۱ تا کنون ابزارهای علمی و قابل اعتمادی را توسعه داده است که به افراد کمک می کنند شکاف بین قلب و ذهن شان را پر کرده و نیز پیوندشان را با قلب های دیگران تعمیق بخشند. مأموریت آنها این است که به افراد کمک کنند سیستم های جسمی، ذهنی و احساسی خود را از طریق رهنمون های شهودی قلب، با هم وارد تعادل و توازن کنند.

اساس همکاری ما بر این باور مشترک استوار است که برای ایجاد آینده ای جدید، شخص باید نیت مشخص مغز منسجم و احساس متعالی، قلب منسجم داشته باشد. تحقیقات HMI ثابت کرده است که با ترکیب نیت یا فکر، که همانطور که خواندید، مانند بار الکتریکی عمل می کند با احساس یا عاطفه که میدانید بار مغناطیسی است، می توانیم انرژی زیستی خود را تغییر دهیم و وقتی انرژی مان را تغییر دادیم، می توانیم زندگی مان را تغییر دهیم. وحدت این دو جزء است که اثرات قابل اندازه گیری روی ماده می گذارد و وضعیت زیستی ما را از زندگی در گذشته ی آشنا خارج کرده و به زندگی در آینده ی جدید می رساند. ما در کارگاههایمان در سراسر دنیا به شرکت کنندگان می آموزیم که چگونه این حالت های وجودی متعالی را حفظ و نگهداری کنند تا دیگر قربانی شرایط نبوده و از این احساس به آن احساس سرگردان نباشند و بعنوان آفریننده ی واقعیت خود عمل کنند. این همان فرایندی است که طی آن می توانیم حالت وجودی جدیدی را ایجاد کنیم حالت وجودی یا شخصیت جدید که به نوبه ی خود واقعیت شخصی جدیدی ایجاد می کند.

طی چند ســـال اخیر، یکی از اهداف اصـــلی ما از همکاری با HMI این بوده اســـت که به شـــاگردانمان یاد دهیم چگونه به اختیار خود امری به نام انســـجام قلبی را تنظیم و حفظ کنند. انسجام قلبی، مانند

ضـربات منظمی که بر طبل وارد می شـود، به عملکرد فیزیولوژیکی قلب اشـاره می کند که سـبب ایجاد ضـربان پایدار، موزون و منظم در آن می شـود، عکس این حالت، یعنی وقتی قلب به شـیوه ای منظم کار نکند، عدم انسـجام قلبی نام دارد. وقتی انسـجام قلبی در ما وجود داشـته باشـد، می توانیم به هوش قلبی دسـترسـی پیدا کنیم، چیزی که HMI اینگونه تعریفش می کند:

جریان هشیاری و بصیرتی که وقتی ذهن و احساس از طریق فرایندی که خودمان آغازگر

آن هسـتیم، وارد تعادل و انسـجام می شـوند، تجربه اش می کنیم. این شـکل از هوش به عنوان دانش مستقیم و شهودی تجربه می شود که خود را در فکر و احساسات مفید برای ما و دیگران، نشان میدهد.

همانطور که در این فصـــل خواهید دید، انســـجام قلبی مزایای متعددی دارند، از جمله کاهش فشـار خون، بهبود توازن سـیسـتم عصـبی و هورمونی و بهبود عملکرد مغز. وقتی مسـتقل از شـرایط محیط بیرونی تان احسـاسـات متعالی را حفظ و نگهداری می کنید، می توانید به نوعی شـهود رده بالا دسـترسـی پیدا کنید که درک بهتری از خود و دیگران به شـما می دهد، از بروز الگوهای استرس زا در زندگی جلوگیری می کند، وضوح ذهنی را افزایش میدهد و تصـــمیم گیری را تقویت می کند. علاوه بر یافته های تحقیقاتی HMI، داده های ما نیز نشان میدهد که حفظ احساسات قلب-محور سبب بیان ژن های سالم تر می شود.

انســـجام قلب از ضـــربان یکنواخت و منســـجم قلب و در اثر پرورش، تمرین و حفظ احسـاسـات متعالی شـروع می شـود، این احسـاسـات عبارتند از شـکر گزاری، سـتایش،

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

سپاسگزاری، رغبت، آزادی، مهربانی، بیخودی، عطوفت، عشق و شادی. مزایای این ضربان منسجم در تمام سیستم های بدن خود را نمایان می کنند. بسیاری از ما دانسته یا نادانسته هر روز احساساتی مانند ناراحتی، خشم و ترس را تمرین می کنیم. چرا به جای این کار احساسات شاد، عاشقانه و دگرخواهانه را ایجاد و حفظ نکنیم؟ آیا این کار در نهایت نظم درونی جدیدی در ما ایجاد نمی کند و منجر به سلامتی و سعادت بیشتر نمی شود؟

پل قلبی

همانطور که در فصل مربوط به تبرک مراکز انرژی خواندیم، قلب که دقیقا در عقب دنده ها قرار دارد، مرکز چهارم انرژی بدن است. قلب پلی است بین ما و سطوح بالاتر هشیاری و انرژی و نیز مرکزی است که الوهیت ما از آنجا آغاز می شود. قلب محل تقاطع سه مرکز پایین بدن (که به بدن خاکی ما ربط دارند) و سه مرکز بالای بدن (که به خود والای ما مرتبط هستند) به شمار می رود.

قلب پیوند ماست با میدان یکپارچه و نشانگر وحدت دوگانگی یا قطبیت ماست. در قلب است که جدایی، تفرقه و انرژی قطبی با هم ادغام شده و یکی می شوند. در اینجاست که متضادهایی مانند پین و یانگ، خوب و بد، مثبت و منفی، مرد و زن و گذشته و آینده به وحدت می رسند.

وقتی قلب به انسجام دست پیدا کرد، مغز به آن واکنش نشان میدهد که این نیز اثر مثبت خود را روی تمام اندام های بدن می گذارد. سپس مغز و قلب با هم کار کرده و باعث می شوند شما احساس کل بودن، ارتباط و رضایت کنید، نه فقط در درون بدن تان، بلکه در رابطه با همه چیز و همه کس. وقتی در حالت قلب -محور قرار داشته باشید،

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

نوعی احساس کل بودن در شما ایجاد می شود که هر نوع احساس فقدان و کمبودی را از میان بر می دارد. از این حالت سازنده ی کل بودن یا وحدت، اتفاقات جادویی راه خود را به زندگی شما باز می کنند، چون شما دیگر در دوگانگی به سر نمیبرید. شما دیگر منتظر نیستید تا چیزی در بیرون، شما را از احساسات درونی فقدان، پوچی و جدایی خلاص کند. بلکه دارید با خود ایده آل و جدید خود آشنا می شوید و تجربه های جدیدی برای خود رقم می زنید. اگر بتوانید هر روز طی این فرایند سازنده، به قدر کافی مرکز قلب تان را فعال کنید، به مرور احساس خواهید کرد که آینده ی مورد نظرتان از قبل تحقق یافته است. اگر احساس کامل بودن کنید، چطور ممکن است کمبود یا فقدانی داشته باشید؟

اگر سه مرکز اول ما نشانگر ماهیت حیوانی مان بوده و بر قطبیت، تضاد، رقابت، نیاز و فقدان مبتنی باشند، مرکز چهارم آغازگر مسیر ماست به سمت ماهیت معنوی مان. از درون مرکز قلب است که می توانیم ذهن و انرژی مان را از حالت خودخواهانه به حالت عاری از خود تغییر دهیم و سپس کمتر تحت تأثیر جدایی یا دوگانگی باشیم و در زمان تصمیم گیری تمایل بیشتری به رعایت خیر و صلاح همگان از خود نشان دهیم.

همه ی ما یک یا چند بار در زندگی خود آگاهی مرکز قلب را حس کرده ایم. این انرژی به احساس خودشکوفایی ربط دارد و بین شما و محیط صلح برقرار می کند. وقتی احساسات مرتبط با قلب را پذیرا شویم، احساساتی که باعث میشوند ببخشیم، پرورش دهیم، خدمت کنیم، اهمیت دهیم، کمک کنیم، از خود گذشت نشان دهیم، عشق بورزیم و اعتماد کنیم، از احساس کمال و کل بودن لبریز می شویم. به باور من این ماهیت ذاتی ما انسانهاست.

هومئوستازی، انسجام و انعطاف همانطور که آموختید، سیستم عصبی خودمختار یعنی بخش غیر ارادی سیستم عصبی، خود دو بخش دارد:

سیستم عصبی سمپاتیک و سیستم عصبی پاراسمپاتیک. میدانید که وقتی سیستم عصبی سمپاتیک فعال شود، کارها و واکنش های ناخود آگاه بدن مانند افزایش تعداد تنفس، بالا رفتن ضربان قلب، تعریق اضافی، گشاد شدن مردمک و غیره را تنظیم می کند. عملکرد اصلی آن این است که واکنش ستیز و گریز را در هنگام بروز خطر واقعی یا خیالی ایجاد کند. این سیستم ما را از محیط بیرون محافظت می کند. سیستم عصبی پاراسمپاتیک مکمل سیستم عصبی سمپاتیک است و دقیقا عکس آن عمل می کند. نقش آن ذخیره ی انرژی، ریلکس کردن بدن و کم کردن کارهای سیستم سمپاتیک است که به انرژی بالایی نیاز دارند. سیستم پاراسمپاتیک از محیط درونیمان محافظت می کند. اگر سیستم عصبی خودمختار را به یک خودرو تشبیه کنیم، سیستم پاراسمپاتیک ترمز آن است و سیستم سمپاتیک گاز.

هر دو شاخه ی سیستم عصبی خودمختار مدام بین مغز و قلب ارتباط برقرار می کنند. این دو سیستم یعنی سمپاتیک و پاراسمپاتیک همیشه برای برقراری هومئوستازی (تعادل نسبی بین تمام سیستمها) در بدن تلاش می کنند.

وقتی هومئوستازی در بدن برقرار باشد، ما در محیط کنونی مان احساس راحتی و امنیت می کنیم. در هنگام برقراری هومئوستازی یعنی وقتی تمام سیستم های بدن بصورت هماهنگ کار می کنند و

حداقل انرژی به اتلاف می رسد، می توانیم بصورت ارادی بر سیستم عصبی تأثیر بگذاریم و کاری کنیم که انسجام ایجاد کند. برای حس کردن این احساس انسجام، پیوندهای عصبی بین قلب و مغز باید بصورت بهینه، متوازن و هماهنگ کار کنند. وقتی قلب به شیوه ای منظم و منسجم بزند، سیستم عصبی خودمختار را نیز منسجم می کند، و آن نیز

به نوبه ی خود با ایجاد احســـاس خلاقیت، تمرکز، عقلانیت، هشـــیاری و آمادگی برای یادگیری، عملکرد مغز را بهبود می بخشد.

همانطور که میدانید عدم انســجام نقطه ی مقابل انســجام اســت. وقتی قلب بصــورت نامنسجم بزند، ما از تعادل خارج می شویم و احساس بی قراری، دلهره و بی تمرکزی می کنیم. چون در این حالت بدن

در راستای بقا عمل می کند، ما بیشتر بصورت حیوانی و بدوی کار می کنیم و احساسات قلب محوری مانند انسانیت و معنویت در ما ایجاد نمی شود. عدم انسجام از استرس ناشی می شود و استرس واکنش بدن و ذهن به گسستها و مشکلات محیط بیرونی است. اگر سیستم عصبی پاراسمپاتیک در زمان احساس امنیت فعال شود، سیستم عصبی سمپاتیک در زمان احساس ناامنی فعال می گردد. استرسی که ما در زمان احساس ناامنی تجربه می کنیم لزوما به رویداد مربوطه ربطی ندارد، بلکه از بروز واکنشهای احساسی مدیریت نشده به آن رویداد ناشی می شود.

در زمان هومئوستازی می توان بدن را یک دستگاه پیچیده و تنظیم شده در نظر گرفت، اما وقتی احساساتی مانند تنفر، خشم، حسادت، بی قراری و ناراحتی تداوم یابند، تعادل درونی ما از بین می رود.

به آخرین باری که استرس را تجربه کرده اید فکر کنید، به احتمال زیاد این احساس مانند نوعی ریتم تکه تکه شده به نظر رسیده است. در واقع وضعیت برای قلب دقیقا اینچنین است، قلب ریتم تکه تکه و نامنظمی پیدا می کند. در صورت مزمن شدن استرس، بدن در برقراری هومئوستازی به مشکل بر می خورد و ممکن است ما چندین مورد از علائم مرتبط با استرس را تجربه کنیم. این استرس مداوم از میدان انرژی نامرئی پیرامون بدن ما برداشت کرده و نیروی حیاتی آن را تمام می کند، در نتیجه وقت یا انرژی کافی برای ترمیم

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

بازســـازی برای بدن باقی نمی ماند. در نتیجه ی اتکای بدن به هورمونهای اســـترس، ما در چرخه ی اعتیاد آوری گرفتار می شـویم که در آن عدم انسـجام و آشـفتگی کم کم برایمان عادی می شود، اما به چه قیمتی؟

اثرات بلندمدت استرس می تواند فاجعه بار باشد. بر اساس تحقیقی که کلینیک مایو روی افراد مبتلا به مشـکلات قلبی انجام داده اسـت، اسـترس روانی قوی ترین شـاخص پیش بینی کننده ی رویدادهای قلبی آینده به شما می رود، از جمله ی این رویدادها می توان به مرگ قلبی، ایســـت قلبی و حمله ی قلبی اشـــاره کرد. بســـیاری از مردم آنقدر در حالت اسـترس مزمن زندگی می کنند که تا وقتی به حمله ی قلبی دچار نشـوند، حتی متوجه نمی شوند که دارند با استرس بالا زندگی می کنند.

پس منطقی اســـت اگر بگویم که وقتی قلب برای مدت طولانی بصـورت نامنســجم بزند و بدون توازن و نظم کار کند، دیر یا زود از کار خواهد افتاد.

آنچه در مدیریت اســـترس کلیدی به شـــمار می رود، انعطاف اســـت و HMI آن را اینگونه تعریف می کند «ظرفیت آماده شـدن برای بهبود پیدا کردن و سـازگار شـدن در مواجهه با استرس، خصومت، ضربه روحی یا چالش ها.»

انعطاف و مدیریت احساسات هر دو در فرایندهای فیزیولوژیکی مهم حائز اهمیت هستند، یعنی اینکه بدن پس از واکنش اســـترس با چه ســـرعتی خود را باز می یابد و نیز یعنی توانایی ما در حفظ سلامتی و هومئوستازی.

HRV: ارتباط بین قلب و مغز

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

به ما گفته اند مغز بر وضـــعیت زیســـتی بدن حکم فرمایی می کند. این گفته تا حدودی درسـت اسـت، اما قلب اندامی خودکار اسـت، یعنی ضـربان قلب از خود قلب نشـئت می گیرد و نه از مغز. برای مثال واضح است که در تمام گونه ها می توان قلب را از بدن خارج کرده و در محلولی نمکی تحـت عنوان محلول رینگر نگهـداری کرد، در این محلول قلـب مدتی طولانی به تپش ادامه خواهد داد، حال آنکه هیچ پیوند عصبی با مغز ندارد. در جنین انسـان، قلب از زمانی شـروع به زدن می کند که مغز حتی شـکل هم نگرفته اسـت (حدود هفته ی سـوم)، فعالیت الکتریکی مغز جنین تا هفته ی پنجم و شـشـم شـروع نمی شـود. این نشـــان می دهد که قلب می تواند این توانایی را دارد که ارتباط خود را با ســـیســـتم عصبی مرکزی آغاز کند.

یکی دیگر از ویژگیهای منحصر بفرد قلب این است که قلب اعصابی از هر دو زیرشاخه ی سیستم عصبی خودمختار دارد، یعنی هر تغییری که در سیستم های عصبی سمپاتیک و پاراسـمپاتیک ایجاد شـود، بر طرز کار تک تک ضـربانهای قلب اثر می گذارد. این مسـئله از این جهت حائز اهمیت است که هر احساسی که تجربه می کنیم (خواه از آن آگاه باشیم و خواه نباشـیم) بر ضـربان قلب اثر می گذارد و این تغییر ضـربان نیز مسـتقیما به اطلاع سیستم عصبی مرکزی می رسد.

به این ترتیب، قلب، سـیسـتم لیمبیک و سـیسـتم عصـبی خودمختار ارتباط نزدیکی با هم دارند. در ضمن لازم به ذکر است که سیستم لیمبیک - جایگاه سیستم عصبی خودمختار - مغز عاطفی نیز نامیده می شـــود، بنابراین وقتی احســـاســـات خود را تغییر می دهید، بر عملکرد سیستم خودمختارتان اثر می گذارید.

امروزه علم با دقت حدود ۷۵ درصد می تواند با بررسی فعالیت ضربانی قلب با استفاده از تحلیل تغییر پذیری ضربان قلب، احساسات افراد را پیش بینی کند.

HVR (تغییر پذیری ضــربان قلب) پدیده ای فیزیولوژیکی اســت که با اســتفاده از آن می توان چالش های محیطی و روانی را بر اســـاس تغییرات دوره های قلبی اندازه گیری کرد. HVR کاربردهای فراوانی دارد، می تواند انطاف پذیری سیستم عصبی و قلب را نشان دهد که نشـانگر سـلامتی یا تناسـب ماسـت و نیز می تواند نشـان دهد که ما چقدر در برقراری تعادل بین زندگی ذهنی و عاطفی خود موفق عمل کرده ایم. با بررســـی ریتمهای قلبی بدست آمده از HRV، دانشمندان می توانند الگوهایی را کشف کنند که به تعمیق درک ما از پردازش احساسات در انسان و نیز اثرات احساسات و عواطف روی سلامتی مان کمک می کند. به این ترتیب، تحقیقات مداوم HRV پنجره ی منحصر بفردی به ما می دهد که از درون آن می توانیم ارتباط بین قلب، مغز و احســاســات را بررســی کنیم تحقیقاتی زیادی وجود دارد که نشـان می دهد داشـتن سـطح متوسـطی از تغییر پذیری باعث می شـود ما بهتر بتوانیم خود را با چالش های زندگی سـازگار کنیم. اما سـطح پایین تغییر پذیری قلبی شـاخص قوی و مسـتقلی اسـت که از بروز مشـکلات سـلامتی در آینده خبر می دهد، من جمله مشـــکلاتی که ســـبب مرگ و میر می شـــوند. HRV پایین همچنین با بیماری های متعددی در ارتباط است. در جوانی نرخ تغییرپذیری انسان بالاست، اما با افزایش سن این نرخ کاهش پیدا می کند. الگوهای HRVآنقدر ثابت و پایدار هســتند که وقتی دانشــمندان به آنها نگاه می کنند، عموما می توانند ســن فرد را با ضــریب خطای دو ســال تشــخیص دهند.

مدت ها بود که ریتم ثابت قلب نشـانه ای از سـلامتی تلقی می شـد، اما حالا میدانیم که ریتم قلب در هر ضـــربان تغییر می کند، حتی در حین خواب. محققین HMI طی ســـالها تحقیق، با بررسـی فضای بین ضربان های قلب در گرافهای HRV و نه با نگاه کردن به قله های مرتبط با خود ضربان ها.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

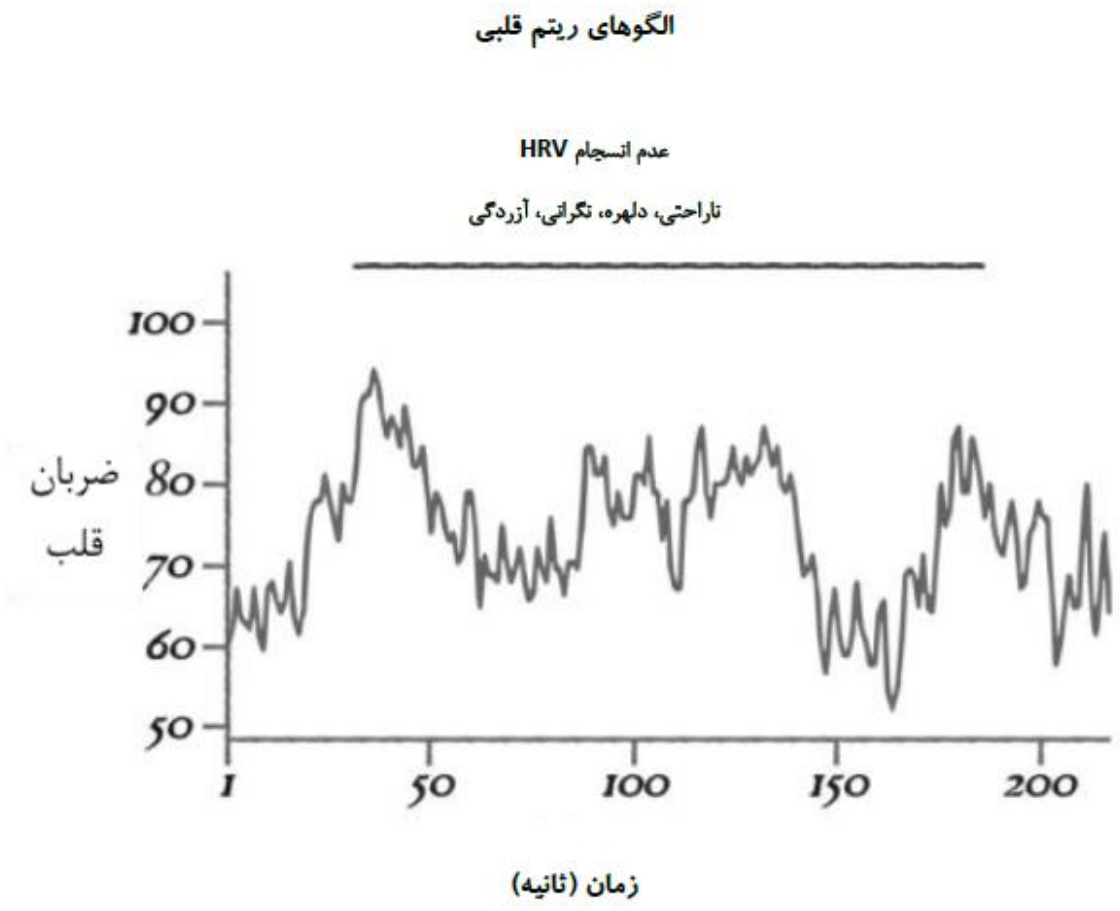
اطلاعات رمزگذاری شده در فواصل بین ضربه ها را کشف کرده اند. این اطلاعات چیزی شبیه کد مورس است که در آن ارتباط بر اساس فاصله ی بین انتقالها برقرار می شود. در رابطه با قلب، فواصل بین ضربه ها اطلاعات پیچیده ای هستند و برای برقراری ارتباط بین مغز و بدن بکار می روند.

محققین HMI در دهه ۱۹۹۰ پی بردند که وقتی افراد روی ضربان قلب خود تمرکز می کنند و احساسات متعالی مانند ستایش، شادی، شکر گزاری و عطوفت را در خود ایجاد می کنند، این احساسات را می توان به صورت الگوهای منسجمی در ریتم قلب مشاهده کرد. عکس همین قضیه در رابطه با احساسات استرس زا صدق می کند و این احساسات باعث می شوند ریتم قلب نامنسجم شده و ناهموار و نامنظم به نظر برسد. این کشف حالت های احساسی را به الگوهای HRV پیوند داد

بنگرید به شکل ۷/۱.

محققین همچنین مشاهده کردند که نرخ ضربان قلب (تعداد ضربه در دقیقه) و ریتم قلب دو واکنش بیولوژیکی جدا از هم هستند. برای مثال ممکن است شخصی ضربان قلب بالایی داشته باشد، اما در عین حال قلبش منسجم بزند، بنابراین مشخص شد که ریتم های قلبی می توانند حالتهای درونی منسجمی در بدن ایجاد کنند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



شکل ۷/۱

نمودارها توسـط موسـسـه ی هارت مث تهیه شـده اند، نمودار بالایی ریتم نامنظم قلب را نشـان می دهد که در نتیجه ی احسـاسـاتی مانند تنفر، بی قراری و ناراحتی ایجاد شـده اسـت. نمودار پایینی ریتم منظم قلب را نشـان میدهد که در نتیجه ی احسـاسـاتی مانند شکرگزاری، ستایش و مهربانی ایجاد شده اند.

وقتی HRV ما بصورت الگوی منسجم قلبی باشد، نشانگر افزایش همگامی و هماهنگی در بین دو شـاخه ی سـیسـتم عصـبی خودمختار بوده و نیز بروز فعالیت در مراکز سـطح بالای

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

مغز را نشـان میدهد. بخش زیادی از آنچه ما از پزشـکی غربی آموخته ایم باعث ایجاد این باور در ما شده است که ما نمی توانیم سیستم عصبی خودمختار بدن مان را کنترل کنیم (مثلا ضـربان قلب و فشـار خون) چون این عملکردها در ورای حوزه ی ذهن خود آگاه قرار دارند، حال بماند که سـیسـتم های عصـبی ارادی و غیر ارادی از هم جدا هسـتند. اما حالا می دانیم که برای تسـلط بر چنین مهارتی لازم نیسـت عارف یا یوگا کار باشـید. فقط کافی اسـت ماوراء طبیعی باشـید و این مهارت قابل یادگیری اسـت. این یکی از دلایلی اسـت که HMI اهمیت انســجام قلب را نه فقط به افراد، بلکه همچنین به ارتش، قومی قضــائیه، مدارس، ورزشــکاران و ســایر افراد دارای عملکرد بالا آموزش می دهد، تا افراد بتوانند در موقعیت های تنش زا شفافیت، قدرت تصمیم گیری و خونسردی خود را حفظ کنند.

فواید انسجام قلب

وقتی ما تصمیم می گیریم احساسات متعالی را تجربه کنیم و در خود پرورش دهیم و پیام منسجم این احساسات منسجم به مغز می رسد، اگر دامنه ی سیگنال به حد کافی بزرگ باشـد، مواد شـیمیایی برابر با این احسـاسـات و عواطف در بدن آزاد می شـود. ما این را احساس می خوانیم و احساسات مثبتی مانند این باعث می شود احساس سبکی و آزادی کنیم. به عبارت دیگر، انرژی کل حالت وجودی مان افزایش می یابد.

اگر حالت والایی از سعادت را در محیطی امن حس کنید، انرژی این احساسات سبب بروز دست کم ۱٤۰۰ تغییر بیوشیمیایی در بدن می شود که نتیجه شان رشد و ترمیم بدن است. در این حالت شـــما بجای برداشـــت از میدان نامرئی انرژی پیرامون بدن تان و تبدیل آن انرژی به مواد شیمیایی، دارید به میدان اضافه کرده و آن را گسترش می دهید، که نتیجه ی آن ایجاد وضـعیت شـیمیایی ای در بدن تان اسـت که تغییرات انرژی را بازتاب می دهد.

چگونه؟ اگر ســـه مرکز اول انرژی بدن در زمان عدم تعادل ما در مقام مصـــرف کننده ی انرژی محسوب شوند، آنگاه قلب افزاینده ی انرژی به شمار می رود و وقتی شما توجه خود را به قلب تان معطوف می کنید تا احسـاسـات متعالی را در خود ایجاد و حفظ کنید، آنگاه آن انرژی منسجم باعث می شود قلب تان مانند طبل بتپد. همین تپیدن منسجم و ریتمدار است که یک میدان مغناطیسی قابل اندازه گیری در اطراف قلب و بدن تان ایجاد می کند.

درســت مانند ضــربات متمرکزی که بر طبل وارد می شــوند و یک موج صــوتی قابل اندازه گیری ایجاد می کنند، هرچه ریتم منسـجم قلب قوی تر باشـد، میدان پیرامون تان بیشـتر گسترش می یابد.

وقتی احساس آزردگی، خشم، حسادت، عصبانیت، رقابت و ناراحتی می کنید، پیامی که از قلب به مغز می رود، نامنسجم شده و سبب آزاد شدن چیزی حدود ۱۲۰۰ ماده ی شیمیایی در بدن می شوند که همگی با احساس تان برابری می کنند. این وضعیت شیمیایی چیزی بین ۹۰ ثانیه تا دو دقیقه به طول می انجامد. این احســاســات اســترس زا در کوتاه مدت ضـرری ندارند، در واقع اگر زود رفع شـوند سـبب بهبود انعطاف پذیری شـما می شـوند. اما اثرات دراز مدت احسـاسـات بقامحور رفع نشـده، بدن را وارد حالت عدم انسـجام کرده و سلامتی شما را در برابر مسائل استرس زا آسیب پذیر می کند.

این احسـاسـات بقا محور از میدان پیرامون بدن برداشـت می کنند و باعث می شـوند شـما احسـاس جدا افتادگی و مادی گرایی کنید، چون شـما بیشـتر تمرکز و توجه خود را به ماده، بدن، محیط، زمان و البته سرچشمه ی مشکلات تان معطوف کرده اید.

یکی از یافته های شــگفت انگیز HMI این اســت که احســاس لحظه به لحظه و دقیقه به دقیقه ی ما بر قلب اثر می گذارد و احسـاسـات و عواطف ما کلید باز کردن «هوش قلبی» هسـتند. چون این احسـاسـات و عواطف انرژی هایی هسـتند که میدان های مغناطیسـی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

قدرتمندی از خود ســاطع می کنند، پس هر چه این احســاســات قوی تر باشــند، میدان مغناطیسی هم قوی تر می شود. در واقع، قلب قوی ترین میدان مغناطیسی بدن را ایجاد می کند، پنج هزار برابر بزرگ تر از قدرت میدان تولید شده در مغز.

انگشــت خود را روی مچ تان گذاشــته و نبضــتان را حس کنید. این نبض موجی از انرژی است که موج فشار خون خوانده می شود و تمام بدن را طی کرده و بر همه چیز، از جمله مغز، اثر می گذارد. نبض مغناطیســـی قلب نه تنها در تمام ســـلول های بدن طنین می اندازد، بلکه همچنین میدانی را در اطراف بدن تان تولید می کند که از فاصـــله ی دو الی سه متری می توان آن را با دستگاهی بنام مغناطیس سنج اندازه گیری کرد. وقتی شما با فراخواندن احســـاســـات متعالی قلب را فعال می کنید، نه تنها دارید آن انرژی را به تمام سلولها مخابره می کنید، بلکه همچنین دارید این احساسات را به فضای اطراف هم ساطع می کنید. در اینجاســت که قلب از زیســت شــناســی خارج شــده و وارد حوزه ی فیزیک میشود.

دانشمندان آزمایشگاههای HMI با استفاده از الکتروانسفالوگرام کشف کرده اند که وقتی قلب به انســجام می رســد، امواج مغزی در فرکانس ۰/۱۰ هرتز ریتم قلب را دریافت می کنند و همگامی بین قلب و مغز در صــورت ورود فرد به حالت انســجام قلبی افزایش می یابد. فرکانس منسـجم ۰/۱۰ هرتز حالت بهینه ای اسـت که در آن دسـترسـی ما به شـهود عمیق تر و رهنمودهای درون مان افزایش می یابد. وقتی ذهن تحلیلی از ســـر راه کنار رفت، فرد می تواند از نردبان خود آگاه پایین رفته و از آلفا به تتا و دلتا برسد، حالتی که در آن عملکرد بازیابی بدن فعال می شـــود. دســـت بر قضـــا ما اغلب اوقات می بینیم که شـاگردان می گویند در امواج دلتای عمیق یعنی حوالی ۰/۰۹ تا ۰/۱۰ هرتز (۰/۰۹هرتز یعنی تنها یک صـدم سـیکل در ثانیه از انسـجام بهینه فاصـله دارد) وقتی قلب شـان در حالت

منســجم قرار دارد، تجربه های عرفانی ژرفی را از ســر می گذرانند. با این وجود، دامنه ی انرژی تولید شـده توسـط قلب سـبب افزایش سـطح انرژی مغز میشـود (در بعضـی موارد بیش از ۵۰ تا ۳۰۰ برابر سطح عادی).

گری شـوارتز و همکارانش در دانشـگاه آریزونا آزمایشـاتی انجام داده اند که انسـجام قلب مغز را تأیید می کند. آنان در این آزمایشـــات به ارتباطاتی بین قلب و مغز پی بردند که از طریق مسـیرهای عصـبی و سـایر مسـیرهای ارتباطی شـناخته شـده قابل توجیه نبود. این کشـــف این واقعیت را تأیید می کند که تعاملات انرژیایی بین قلب و مغز از طریق میدان الکترومغناطیسی برقرار می شود. هر

دوی این مثال ها به این واقعیت اشـــاره دارند که وقتی ما تمرکز و توجه خود را به قلب و احساسات معطوف می کنیم، ضربان قلب مانند تقویت کننده عمل می کند. این امر سبب افزایش هماهنگی بین

قلب و مغز شده و نه فقط در اندامهای فیزیکی، بلکه همچنین در میدان الکترومغناطیسی اطراف بدنمان نیز انسجام ایجاد می کند.

همچنین شایان ذکر است که درست در پشت قفسه ی سینه غده ی کوچکی بنام تیموس وجود دارد از نزدیک با مرکز قلب در ارتباط اســـت. تیموس به عنوان یکی از اندام های اصلی سیستم ایمنی، نقشی حیاتی در بالغ کردن سلول های T ایفا می کند، سلولهای T از بدن در برابر عوامل بیماری زا مانند باکتریها و ویروسها دفاع می کنند. غده ی تیموس تا زمان شـروع بلوغ عملکرد بهینه ای دارد، اما با افزایش سـن فعالیت آن کاهش می یابد و علت آن هم کاهش طبیعی تولید هورمون رشد در بدن است.

تیموس نیز مانند سایر اندام های حیاتی بدن از اثرات سوء استرس طولانی مدت در امان نیست. وقتی ما برای مدت طولانی در حالت اضطراری زندگی میکنیم و میدان انرژی حیاتی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

خود را تضـــعیف می کنیم، تمام انرژی مان به ســـمت بیرون هدایت می شـــود تا ما را از تهدیدات بیرونی حفظ کند و در نتیجه انرژی چندانی برای محافظت از ما در مقابل تهدیدات درونی باقی نمی ماند. این امر در نهایت سبب از کار افتادن سیستم ایمنی می شود. در نتیجه منطقی است اگر بگوییم با فعال شدن مرکز قلب و با فعال شدن سیستم عصبی پاراسمپاتیک جهت رشد و ترمیم، غده ی تیموس نیز باید فعال تر شود، چون در این حالت ما به این غده انرژی میدهیم. در نتیجه، غده ی تیموس نیز باید از حفظ انسجام در بدن بهره برده و به حمایت از فعالیت سیستم ایمنی و برقراری سلامتی طولانی مدت در بدن کمک کند.

پیشـــتر گفتیم که مطابق بررســـیهای مســـتقل من، اگر افراد بتوانند شـــکر گزاری و ســـایر احساسات متعالی را مجموعا ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در روز و به مدت چهار روز احساس کرده و حفظ کنند، انرژی این احســـاســـات به ژنهای ســـلولهای مســـئول ایمنی پیام میدهد که پروتئینی بنام ایمونوگلوبولین A بســـازند. افزایش قابل توجه IgA نمونه ی بارزی از اثرات مثبت انسجام قلبی است.

نتیجه ی تمام این مباحث این اســـت که کیفیت ریتم قلب ما اثراتی بر وضـــعیت کلی ســـلامتی مان می گذارد. اگر قلب منظم بتپد، بهره وری آن ســـبب کاهش تنش ســـایر سیستم های بدن می شود، انرژی ما را بیشینه می کند و حالتی ایجاد می کند که در آن ما از نظر ذهنی، احساسی و فیزیکی تقویت می شویم. اگر ریتم قلبی ما ناهماهنگ باشد، عکس این قضیه صادق است. این عدم انسجام باعث می شود ما انرژی کمتری برای شفا یافتن و حفظ سلامتی و ایجاد پروژه های بلندمدت در اختیار داشته باشیم و همین امر باعث بروز ناراحتی در حالت های درونی ما شده و به قلب و سایر اندام ها تنش مضاعفی وارد می کند. برای مثال حمله ی قلبی و بیماری قلبی زمانی رخ می دهد که بدن برای

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

مدتی طولانی دچار استرس باشد. اما اگر ما بصورت ارادی احساسات متعالی را انتخاب کنیم و کمتر روی ناهماهنگی تمرکز کنیم و در عوض بیشتر توجه خود را به شکر گزاری معطوف کنیم، آنگاه بدنهایمان واکنش مثبت نشان داده و ما از سلامتی بیشتری برخوردار خواهیم شد.

دفعه ی بعدی که از احساسات متعالی برای تنظیم خود روی آینده استفاده کردید و آن احساسات را پیش از وقوع رویدادها در خود ایجاد کردید و شکرگزاری کردید که چنین رویدادی از قبل رخ داده است، فقط این را بدانید که کمترین اتفاق ممکن این است که بدن تان شروع می کند به شفا یافتن.

اثرات استرس مزمن

وقتی انسان در حالت پایداری از استرس باشد، انسجام مرکز قلبی اش از بین رفته و توانایی آفرینشش دچار اختلال می شود. مغز در پاسخ به ریتم آشفته ی قلب از هم پاشیده و انسجامش را از دست میدهد و این عدم انسجام در دو شاخه ی سیستم عصبی خود مختار بازتاب می یابد. اگر سیستم عصبی پاراسمپاتیک ترمز و سیستم عصبی سمپاتیک گاز باشد، در حالتی که این دو خلاف هم کار کنند، پیامی که به بدن ارسال می شود مانند این است که پایتان روی ترمز باشد و به ماشین گاز بدهید. برای درک اثرات مخرب این نیروهای مخالف لازم نیست متخصص خودرو باشید، ترمز ماشین خراب می شود، به گیربکس ماشین فشار می آید و مقاومت ایجاد شده سبب اتلاف انرژی و کاهش بهینگی مصرف سوخت می شود.

تداوم این تنش سبب تحلیل رفتن بدن شده و توانایی ترمیم و حفظ سلامتی را از آن می گیرد و انعطاف و شادابی را از آن سلب می کند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اگر بگوییم انعطاف بر مدیریت بهینه ی انرژی استوار است، در اثر استرس مزمن، قوایتان بطور کامل تحلیل رفته و ممکن است بیمار شوید. هرچه بیشتر به این حالت استرس معتاد شویم، احتمال اینکه قلب مان را باز کرده، به درون غور کرده و بصورت ارادی انسجام قلبی ایجاد کنیم، کمتر می شود.

تجربه ای که در خانه ی روستایی ام در ایالت واشینگتون برایم پیش آمد، مثال خوبی در این رابطه به دست می دهد. یک شب در ماه نوامبر داشتم از سر کار بر می گشتم، ماشین را مثل همیشه پارک کردم و مسیر ۴۰ متری تا خانه را پیاده رفتم. تاریک تاریک بود. حدود ۳۰ متر مانده به خانه، در سمت راستم، صدای غرش ترسناکی را از پشت یک سنگ بزرگ شنیدم. بلافاصله تمرکزم را به ماده (به یک چیز) معطوف کردم و با خود فکر کردم چه چیزی در آن تاریکی کمین کرده است؟

ابتدا در ذهن خودم و سپس در محیط به دنبال امور شناخته شده گشتم تا آینده ام را با آن پیش بینی کنم. با خود گفتم آیا ممکن است یکی از سگهایم باشد؟ اسم سگها را صدا زدم، اما پاسخی نگرفتم. چند قدم دیگر برداشتم، صدای غرش بیشتر شد.

بدون اینکه به آزادسازی انرژی در بدنم فکر کنم، موهای پشت گردنم سیخ شد، ضربان قلبم سریع شد و تعداد نفسهایم افزایش یافت، حواسم جمع تر شده بود و برای ستیز و گریز آماده بودم. گوشی ام را بیرون آوردم و چراغ قوه را روشن کردم تا تهدید احتمالی را پیدا کنم، اما نتوانستم منبع صدا را ببینم. صدا در تاریکی ادامه یافت. آرام پس کشیدم و به سمت انبار دویدم و دیدم که کارگرهایم دارند اسبها را به اصطبل می برند. تفنگها و چراغ قوه ها را برداشتیم و به سمت صحنه برگشتیم و دیدیم یک یوزپلنگ همراه توله اش دارند از بین بوته ها فرار می کنند.

شـــاید از این داســـتان نتیجه بگیرید که در موقعیتهای پر از اســـترس وقت آن نیســـت که قلبتان را بگشـــایید و به ناشـــناخته ها اعتماد کنید. وقت آن نیســـت که توجه خود را از چیزهای دنیای مادی بیرون بر گیرید و به امکان جدیدی در ذهن خود فکر کنید. وقت آن است که بدوید، مخفی شوید یا بجنگید. اما اگر همیشه در حالت ستیز و گریز قرار داشته باشید، حتی وقتی که یوزپلنگی در کار نیست آنگاه احتمال اینکه چشمان تان را ببندید و به درون غور کنید، کمتر اســت، چون مجبورید توجه خود را به تهدیدی که در بیرون خود درک کرده اید، معطوف کنید. هیچ اطلاعات جدیدی وارد ســیســتم عصــبی نمی شــود مگر اینکه برابر با احساساتی باشد که دارید تجربه می کنید.

بنابراین نمی توانید بدن خود را برای تقدیر جدید برنامه ریزی کنید. پس منطقی اســـت که هر چه بیشــتر به هورمونهای اســترس در زندگی عادی خود معتاد شــوید، احتمال اینکه به آفرینش، مراقبه، گشایش قلب و آسیب پذیری روی بیاورید، کمتر خواهد بود.

مغز قلب

در سال ۱۹۹۱ پزشکی به نام دکتر جی. اندرو آرمور نشان داد که قلب برای خود دارای ذهن اسـت. قلب با چیزی بالغ بر ۴۰۰۰۰ نورون دارای یک سـیسـتم عصـبی اسـت که مسـتقل از مغز عمل می کند. واژه ی فنی ابداع شده برای این سیستم، سیستم عصبی داخلی قلب است که معادل ساده تر آن می شود «مغز قلب». این کشف آنقدر بزرگ بود که منجر به ایجاد شاخه ی علمی جدیدی تحت عنوان عصب شناسی قلب شد.

تأثیر انسجام قلب بر انسجام مغز

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

شکل ۷,۲

وقتی قلب به انســجام برســد، مانند تقویت کننده عمل کرده و اطلاعات منســجمی را از طریق مسیرهای عصبی آوران خود بصورت مستقیم به تالاموس می فرستد، تالاموس قشر مخ و مراکز بقای مغز را همگام می کند.

مغز و قلب از طریق مسیرهای وابران (نزولی) و آوران (صعودی) با هم در ارتباط هستند، با این وجود، ۹۰ درصــد فیبرهای عصــبی پیوند دهنده، از ســمت قلب به مغز صــعود می کنند. آمور کشف کرد که این مسیرهای عصبی آوران مستقیم بصورت مداوم سیگنالها و

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اطلاعاتی را ارسال می کنند که با فعالیت مراکز شناختی و احساسی مغز تعامل کرده و آن را دستکاری می کنند. این سیگنالها

که از طریق عصـــب واگ از قلب به مغز می روند و مســـتقیم به تالاموس می رســـند که فعالیت های قشـــری مانند تفکر، ادراک و فهم زبان را همگام می کند، ســـپس به لوبهای پیشـانی مسـئول حل مسـئله رفته و مسـیر خود را به سـمت مرکز بقای مغز یعنی آمیگدال (که به حافظه ی احساسی پیام میدهد) ادامه می دهند. سلولهای مرکزی آمیگدال همگام سـازی ضـربان قلب را نیز بر عهده دارند بنگرید به شـکل ۷/۲ یعنی اگر مرکز قلب تان باز باشـــد، مراکز بقای مغز متوقف می شـــوند. پس هر چه مرکز قلب بازتر باشـــد، احتمال واکنش نشان دادن به عوامل استرس زای زندگی کم تر است. عکس این قضیه نیز صادق اسـت، هر چه انرژی کمتری در مرکز قلب داشـته باشـید، احتمال اینکه در حالت بقا زندگی کنید، بیشتر است.

این به ما می گوید که احساسات و ریتم قلبمان تعیین می کند که کدام خاطرات و واکنش های احساسی در ما بروز کند، بنابراین استرس و دلهره می تواند الگوهای مغزی را طوری تنظیم کند که با عادت دلهره ی گذشـــته یکســـان باشـــد. برعکس، درســـت همانطور که کامپیوتر از الگوهایی پیروی می کند، احســـاســـات متعالی قلب نیز می توانند ســـبب بروز انسـجام در امواج مغزی شـود، بنابراین اگر با ایجاد حالت های احسـاسـی متعالی بتوانید احسـاسـات آینده ی خود را فرا بخوانید، مغزتان شـبکه های عصـبی برای این احسـاسـات آینده و این تقدیر جدید ایجاد می کند. کشـــف مســـیرهای عصـــبی آوران از قلب به مغز توسط آمور ثابت می کند که قلب بصورت مستقل احساسات را پردازش می کند، مستقیم به محیط واکنش نشـــان میدهد و ریتم خود را تنظیم می کند، بدون دریافت اطلاعات از مغز.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

دلیل این مسئله این است که قلب و سیستم عصبی خودمختار همیشه با هم کار می کنند. همچنین شایان ذکر است که اعصاب تسهیل کننده ی این ارتباط به قلب امکان میدهند که مستقل از سیستم عصبی حس کند، به خاطر بسپارد، خود را تنظیم کند و در مورد کنترل قلب تصمیم بگیرد.

به بیان ساده، احساسات و عواطف نشئت گرفته از قلب نقش مهمی در شیوه ی تفکر، پردازش اطلاعات، احساس و درک ما از دنیا و جایگاهمان در آن دارند. وقتی مرکز قلب فعال شد، همچون تقویت کننده عمل کرده و مغز را فعال می کند، فعالیت آن را بهبود بخشیده و در تمام بدن توازن، نظم و انسجام ایجاد می کند.

قلب-محور بودن

همانطور که پیشتر گفتم، هر فکر که به مغزتان خطور کند، مواد شیمیایی متناظر خود را تولید می کند و این مواد به نوبه ی خود احساس را ایجاد می کنند. لذا شما تنها تحت تأثیر افکاری قرار دارید که با حالت احساسی تان برابر هستند. می دانیم که وقتی شاگردان مان قلب-محور باشند و بیشتر احساس وحدت و یکی بودن کنند، کمتر از رویاهای خود جدا می افتند. وقتی ما شکر گزاری، وفور نعمت، آزادی یا عشق را احساس می کنیم، تمام این احساسات راه را برای افکار متناظر خود باز می کنند. این احساسات قلب-محور درهای ذهن ناخودآگاه را باز می کنند تا بتوانید سیستم عصبی خودمختارتان را برابر با افکار آینده ی جدیدتان تنظیم کنید. همچنین می دانیم که اگر افراد با احساس ترس و فقدان زندگی کنند و در عین حالت بخواهند به وفور نعمت فکر کنند، تأثیر قابل توجهی بر جا نخواهند گذاشت، چون تغییر تنها زمانی رخ می دهد که افکار با حالت

احساسی بدن همسو باشند. هر چه می خواهند مثبت فکر کنند، وقتی احساسی ندارند که با آن فکر برابری کند، باقی جاهای بدن این پیام را حس و درک نخواهد کرد.

پس آنقدر بگویید من نمیترسم تا نفستان بند بیاید، وقتی واقعا احساس ترس می کنید، این فکر که من نمیترسم نمی تواند از ساقه ی مغز بالاتر برود، یعنی شما نمی توانید به بدن و سیستم عصبی

خود سیگنال داده و آنها را وارد تقدیر جدید و مشخصی کنید. احساس همان چیزی است که بار عاطفی انرژی مورد نیاز برای تحریک سیستم عصبی خودمختار و ورود آن به تقدیر جدید را فراهم می کند. بدون احساس، مغز و بدن از هم جدا هستند. بین فکر سلامتی و احساس سلامتی فاصله هست و شما نمی توانید این حالت وجودی جدید را تجلی بخشید.

زمانی که انرژی خود را تغییر دهید، می توانید اثرات پایداری ایجاد کنید. اگر این احساسات متعالی را بصورت روزمره در خود حفظ کنید، بدن تان با آن هوش ذاتی اش تغییرات ژنتیکی نسبی را که پیشتر در موردش بحث کردیم به ارمغان می آورد. چون بدن فکر می کند احساسی که شما در خود ایجاد کرده اید، از تجربه ای در محیط تان نشئت گرفته است. پس وقتی مرکز قلب خود را می گشایید، احساس را پیش از وقوع تجربه حس می کنید و با نیت مشخص آن را پذیرا می شوید، بدن طوری واکنش نشان میدهد که گویی تجربه ی آینده محقق شده است. انسجام ذهن - قلب بر وضعیت شیمیایی بدن و انرژی آن اثر می گذارد.

اگر انسجام قلب و مغز می تواند از قلب نشئت بگیرد و همگام سازی قلب و مغز منجر به عملکرد بهینه و سلامتی شود، پس لازم است هر روز وقت گذاشته و روی فعال کردن مرکز قلب تمرکز کنیم. اگر بجای اینکه منتظر بمانیم تا چیزی از بیرون بیاید و احساسات

متعالی را در ما ایجاد کند، اراده کنیم و احســـاســـات متعالی قلب را در خود حس کنیم، همان کسی می شویم که باید بشویم.

فردی با قلب قدرتمند

وقتی ما تصمیم بگیریم که با قلب خود زندگی کنیم، طبیعتا در راه عشق قدم گذاشته و با مهر و عطوفتی که به خود، دیگران و کره ی زمین نشان می دهیم، این عشق را تحقق می بخشیم. طی همکاری های ما با موسسه ی HMI مشخص شده است که افراد می توانند با تکرار و تمرین، احساسات متعالی را مستقل از رویدادهای دنیای بیرون، ایجاد، تنظیم و حفظ کنند.

در کارگاههای ما در سـراسـر دنیا، ما از طریق تنظیم ریتمهای قلبی برای حفظ احسـاسـات متعالی، به افراد یاد می دهیم که چگونه به انسجام قلب و مغز دست یابند. سپس توانایی های آنها را با اســـتفاده از HRV اندازه گیری می کنیم. در مراقبه ها از افراد می خواهیم که خود را تسلیم احساس شکر گزاری، شادی و عشق کنند و آنها را تشویق می کنیم که هر روز این کار را انجام دهند.

چون وقتی کسی تصمیم می گیرد که هر روز انسجام را تمرین کند، انسجام برایش عادت می شود.

هدفم این اسـت که افراد با تمرین کافی بتوانند احسـاس هایی مانند بی ارزشـی، ترس یا ناامنی را از ذهن خود پاک کرده و حالت های وجودی متعالی را در جای آنها بنشـــانند و عمیقا عاشــق زندگی خود شــوند. افراد زیادی را دیده ایم که فقط با تغییر پارادایم افکار و احسـاسـات خود توانسـته اند اثرات مثبت، قابل اندازه گیری و ملموسـی را در زندگی خود

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

محقق کنند. این افراد سرسپرده وقتی به خانه باز می گردند می بینند تأثیرات مثبتی که از خود بر جای گذاشته اند، بر خانواده و جامعه شان اثر مثبت گذاشته و مدام اثر ارتعاشی هماهنگی و انسجام آنها در جهان گسترش می یابد.

اگر بصورت مکرر تنظیم این احساسات متعالی را تمرین کنید، به مرور زمان همین تجربه ی مداوم احساسات متعالی سبب ایجاد حالت احساسی پایه ای جدیدی در شما می شود. این حالت پایه بر افکار شما تأثیر گذاشته و افکار برابر با آن احساسات متعالی ایجاد می کند. تجمع این افکار جدید سبب ایجاد سطح جدیدی از ذهن می شود، که آن نیز به نوبه ی خود احساساتی برابر با آن افکار ایجاد کرده و سبب تقویت حالت پایه می شود. وقتی این چرخه ی بازخوردی بین قلب (بدن) و ذهن (مغز) ایجاد شود، شما وارد حالت وجودی جدیدی شده اید، آگاهی ذهن نامحدود و انرژی عشق

و شکر گزاری عمیق. تکرار این فرایند سبب شرطی شدن بدن، تغییر سیم کشی مغز و پیکربندی مجدد وضعیت زیستی بدن شما شده و آن را با حالت وجودی جدیدتان برابر می سازد. حالا شما دارید بصورت طبیعی، خودکار و منظم امضای الکترومغناطیسی دیگری را به درون میدان مخابره می کنید. شما به شخص جدیدی تبدیل شده اید.

می توان از منظر احساسات نامنسجم بیشمار کتاب تاریخی نوشت. خواه نتیجه تراژدیهای شکسپیر باشد و خواه نسل کشی و یا جنگ سرد، احساسات مربوط به بقا از جمله سرزنش، نفرت، خشم، رقابت و انتقام منجر به ایجاد زنجیره ای بی پایان و غیر ضروری از درد، رنج، ظلم و مرگ شده است. نتایج آن باعث شده است انسانها بجای صلح و صفا در جنگ و ستیز زندگی کنند. اکنون زمانی از تاریخ انسان فرا رسیده است که ما می توانیم این چرخه را قطع کنیم. این لحظه ای محوری در تاریخ بشر است که در آن حکمت باستان و علم مدرن با هم تلاقی کرده و فناوری و درک علمی لازم را به ما داده اند تا یاد بگیریم

که هم احساسات خود را بهتر و بهینه تر مدیریت کنیم و هم سلامتی، ارتباط، سطح انرژی و کمال فردی و جمعی را با آن تحقق بخشیم. کار زیاد سختی نیست فقط کافی است حالت وجودی درون خود را تغییر دهیم. این کار به ما امکان می دهد که تعامل مان با یکدیگر را تغییر دهیم، و بجای موقعیتهای پر از استرس، تجربه های مثبتی برای ما رقم می زند که ما را پر از انرژی کرده، روحمان را جلا می بخشد و احساس وحدت، ارتباط و یکی بودن را در ما ایجاد می کند. مغز ممکن است فکر کند، اما وقتی از قلب به عنوان ابزاری برای ادراک استفاده کنیم، قلب می داند و مطمئن است.

مثال هایی از کارگاههایمان

اگر میخواهید ببینید چگونه انسجام قلب سبب انسجام مغز می شود، به شکل 8A 8B در بخش رنگی کتاب نگاه کنید. تصویر اول امواج مغزی بتای نسبتا پایین-عادی را پیش از شروع انسجام قلب در فرد، نشان می دهد. تصویر دوم تغییر قابل توجهی را نشان میدهد که چند ثانیه بعد در اثر تحقق انسجام قلب ایجاد شده است. دلیل این امر این است که قلب مانند تقویت کننده عمل کرده و بر مغز اثر می گذارد و امواج آلفای همگام و منسجم را در آن ایجاد می کند.

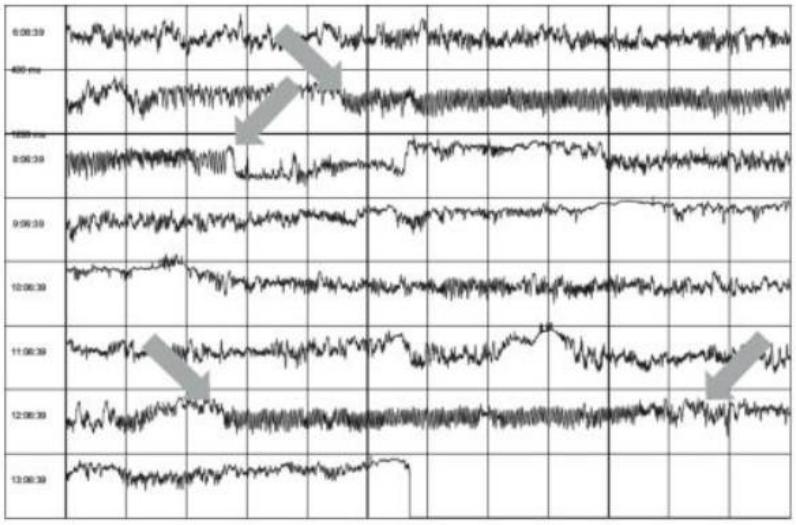
در شکل ۷/۳الف و ۷ , ۳ب تحلیل HRV یکی از شاگردان را می بینید که در کارگاه پیشرفته گرفته شده است. این فرد روز فوق العاده ای داشته است. نمودار اول شکل ۷/۳الف دو مراقبه را نشان

میدهد، یکی هنگام صبح و یکی درست قبل از ناهار، هر مربع پنج دقیقه را نشان میدهد. انسجام قلبی درست در همان جایی ایجاد شده است که اولین فلش خاکستری در بالای شکل، به سمت راست نشانه رفته است. در مراقبه ی ۷ صبح او این حالت را بیش از ۵۰

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

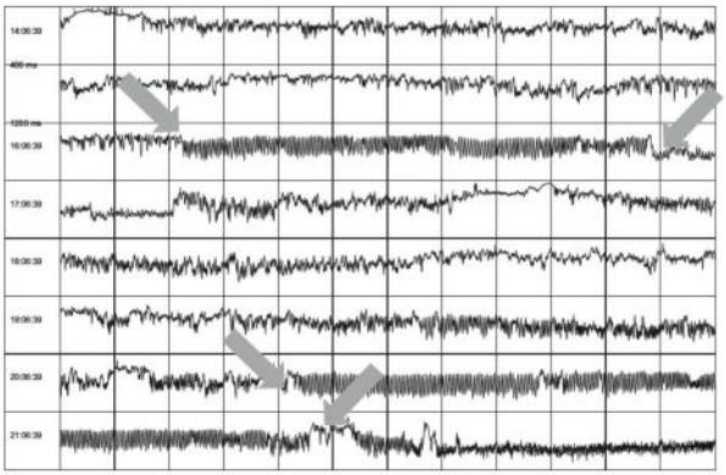
دقیقه حفظ کرد، تا جایی که فلش دوم را می بینید که به سـمت چپ نشـانه رفته اسـت. پایین این اسکن، از جایی که دومین فلش خاکستری به سمت پایین و راست نشانه رفته است تا جایی که دومین فلش خاکستری به سمت پایین و چپ نشانه رفته است، زمانی را نشان میدهد که او در مراقبه ی قبل از ناهار به مدت ۳۸

دقیقه انســـجام قلب خود را حفظ کرده اســـت. می بینید که چطور این مهارت را در خود ایجاد می کند.



شکل ۷,۳ الف

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



شکل ۷,۳ ب

بین دو فلش خاکستری در هر دو شکل زمانی است که فرد با ایجاد احساس متعالی در خود، به انسجام قلبی دست یافته است. هر مربع یک بازه ی ۵ دقیقه ای را نشان میدهد. این دو شکل نشان می دهند که این فرد دارد به مهارت تنظیم حالت های درونی دست پیدا می کند.

در شکل ۷/۳ ب در پایین شکل، جایی که بین دو فلش قرار می گیرد، زمانی را نشان میدهد که فرد به مدت بیش از یک ساعت در حالت انسجام قلبی قرار دارد. بدن او دارد نسبت به ذهنیت جدید شرطی می شود.

حالا به شکل ۷/۳ ب نگاه کنید. در مراقبه ی بعدی که در بعد از ظهر همان روز انجام شده است، اگر به فاصله ی بین دو فلش خاکستری در بالای شکل نگاه کنید، می بینید که این فرد حدود ۴۵

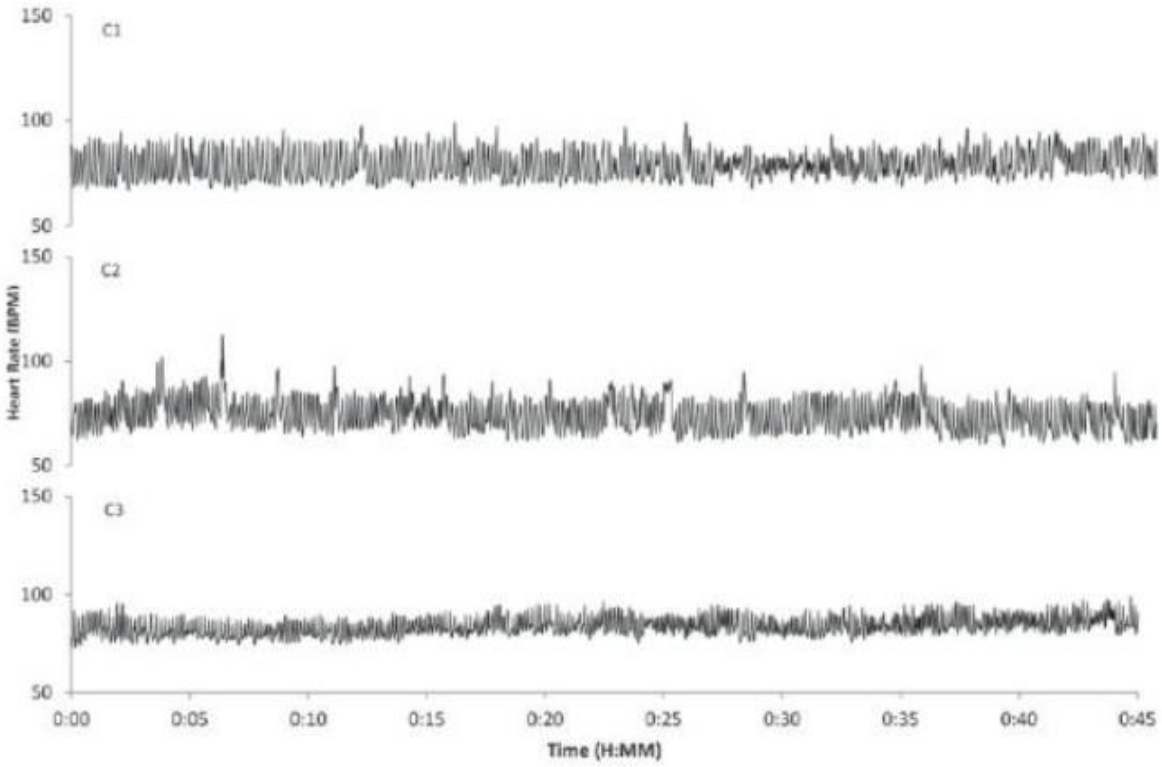
دقیقه در حالت انسجام قلبی به سر برده است. اما آنچه این شکل را جالب می کند، اتفاقی است که عصر همان روز حوالی ساعت ۸ می افتد (فاصله ی بین دو فلش بعدی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

را ببینید). در این زمان فرد در حال مراقبه نبود، ما بعد از او پرسیدیم که داشت چه چیزی را تجربه می کرد. قلب او برای بیش از یک ساعت در حالت بیداری عادی وارد حالت «فوق منسجم» شده بود.

او بعدا برایمان توضیح داد که هنگامی که داشت برای خواب آماده می شد ناگهان از عشق لبریز شد. این احساس آنقدر قوی بود که مجبور شد دراز بکشد و تسلیم آن شود. قلب او یکدفعه وارد حالت منسجم شده بود و او به مدت یک ساعت و ۱۰ دقیقه روی تخت دراز کشیده و به زندگی اش عشق ورزیده بود. او سیستم عصبی خودمختارش را تغییر داده بود. فلش آخر زمانی را نشان می دهد که او در تخت خود جابجا شده و خوابیده بود. چه پایان خوبی برای یک روز خوب.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



شکل ۷,۴

نمونه ی احساسات قلب محور سه فرد به مدت ۴۵ دقیقه.

به این فکر کنید: همه ی ما میدانیم که فکرهای ترســـناک و دلهره آور داشـــتن راجع به رویدادی که هنوز رخ نداده است، چقدر آسان است. میتوان در ذهن خود این نتایج خیالی را بارها و بارها مرور کرد. و همه می دانیم که هر چه انرژی بیشـــتری به این فکر بدهیم، هر چه بیشـتر به نتایج ممکن بیندیشـیم، بیشـتر احتمال دارد که این افکار ما را به سـمت بدترین حالت ممکن بکشـاند. احسـاسـات پیشـرانه ی این افکار هسـتند. شـما بدن خود را شــرطی کرده اید که در ذهنیت ترس و دلهره به ســر ببرد. اگر این مســئله مدتی طولانی

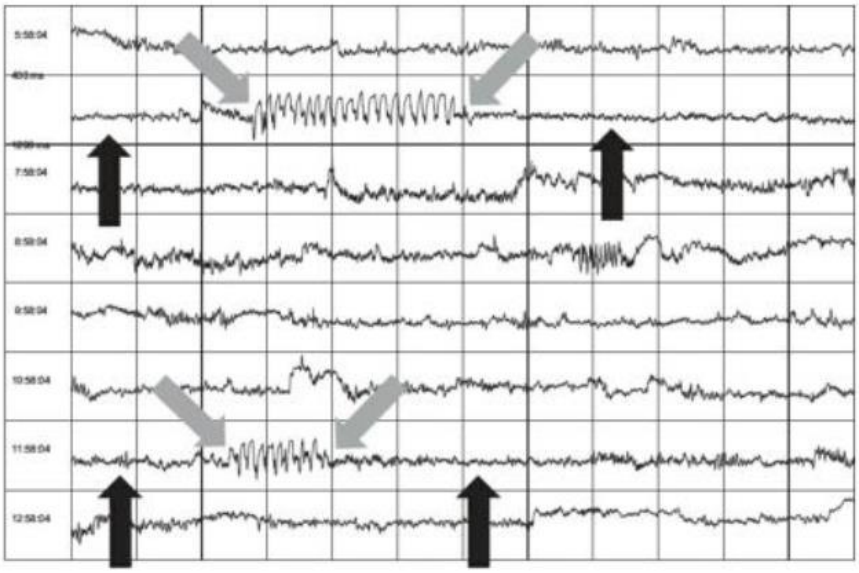
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

ادامه یابد، بدن شما وحشت زده خواهد شد، این یکی از عملکردهای خودکار بدن است و ذهن خود آگاه کنترلی بر آن ندارد.

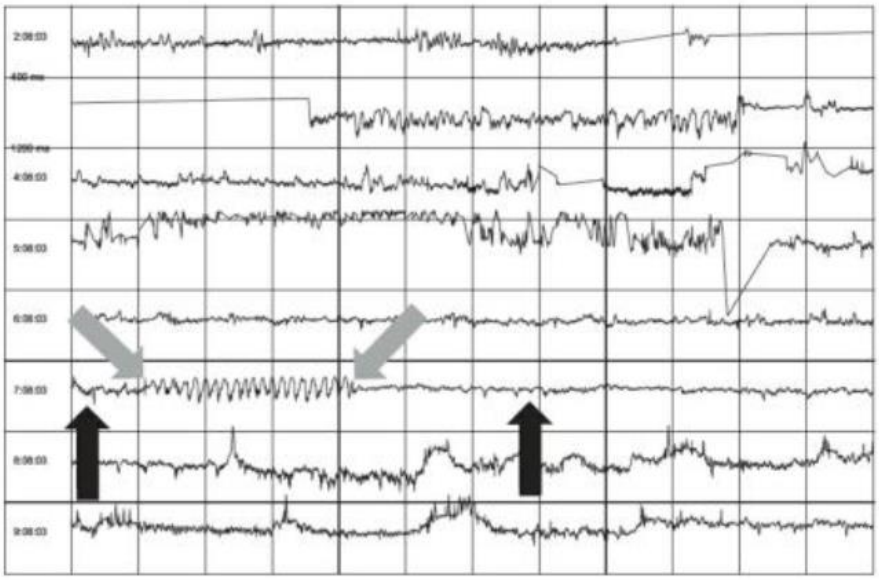
اگر بجای شرطی کردن بدن نسبت به ذهنیت ترس و دلهره، مدام احساسات متعالی را در خود ایجاد کرده و بدن خود را نسبت به ذهنیت عشق و انسجام شرطی کنیم، چه میشود؟ بجای اینکه بترسیم و دوباره به وحشت زدگی دچار شویم، هیجان زده شده و با اشتیاق به انتظار عشق زدگی خواهیم نشست.

شکل ۷/۴ سه نمونه از شاگردان ما را نشان میدهد که می توانند برای مدت های طولانی انسجام قلبی خود را حفظ کنند. اگر دقیق به آنها نگاه کنید، متوجه خواهید شد که قلب این افراد به حالت مداومی از احساسات متعالی به مدت بیش از ۴۵ دقیقه پاسخ داده است. یعنی بدن هایشان به ذهنیت جدید پاسخ داده است. به نظر من این خیلی ماوراء طبیعی است.

شکل های ۷/۵ الف و ب دو فرد را نشان می دهند که نرخ تغییرپذیری قلبی ضعیفی در حالت قدم زدن عادی دارند که با استفاده از دو جفت فلش مشکی به سمت بالا نشان داده شده است. سپس به تغییرات نرخ تغییرپذیری قلبی در هنگام تمرین انسجام قلبی نگاه کنید که در میان دو فلش خاکستری نشان داده شده است. آنچه اهمیت دارد این است که این دو نفر دارند وضعیت زیستی بدن خود را تغییر میدهند، حتی اگر برای ۸ الی ۱۵ دقیقه هم باشد.



۷/۵الف



۷/۵ب

در هر دو شـکل دو فرد را می بینید که تغییرپذیری قلبی آنها ناچیز اسـت (قسـمت بین دو فلش مشکی رو به بالا).

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اما وقتی این دو فرد قلب خود را با احســـاســـات متعالی باز می کنند (بین دو فلش خاکستری)، تغییر قابل توجه ایجاد می شود. این دو نفر دارند فیزیولوژی بدن خود را تغییر می دهند، گرچه فقط برای ۸ الی ۱۵ دقیقه باشد.

مراقبه ی انسجام قلبی

این مراقبه بر اساس تکنیک قفل قلبی موسه ی HMI تدوین شده است.

چشـمان خود را ببندید و بگذارید بدن تان اسـتراحت کند، سـپس توجه خود را به قلب تان معطوف کنیـد. این کـار را آرام و عمیق انجـام دهیـد. اگر ذهن تـان این طرف و آن طرف رفت، توجه و هشیاری خود را به سمت سینه، قلب و نفس هایتان برگردانید.

سـپس در حالی که انرژی خود را در مرکز چهارم جمع کرده اید، همانطور که به دم و بازدم از مرکز قلب ادامه می دهید، چند احساس متعالی را در خود حس کنید، بهترین احساس متعالی که می توانید در خود ایجاد کنید احساس شکرگزاری، عشق و مهربانی است. وقتی این احساسات قلبی را در ناحیه ی سینه ی خود حس کردید، آن انرژی را به ورای بدن خود فرستاده و نیت و عزم خود را به آن اضافه کنید. این انرژی و نیت را به تمام فضای پیرامون خود مخابره کنید. با ۱۰ دقیقه در روز شروع کرده و هر روز مدت آن را بیشتر کنید.

وقتی دانسـتید که تجربه ی این احسـاسـات متعالی در بدن تان چگونه اسـت، می توانید در تمام طول روز با چشـــمان باز تمرین کنید (در فصـــل ۹ مراقبه در حین قدم زدن، با این روش بیشتر آشنا خواهیم

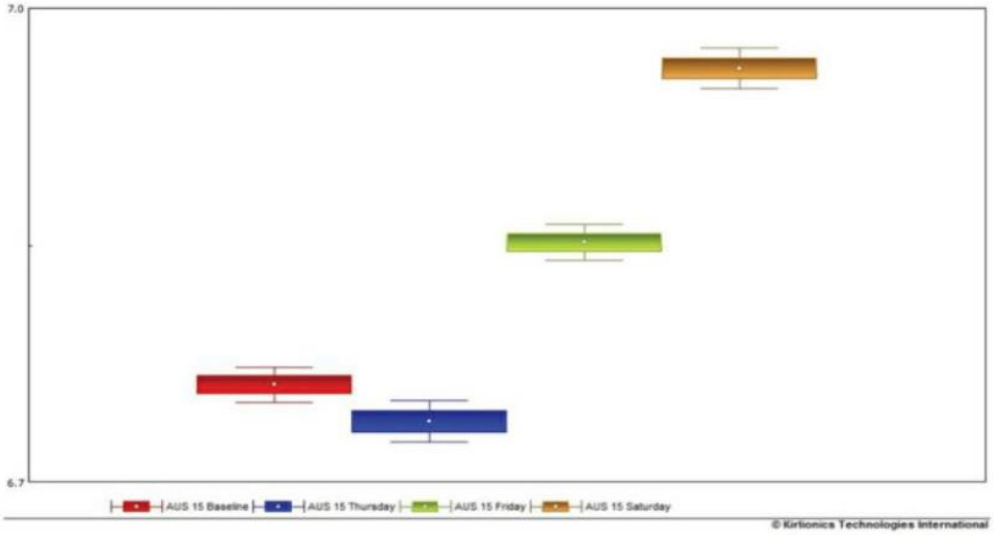
شد).

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

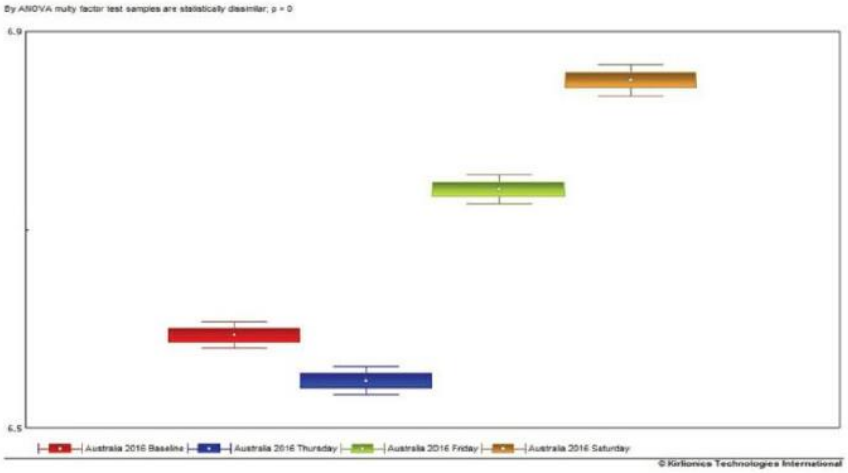
می توانید گوشــی خود را تنظیم کنید که چهار مرتبه در روز به شــما یاد آوری کند تا هر بار یکی دو دقیقه این احساسات متعالی را حس کنید.

بخش رنگی کتاب

تغییرات انرژی در کارگاههای پیشرفته



Graphic 1A



Graphic 1B

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

در برخی از کارگاههای پیشـــرفته ی ما، وقتی شـــاگردان پیوندهای انرژیایی خود را با همه چیز و همه کس واقعیت گذشـــته-حالشـــان قطع می کنند، از میدان محیطی برای ایجاد میدان الکترومغناطیســی فردی خود اســتفاده می کنند. وقتی چنین می شــود، انرژی اتاق ممکن اســت پایین بیاید. هر دو شــکل این پدیده را در دو کارگاه پیشــرفته در اســترالیا در سالهای ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ نشان می دهند.

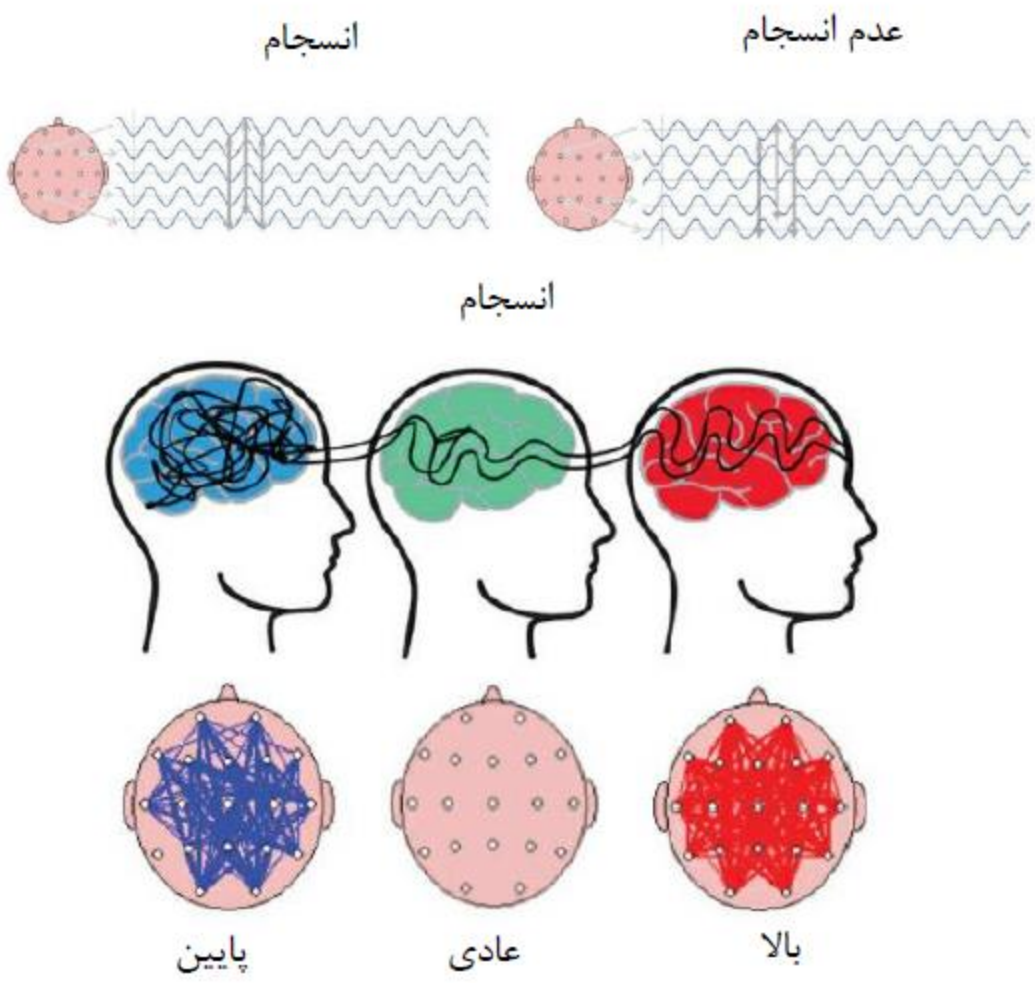
خط قرمز اندازه گیری، پایه ی روز چهارشــنبه اســت، یک روز قبل از شــروع رویداد، وقتی هیچ کس در اتاق نیست.

خط آبی روز پنجشـــنبه اســـت، اولین روز با اتاق پر. می بینید که انرژی اتاق کمی کاهش یافته است.

خط ســبز روز جمعه اســت، روز دوم. می بینید که وقتی شــاگردان در روز جمعه کارگاه را ادامه می دهند، انرژی پیوسته افزایش می یابد. در این بخش از نمودار، آنها بجای اینکه از میدان انرژی بگیرند، دارند به میدان انرژی می دهند.

انسجام در مقابل عدم انسجام

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



در تصـویر اول، هر دو دایره نمای بالای شـخصـی را نشـان میدهند که کلاه EEG پوشـیده اسـت. سـر به سـمت جلو قرار دارد، لذا بینی به سـمت بالای صـفحه قرار دارد و گوشـها در طرفین قرار دارند.

دایره های سـفید کوچک نشـانگر بخش های مغزی متفاوت هسـتند، که می توانیم امواج مغزی را در این نواحی خاص اندازه گیری کنیم. در سـمت چپ می بینید که فلشـها همگی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

کاملا منظم هســتند و نشــان می دهد که امواج همفاز هســتند. این یعنی انســجام. در سـمت راسـت می بینید که امواج مغزی همفاز نیسـتند و فلشـها با قله و قعرها هماهنگ نیستند. این یعنی عدم انسجام.

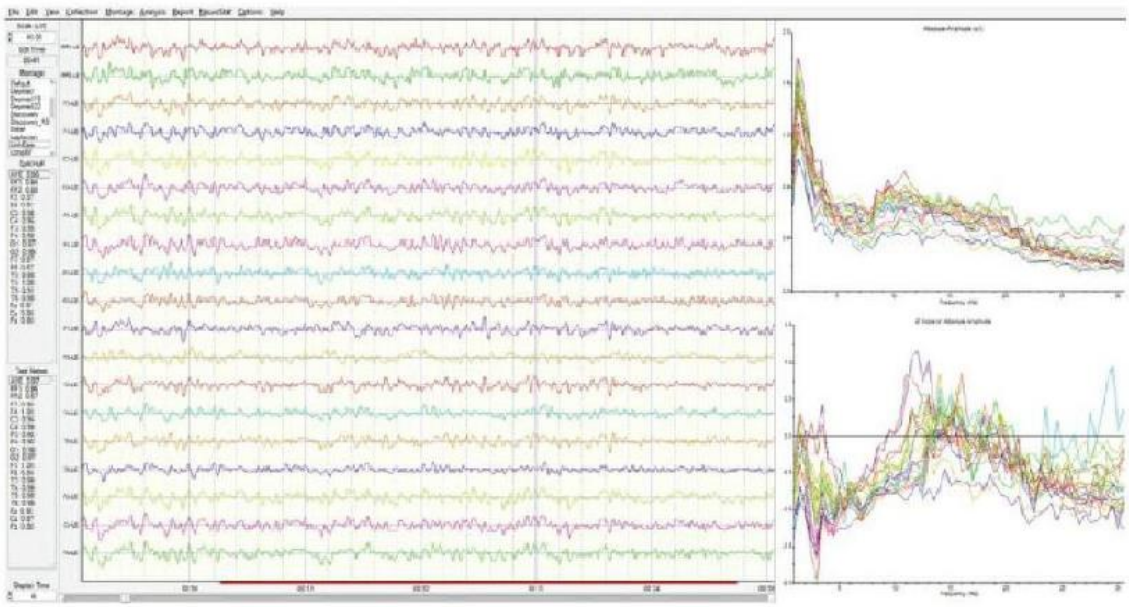
از آنجا که در صـفحات آتی اسـکن های مغزی مختلفی را به شـما نشـان خواهم داد، می خواهم شـما را با روش اندازه گیری انسـجام و عدم انسـجام آشـنا کنم. به دسـته ی دوم تصاویر نگاه کنید. اگر بخش آبی زیادی در مغز باشد، انسجام پایین است (hypo

- coherence) و لـذا نواحی مختلف مغز کمتر بـا هم ارتبـاط برقرار می کننـد. اگر بخش قرمز زیادی در مغز باشد، یعنی انسجام بالاست

(hyper – coherence) و لذا بخشـهای مختلف مغز بیشـتر با هم ارتباط برقرار می کنند. اگر نه آبی باشد و نه قرمز، یعنی انسجام نرمال یا عادی است.

امواج مغزی بتای عادی

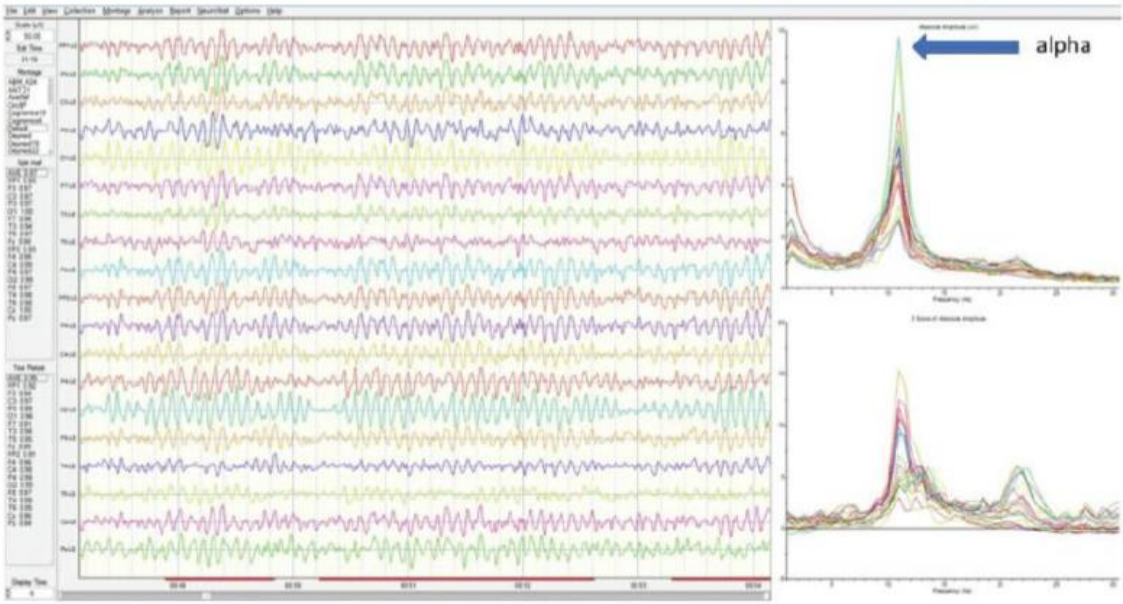
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



Graphic 3A

امواج مغزی آلفای منسجم و همگام

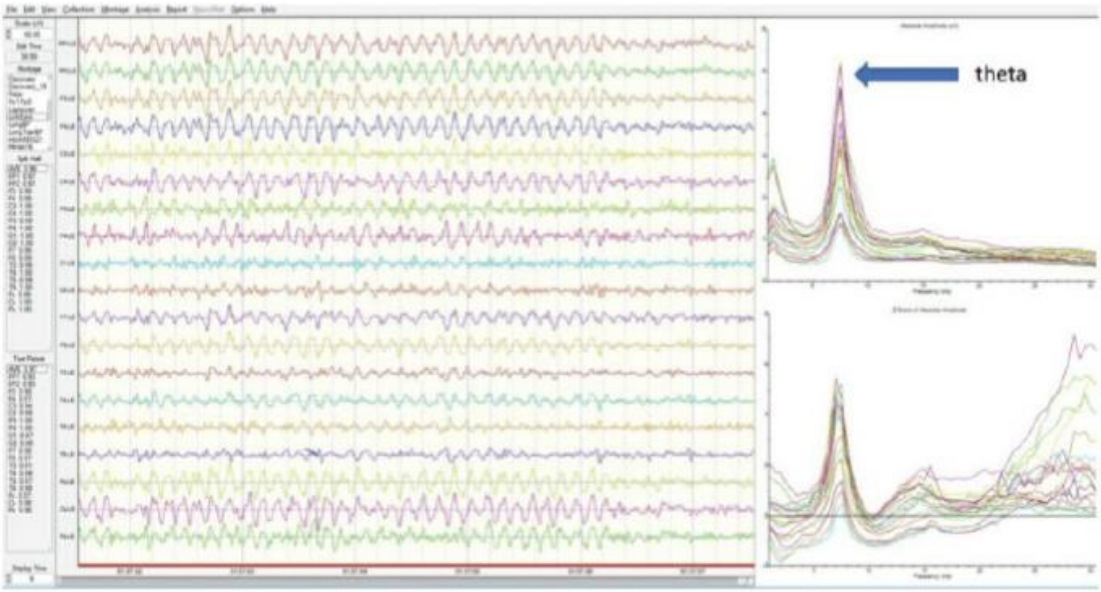
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



Graphic 3B

امواج مغزی تتای منسجم و همگام

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



Graphic 3C

به هر یک از خطوط آبی عمودی روی چارت های نواری شکل

۳ B، A۳ و C۳ نگاه کنید و آنها را تا پایین دنبال کنید. خواهید دید که این خطوط نشانگر دوره های یک ثانیه ای هســتند. هر یک از ۱۹ خط موجی افقی به بخش های مختلف مغز مربوط می شــود جلو، طرفین، بالا و عقب مغز. اگر تعداد چرخه های بین دو خط عمودی آبی (از بالای یک موج تا بالای موج بعدی) را بشمارید،

امواج مغزی هر بخش جداگانهی مغز را خواهید دید. اینگونه اســـت که امواج مغزی بتا، آلفا، تتا، دلتا و گاما را تعیین می کنیم. اگر نیاز دارید که فرکانس های مختلف امواج مغزی را مرور کنید به

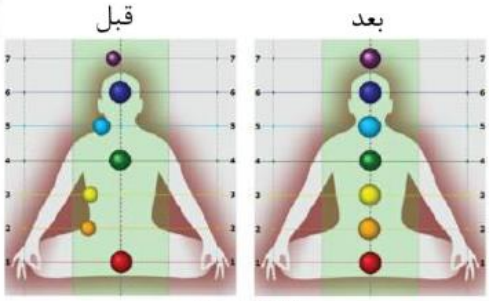
شکل ۲/۷ مراجعه کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

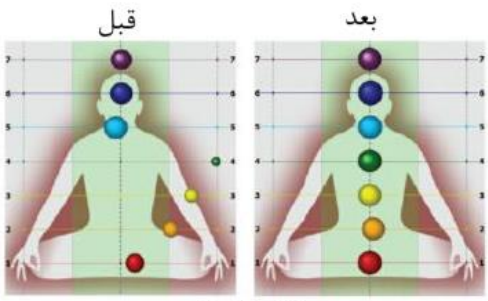
وقتی از تمرکز محدود به تمرکز باز می روید و توجه خود را از ماده (چیز) بر می گیرید و روی فضـا یا انرژی (هیچ چیز) قرار می دهید، امواج مغزی تان از بتا به آلفا یا تتا میرسـد. شکل A۳ یک مغز مشغول تفکر را در امواج مغزی بتا نشان می دهد. شکل B۳ شخصی را نشان می دهد که در امواج مغزی آلفای منسجم قرار دارد. دقت کنید که وقتی شخص تمرکز خود را می گشـاید، هر یک از بخش های مغز چقدر زیبا با هم همگام می شـوند. فلش آبی که به سمت قله ی موج نشانه رفته است، نشان میدهد که تمام مغز در امواج آلفا با سرعت ۱۲ سیکل بر ثانیه در انسجام قرار دارد. شکل C۳ شخصی را نشان میدهد که در امواج تتای منسـجم قرار دارد. در اینجا نیز فلش آبی رنگی که به سـمت بالای قله ی موج قرار دارد، نشان میدهد که تمام مغز در سرعت ۷ سیکل بر ثانیه همگام شده است، این سرعت مخصوص امواج تتای مغزی است.

تغییرات انرژی در اثر مراقبه ی تبرک مراکز انرژی

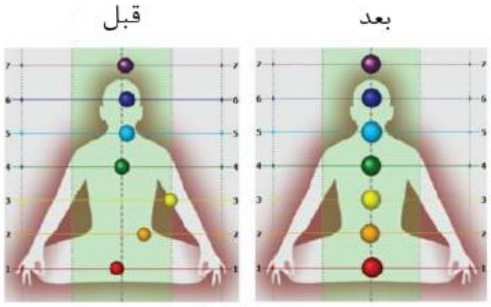
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



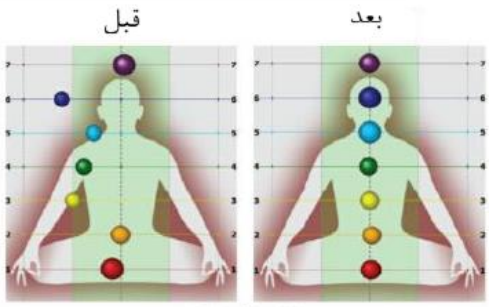
Graphic 4A



Graphic 4B



Graphic 4C

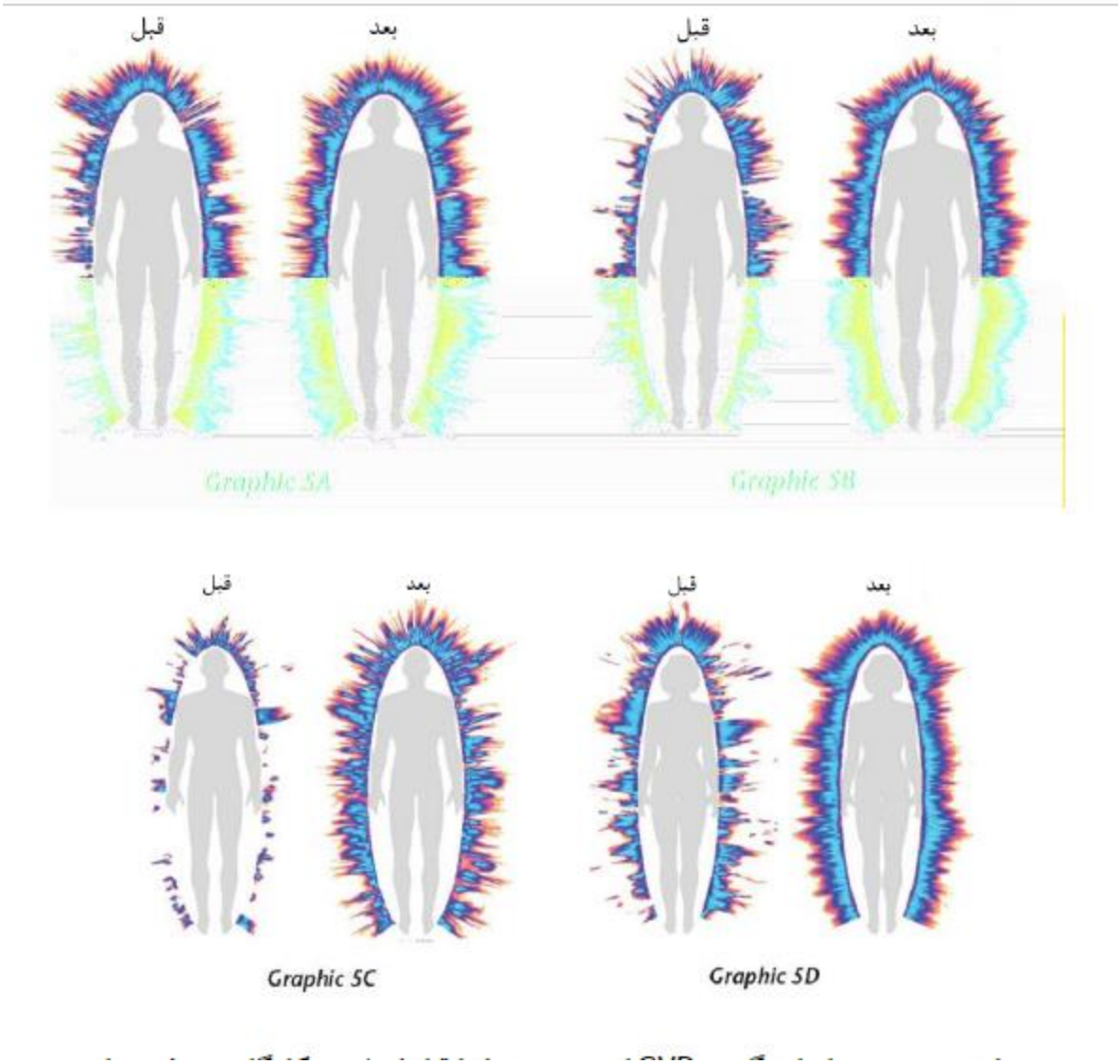


Graphic 4D

تصـــاویر ســـمت چپ اندازه گیری GVD مراکز انرژی شـــاگردان را پیش از شـــروع رویداد پیشـرفته نشـان می دهند. تصـاویر سـمت راسـت تغییرات چند روز بعد و بعد از مراقبه ی تبرک مراکز انرژی را نشان می دهند. به تفاوت اندازه و سمت گیری هر مرکز توجه کنید.

تغییرات کلی انرژی قبل و بعد از کارگاه پیشرفته

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

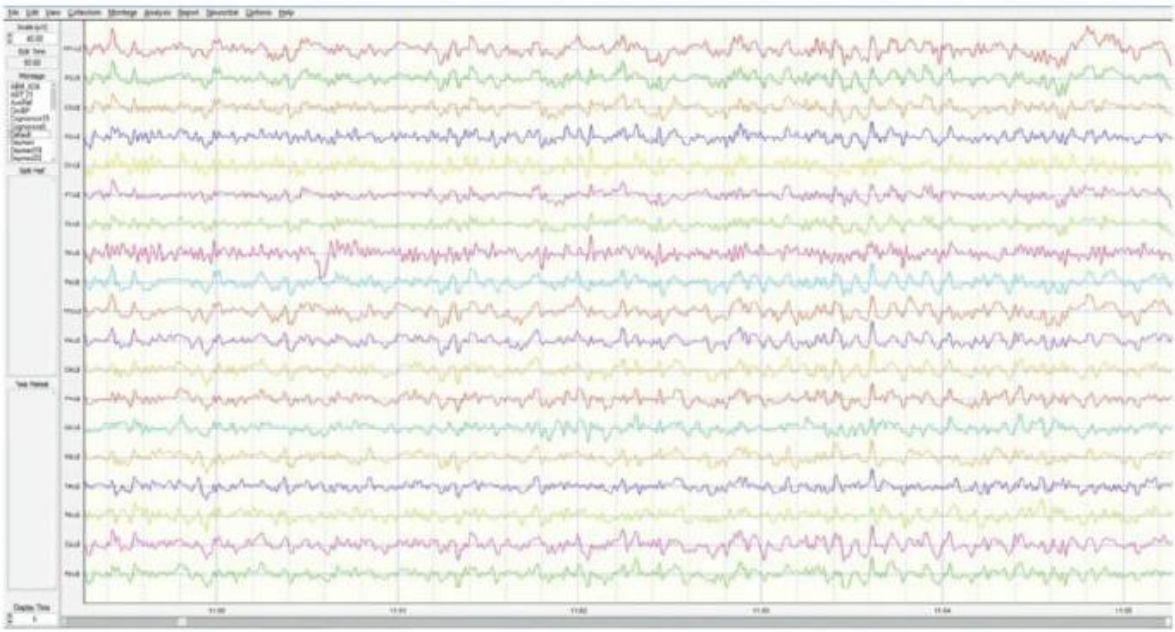


تصاویر سمت چپ اندازه گیری GVD انرژی سوژهها را قبل از شروع کارگاه پیشرفته نشان می دهد. تصاویر سمت راست تغییرات انرژی حیاتی آنها را چند روز بعد از کارگاه نشان می دهد.

به امواج مغزی گاما رسیدن فرد در اثر تنفس

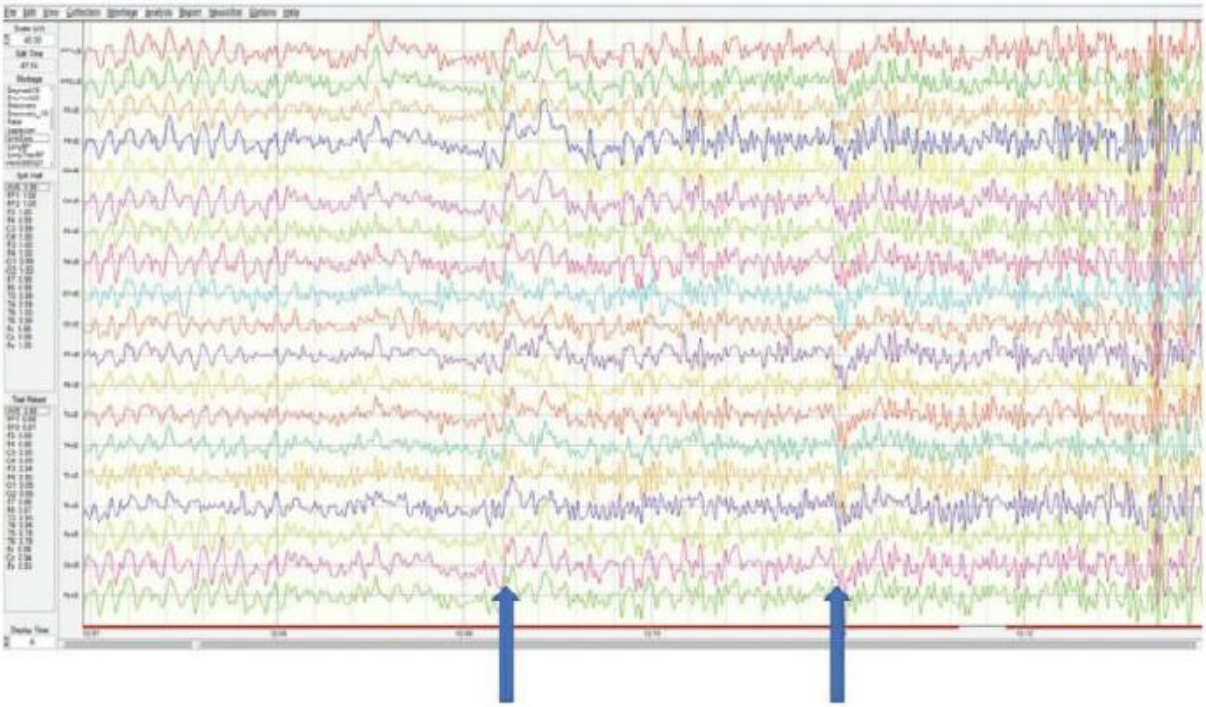
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

رسیدن فرد در اثر تنفس به امواج مغزی گاما



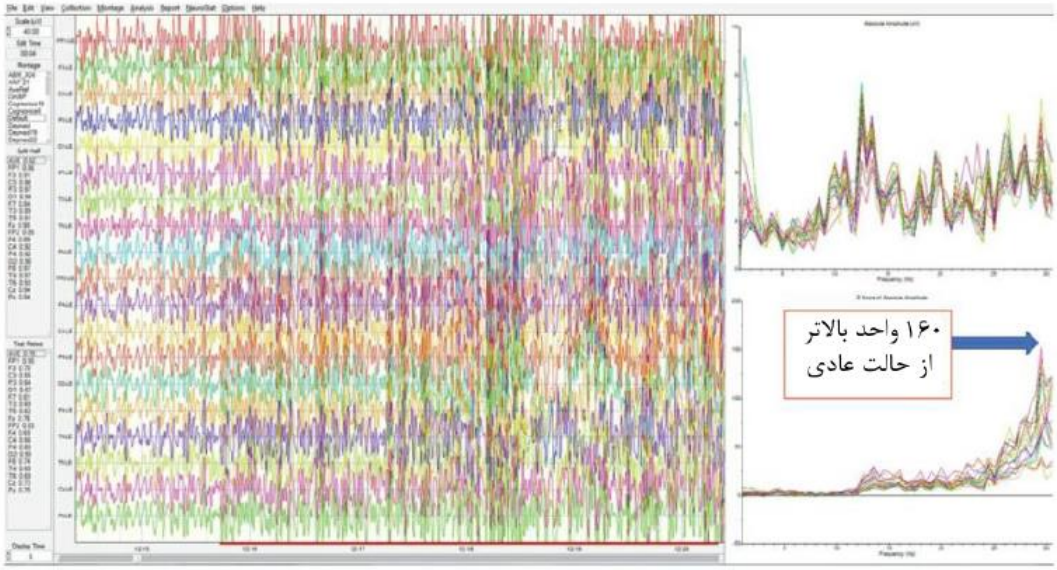
Graphic 6A(1)

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



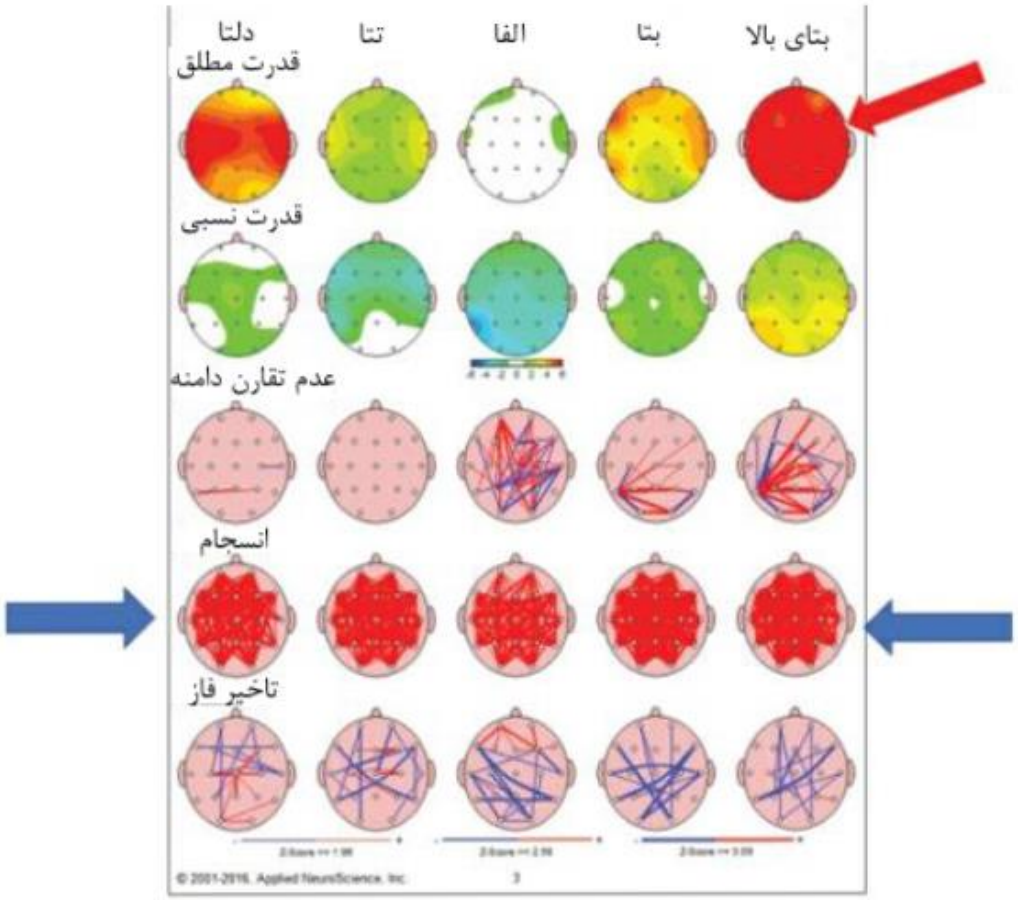
Graphic 6A(2)

Graphic 6A(2)



Graphic 6A(3)

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



Graphic 6A(4)

شـــکلهای (۱) A٦، (۲) ، A٦ و (۳)A٦ فردی را نشـــان میدهد که در اثر تنفس از امواج بتای بالا به امواج مغزی گاما می رســد. مغزش انرژی بالایی دارد و برانگیخته اســت. وقتی چنین می شود می توانید تغییر واضحی را در فرکانس مغز ببینید که با فلشهای آبی نشان داده شده است.

میزان انرژی مغزش ۱۶۰ انحراف معیار از میزان نرمال خارج اســت. حالا به شــکل (٤)A٦ نگاه کنید. وقتی رنگ قرمز زیادی در مغز ببینید، معنایش این اســت که انرژی زیادی وجود

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

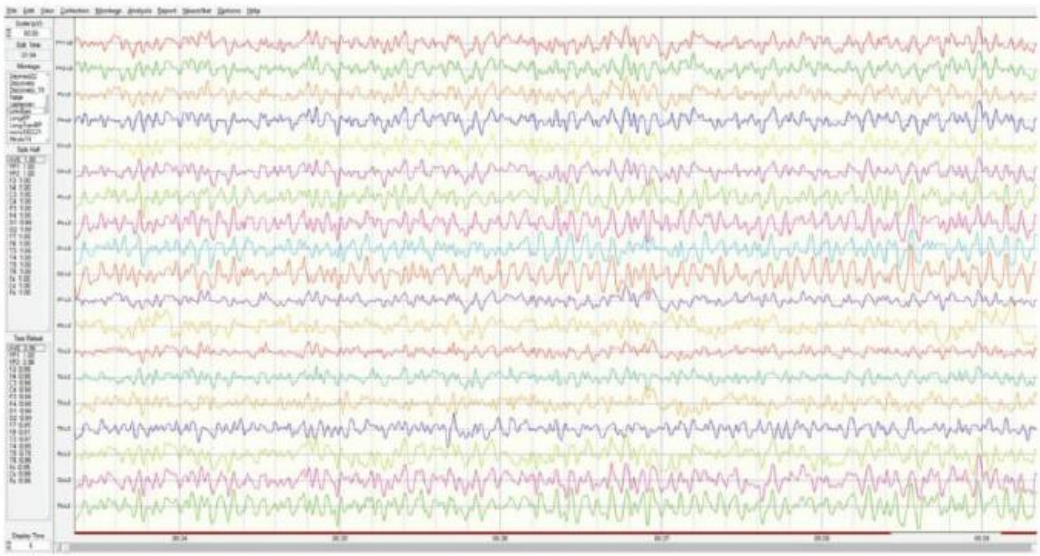
دارد. وقتی رنگ آبی زیاد باشـــد، معنایش این اســـت که انرژی کمی وجود دارد. لذا فلش قرمزی که به سمت دایره های قرمز نشانه رفته است، معنایش این است که انرژی بسیار زیادی در حالت مغزی بتای بالا در حین تغییر آن به سـمت گاما، وجود دارد. نرم افزار مورد اسـتفاده در اینجا به خودی خود امواج مغزی گاما را اندازه گیری نمی کند، اما اگر به اندازه گیری های شـــکل های بالا دقت کنیم، میدانیم که میزان انرژی مغز در دایره های کاملا قرمز، امواج گاما و بتای بالا را نیز نشان میدهد.

فلش های آبی که به ســمت ردیف دارای عنوان Coherence نشــانه رفته اند نشــان می دهند که ارتباط زیادی به همراه انرژی زیاد در تمام فرکانســهای مغزی اندازه گیری شــده وجود دارد.

رسیدن فردی دیگر به امواج مغزی گاما

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

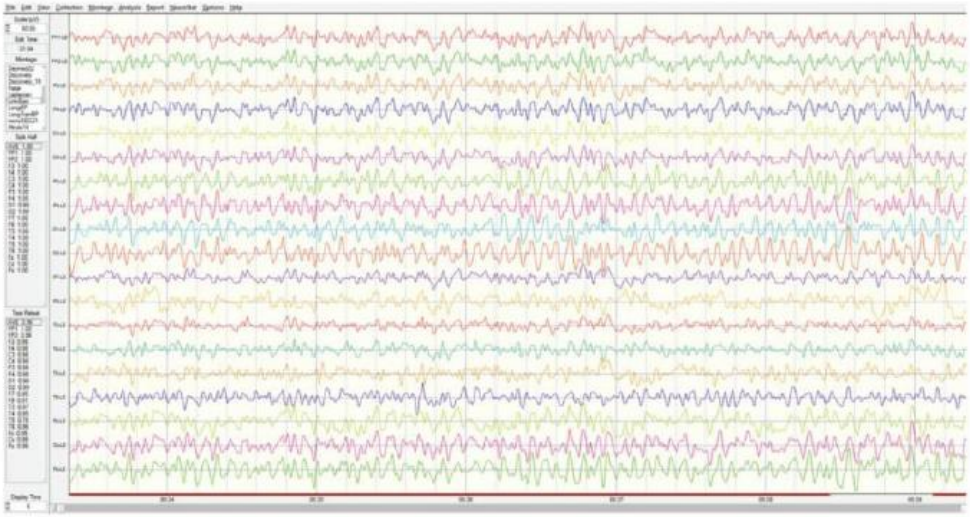
در اثر تکنیک تنفس



Graphic 6B(1)

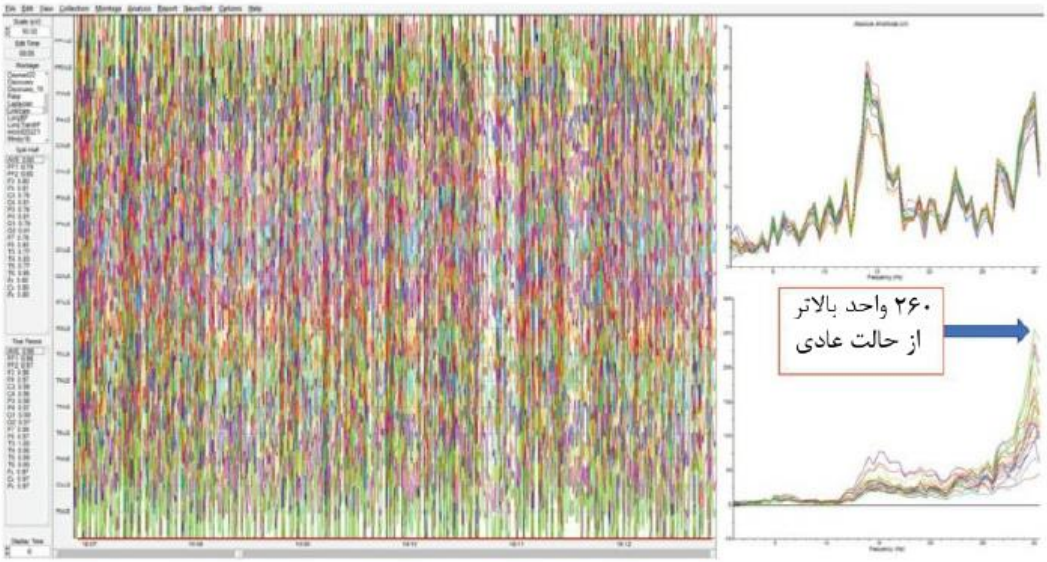
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

در اثر تکنیک تنفس



Graphic 6B(1)

Graphic 6B(2)



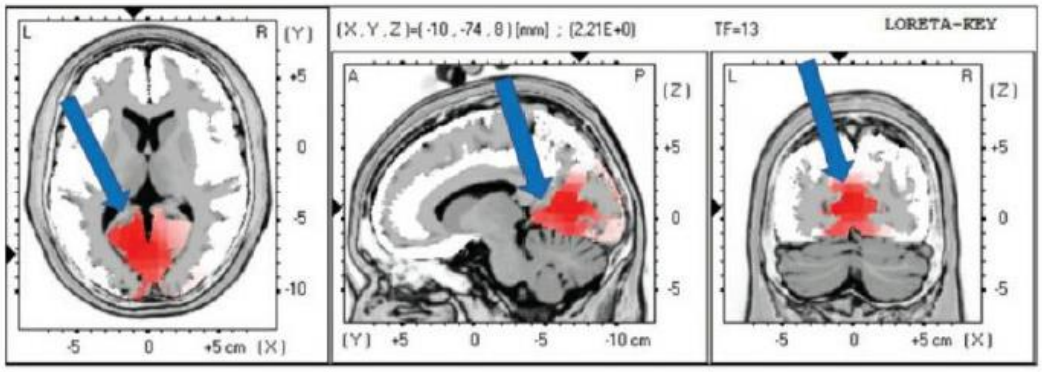
Graphic 6B(3)

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

در این تصاویر نیز گذار مشابه ی را شاهد هستیم. فلش آبی پایین شکل (۲)B٦ لحظه ی حرکت مغز ار بتای بالا به گاما را نشان می دهد. شکل (۳)B٦ نشان میدهد که انرژی مغز ۲۶۰ واحد بالاتر از حالت عادی اســت. برای اینکه این مقدار را خوب درک کنید، بد نیســت بدانید که ۹۹/۷ درصـد جمعیت در بازه ی ۳ واحد بالاتر یا پایین تر از حالت عادی قرار می گیرند. هر چیزی که از۳ واحد بالاتر باشد، ماوراء طبیعی است.

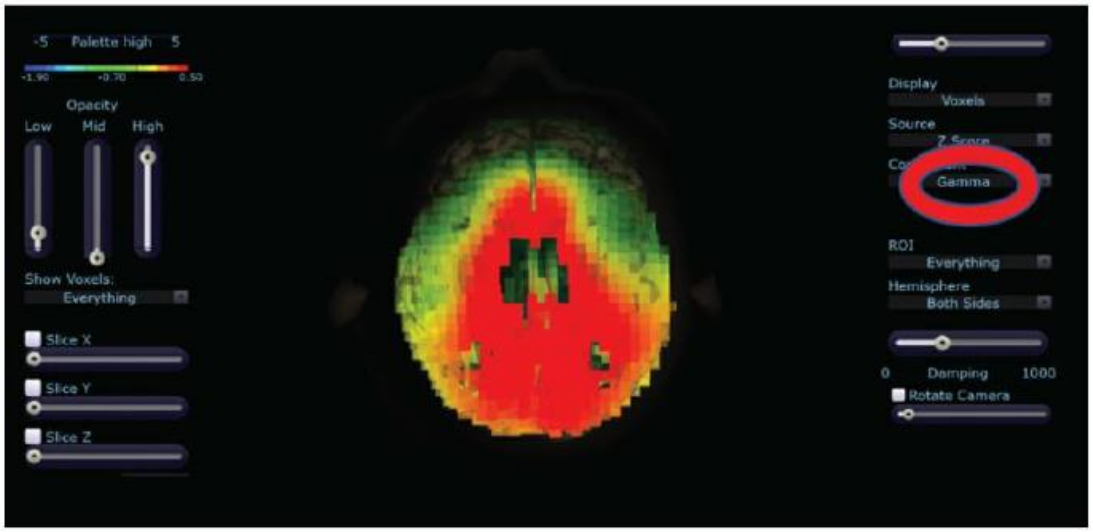
اسکن‌هایی که فعال شدن ناحیه‌ی اطراف غده‌ی پینه‌آل

را نشان می‌دهند



Graphic 6B(4)

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

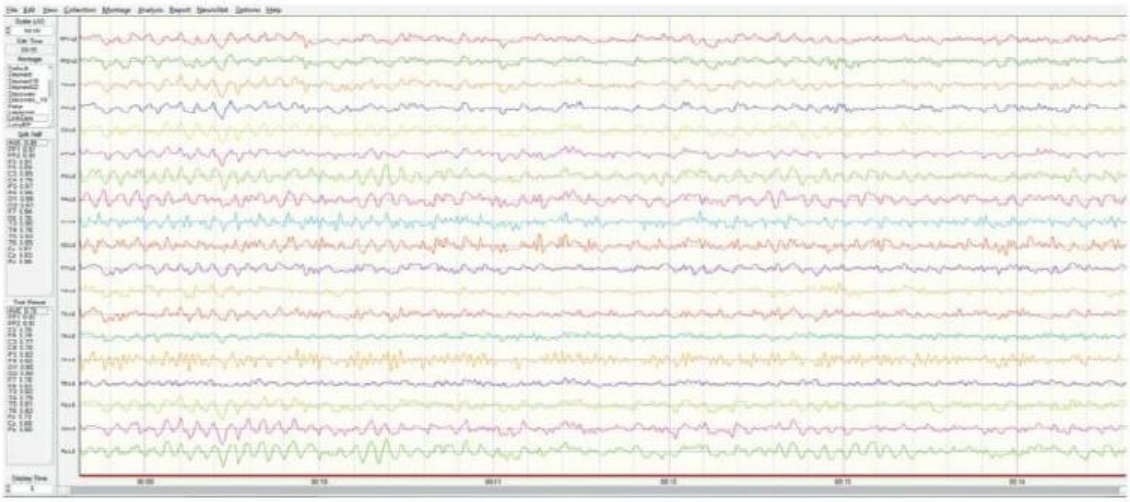


Graphic 6B(5)

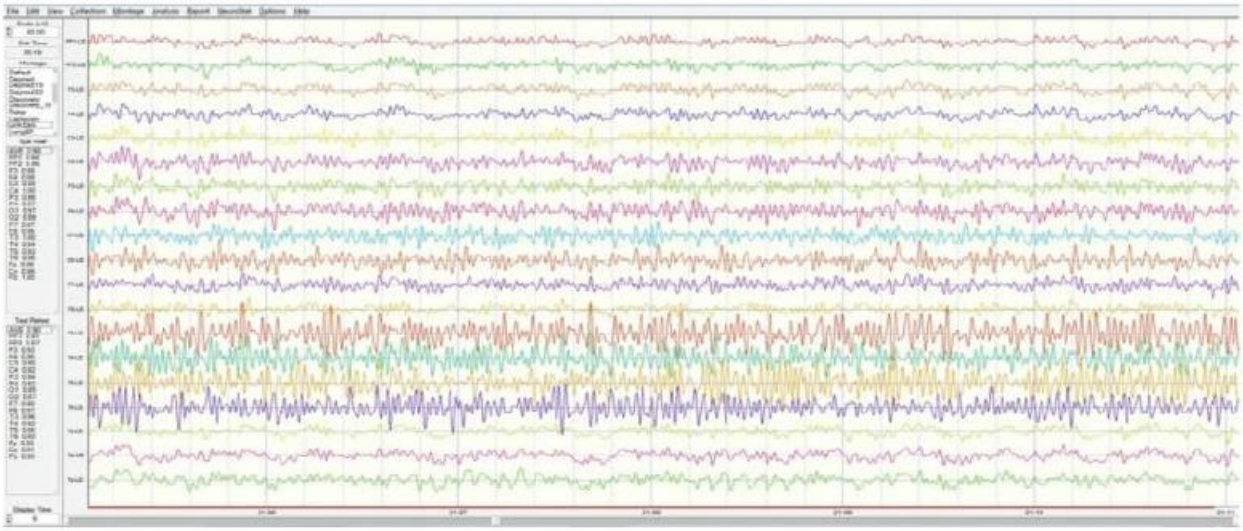
بخش قرمز مغز در شکل (٤)B٦ که فلشهای آبی به سمت آن قرار گرفته اند همان بخشی اســـت که در اطراف غدهی پینه آل و نیز در اطراف ناحیه ی برودمن ۷۳۰ قرار دارد، ناحیه ی برودمن ۳۰ با احساسات قوی و تشکیل خاطرات جدید در ارتباط است. وقتی شاگردان وارد امواج مغزی گاما میشــوند، تیم ما مکررا این الگو را در این نواحی مغز مشــاهده می کند. شـکل (۵)B٦ تصـویری سـه بعدی از مغز همان فرد از سـمت پایین اسـت که نشـان میدهد مقدار قابل توجهی انرژی از داخل بخش لیمبیک مغز می آید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اسکن‌های مغز فلیشیا

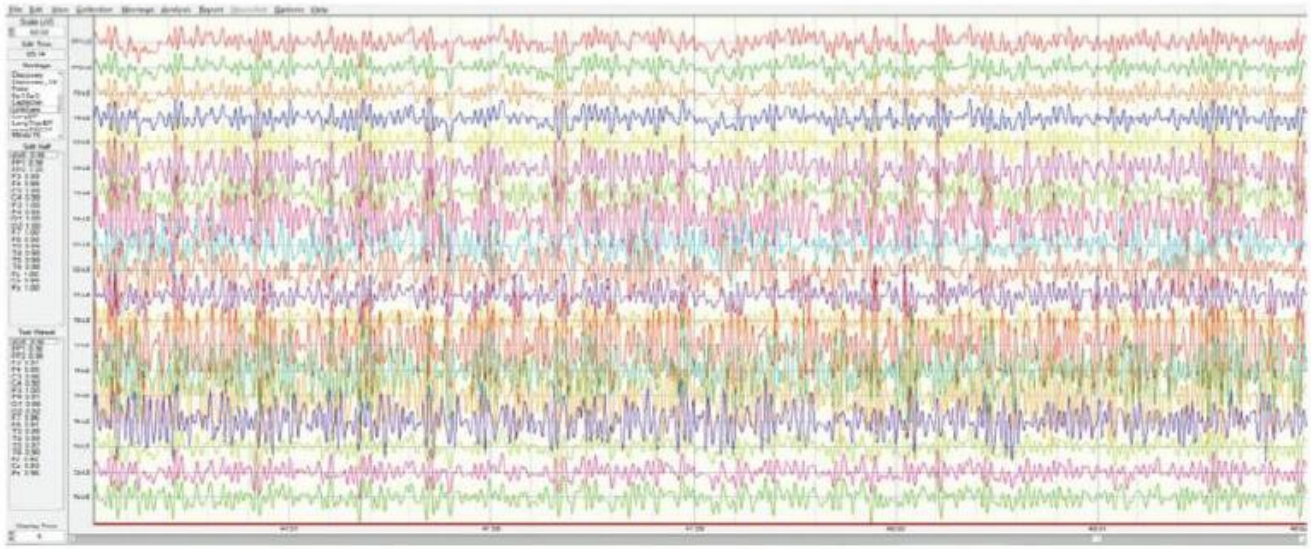


Graphic 7A(1)

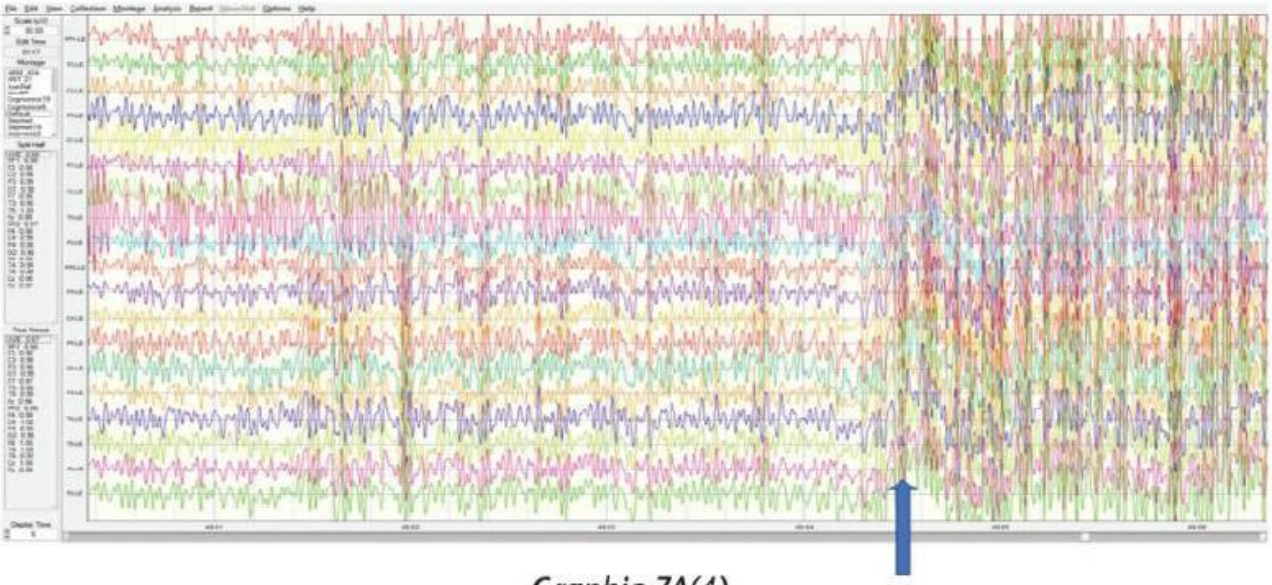


Graphic 7A(2)

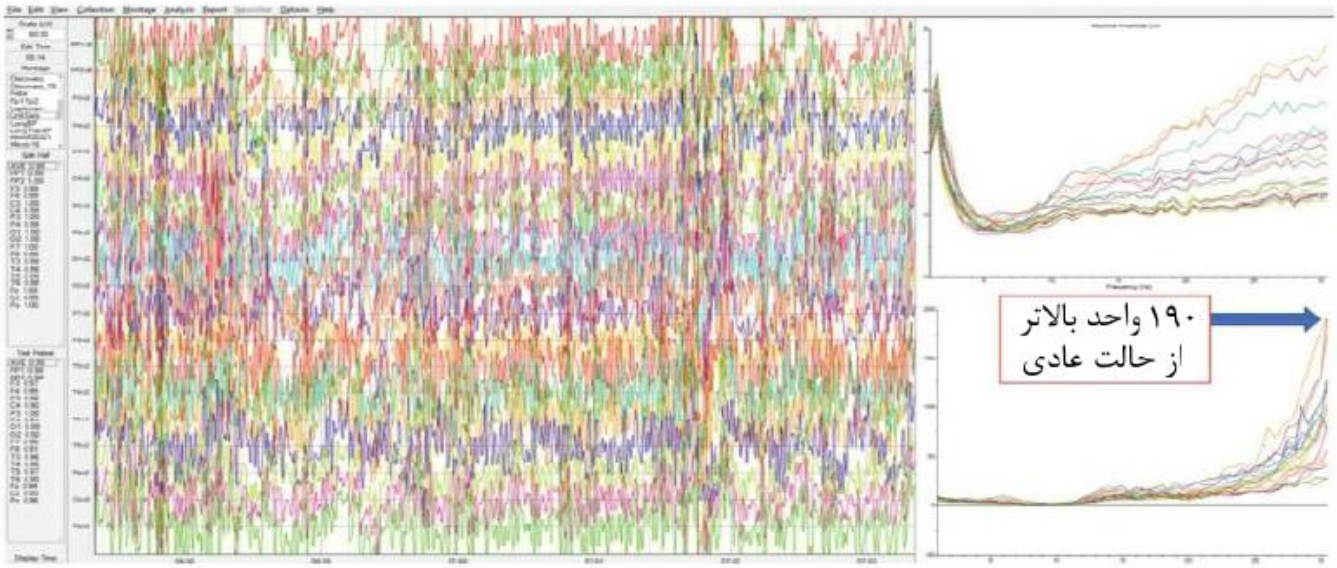
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



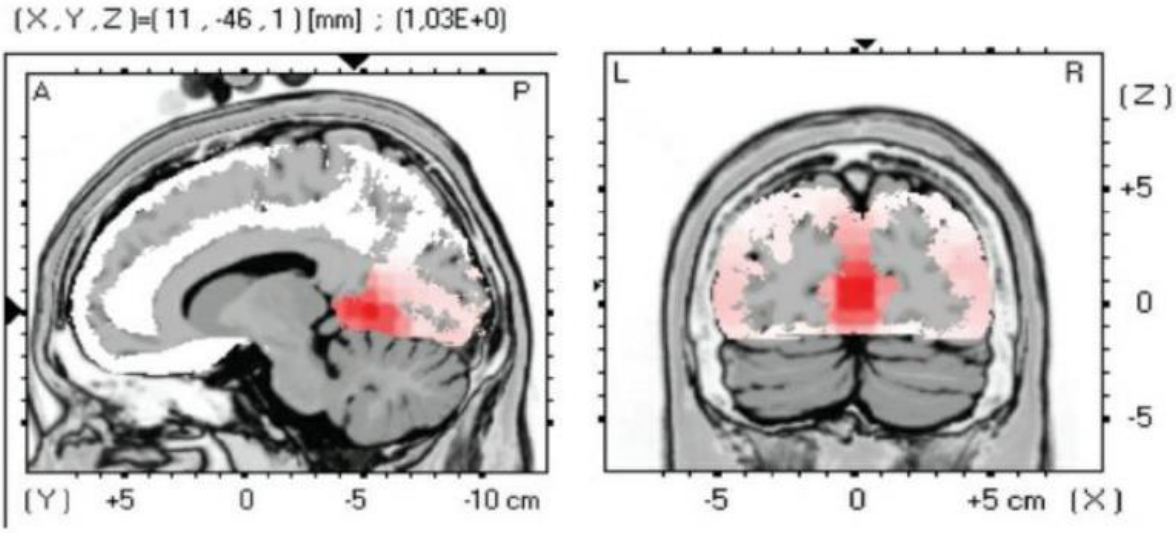
Graphic 7A(3)



Graphic 7A(4)

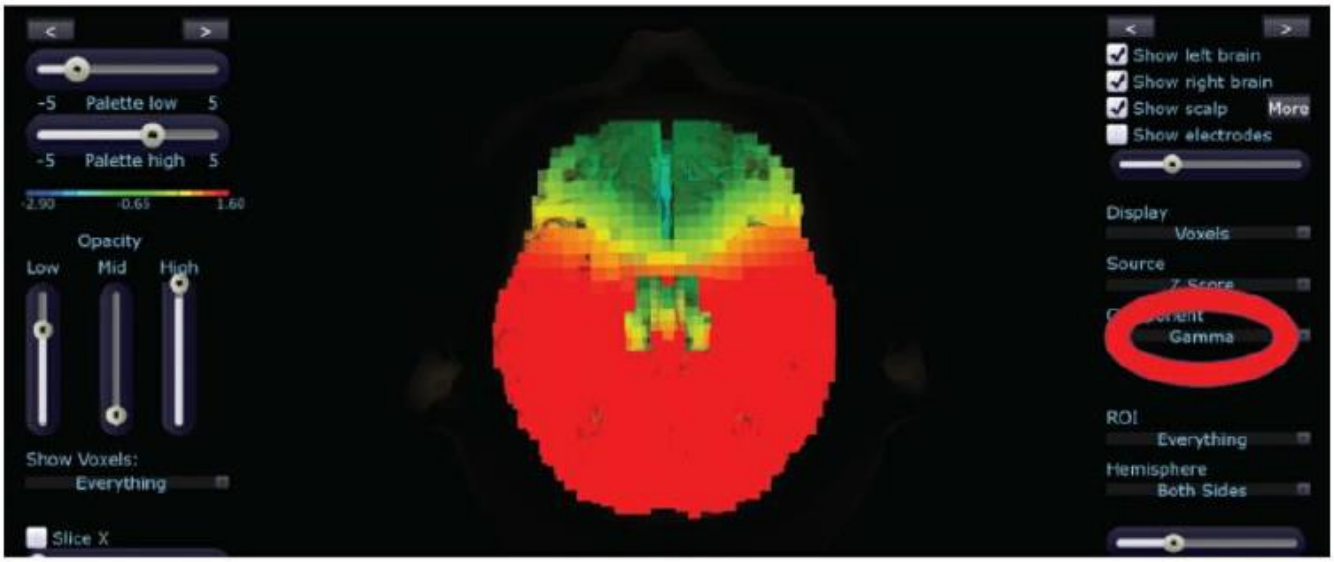


Graphic 7A(5)



Graphic 7B

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



Graphic 7C

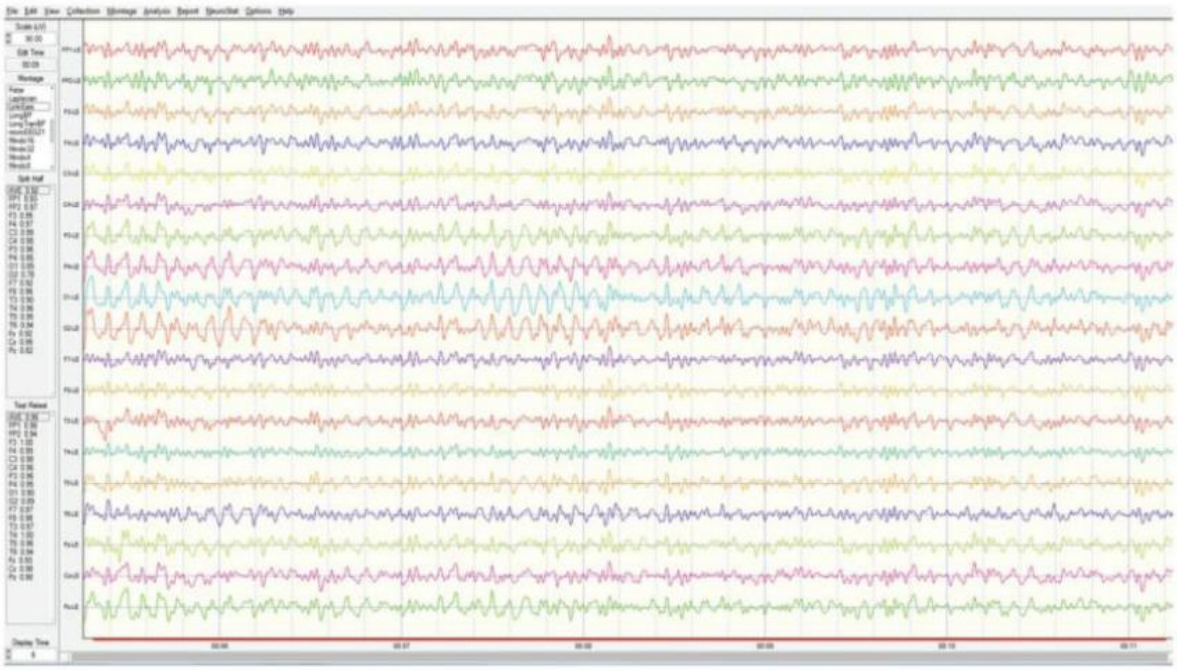
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

تصـــاویر (۱) A۷ تا (۵)A۷ گذار مغز فلیشـــیا را از بتای نرمال به بتای بالا قبل از ورود به حالت گامای پر انرژی نشـــان می دهند. (فلش آبی گذار را نشـــان میدهد). انرژی در گاما یعنی در هنگام وصـل شـدن به میدان یکپارچه، ۱۹۰ واحد بالاتر از حالت عادی اسـت. در شکل B۷ می بینید که ناحیه ی غدهی پینه آل و نیز آن بخشی از مغز که اطلاعات قدرتمند را پردازش می کند، بسـیار فعال هسـتند. تصـویر C۷ سـطح تحتانی مغز را نشـان میدهد. بخش قرمز نشان میدهد که انرژی در حالت گاما از درون بخش لیمبیک مغز می آید.

به شکل D۷ نگاه کنید تا تغییرات وضعیت پوست فلیشیا را یک روز بعد از وصل شدن به میدان یکپارچه مشاهده کنید.

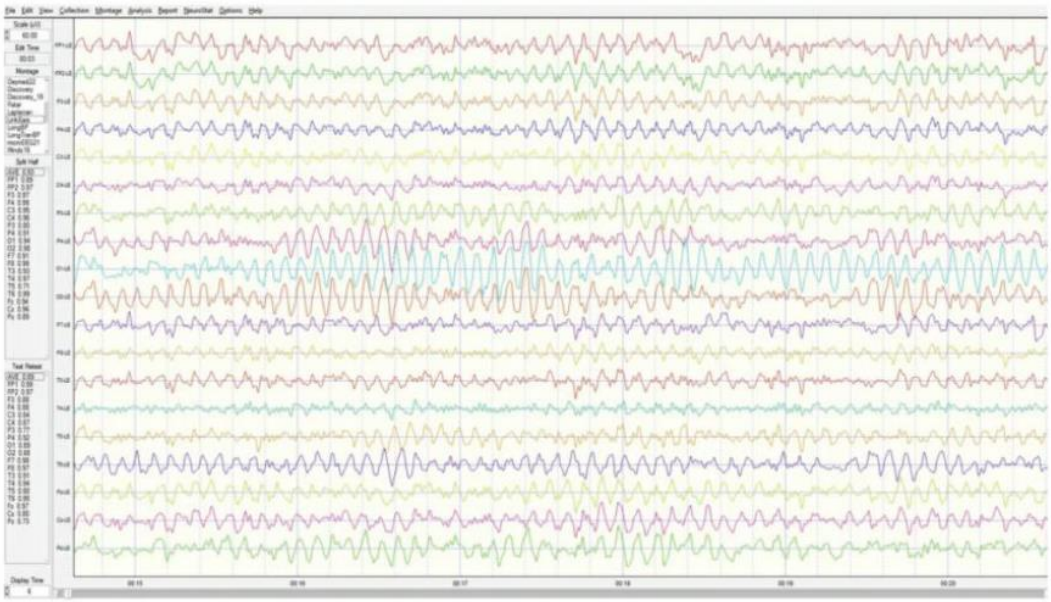
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

انسجام قلب و انسجام مغز



Graphic 8A

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



Graphic 8B

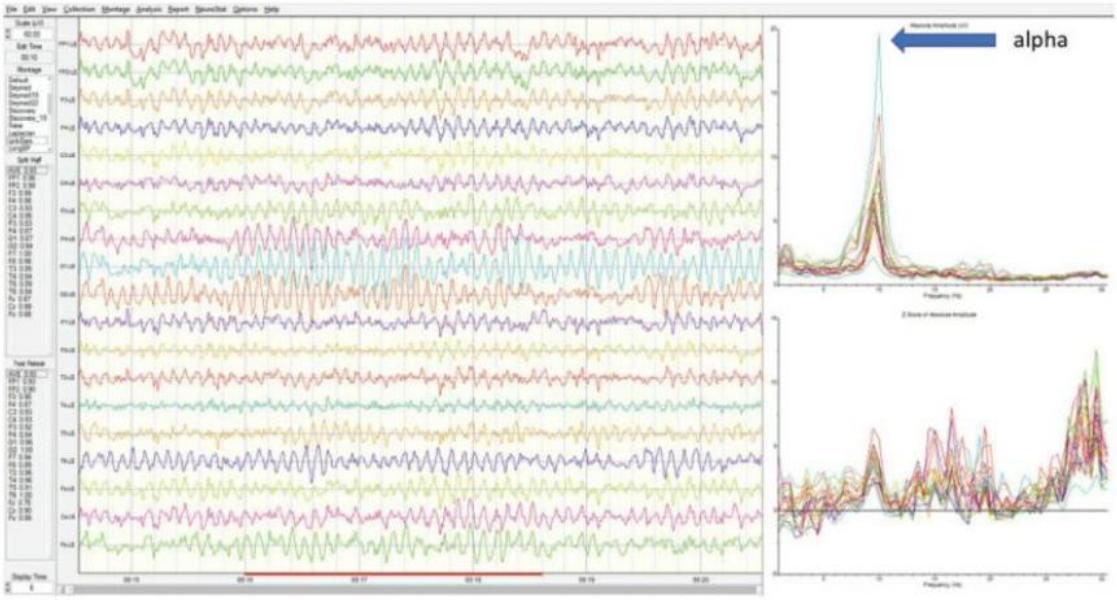
اسـکن اول اندازه گیری های مغز فرد را قبل از فعال شـدن مرکز قلب نشـان میدهد. مغز در فرکانس غالب امواج بتای غیرهمگام قرار دارد و این حالت نشـانگر یک مغز مشـغول و آشـــفته اســـت. اســـکن دوم نیز همان مغز را نشـــان می دهد، اما ۱۰ ثانیه بعد از ایجاد انسجام قلبی. تمام مغز

وارد حالت امواج مغزی آلفای منسجم می شود.

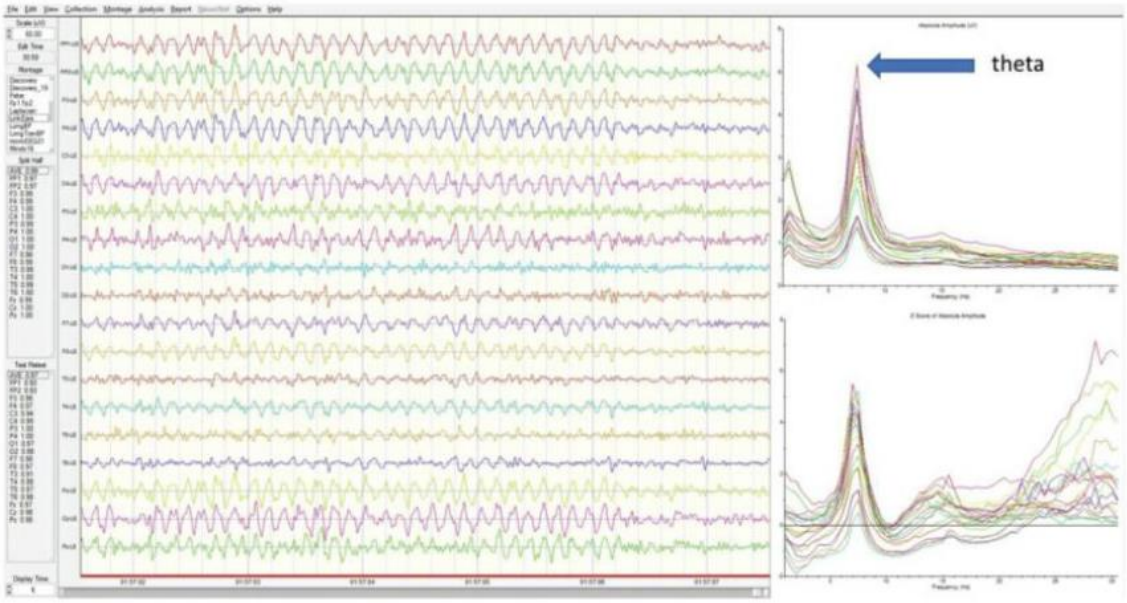
امواج مغزی آلفا و تتای منسجم

ایجاد شده در اثر نگاه کردن به دستگاه زیبابین

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



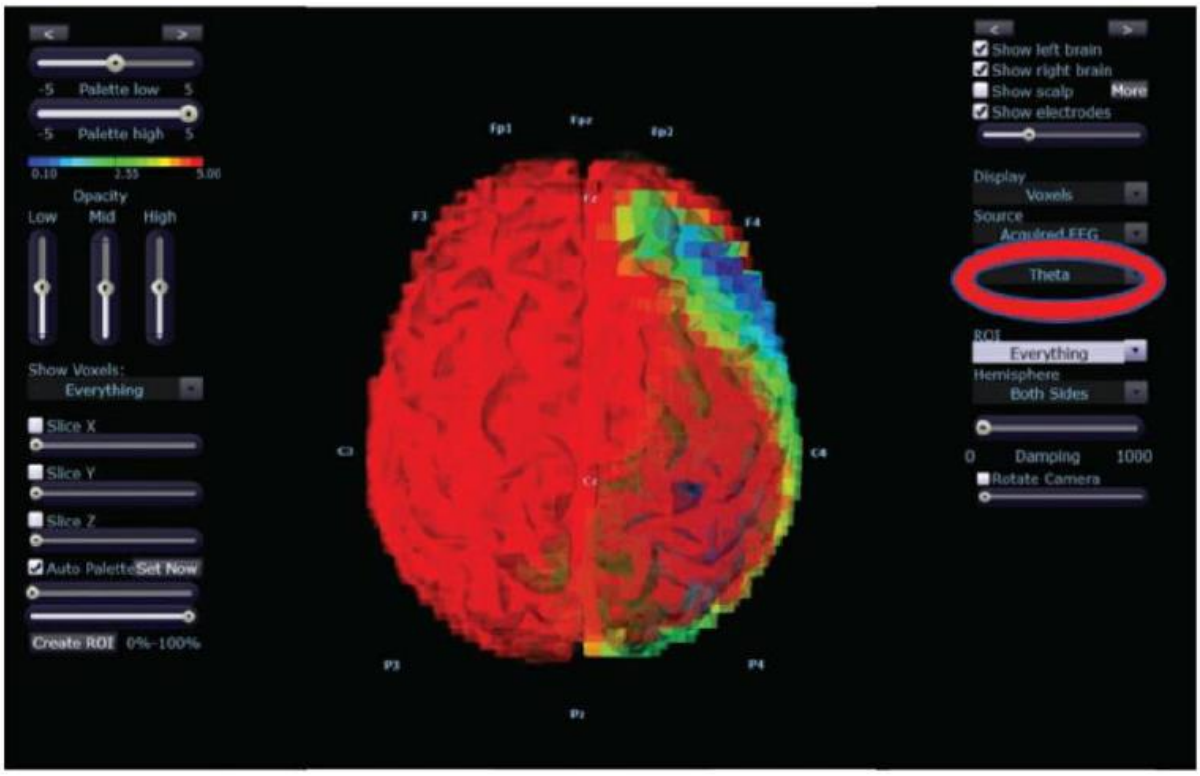
Graphic 9A(1)

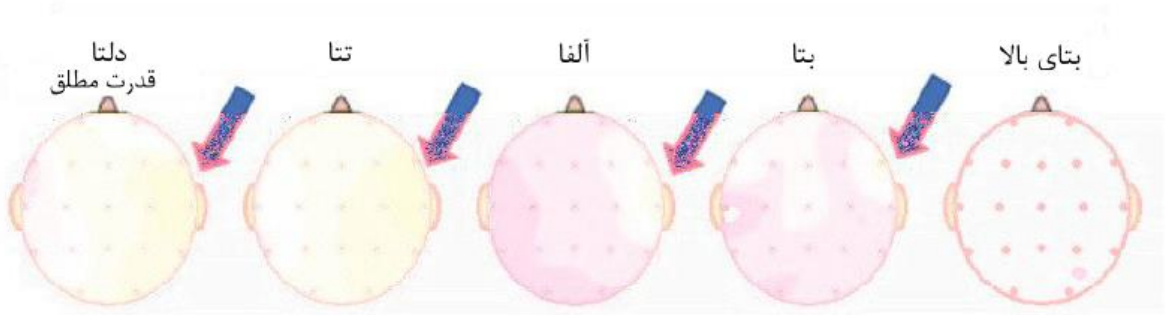


Graphic 9A(2)

تغییرات فعالیت مغز در حین نگاه کردن به دستگاه زیبابین

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور





Graphic 9A(4)

شکل (۱) A۹ اسکن مغز فردی را نشان میدهد که در حین تماشا کردن دستگاه زیبابین در امواج مغزی آلفای منسجم قرار دارد. شکل (۲)A۹ شخصی را نشان میدهد که در حالت خلسه به دستگاه زیبابین نگاه می کند و در امواج مغزی نتای منسجم قرار دارد. شکل

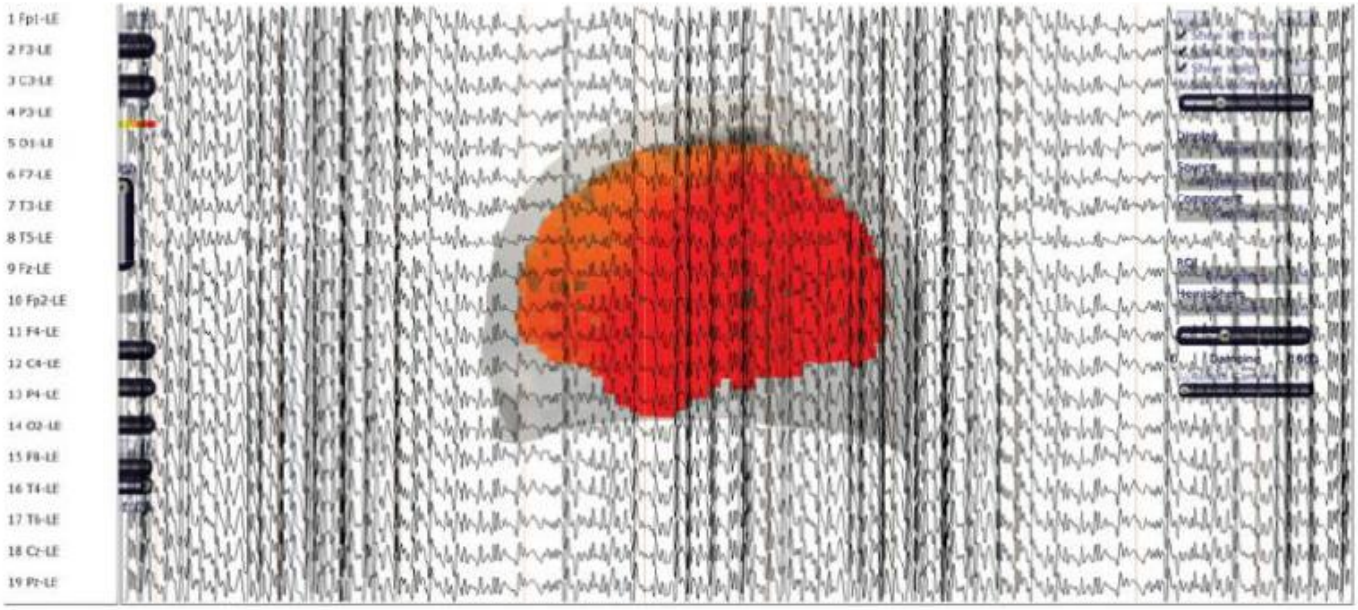
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

A۹(۳) تصویر سه بعدی مغز (تماما قرمز) فرد دیگری را نشان میدهد و بیانگر این است که تقریبا تمام مغز وی در حالت تتا قرار دارد. بیضی قرمز سمت راست نشان می دهد که مغز در حالت تتا اندازه گیری شده است. شکل A۹(٤) اسکن مغز فردی را نشان میدهد که در حین نگریستن به دستگاه که در زیبابین، امواج مغزی متفاوتی دارد. ناحیه های قرمز و نارنجی که با فلش آبی در سمت راست هر یک از مغزها مشخص شده است، نشانگر حجم بالایی از فعالیت در امواج مغزی دلتا، تتا، آلفا و بتا است.

انرژی بالا در مغز در حین نگاه کردن به فیلم ذهنی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

انرژی بالا در مغز در حین نگاه کردن به فیلم ذهنی



Graphic 10

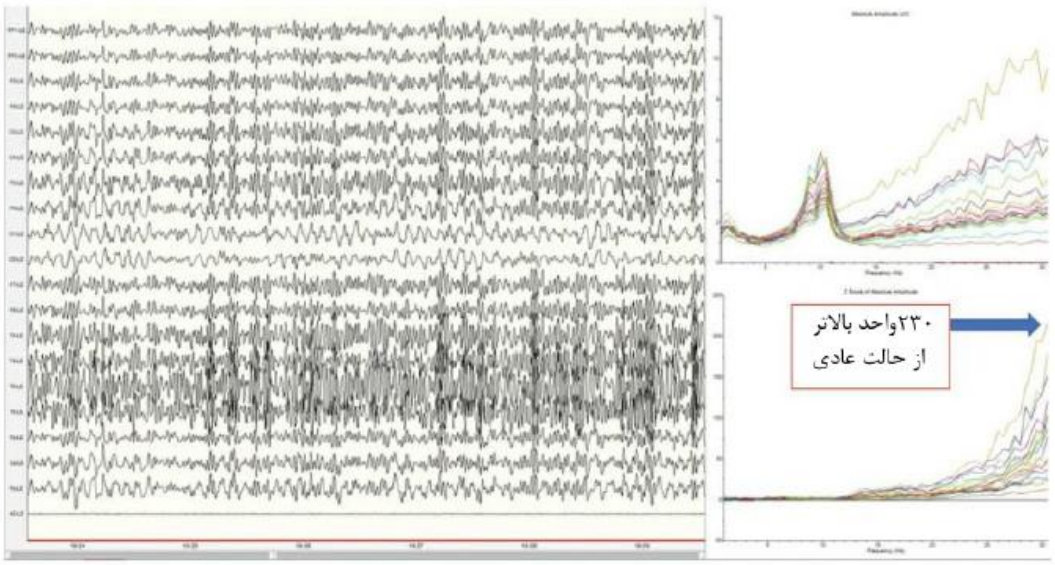
این مغزی است که تماما جذب تجربه ی فیلم ذهنی شده است. مقدار قابل توجهی امواج بتای بالا و گاما وجود دارد که تمام مغز را فعال کرده اند.

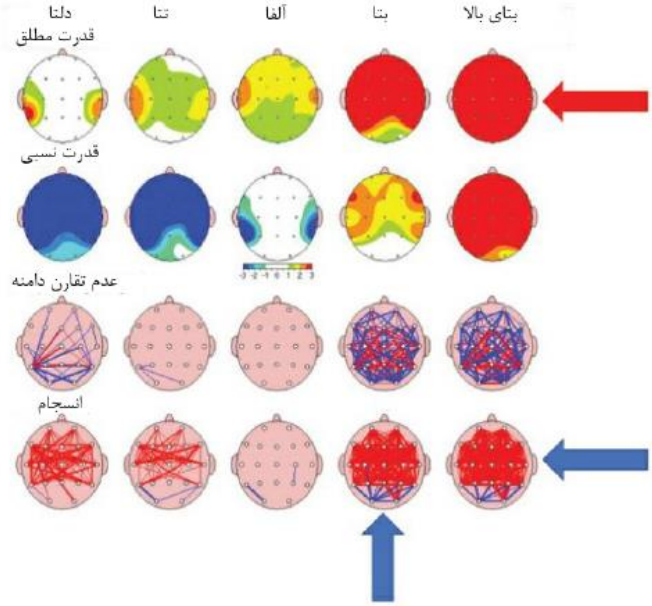
فعالیت مغز در حین بعد بخشیدن به صحنه ای در فیلم ذهنی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

فعالیت مغز در حین بُعد بخشیدن

به صحنه‌ای در فیلم ذهنی



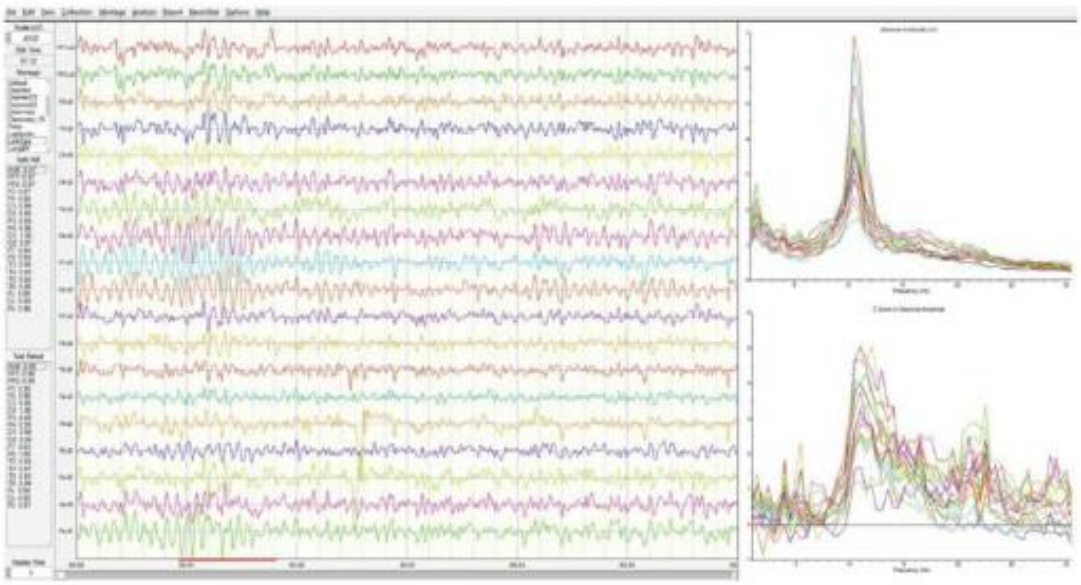


Graphic 11B

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

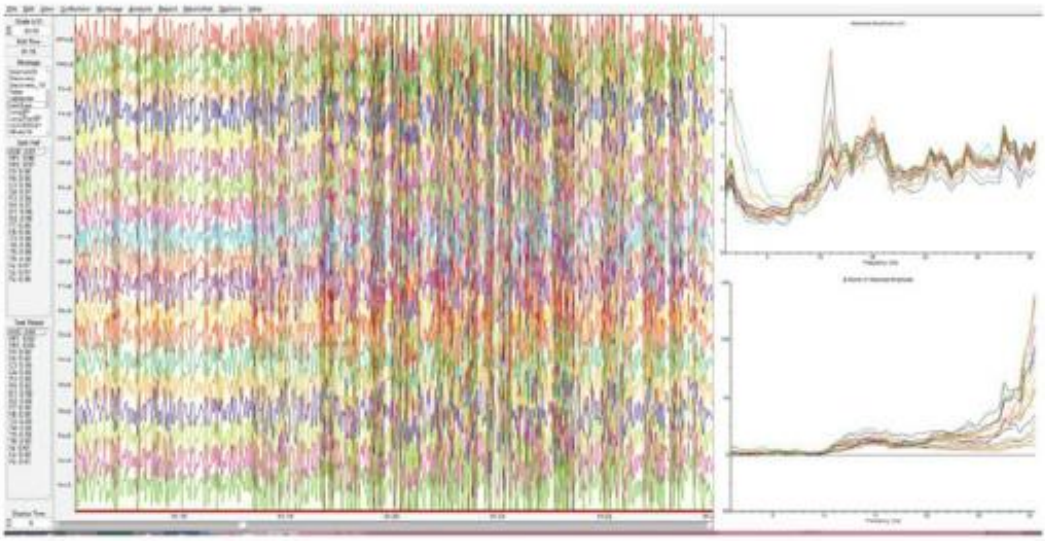
وقتی این شـخص به صـحنه ای از فیلم ذهنی اش در حین مراقبه بعد بخشـید، طبق گفته ی خودش تجربه ی حسی تمام عیاری را بدون استفاده از حواس فیزیکی از سر گذراند. در شکل A۱۱ می بینیم که مغز او در حالت بتای بالا و گاما قرار داشته و منسجم است. انرژی مغز وی حدود ۲۳۰ واحد از حالت عادی بیشتر است. فلش قرمز شکل B۱۱ نشان میدهد که در حین گذار او از بتای بالا به گاما، مقدار زیادی انرژی وجود دارد. فلشـهای آبی نشـان میدهند که در مغز وی انســجام بالایی حاکم اســت. شــایان ذکر اســت که او نمی تواند مغزش را مجبور به این کار کند. بلکه این تجربه دارد برای وی رخ می دهد.

تغییرات مغز قبل و بعد از مراقبه در حین قدم زدن



Graphic 12A

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

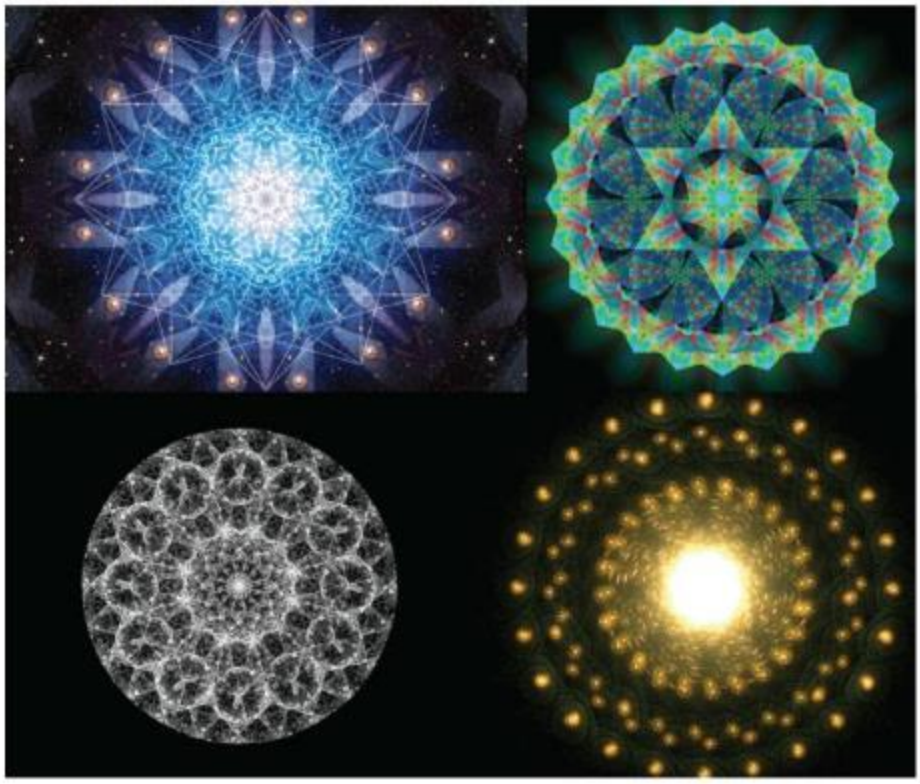


Graphic 12B

شـکل A۱۲ مقادیر پایه ی شـخصـی را قبل از مراقبه در حین قدم زدن نشـان میدهد که امواج مغزی بتای عادی و آلفا دارد. اگر به اسکن بعد از مراقبه در شکل B۱۲ نگاه کنید که یک ساعت و بیست دقیقه بعد گرفته شده است، خواهید دید که او حالت مغزی خود را به گامای پرانرژی تغییر داده است.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

امواج ایستاده‌ی اطلاعات

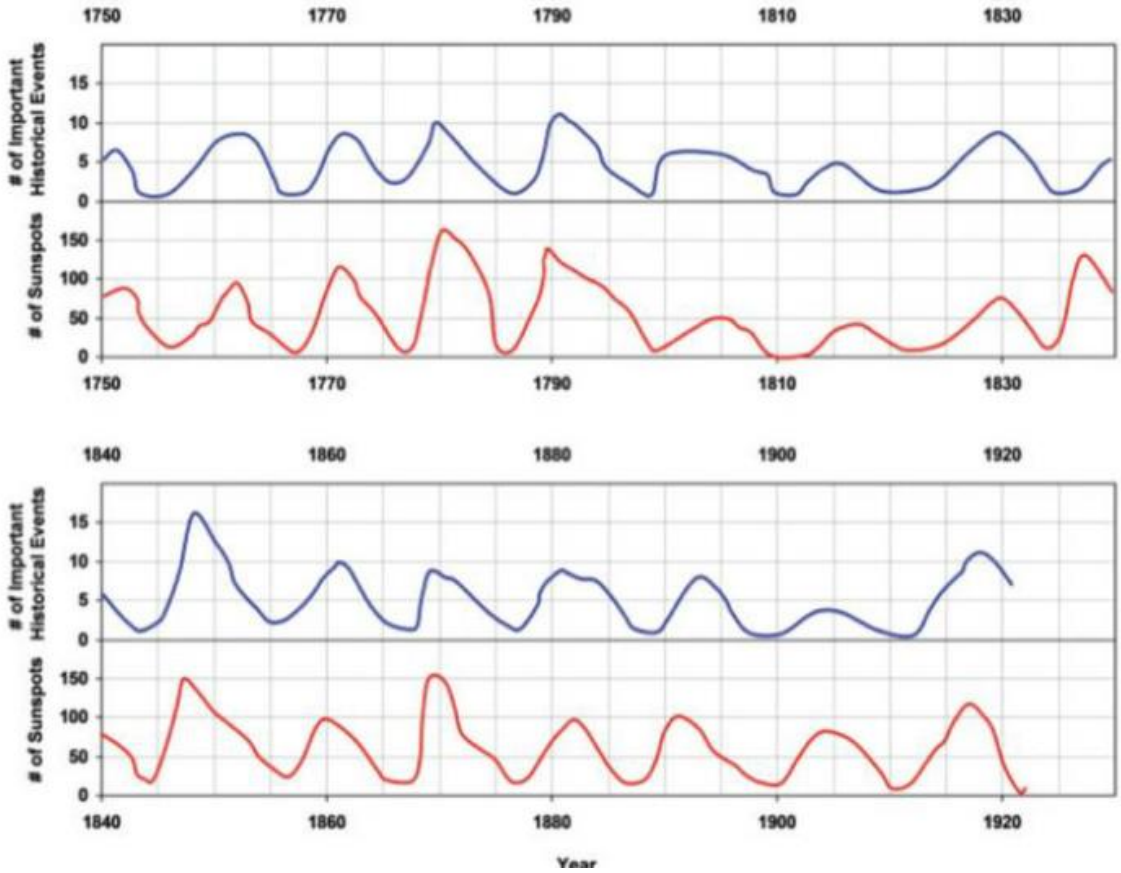


Graphic 13A

الگوهای فراکتال در قالب پیکربندی های هندسی پیچیده امواج ایستادهی فرکانس و اطلاعات هستند و مغز می تواند آنها را به شکل تصاویر قدرتمند در آورد. با اینکه این تصاویر دوبعدی هستند، اما به شما نشان می دهند که این الگو چطور ظاهر می شود.

نسبت بین فعالیت خورشید و رویدادهای انسانی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



در خلال سالهای ۱۷۴۹ تا ۱۹۲۶، الکساندر چیژفسکی تعداد سالانه ی رویدادهای سیاسی و اجتماعی مهم را با افزایش فعالیت خورشید مقایسه کرد. در نمودار فوق، خط آبی شعله های خورشـید را نشـان می دهد و خط قرمز تحریک پذیری انسـان را نشـان میدهد. توجه کنید که هرگاه فعالیت خورشـــید بالا گرفته اســـت، می توان بین آن و افزایش رویدادهای بشری نسبت برقرار کرد.

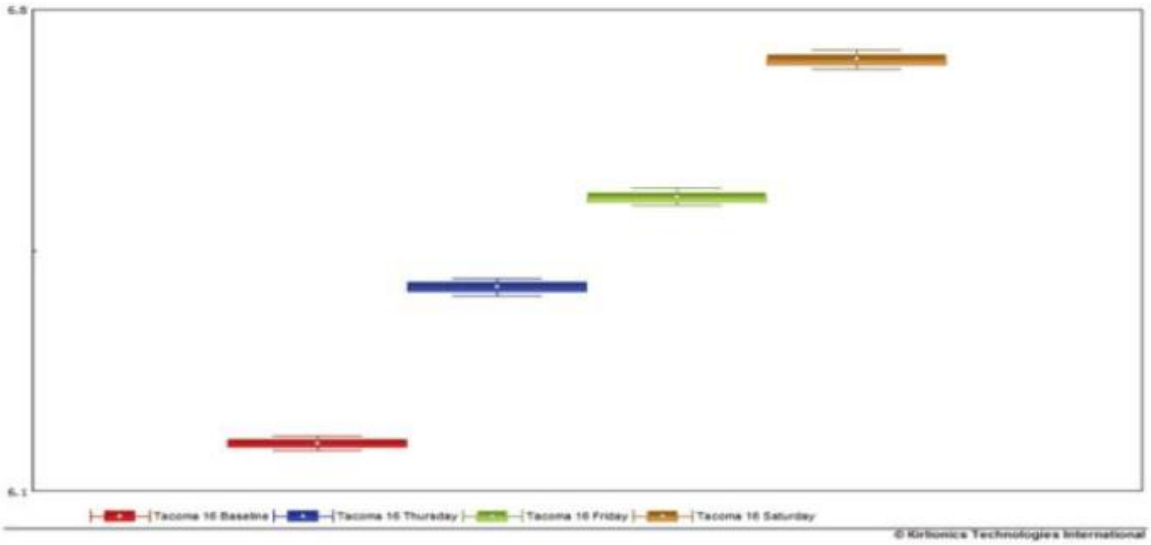
نمودار فوق با استفاده از داده های موجود در ترجمه ی مقاله ی الکساندر چیژفسکی تحت عنوان عوامل فیزیکی فرایند تاریخ، تهیه شده است.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

مقایسه ی انرژی تمام روز

چهارشنبه، پنجشنبه، جمعه، شنبه

تاکوما، واشینگتون، ۲۰۱۶



Graphic 15A

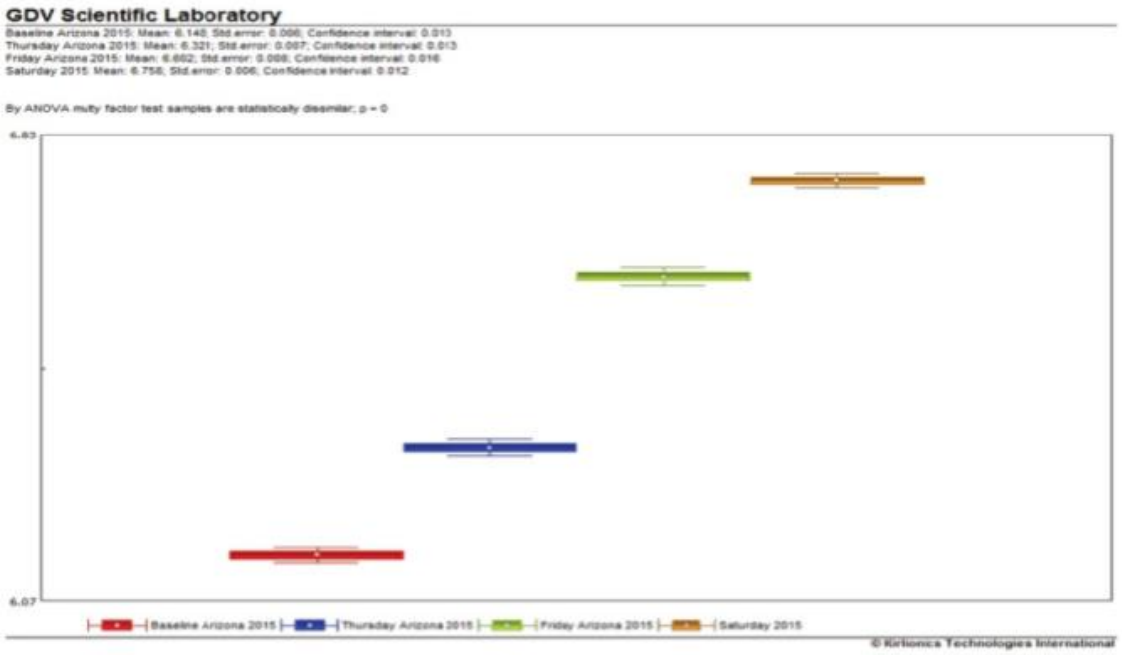
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

مقایسه ی انرژی تمام روز

چهارشنبه، پنجشنبه، جمعه، شنبه

کرفری، آریزونا، ۲۰۱۵

کرفری، آریزونا، ۲۰۱۵



Graphic 15B

شـکلهای A۱۵ و ۱۵۸ افزایش مجموع انرژی اتاق را طی سـه روز در کارگاههای پیشـرفته ی ما نشان میدهد. خط اول، یعنی خط قرمز رنگ، اندازه گیری پایه است و انرژی اتاق را قبل

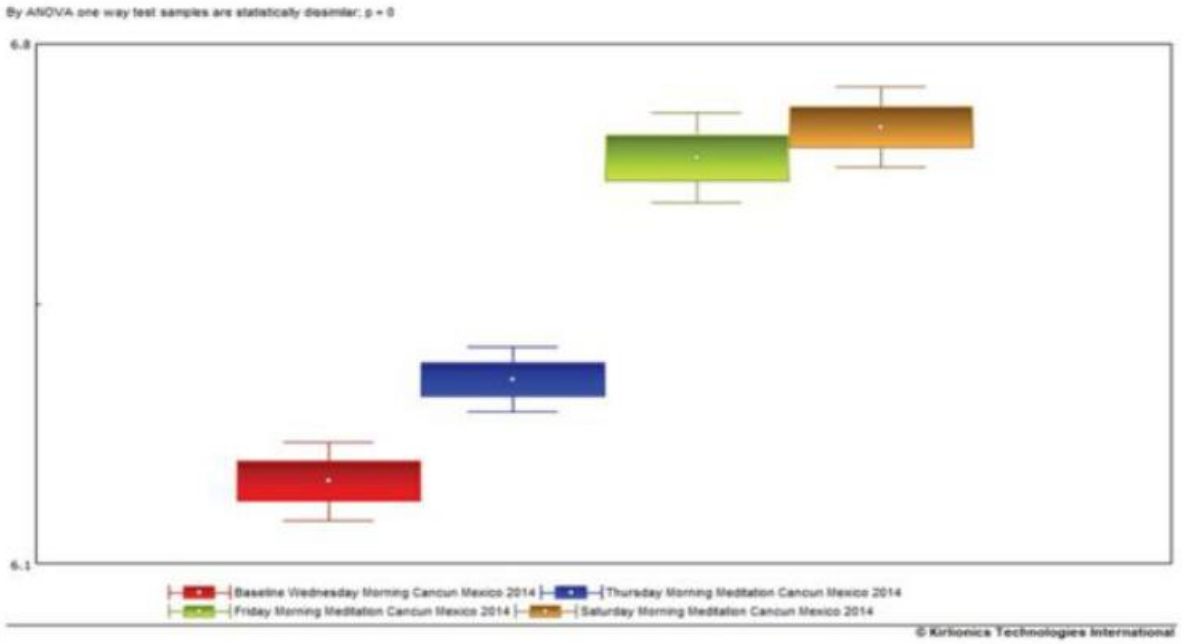
ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

از شروع رویداد در چهارشنبه نشان میدهد. اگر به خطوط قرمز، آبی، سبز و قهوه ای نگاه کنید (هر رنگ یک روز را نشـــان میدهد)، متوجه می شـــوید که مقدار انرژی هر روز بطور ثابت افزایش می یابد.

مقایسه ی انرژی مراقبه های صبحگاهی

چهارشنبه، پنجشنبه، جمعه، شنبه

کانکن، مکزیک، ۲۰۱۴



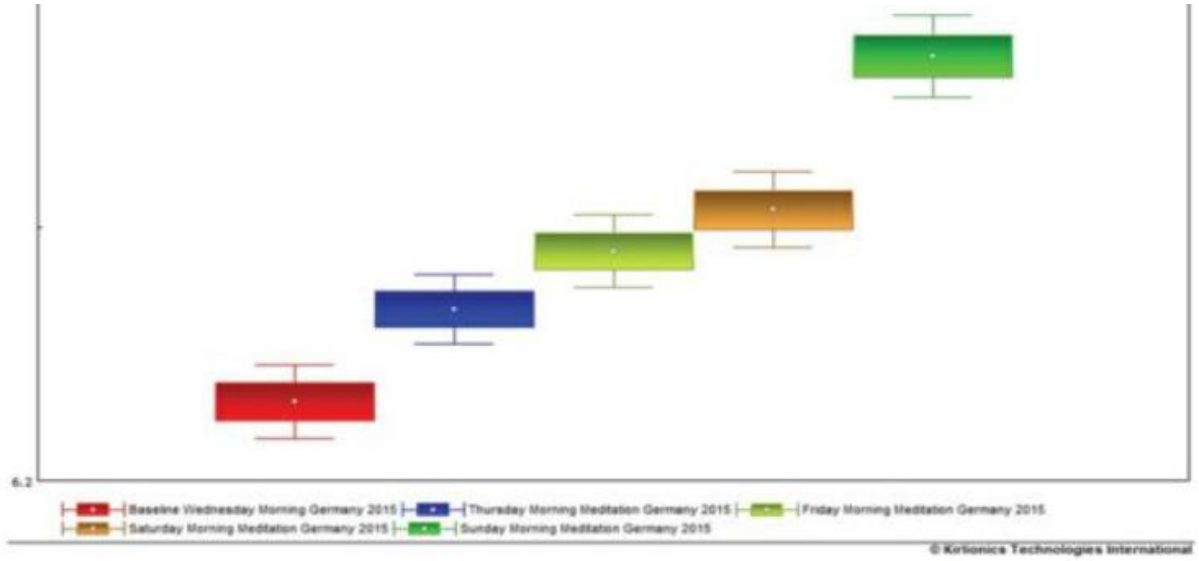
Graphic 15C

مقایسه ی انرژی هر یک از مراقبه های صبحگاهی

چهارشنبه، پنجشنبه، جمعه، شنبه، یکشنبه

مونیخ، آلمان، ۲۰۱۵

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



در شـــکل های C۱۵ و ۱۵۰ نیز همان مقیاس رنگی برقرار اســـت، اما این اندازه گیری ها فواصل مشخص زمانی را در مراقبه های صبحگاهی هر روز نشان میدهند. شکل ۱۵۵ یک خط سـبز اضـافه دارد، چون انرژی اتاق را طی مراقبهی غدهی پینه آل در سـاعت ۴ صـبح اندازه گیری کردیم. همانطور که می بینید، انرژی آن روز صبح بسیار بالا بوده است.

فصل ۸: فیلم ذهنی / زیبابین

شنبه شب بود و تازه سخنرانی ام در اورلاندوی فلوریدا تمام شده بود. صبح روز بعد وقتی داشـتم وسـایلم را جمع می کردم تا برای پرواز بعد از ظهر آماده شـوم، تلویزیون را روشـن کردم تا از اوضاع سیاسی کشور باخبر شوم. موقع انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۱۶ بود و از آنجا که من سه هفته ی اخیر را در خارج از کشور سپری کرده بودم، خیلی کنجکاو بودم بدانم در نبودم چه اتفاقاتی افتاده است. کانال ها را زود زود عوض می کردم تا اخبار را پیدا کنم، کنترل را زمین گذاشتم، سپس در حالیکه دورادور اخبار را می شنیدم، به جمع

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

کردن وسایلم ادامه دادم. ناگهان تبلیغی پخش شد که تمام توجه من را به خود جلب کرد و آنجا بود که فهمیدم چرا به چیزهایی که از تلویزیون پخش میشود، برنامه می گویند.

تبلیغ از نمای بیرونی شب هنگام یک خانه شروع می شود. دوربین روی خانه زوم کرده و کلمات «شب چهاردهم شینگلز» روی صفحه ظاهر می شود. دوربین به داخل خانه می رود، موسیقی نرم و در عین حال ترسناکی پخش می شود، در همین حال پیر مردی را نشان می دهند که روی تخت دراز کشیده و از درد پایش به خود می پیچد. همسر نگرانش وارد اتاق شده و از او می پرسد که حالش

چطور است. پاسخ می دهد «درد می کند.» در پایین صفحه با خطی ریز و با رنگی تقریبا همرنگ پس زمینه نوشته شده است «آگهی».

زن با نگاهی ناامیدانه به سمت همسرش رفته و به آرامی پیراهنش را بالا می زند، و زخم های قرمز و بزرگی را نشان میدهد که بیش از نصف پشتش را پوشانده است. گریم این زخمها فجیع، ناراحت کننده و حال به هم زن است و واقعا شبیه سوختگی درجه سه است. طی ۳۱ سالی که با بیماران سر و کار داشته ام، صدها نفر مبتلا به بیماری شینگلز را معاینه کرده ام. بلافاصله دانستم که هدف از این زخم این است که واکنش احساسی شدیدی در مخاطب ایجاد کند، در من که ایجاد کرد.

اگر زخم روی پشت آن مرد را ببینید، آگهی بازرگان به هدف خود دست یافته و توجه تان را جلب خواهد کرد. صحنه سازی این تبلیغ آنقدر فریبنده است که برای چند لحظه احساس شما را تغییر می دهد. وقتی تغییر قابل توجهی در حالت احساسی درونی شما حاصل شد، توجه و هشیاری بیشتری را به منبع این مشکل در محیط بیرونی تان معطوف می کنید. هر چه احساس بیشتری ایجاد کند (محرک)، شما بیشتر غرق شده و توجه

خواهید کرد (واکنش). رابطه ی محرک و واکنش یا همان شرطی سازی مسیری است برای ایجاد خاطرات بلندمدت و تداعی گرانه.

این فرآیند شرطی سازی از جفت شدن نماد یا تصویر با تغییر حالت احساسی شروع میشود، ترکیبی که درهای بین ذهن خود آگاه و ناخودآگاه را باز می کند. در مورد آگهی شینگلز، حال که تمام توجه شما را جلب کرده اند و فرایند برنامه ریزی را شروع کرده اند، بدون شک به این فکر خواهید کرد که بعد از این می خواهند چه بگویند. آگهی با صدای آرام بخش یک گوینده ی مرد ادامه می یابد: اگر تا بحال به آبله مرغان مبتلا شده باشید، پس ویروس شینگلز را در بدن خود دارید. با افزایش سن، سیستم ایمنی شما ضعیف شده و دیگر نمی تواند جلوی ویروس شینگلز را بگیرد. این آگهی که از برندسازی احساسی استفاده می کند، در این صحنه برای بار اول پرسشی اخلاقی را مطرح کرده و به مخاطب می گوید که سیستم ایمنی با افزایش سن ضعیف می شود. سپس مرد را می بینیم که در آینه ی حمام خودش را نگاه می کند. او نگران، افسرده و شکست خورده است.

سپس صحنه عوض می شود و زن را می بینیم که در آشپزخانه با تلفن حرف می زند. او می گوید «تحملش را ندارم همسرم را اینطور ببینم.»

سپس دوباره مرد را می بینیم که از درد به خود می پیچد. سپس راوی حرفش را مستقیم می زند و متن حرفهایش هم روی صفحه نمایش داده می شود: «۱ نفر از هر ۳ نفر در طول عمر خود به شینگلز مبتلا می شود.» سپس متن روی صفحه باقی مانده و راوی ادامه می دهد «زخم ناشی از شینگلز می تواند تا ۳۰ روز باقی بماند.»

صحنه کات می شود و زن مستقیما با دوربین حرف می زند: «کاش می توانستم برایش کاری بکنم.»

دوباره مرد را می بینیم که رنج می کشد و این کلمات روی صفحه ظاهر می شود: «۱ نفر از هر ۵ نفری که به شینگلز مبتلا می شوند، به درد طولانی مدت اعصاب دچار می شوند.» این کلمات در ادامه روی صفحه می مانند و راوی می گوید «برخی افراد مبتلا به شینگلز، ممکن است دچار درد طولانی مدت اعصاب شوند و این درد ممکن است از چند ماه تا چند سال ادامه پیدا کند. منتظر

نمانید تا اطرافیانتان به شینگلز مبتلا شوند. در مورد این خطرات با پزشک یا داروساز حرف بزنید.»

بگذارید نگاه دقیق تری به هدف این آگهی بیندازیم. این آگهی ابتدا با تغییر احساس، شما را در حالتی عاطفی قرار می دهد. وقتی توجه شما را جلب کرد، بلافاصله در مواجهه با اطلاعات بعدی، بازتر و پذیراتر خواهید شد. حالا که احتمال پذیرش، باور و تسلیم شدن (بدون تحلیل) در برابر این اطلاعات در شما بیشتر است، اگر احساس ترس، قربانی شدن، نگرانی، شوکه شدن، ضعف، خستگی یا درد کنید، در برابر اطلاعاتی که با این احساسات مساوی باشند، آسیب پذیرتر خواهید بود. ممکن است به این فکر بیفتید که شاید شما هم به این بیماری مبتلا شوید.

در جاهای مختلفی از این آگهی، «اطلاعات» خاصی روی صفحه ظاهر می شود که شما می توانید آن را بخوانید. این کار سبب تقویت برنامه ریزی می شود. همچنین در حین اینکه مغز متفکر روی خواندن متن تمرکز می کند، محتوای گفته های راوی از نظر ذهن خود آگاه پنهان مانده و مستقیما به درون ذهن ناخود آگاه می رود. ذهن ناخود آگاه مانند ضبط صوت، تمام متن را ضبط کرده و

برنامه ای درونی ایجاد می کند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

سپس راوی رک و سرراست به شما می گوید که ویروس شینگلز را در بدن خود دارید و با افزایش سن سیستم ایمنی تان دیگر نمی تواند با این ویروس مقابله کند و به این طریق ترس را به شما برند

ونتر تزریق می کند. این کار مغز احساسی (جایگاه سیستم عصبی خودمختار) شما را روشن کرده و به آن قابلیت برنامه ریزی شدن میدهد. وقتی این گفته ها به درون سیستم عصبی خودمختار راه یافت، دستورات را بدون سوال و پرسش پذیرفته و تغییرات شیمیایی برابر با آن گفته ها را در بدن ایجاد می کند. به عبارت دیگر، بدن شما بصورت ناخود آگاه و خودکار برنامه ریزی می شود تا سیستم ایمنی تان را تضعیف کند. خلاصه اینکه شما در معرض خطر قرار دارید و بهتر است که منتظر نمانید تا به بیماری مبتلا شوید. تاثیر این آگهی از این هم فراتر است. اگر آبله مرغان گرفته باشید و بعد از دیدن این آگهی «فکر کنید» که سیستم ایمنی تان در اثر پیری تضعیف شده است، به این نتیجه خواهید رسید که باید از ابتلا به شینگلز جلوگیری کنید و در نتیجه انگیزه تان برای خرید دارو بیشتر خواهد شد.

اگر دست بر قضا شما نیز به شینگلز مبتلا باشید و این تبلیغ را ببینید، وقتی ببینید که وضعت تان مانند بازیگر این تبلیغ وخیم نیست، ممکن است با خود بگویید باید این دارو را بخرم تا وضعیتم بدتر نشود. نمی خواهم وضعم اینطور شود. اگر شینگلز نداشته باشید، در پایان آگهی گیج و منگ شده و خواهید پرسید آیا من جزو این دو سومی هستم که خطر تهدیدشان نمی کند؟ یا اینکه جزو یک سومی هستم که ویروس در بدن شان وجود دارد؟ اگر بگویید امیدوارم جزو یک سوم نباشم این یعنی فکر می کنید در برابر این بیماری آسیب پذیر هستید و بصورت ناخود آگاه به این فکر خواهید کرد که شما نیز بیماری را دارید.

جالب ترین نکته در مورد این آگهی چیست؟ به اسم دارو اشاره ای نمی شود، یعنی لازم نیست عوارض جانبی دارو را آشکار کنند. این آگهی کنجکاوی من را به اوج خود رسانده بود، در نتیجه وسائلم را رها کردم و در اینترنت دنبال آگهی دیگری از همان شرکت داروسازی گشتم. میخواستم بدانم که آیا داروی مورد نظر آنها می تواند از وخامت زخم های ساختگی و بزرگنمایی شده ای که در آگهی نشان داده بودند، بکاهد. بعد از کمی جستجو، آگهی های مشابه زیادی پیدا کردم که تم یکسانی داشتند اما کمی متفاوت بودند. وجه مشترک همه ی آنها این بود که می خواستند توجه شما را جلب کنند.

تبلیغ بعدی زنی را نشان می داد که عینک شنا زده بود و در استخر شنا می کرد. همه چیز سیاه و سفید بود. این تبلیغ با قبلی کمی فرق داشت، در این تبلیغ (که به لهجه ی انگلیسی بریتانیایی تهیه شده بود)، راوی خود ویروس شینگلز است و روایت از درون سر آن خانم بیرون می آید جالب است لیندا. سن و سال روی تو اثری ندارد، اما سیستم ایمنی ات با افزایش سن ضعیف می شود، و خطر من (یعنی ویروس شینگلز) را بیشتر می کند. من از وقتی آبله گرفتی در درونت به کمین نشسته ام. می توانستم هر موقع دلم بخواهد به صورت زخم های دردناک ظاهر شوم.

صحنه ناگهان کات می شود و تصویر رنگی مردی را نشان میدهد که پیراهنش را بالا زده و بدترین زخم شینگلز دنیا را نشان میدهد. در اینجا نیز این زخم زشت و هولناک توجه شما را مجذوب خود می کند. دوباره با همان سرعت، تصویر به شناگر سیاه و سفید بر می گردد.

این آگهی نیز با روش و فرمولی مشابه آگهی قبلی پیش می رود. ابتدا با یک جمله ی فریبنده یا تصویر تکان دهنده حالت احساسی بیننده را تغییر دهید و سپس از طریق همین تغییر حالت عاطفی کاری کنید که آنها در برابر این اطلاعات آسیب پذیرتر و پذیراتر

باشـند، و در نهایت کاری کنید بیننده به این فکر بیفتد که آیا شـینگلز دارد یا نه. این آگهی همچنین این مفهوم را می رساند که حتی اگر سالم باشید، ورزش کنید و مراقب خودتان هم باشید، باز امکان دارد قربانی ویروس شوید و این یعنی هیچ کس مصون نیست. در اینجا نیز کلمات روی صـفحه پیام را تقویت می کنند: «۱ نفر از هر سـه نفر در طول عمر خود به من مبتلا می شـوند. لیندا آیا تو هم مبتلا خواهی شـد؟» اگر به هر صـورتی با این زن همذات پنداری کنید، این صدا دارد مستقیما با شما حرف می زند.

سپس لحن آگهی عوض شده و راوی مذکر به شیوه ای مطمئن، صمیمی و عاری از نگرانی و دغدغه حرف می زند. او نیز با همان لهجه ی بریتانیایی می گوید و به همین دلیل بود که لیندا من را خرید (داروی ایکس). صحنه همانطور سیاه و سفید می ماند، بجز لباس شنا، کلاه شـنا و نام دارو (که با خطی پیچیده و بزرگ روی صـفحه نمایش داده می شـود) که رنگی هستند. به این ترتیب این دارو در مغز شما حک شده است، البته در سطحی دیگر. دوباره آگهی توانسـته اسـت بین سـلامتی و ایمنی شـما و دارویی که می تواند از شـما محافظت کند، ارتباط برقرار کند. حرف آخر آگهی روی صفحه نمایش داده شده و راوی آن را با صدای بلند می خواند و می گوید این دارو به «تقویت سیستم ایمنی در برابر شینگلز کمک می کند. این دارو از او در برابر تو (شینگلز) مراقبت می کند.»

در پایان آگهی راوی می گوید «داروی ایکس برای جلوگیری از شـینگلز در بزرگسـالان بالای پنجاه سـال بکار می رود. این دارو برای درمان شـینگلز بکار نمی رود و به هر کسـی کمک نمی کند.»

مهم ترین خط این اسـت «اگر سـیسـتم ایمنی تان ضـعیف شـده اسـت نباید از این دارو استفاده کنید.»

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

چی شد؟ یک لحظه صبر کنید. قضیه جالب شد: این آگهی همین حالا به شما گفته بود که با افزایش سن سیستم ایمنی ضعیف شده و خطر ابتلا به شینگلز افزایش می یابد. این دارو قرار است سیستم ایمنی شما را تقویت کند، اما اگر سیستم ایمنی تان ضعیف شده باشد، نباید از این دارو استفاده کنید. دوراهی شما همین جاست: اگر تصمیم بگیرید دارو را مصرف کنید، باید باور کنید که این دارو از سیستم ایمنی ضعیف شما قوی تر است. این برنامه کارش را انجام داده است.

آنچه تبلیغ کننده ی باهوش و شاید بی اخلاق متوجهش شده است این است که این پیام می تواند ذهن خود آگاه شما را آشفته کرده و از راه به در کند. در عین حال می تواند ذهن ناخود آگاه شما را برنامه ریزی کرده و این ایده را به شما تزریق کند که سیستم ایمنی تان ضعیف است، به احتمال زیاد ویروس را در بدن خود دارید و احتمال ابتلای شما به شینگلز بالاست، حتی اگر سالم باشید.

علاوه بر این، به شما گفته می شود که بدون دارو، شما به احتمال زیاد مبتلا خواهید شد و تضمینی هم وجود ندارد که شینگلز به راحتی خوب شود. البته هنوز هم ممکن است دارو جواب ندهد چون سیستم ایمنی شما ضعیف است.

در آخر عوارض جانبی دارو مطرح می شوند (که البته چندان هم جانبی نبوده و کاملا مستقیم هستند):

زخم مشابه شینگلز، قرمزی، درد، خارش، تورم، توده های سفت، گرمی، زخم یا تورم محل تزریق و نیز سردرد. اگر میخواهید نزدیک نوزاد یا زن آبستن یا دارای سیستم ایمنی ضعیف باشید، با پزشک خود حرف بزنید، چون این واکسن نسخه ی ضعیف شده ای از آبله را در خود دارد و می تواند این افراد را مبتلا کند.»

خدای من! کجا زندگی می کنیم. این نوع برنامه ریزی باعث می شود انسان به اراده ی آزاد شک کرده و فکر کند تمام انتخابهایش بر مبنای شرطی سازی انجام می شود، مثلا نوع خاصی نوشیدنی

شامپو یا حالت دهنده، آخرین مدل گوشی و یا دارویی که ممکن است شما را از ویروس شینگلزی نجات دهد که شاید حتی به آن مبتلا هم نباشید. بیشتر اوقات آگهی ها به فقدان و جدایی متوسل شده و به شما یاد آوری می کند که آنچه را ندارید بخواهید، آنچه را برای جای گرفتن در آگهی اجتماعی نیاز دارید بطلبید و یا احساس پوچی و تنهایی کنید. و البته در این مورد، اگر بیمار باشید یا احساس بیماری کنید، تبلیغ کننده پاسخ علائم شما را می داند.

در انتهای جستجویم با تبلیغی مواجه شدم که مضمون یکسانی داشت، بازیگری که ۱۷ روز بود از بیماری رنج می برد، زخم بزرگ و تکان دهنده ای به تن داشت و کلمات روی صفحه روی نظرات بیننده اثر گذاشته و همان محتوا را تقویت می کرد. در اینجا نیز مانند سایر آگهی ها، مردم را آگاه می کنند که این دارو برای درمان شینگلز نیست، اما در پایان آگهی آن مرد خوش تیپ با لب خندان می گوید «فکر می کنم باید امتحانش کنم.» چرا باید دارو را امتحان کند. اگر ۱۷ روز است که به شینگلز مبتلا شده است، خصوصا با توجه به اینکه این دارو برای درمان بیماری به کار نمی رود؟

کاملا سردر گم شده بودم. سالها پیش آموختم که هیپنوتیزم بنا به تعریف برابر دستکاری فرایندهای بازداشتی ذهن خود آگاه، عبور از ذهن تحلیلی طوری که ذهن ناخود آگاه فرد پذیرای انواع و اقسام اطلاعات و تلقینها باشد. وقتی ذهن خود آگاه سرگرم است و تلاش می کند از قضیه سر در بیاورد، ذهن ناخود آگاه همه چیز را بدون تمایز می پذیرد. اگر بتوانید با اطلاعات (سوء اطلاعات)، شوک یا

سردرگمی افراد را گیج کنید، می توانید درهای ذهن ناخود آگاه شان را باز کنید.

در این فصـل میخواهیم درسـت عکس این قضـیه را یاد بگیریم و بیاموزیم که چطور می توان برنامه های منفی ای را که سالهاست نسبت به آنها شرطی شده ایم، پاک کرد و از نو برنامه ریزی کنیم.

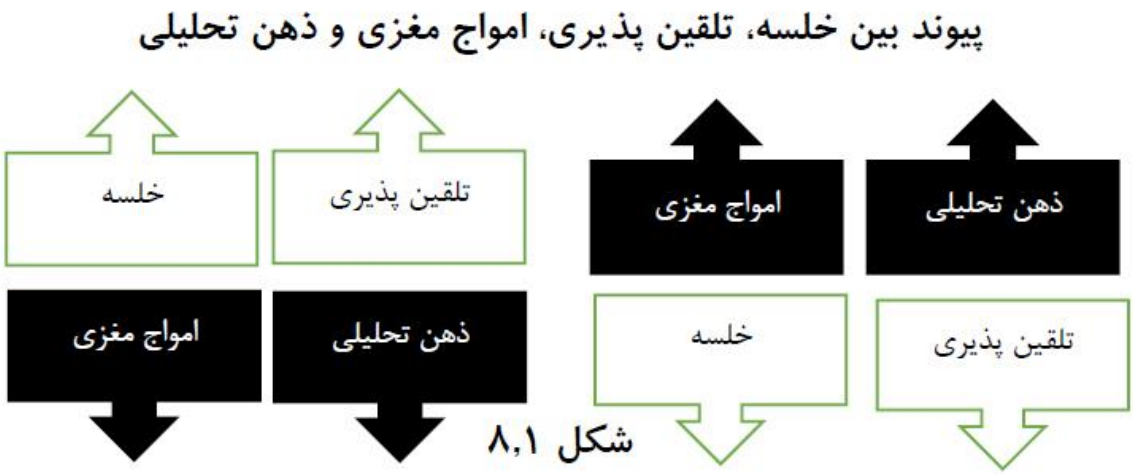
سه ذهن در یک مغز ذهن خود آگاه، ناخودآگاه و تحلیلی

تا اینجا دانستید که وقتی امواج مغزی خود را از بتا به آلفا تغییر می دهید، قشر مخ (ذهن تحلیلی و متفکر) خود را کند می کنید. با کند شدن امواج مغزی، از حوزه ی ذهن خود آگاه خارج شـــده و وارد ذهن ناخودآگاه می شـــوید. پس می توان گفت که اگر کمی آگاه و هشـیار باشـید اما فعالانه درگیر تفکر نباشـید، آگاهی شـما دارد از قشـر متفکر مغز خارج شده و وارد مغز میانی می شود، جایی که به آن ناخودآگاه گفته می شود و محل استقرار سیستم عصبی خودمختار و مخچه است.

شاید تابحال دیده باشید که کسی کاملا در یک برنامه ی تلویزیونی غرق شده باشد وقتی سـعی می کنید با این افراد حرف بزنید، صـدایتان را نمی شـوند، شـاید بتوان گفت که این افراد دارند امواج مغزی آلفا را تجربه می کنند، حالتی که در آن می توان به راحتی اطلاعات را به فرد تلقین کرد.

تلقین پذیری یعنی توانایی پذیرش، باور و تســلیم شــدن به اطلاعات بدون تحلیل آن. در این حالت بیننده آنقدر جذب شـده اسـت، آنقدر روی برنامه متمرکز شـده اسـت که به نظر مســحور و بی حرکت می آید. برای فرد در این حالت هیچ چیزی وجود ندارد، جز آن چیزی که توجه شان را ربوده است.

اگر کسی اطلاعاتی را که در معرضش قرار ندارد، تحلیل نکند، به احتمال زیاد آن را پذیرفته و باور کرده و در برابرش تسلیم خواهد شد، چون صافی تحلیل را برداشته است. در نتیجه منطقی به نظر می رســـد که هر چه فرد تلقین پذیرتر باشـــد، غیر تحلیلی تر خواهد بود. عکس این قضیه نیز صادق است: هرچه تحلیلی تر باشید، تلقین پذیری کمتری دارید، در نتیجه احتمال آنکه ذهن تان وارد حالت امواج مغزی آلفا یا حالت خلســـه شـــود، کمتر خواهد بود. برای درک رابطه ی بین تلقین پذیری، ذهن تحلیلی، خلســـه و امواج مغزی نگاهی به شکل ۸/۱ بیندازید.



با کند شدن امواج مغزی و گذر از ذهن تحلیلی، مغز شما وارد خلسه شده و شما نسبت به اطلاعات تلقین پذیر می شوید. عکس این نیز صادق است. وقتی سرعت امواج مغزی تان زیاد شود، تحلیلی تر می شوید، مغزتان از خلسه خارج می شود و تلقین پذیری تان نســـبت به اطلاعات کاهش می یابد. تلقین پذیری یعنی توانایی پذیرش و باور کردن و تسلیم شدن در برابر اطلاعات بدون تحلیل آن.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

آنچه ســـازندگان آگهی مذکور خوب می دانند این اســـت که بهترین راه برای برنامه ریزی شـــخص در جهت انجام اقدام مطلوب این اســـت که وی را وارد امواج مغزی آلفا کنند تا اطلاعات ارائه شده را تحلیل نکند. وقتی آگهی تکرار می شود و یا آگهی مشابهی با همان پیام پخش می شـــود، دیر یا زود این برنامه وارد ذهن ناخود آگاه بیننده میشـــود. هر چه بیشـتر در معرض محرک (در اینجا آگهی) باشـید، واکنش های برنامه ریزی شـده خودکارتر می شود. در نهایت، وقتی محرک را بصورت ناخود آگاه حفظ کردیم و واکنش خودکار شد، ذهن تحلیلی دیگر نیازی به فکر کردن یا تحلیل اطلاعات ورودی ندارد. در عین حال، ذهن ناخودآگاه اطلاعات را به هم وصـل کرده و آن را مانند دسـتگاه های صـدا و تصـویر ذخیره می کند. وقتی این اطلاعات در مغز شـــما ثبت شـــد، هر بار که در معرض آگهی قرار می گیرید، شبکه ی عصبی مربوطه بیشتر آماده می شود و آن برنامه، فکر یا باور بیشتر تقویت می گردد. حالا این اطلاعات نه تنها می تواند بر سلامتی شما اثر بگذارد، بلکه همچنین می تواند راه حل مشکلی را که آگهی ایجاد می کند، به شما ارائه دهد.

موقعیت های دیگری که می توانند سـبب افزایش تلقین پذیری شـما شـوند، شـوک، ضـربه روحی یا واکنش احساسی قوی هستند. برای مثال وقتی افراد شوکه می شوند و یا در در برابر موقعیتهای دارای بار عاطفی قرار می گیرند، مغزشـــان وارد حالت دیگری می شـــود. وقتی مغز بخاطر اضـافه بار حسـی توقف کرد (مثلا هنگام مواجهه با صـحنه ی تصـادف)، شخص وارد حالت تلقین پذیری می شود.

در موارد وخیم، شـخص تسـلیم شـوک می شـود، یخ می زند و توانایی تفکرش دچار نقص می شود.

بنابراین وقتی شخصی در معرض یک زخم ترسناک قرار می گیرد و تصاویر حالش را به هم می زنند و این حالت با موسیقی و روایت مناسب ترکیب شده و حالت ترسناک و وحشت آوری ایجاد

می کند، درهای ذهن ناخودآگاهش باز می شـــود و شـــخص به راحتی قابل برنامه ریزی خواهد بود.

اگر یادتان باشد، ذهن ناخودآگاه درست در پایین ذهن خود آگاه قرار دارد. بخش لیمبیک مغز جایگاه ناخودآگاه و سیستم عصبی خودمختار است، سیستمی که تمام عملکردهای زیســـتی خودکار بدن را لحظه به لحظه کنترل می کند. وقتی فکر برنامه ریزی می شـــود، سیستم عصبی خودمختار مانند خادمی که فرمان اربابش را انجام می دهد، درخواست آن فکر را اجرا می کند.

اگر مرتب به شما بگویند که سیستم ایمنی با افزایش سن ضعیف می شود و یک نفر از سه نفری که به آبله مبتلا شده اند، شینگلز را هم تجربه خواهد کرد؛ آنگاه این تجربه ی دارای بار عاطفی به

پیام اجازه می دهد که از ذهن تحلیلی و متفکر شما رد شود. در واکنش به این اطلاعات، سیستم عصبی خود مختار از دستور پیروی کرده و شروع می کند به تضعیف سیستم ایمنی داخلی شما.

برای اینکه تبلیغ کننده ثمره ی هزینه های خود را در این تبلیغ به دســت آورد، بهتر اســت آخر شب آگهی را تکرار کند، چون در این زمان ما تلقین پذیری بیشتری داریم. چرا؟ چون ســـطوح ملاتونین در واکنش به تاریکی افزایش می یابد و ملاتونین باعث میشـــود امواج مغزی ما گندتر شـــده و برای خواب و دیدن رویا آماده شـــویم. در این اوقات چون امواج مغزی از بتا به آلفا، تتا و دلتا حرکت می کنند، افراد کمتر تحلیلی عمل کرده و پنجره های

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

ناخودآگاه خود را باز می کنند. وقتی روشـــنایی روز ما را در هنگام صـــبح بیدار می کند و مغزمان شروع می کند به تولید سروتونین، عکس این فرایند

رخ می دهد، امواج مغزی ما از دلتا به نتا، ســـپس به آلفا جایی که در آن نیز ناخود آگاه قابل برنامه ریزی است و در نهایت به بتا تغییر پیدا می کند.

پس اگر تبلیغ کننده باشـــید و بدانید که اکثریت مردم از طرز کار کرد برنامه ریزی ناخود آگاه اطلاع ندارند، چه دلیلی دارد که یک سری تبلیغ مخصوص آخر شب تولید نکنید، پیام مطلوب خود را در آن جای ندهید، میزان کافی از ترس و دغدغه را برای جلب توجه بیننده در آن نگنجانید و ســیســتم عصــبی خود مختار بیننده را قبل از به خواب رفتن وی، برنامه ریزی نکرده و آماده ی فرمانبرداری نکنید؟

یک قاعده ی صاف و ساده:

هیچ گاه چیزی را که مایل به تجربه اش نیســتید در تلویزیون یا اینترنت و یا هر رســانه ی دیگری تماشا نکنید، نه فقط قبل از خواب، بلکه هرگز این کار را نکنید.

چشمهای زیبابین، خلسه در خلسه

ســـالها به این فکر می کردم که ما چگونه همیشـــه داریم با باورهای محدود کننده برنامه ریزی می شــویم، یعنی باور می کنیم که چیزی را در بیرون می خواهیم تا احســاس درون مان را تغییر دهد.

هدف از تبلیغ همین است وابستگی بی پایان و مصرف منابع بیرونی برای القای احساس خوشـــی و شـــادی. این باور که ما را به یاد جدایی مان از کل می اندازد، پیوســـته از طریق رســـانه ها، برنامه های تلویزیونی، تبلیغات، اخبار، بازیهای رایانه ای، وبســـایت ها و گاهی

حتی از طریق موسیقی در درون ما نهادینه می شود. این راهبردی واقعا ساده است: اگر بتوانید افراد را در احساس فقدان، ترس، خشم، مخالفت، تبعیض، درد، اندوه و دلهره نگه دارید، افراد به کس یا چیزی در بیرون خود وابسته می شوند تا این احساس آنان را از بین ببرد. اگر همواره سرگرم باشید و همیشه درگیر احساسات بقا باشید، هرگز فرصت پیدا نخواهید کرد تا به خود ایمان آورده و خود را باور کنید.

اما چه میشد اگر می توانستید تمام این برنامه ریزی را حذف و برعکس کنید تا بتوانید به باورهایی نامحدود راجع به خود و زندگی دست پیدا کنید؟ این دقیقا همان کاری است که ما چندین سال است در کارگاههای پیشرفته مان با دو ابزار ساده انجام می دهیم، یکی از این دو ابزار وسیله ای است که کودکان از دیرباز با آن بازی کرده اند، زیبابین. با این تفاوت که ما از آن در کنار فناوری های پیشرفته برای القای خلسه استفاده می کنید.

تا اینجا ما همیشه با چشمان بسته در حین مراقبه وارد خلسه و امواج مغزی آلفا و تتا شده ایم. اما اگر بتوانیم با چشمان باز امواج مغزی آلفا و حتی تتا را ایجاد کنیم و با اراده ی خود، خود را در معرض اطلاعات مرتبط با رویاها و اهداف زندگی مان قرار دهیم، می توانیم بجای حالت های ناخودآگاهی که هر روز تجربه می کنیم، خود را برای حالت های ماوراء طبیعی برنامه ریزی کنیم.

اما چرا زیبابین؟

اکنون چندین سال است که علاقه ی اصلی من به حوزه ی عرفان معطوف بوده است. هر بار که به این تجربه های ژرف و فوق روشن نائل می شوم، این تجربیات تغییرات پایداری در درونم ایجاد می کنند که به تعمیق درک من از خودم و پیوندم با معمای زندگی کمک می نمایند.

کافی اســت یک بار تجربه ای عرفانی داشــته باشــید و نگاهی به پس پرده بیندازید، دیگر نمی توانید مانند ســـابق به زندگی ادامه دهیم و زان پس هر باری که به تجربه ای عرفانی دســـت پیدا می کنید، به ســـرچشـــمه، کل، وحدت و میدان نامرئی یکپارچه نزدیک تر می شوید. خبر خوب این است که تجربه های عرفانی دیگر مختص کسانی مانند ترزای آویلا ، فرانسیس آسیزی و آن راهب بودایی نیست که ۴۰ سال مراقبه کرده بود. امروزه هر کسی می تواند وارد عرفان شده، آن را تجربه کند و به آن دست یابد.

وقتی تجربه ای عرفانی برایم محقق می شود، برایم واقعی تر از هر چیزی که در زندگی ام شناخته ام به نظر می رسد و حساب مکان و زمان از دستم خارج می شود. اغلب درست قبل از اینکه وارد این تجربه ی عرفانی شـــوم، در ذهن خودم (و گاهی در دنیای بیرون) الگوهای هندســـی مدوری از جنس نور و انرژی می بینم. این اشــکال شــبیه ماندالا (دایره های کیهانی یا ماندالاها اشکال هندسی مدوری هستند که در ادیان بودایی و هندویی به عنوان نمادی از جهان هستی به کار می روند) هستند، اما ثابت نیستند، امواج ایستاده ای از فرکانس های در حال تداخل هستند که بصورت الگوهای فراکتالی ظاهر می شوند. در وصــف ویژگی این اشــکال فقط می توانم بگویم زنده هســتند، حرکت می کنند، تغییر می کنند و همواره به شکل الگو در الگوی پیچیده ترین تبدیل می شوند.

این الگوهای شبیه چیزی هستند که در زیبابین می توانید ببینید، با این تفاوت که دو بعدی نیستند، بلکه سه بعدی هستند. وقتی این الگوهای هندسی الهی را می بینم و توجه خود را به آنها معطوف

می کنم، تغییر می کنند و چیزی طول نمی کشــد که می دانم قرار اســت تجربه ی عرفانی عمیقی به من دســت دهد. چون ذهنم این الگوی اطلاعاتی را گرفته و تبدیل به تصــویری سر زنده می کند. به همین دلیل بود که من و اعضای تیمم تصمیم گرفتیم تصاویر زیبابین

را برای شـاگردان خود ایجاد کنیم. به این امید که تجربه هایی از این دسـت را در آنها القا کنیم. اما نمی توانستیم تصویری

واقعی از زیبابین گیر بیاوریم. تمام تصـاویر هندسـی فراکتالی اینترنت کامپیوتری بودند و من میخواستم تصویری واقعی تر داشته باشم. بعد از جستجوی فراوان خانواده ای را پیدا کردیم که از سه نسل قبل شروع به ساختن زیبابین کرده بودند، پس تصمیم گرفتیم یکی از بهترین ساخته های این خانواده را بخریم.

بعد از آن یک دوربین RED کرایه کردیم، RED سـازنده ی دوربین های سـینمایی حرفه ای اسـت که در اغلب فیلم های هالیوود مورد اسـتفاده قرار می گیرد. لنزی را روی درپوش دوربین نصـب کردیم و سـپس آن را در داخل زیبابین قرار دادیم. بعد از آن موتوری را به انتهای آن وصل کردیم تا کریستال ها و روغن های داخلش آرام و روان حرکت کنند و گذار ثابت و پیوسته ای را فراهم کنند. به مدت چند ساعت در سیاتل واشینگتون تصاویر و رنگ های زیبا را روی پس زمینه ی مشـکی ثبت کردیم. رنگ مشـکی بیانگر این اسـت که هیچ چیز فیزیکی وجود ندارد. جایی که ما به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل می شویم. این همان فضای سیاه لایتناهی یا خلا است که در فصل ۳ با آن آشنا شدیم.

طی چند روزی که تصاویر را ثبت می کردیم، جاذبه باعث میشد تمام کریستال ها و روغن پایین افتاده و در اثر چرخش دسـتگاه شـتاب بگیرند، بنابراین تکنسـین ما باید با دقت هر ثانیه را فریم به فریم تنظیم می کرد تا اطمینان حاصـل کند که گذارها روان و بی نقص هستند. اگر گذاری روان نبود، ممکن بود باعث شود تمرکز بیننده به هم خورده و از خلسه خارج شود. چندین ماه طول کشید تا

توانستیم تمام تصاویر ضبط شده را بصورت یک ویدئوی یک ساعته در بیاوریم و سپس در کارگاههای پیشـرفته مان از آن اسـتفاده کنیم. در نهایت از موسـیقیدان برجسـته فرانک

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

پیسکیوتی خواستیم تا موسیقی این کلیپ را برایمان بسازد. می خواستیم شاگردان کارگاه ها همواره مسحور این تقارن زیبا و تغییر شکل های هندسی باشند.

فیلم ذهنی، تصاویر متحرکی از آینده ی شما

تمام شـــرکت کنندگان در کارگاههای پیشـــرفته امکان کار با برنامه ی ســـاده و جالبی بنام فیلم ذهنی یا Mind Movies را دارند تا با اســـتفاده از آن فیلمی از خود و زندگی آینده شـــان بســـازند. ما از این برنامه در کنار فیلم زیبابین اســـتفاده می کنیم. بســـته به این که افراد بخواهند چه چیزی در زندگی خود ایجاد کنند، فیلمی که در رابطه با آینده ی خود می سـازند آنها را در برابر تصـاویر و نوشـته های بخصـوص و اطلاعاتی قرار میدهد که به افراد در تحقق آنها کمک می کند. درســـت مانند متونی که روی آگهی های شـــینگلز نشـــان داده می شد. خواسته ی آنها ممکن است شفای یک بیماری تقویت سیستم ایمنی، ایجاد شغل جدید، دستیابی به فرصت های جدید، سفر کردن به جاهای مختلف دنیا، دستیابی به وفور نعمت، یافتن شـریک جدید زندگی، دسـتیابی به تجربه های عرفانی و غیره باشـد. هدف از این فیلم این اسـت که به افراد یاد آوری کند که می توانند رویاهای خود را تحقق بخشـند، امور غیر عادی را خلق کنند و ماوراء طبیعی باشـــند. اهداف این فیلم را می توان در موارد زیر خلاصه کرد:

۱. کمک به شـاگردان در دسـتیابی به نیت مشـخص راجع به چیزی که می خواهند در آینده خلق کنند.

۲. برنامه ریزی ذهن خود آگاه و نیز ذهن ناخود آگاه برای آینده ی جدید.

۳. تغییر مغز و بدن طوری که به نظر برسد آینده از قبل تحقق یافته است.

۴. پیوند دادن مکرر این تصــاویر و عکس ها با موســیقی برای ایجاد شــبکه های عصــبی جدید در مغز و شرطی سازی عاطفی بدن نسبت به ذهنیت جدید. این راهی است برای به خاطر سپردن آینده.

فناوری Mind Movie را دو شریک به نامهای ناتالی و گلن لدول

از کشــور اســترالیا تأســیس کردند. این دو نفر فقط بنیان گذار این شــرکت نیســتند بلکه نمادی از قابلیتهای آن نیز هستند.

مسیر آنها از سال ۲۰۰۷ شروع شد یعنی وقتی که دوستشان فیلمی را که راجع به زندگی خودش ســـاخته بود، به آنها نشـــان داد. مدتی بعد او این ایده را به آنان معرفی کرد که کســب و کاری در این رابطه ایجاد کنند و نتیجه اش نرم افزار Mind Movie شــد. شــروع این کسب و کار مستلزم این بود که وبسایتی برای توزیع نرم افزار ایجاد کنند تا بتوانند به افراد تمام دنیا نشـــان دهند که چطور فیلم های خود را درســـت کنند. با این وجود آنها تا همین جا هم چهار شرکت داشتند و تقریبا هیچ چیزی در مورد اینترنت و تجارت الکترونیک نمی دانســـتند. گلن به زور می توانســـت کامپیوتر را روشـــن کند و ناتالی هم هرگز اســـم یوتیوب را نشـــنیده بود. اما این دو متوجه شـــدند که Mind Movie این قابلیت را دارد که ابزار قدرتمندی باشــد و به افراد کمک کند به این باور برســند که می توانند نتایج واقعی در زندگی خود خلق کنند.

نظر به این مســـئله، آنها تصـــمیم گرفتند که کلیپی در مورد قدرت Mind Movies روی یوتیوب قرار دهند. در پایان ویدئو آنها بیننده را ترغیب می کردند که به وبســـایت شـــان مراجعه کرده و با برنامه آشنا شود.

در اوایل ســال ۲۰۰۸ آنها ایمیل های بی شــماری را از جانب مشــتریان دریافت می کردند مبنی بر اینکه Mind Movies چگونه زندگی شـــان را دگرگون کرده اســـت. ناتالی و گلن

تصمیم گرفتند که دار و ندارشان را در این راه صرف کنند. آنها به آمریکا آمدند، در سمینار بازاریابی اینترنتی شـــرکت کردند، عضـــو گروه نوابع بازاریابی شـــدند و برای ارائه ی جهانی Mind Movie آماده

شـدند. اما وقتی به آمریکا رسـیدند، پولی برایشـان نمانده بود تا هزینه ی خدمات مورد نیاز برای شـروع کسـب و کارشـان را تأمین کنند. این یعنی یادگیری، تسـلط و پیاده کردن تمام چیزهای مورد نیاز برای شروع کسب و کار، بر عهده ی شخص خودشان بود. به مدت چند ماه این دو هر روز ۱۲ ســاعت را در بیرون دفترشــان کار می کردند. دفتری که همان اتاق خواب بود. در این فرایند تا حدی از منطقه ی راحتی خود خارج شـــده بودند که دیگر نمی دانســـتند منطقه ی راحتی چیســـت. این دو کار آفرین که با چالش های فنی، تجاری و شخصی مواجه شده بودند، یک سلاح مخفی در اسلحه خانه ی خود داشتند، فیلم ذهنی شان.

ناتالی و گلن در فیلم ذهنی خود چند مشتری را تعریف کرده بودند که می خواستند جذب کنند.

آنها احترام همکاران صنعتی خود را توصیف کرده و مشخص کرده بودند که وقتی کسب و کارشـــان موفق شـــد چه خواهند کرد، مثلا به چه رســـتورانهایی خواهند رفت و تعطیلات خانوادگی خود را در کجا خواهند گذراند. در آخر این دو می خواســـتند فروش خود را به ۱ میلیون دلار برســـانند (با خود فکر کرده بودند که چرا هدف بالایی برای خود نگذاریم؟ دوسـتان بازاریاب شـان داشـتند کسـب و کارهای میلیون دلاری راه می انداختند، البته با برنامه های ۵۰۰۰ دلاری.) آنها روزی چند بار فیلم ذهنی خود را تماشا می کردند تا استرس شان کم شده و تمرکز و رغبت شان افزایش یابد، با اینکه همه چیز در واقعیت کنونی شان

علیه آنها بود، اما میدانستند که تلاش، ریسک و رویاهایشان روزی به ثمر خواهد نشست. خط پایان نزدیک بود و ناگهان اتفاقی افتاد که حتی در فکرشان هم نمی گنجید.

آنها شـروع کسـب و کار خود را برای سـپتامبر سـال ۲۰۰۸ تنظیم کرده بودند که با بحران مالی جهانی مصادف شد. موسسات مالی در سراسر دنیا دچار زیان های نجومی شدند و خانواده ها و افراد

پس انداز، دارایی و خانه و زندگی خود را در نامســـاعدترین دوره ی پس از رکود بزرگ از دست دادند. گلن و ناتالی هم مشکلات مالی خود را داشتند. آنها تا همین مرحله ۱۲۰۰۰۰ دلار بدهکار بودند. اگر کســب و کار با شــکســت مواجه می شــد، همه چیز را از دســت میدادند ، خانه ماشــین و ســرمایه گذاری ها، علاوه بر تمام اینها زیر بار قرض و بدهی له میشدند.

صــبح روز موعود، ســیســتم ارســال ایمیل آنها بخاطر تعمیرات از رده خارج شــده بود و بنابراین هیچ یک از مشتریان ایمیل تأیید خرید دریافت نکرده بودند. تا موقع ناهار، هزاران ایمیل شکایت دریافت کرده بودند و با بانک آنلاین هم به مشکل بر خورده بودند (بانک می خواسـت بخاطر فعالیت غیر عادی حسـاب آنها را مسـدود کند). اما در پایان روز وضـعیت طور دیگری بود و آن روز خاطره انگیزترین روز زندگی شان شد.

در ساعت اول روز اول آنها به شاخص صد هزار دلار رسیده بودند، در پایان روز ۲۸۸ هزار دلار ســود کرده بودند. در پایان گلن و ناتالی با این برنامهی ۹۷ دلاری هفتصــد هزار دلار پول کسب کردند. اما داستان در همینجا تمام نمی شود.

آنها از این موفقیت خوشـحال بودند، ولی با چالش بزرگ دیگری مواجه شـده بودند. بخاطر وضعیت شکننده و نامطمئن مالی آن دوره، بانک حساب شان را مسدود کرده بود و به پول خود دسترسی نداشتند. این یعنی نمی توانستند به شرکای خود کمیسیون بپردازند و یا ۱۲۰

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

هزار دلار بدهی خود را صاف کنند و یا سهم افرادی را بدهند که در شروع کسب و کار به آنها کمک کرده بودند. همه چیز به آزاد شدن حساب بستگی داشت. در آخر بعد از شش ماه پیگیری رویای شان و تماشای فیلم ذهنی شان، توانستند به حساب خود دسترسی پیدا کنند و بار مالی سنگینی را از دوش خود بردارند که آنها را به آستانهی ورشکستگی رسانده بود. اما داستان در این مرحله تازه جالب می شود.

وقتی جهان همچنان داشت از نظر اقتصادی به قهقرا می رفت، ارزش دلار آمریکا و دلار استرالیا تفاوت زیادی داشت، به لطف همین تفاوت، وقتی آنها پول خود را به استرالیا منتقل کردند، ۲۵۰

هزار دلار دیگر عایدشان شد. در مجموع با این پول و پولی که از کمیسیون دریافتی از تبلیغ برنامه های دیگر عایدشان شده بود، گلن و ناتالی در واقع به هدف ۱ میلیون دلار خود رسیده بودند.

آنها می گویند بخش زیادی از موفقیت خود را که در تقابل کامل با آن چیزی بود که مابقی دنیا داشت تجربه می کرد، مدیون این واقعیت بود که آنها هر روز روی فیلم ذهنی خود تمرکز کرده بودند.

این مثال خوبی از قابلیتهای Mind Movies است و علیرغم اینکه امکان های پیش رو برای ایجاد فیلم ذهنی بی پایان است، اما کل فرایند نسبتا ثابت و یکسان است. شاگردان ابتدا آهنگ مورد نظر خود را انتخاب می کنند، آهنگی که هرگز از گوش دادن به آن خسته نمی شوند. سپس تصاویر و/یا ویدیوهای خود یا رویداد آینده را انتخاب کرده و بصورت دنباله ای می چینند تا داستان آینده ی آنها را بازگو کند. سپس از آنها می خواهیم کلمات، عبارات و گفته های خاصی را به صحنه ها اضافه کنند و روی تصاویر قرار دهند. درست همانطور که آگهی های تلویزیونی افراد را برنامه ریزی می کنند تا قربانی باشند و فقدان و

کمبود را تجربه کنند، فیلم های ذهنی هم می توانند شاگردان ما را برنامه ریزی کنند تا در زندگی ای که می توانند ایجاد کنند، نامحدود باشند.

در کارگاههای پیشرفته شاگردان قبل از تماشای فیلم ذهنی خود، ویدئوی زیبابین را تماشا می کنند چون این کار به آنان کمک می کند حالتهای خلســـه ی آلفا و تتا را با چشـــم باز ایجاد و حفظ کرده و درهای بین ذهن خود آگاه و ناخودآگاه را باز کنند. آنها در تمام طول مراقبه در حالت آلفا یا تتا تلقین پذیری بیشــتری نســبت به فرایند برنامه ریزی مجدد خود پیدا می کنند. این امر به این دلیل حائز اهمیت است که هر چه افراد در حین استفاده از فیلم ذهنی خود تلقین پذیرتر باشـــند، احتمال اینکه تحلیلی عمل کنند و افکار درونی آزار دهنده (مانند اینکه چطور اتفاق می افتد؟ یا غیرممکن اســـت! یا پول این کار را از کجا بیاورم؟ یا دفعه ی قبل که نشـد، این دفعه چرا بشـود؟) به ذهنشـان هجوم بیاورد، کمتر می شود.

زیبابین فرد را به خلســـه برده و ناخود آگاه را برای برنامه ریزی باز می کند و برنامه چیزی نیســـت جز فیلم ذهنی. فیلم ذهنی ذهن ناخودآگاه فرد را درســـت مانند آگهی های تلویزیونی، اما به شیوهای

مثبت تر، نامحدودتر و سازنده تر برنامه ریزی می کند.

وقتی افکار مغز ما ســاکت شــود، ذهن خود آگاه دیگر اطلاعات ورودی را تحلیل نمی کند. در نتیجه هر اطلاعاتی که در این حالت در معرضــش قرار بگیریم بصــورت مســتقیم وارد ناخود آگاه می شود.

درست مانند وقتی که چیزی را ضبط و ثبت می کنیم تا بعدا بصورت خودکار اجرا شود، در اینجا نیز برنامه ی جدیدی را در ذهن ناخودآگاه ثبت می کنیم.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

تحقیقات بسیار در طی چند سال اخیر نشان داده است که نیمکره ی راست و چپ مخ چه ارتباطی با هم دارند. حالا می دانیم که نیمکره ی راســت مســئول پردازش تفکر فضــایی، غیرخطی، انتزاعی و خلاق اســت، اما ســمت چپ مســئول پردازش تفکر منطقی، عقلانی، خطی، منظم و ریاضــیاتی اســت. اما تحقیقات جدید نشــان میدهد که نیمکره ی ســمت راست بداعت شناختی و سمت چپ روتینهای شناختی را پردازش می کند. این یعنی وقتی چیزهای جدید را می آموزیم، نیمکره ی راست فعال تر است و وقتی آموخته های جدید به روتین تبدیل می شوند، در نیمکره ی چپ ذخیره می گردند.

اکثر افراد از نیمکره چپ مغز خود دســـتور می گیرند، چون عادتها و برنامه های خودکاری که حفظ کرده اند، در درونشان حک شده است. به همین دلیل است که زبان در سمت چپ ذخیره می شود چون روتین است. می توان گفت نیمکرهی راست قلمروی ناشناخته هاســت و نیمکرهی چپ قلمروی شــناخته ها. پس منطقی اســت اگر بگوییم که نیمکره‌ی راســت رمانتیک، خلاق و غیرخطی اســت، اما نیمکره ی چپ منظم، منطقی و ســاختارمند اســـت. ما این فرایند پردازش دو گانه را در حین تماشـــای اســـکن آنی مغز شـــاگردانمان مشاهده کرده ایم.

چون جریان الگو در الگوی اشــکال فراکتالی هندســی زیبابین شــبیه هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی نیست، الگوهایش طوری طراحی شده اند که از شبکه های ادراکی و مراکز تداعی مغز که با اشخاص، جاها، اشیا و زمان های آشنا ارتباط برقرار می کنند، عبور کنند. الگوهای هندسی باستانی آن بازتابی از تکرار الگوهای فراکتالی طبیعت است؛ و لذا مراکز پایینی مغز را فعال می کند. به همین دلیل اســـت که نمی توانید وقتی به زیبابین نگاه می کنید خاله فلانی، دوچرخه ی سال ششم و یا خانه ی دوران کودکی تان را ببینید، چون مراکز تداعی مرتبط با خاطرات را که بطور عمده در نیمکره چپ مغز قرار دارند، فعال

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

نمی کنید. وقتی از تفکر و تحلیل دســـت بر میدارید و وارد الگوهای امواج مغزی آلفا و تتا می شوید، فعالیت بیشتری در نیمکره‌ی راست رخ می دهد. اگر

نیمکره ی چپ در حوزه ی شناخته ها عمل کرده و نیمکره‌ی راست در حوزه ی ناشناخته ها فعالیت کند، آنگاه با افزایش فعالیت نیمکره ی راســـت، شـــما در برابر آفرینش چیزهای جدید و ناشناخته گشوده تر خواهید بود.

تصاویر (۱) A۹ و (۲)A۹ در بخش رنگی کتاب (به فصل هفتم مراجعه کنید) اسکن مغزی دو شـاگرد را نشـان می دهند که در حالت آلفا و تتای منسـجم هسـتند. در شـکل (۳)A۹ می بینید که تمام مغز فرد در حین تماشـــای زیبابین در حالت تتا قرار دارد. شـــکل (٤)A۹ اسکن مغزی شاگردی را نشان میدهد که در حال تماشای زیبابین است، سمت راست مغز فعالیت بیشتری دارد چون در حالت خلسه فرد در گیر بداعت این تجربه شده است.

وقتی در کارگاههای پیشـــرفته زیبابین را نشـــان می دهیم، آن را در اتاقی تاریک قرار میدهیم تا ســـطح ملاتونین افزایش یابد و به این ترتیب تغییرات امواج مغزی بهتر شـــود. من از شـــاگردانم میخواهم ریلکس کرده و بصـــورت آگاهانه تنفس خود را کند کنند. با کاهش ســـرعت تنفس آنان، امواج مغزی شـــان هم کند شـــده و از بتا به آلفا می رســـد. ســـپس از آنها می خواهم که پیوســـته بدن خود را ریلکس کرده و بیشـــتر با آن وارد ارتباط شـــوند. من میخواهم آنها را حالتی بین نیمه خواب و نیمه بیداری برســـانم، جایی که بیشترین تلقین پذیری وجود دارد و مغزشان بیشتر مستعد پذیرش برنامه های فیلم ذهنی است.

درســـت همانطور که آگهی های دیرهنگام بخاطر تولید ملاتونین (که انســـان را برای خواب نیروبخش آماده می کند) بر افراد اثر می گذارند و گاردشـــان را پایین می آورند، ما نیز می

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

خواهیم سـطح ملاتونین شـاگردانمان بالاتر رفته و امواج مغزی شـان در سـطح آلفا و تتا باشد تا در برابر اطلاعات و امکان های موجود در فیلم ذهنی گشوده تر باشند.

موسیقی متن زندگی آینده ی شما

موسیقی می تواند خاطره ی زمان و مکان خاصی را در زندگی ما به یادمان بیاورد. به همین دلیل اســـت که دیک کلارک می گوید «موســـیقی مانند آهنگ پس زمینه ی زندگی شماست.» وقتی یک آهنگ نوستالژیک شروع به نواختن می کند، مغز شما تصاویر زمان ها و مکان های خاصـــی را به یاد می آورد و این تصـــاویر شـــما را به تجربه ی افراد و رویدادهای متفاوت وصـــل می کند. از نظر عصـــب شـــناختی، آهنگ در نقش یک ســـرنخ بیرونی ظاهر می شود و مجموعه ی خاصی از شبکه های عصبی را در مغز روشن می کند. بخاطر تداعی، شما تصاویری را در ذهن خود می بینید که در گذر زمان منجمد و بی حرکت ایستاده اند. این پدیده خاطره ی تداعی گر نام دارد.

اگر خاطره ی آهنگ را فراتر برده و واقعا حســـش کنید، درونش غرق شـــوید و حتی با آن بخوانید و برقصـید، ممکن اسـت متوجه شـوید که احسـاسـات متناظر با خاطرات تان در سـراسـر بدن تان به حرکت در می آیند. خواه خاطره ی این آهنگ به عشـق اول تان مربوط باشـد، و خواه به تعطیلات بهاره ی ترم آخر دانشـگاه و یا به احسـاسـی که قبل از ورود به میدان در هنگام مهم ترین بازی عمرتان تجربه کرده اید، هر یک از این خاطرات قویة با احساسات و عواطف شما عجین شد است. وقتی آن احساس را با ژرفای کافی حس کنید، شـما را به انرژی گذشـته وصـل می کند و هر چه واکنش عاطفی تان قوی تر باشـد، خاطره بزرگ تر خواهد بود. وقتی آن خاطره را حس و تجربه کردید، گذشته تان زنده می شود، در ذهن خودتان فورا زمان را طی کرده و به آن تجربه منتقل میشوید. بدن شما درست مانند

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

گذشته، از حالت استراحت خارج می شود و باعث می شود شما همان احساسات گذشته را حس کرده و همان سطح ذهنی سابق را که با خاطره ی گذشته تان مساوی است، تولید کنید. در آن لحظه تمام حالت وجودی شما در گذشته قرار دارد.

خاطرات بلند مدت زمانی قوی تر هستند که دامنه ی احساسات مرتبط با آنها وسیع تر باشد. اما مثبت یا منفی بودن خاطره ی بلندمدت ربطی به روش پردازش خاطره در ذهن ما ندارد. برای مثال احساسات مرتبط با خاطرات ضربه روحی، خیانت و رویدادهای تکان دهنده به یک اندازه قوی هستند، اما بجای اینکه لذت بخش باشند، منفی هستند. وقتی درد، ترس، خشم، اندوه و احساسات مرتبط با این خاطرات آسیب زا را به یاد آورده و از نو تجربه می کنیم، حالت شیمیایی درونی ما تغییر می کند. این باعث میشود با توجه بیشتری به مبدأ اصلی احساسات در محیط بیرون مان مبذول بداریم.

پس اگر بتوانید فیلمی از آینده تان بسازید و آن را با آهنگی همراه کنید که شما را تشویق و ترغیب می کند (طوری که شما را از حالت استراحت خارج کرده، حالت وجودی تان را تغییر دهد و شما را به انرژی خاطرات آینده تان وصل کند) چطور؟ اگر آهنگ موسیقی متن زندگی شما باشد، درست همانطور که برخی آهنگ ها شما را به گذشته می برد، آیا نمی توانید آینده تان را به همین شیوه به زندگی کنونی تان وارد کنید؟

در اینجاست که فیلم ذهنی وارد عمل می شود. اگر تصاویر قدرتمند و تکان دهنده ی آینده را کنار هم بچینید، کلمات و عبارتی را برای تقویت محتوا اضافه کنید و سپس آنها را با احساسات متعالی و موسیقی ترغیب کننده ترکیب کنید، آنگاه می توانید خاطرات بلندمدتی را ایجاد کنید که وضعیت زیستی شما را از گذشته بیرون آورده و به آینده می برند. به عبارت دیگر، تصاویر احساساتی را برمی انگیزد که به تجربیاتی که می خواهید در آینده داشته باشید، ربط دارند.

این تصاویر می تواند تصاویر خانه ای باشد که می خواهید در آن زندگی کنید، جاهایی که میخواهید در تعطیلات به آنجا بروید، شغل جدیدی که می خواهید داشته باشید، آزادی بیانی که می خواهید تجربه کنید، رابطه با بدن سالمی که می خواهید داشته باشید، و یا تجربیات بین الابعادی باشد که می خواهید ببینید. اینها تنها برخی از بی نهایت امکانی است که در خط زمانی آینده تان وجود دارد.

وقتی فیلم ذهنی خود را تماشا می کنید و به احساسات و عواطف آینده تان متصل می شوید، هرچه احساساتی که تجربه می کنید والاتر باشند، توجه بیشتری به تصاویر ایجاد کنندهی این احساسات

خواهید کرد. حالا شما دارید خاطرات بلندمدتی از آینده ی خود ایجاد می کنید و دارید به آینده تان زندگی می بخشید. جزء جادویی و بین الابعادی آینده تان همان آهنگ است، چون آن احساساتی که به آهنگ تان ربط میدهید، انرژی تان را تغییر داده و با احساسی که در زمان تحقق آینده خواهید داشت، برابر می کنند. به همین دلیل است که بهتر است موسیقی انتخابی شما الهام بخش باشد و در شما اشتیاق ایجاد کند.

سپس کلمات مثبت و مطمئنی به فیلم ذهنی اضافه کنید تا به شما یاد آوری کنند که چه کسی هستید و در مورد آینده ی خود چه باوری دارید. حتی می توانید در صورت تمایل خط زمانی هم اضافه کنید. برای مثال:

. درهای ابعاد به روی من باز می شود و می توانم عرفان را تجربه کنم.

• بدنم هر روز شفا پیدا می کند.

• کلمات من قانون هستند.

• احساس می کنم هر روز عمیقا به من عشق ورزیده میشود.

• ثروت به سمت من جریان می یابد.

• همهی نیازهای من همیشه رفع می شود.

• بدن من هر روز جوان تر می شود.

• من هر روز امور الهی را در زندگی خود می بینم.

• شریک زندگی ام مثل خودم است و با مثال به من یاد می دهد.

• همیشه همزمانی ها در زندگی من رخ میدهند.

• من هر روز احساس کمال بیشتری می کنیم.

• سیستم ایمنی من هر روز قوی تر می شود.

• من زندگی ام را با شجاعت پیش می برم.

• من یک نابغه ی نامحدود هستم.

• من همیشه از قدرت درون و اطرافم آگاهم.

من به خودم ایمان دارم.

• من پذیرای ناشناخته ها هستم.

• وقتی با روح ارتباط برقرار می کنم، جواب میدهد.

اگر به موزیک ویدئوی مورد علاقه تان و یا به صـــحنه ای از اجرای موزیکال مورد علاقه تان فکر کنید، به احتمال زیاد تمام کلمات آهنگ و نیز تصـــاویر متناظر با هر نت، بیت، ملودی و هارمونی را از حفظ میدانید. به احتمال زیاد، قدرت این ترکیب خاص، زمان و مکان خاصـی از زندگی شـما را تداعی می کند که مملو از افراد، احسـاسـات، عواطف و تجربیات

خاصــی بوده اســت. این دقیقا همان کاری اســت که شــما با فیلم های ذهنی انجام می دهید با این تفاوت که به جای به یاد آوردن گذشـــته، شـــما دارید خاطراتی از آینده می سـازید. اگر آهنگ خود را به قدر کافی در حین تماشـای تصـاویر آینده شـنیده باشـید، آیا ممکن نیست که وقتی آهنگ را بدون فیلم ذهنی خود بشنوید، بصورت خودکار به تصاویر این آینده ی جدید منتقل شوید، درست همانطور که به گذشته می رفتید؟ با تکرار و تمرین نه تنها احســاســاتی را تجربه می کنید که شــما را به خاطرات آینده وصــل می کنند، بلکه همچنین وضعیت زیستی بدن تان نیز با آینده همسو میشود.

شما قبلا یاد گرفته اید که چرا چنین می شود. اگر بدن ذهن ناخود آگاه باشد و تفاوت بین تجربه ی ایجاد کننده ی احساس و احساس ساخته ی فکر شما را نداند، بدن در لحظه ی حال باور می کند که

دارد آن واقعیت آینده را تجربه می کند. از آنجا که محیط به ژنها ســـیگنال می دهد و عواطف نتیجه ی تجربیات ما در محیط هســتند، اگر احســاســات مرتبط با رویداد را قبل از تجربه ی واقعی رویداد مربوطه در خود ایجاد کنید، بدن شـــما در واکنش به این کار تغییر کرده و در زمان حال از نظر زیســـتی با آینده تان همخوانی پیدا می کند. چون تمام ژنها پروتئین می سـازند و پروتئینها مسـئول سـاختمان و عملکرد بدن هسـتند، پس بدن از نظر زیستی تغییر یافته و طوری می شود که انگار آینده ی شما محقق شده است.

همه چیز در یک جا

چه می شود اگر شما را به جمعی دعوت کنم که افراد در آن چهار یا پنج روز راه عزلت می گزینند و با این کار تحریک دائمی موجود در محیط بیرونی را (که شـــخصـــیتشـــان را به یادشـــان می آورد) حذف می کنند؟ اگر افراد را به قدر کافی از افرادی که می شـــناســـند،

جاهایی که می روند و کارهایی که هر روز در یک زمان انجام می دهند، دور کنید، آنگاه هستی واقعی خود را به یاد خواهند آورد انسانهای نامحدود. و اگر روز اول یا دوم را صرف آموزش ایجاد انســـجام بیشـــتر در قلب و مغز آنان کنید و هر روز ایجاد این حالت ها را بصورت مداوم تمرین کنند به مرور در گشودن قلب و

کار آمد کردن مغز بهتر عمل خواهند کرد. در واقع این افراد بدون آشفتگی و مزاحمت روی ویژن آینده ی جدید خود تمرکز کرده و در عین حال با سهولت بیشتری احساسات آن آینده ی جدید را حس خواهند کرد. با برقراری انسجام بیشتر در قلب و مغز این افراد، آنان می توانند انسجام بیشتری در میدان های انرژی خود احساس کنند و امضای الکترومغناطیسی واضح تری داشته باشند.

چون این افراد مدام روی غلبه بر خود، بدن، محیط و زمان کار کرده اند یعنی برای کاهش سرعت و تغییر امواج مغزی، ورود به میدان یکپارچه و عبور از محیط سه بعدی تلاش کرده اند در نتیجه

فعال کردن مرکز قلب و دست زدن به آفرینش برایشان آسان تر و آشناتر خواهد بود. بعد از اینکه افراد فراروی از بدن، احســـاســـات، عادات، درد، بیماری، هویت، باورهای محدود، ذهن تحلیلی و برنامه های ناخودآگاه خود را تمرین کردند و زمان ایجاد فیلم ذهنی فرا رسید، افراد آماده می شوند تا به لطف شخصیت جدید خود اطلاعات بیشتری را جذب کنند و این کار سبب افزایش توانایی وصل شدن آنها به آینده می شود. روش بکار گیری Mind Movies در کارگاه ما اینگونه است.

فیلم ذهنی نسخه ی قرن بیست و یکمی تابلوی ویژن ۱۰ است (ابزاری که برای مشخص کردن، تمرکز و حفظ اهداف خاص زندگی به کار می رود)، با این تفاوت که مانند تابلو ایستا نبوده و حالت پویا دارد. ترکیب زیبابین و فناوری Mind Movie ابزار قدرتمندی است

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

که به شما کمک می کند با تجربه ی مکرر آینده، آن را محقق کنید. همچین این ترکیب راه فوق العاده ای است برای دستیابی به وضوح و شفافیت در مورد خواسته های شما از زندگی و یاد آوری هر روزه ی محتوای آینده ی مطلوب شما. این همان نیت است.

از آنجا که فناوری Mind Movie چند کاره است، می توان برای مقاصد مختلف و در محیطهای مختلف از آن استفاده کرد. این فناوری نه تنها برای ایجاد رابطه، ثروت، سلامتی، شغل و سایر چیزهای مادی به کار می رود، بلکه همچنین می تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند که ویژن آینده ی خود را ایجاد کنند تا کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند. جوانان زیادی بخاطر سرعت بالا، فشار و مقتضیات رسانه های اجتماعی و جامعه ی مدرن خود را می بازند. خودکشی یکی از اصلی ترین عوامل مرگ نوجوانان آمریکایی است، بنابراین بینان گذاران Mind Movies از این تکنولوژی در مدارس استفاده کرده اند تا به نوجوانان کمک کند آینده ی روشن و مطلوبی برای خود متصور شوند.

در شرکتها نیز برای تشکیل تیم و آرمان سازی از Mind Movies استفاده میشود. کار آفرینان از این برنامه برای توسعه ی کسب و کار، ساختن بیان مأموریت و تعیین راهبرد و ایجاد برنامه ی کسب و کار استفاده می کنند. تصور کنید که تیم با انگیزه ای از افراد نه تنها بیان مأموریت خود را خوانده و درک می کنند، بلکه همچنین آن را بصورت پویا و تصویری میبینند، قبل از اینکه تحقق پیدا کند.

شفا یافتن تلفیقی حوزه ی دیگری است که از این فناوری برای کمک به بیماران استفاده می شود.

فیلم ذهنی در این حوزه به بیماران کمک می کند تا سالم ترین نسخه ی خود را تصور کنند، در فرایند شفا و درمان به آنها کمک می کند و آنها را یاری می دهد تا بتوانند سبک زندگی جدید خود را حفظ کنند. از جمله موسساتی که از فیلم ذهنی در این حوزه استفاده

می کنند، می توان به مراکز ترک اعتاد و بازتوانی اشـــاره کرد که به بیماران کمک می کنند آینده ی بعد از بازتوانی خود را بصـــورت مشـــخص و دقیق در ذهن خود ببینند. Mind Movies همچنین به بیکاران کمک کرده اســـت که شـــغل پیدا کنند و زندگی پربار و آینده محوری برای خود و خانواده شان بسازند.

همانطور که می بینید کاربردهای این فناوری بی پایان است. فارغ از اینکه چه استفاده ای از Mind Movie می شـــود، قدرت این برنامه در این نهفته اســـت که به افراد امکان می دهد هر روز انتخاب های ضروری، رفتارهای جدید و احساسات مد نظرشان را به خود یاد آوری کرده و با این کار واقعیت جدیدی برای خود بسازند. وقتی این احساسات و رفتارها را در ناخود آگاه خود برنامه

ریزی کردید، می توانید اعتیادتان به عادات قدیمی، ســـبک زندگی آشـــنا و واکنش های ناخودآگاه را ترک کنید. فقط به خودتان بسـتگی دارد که وقتی تکه های جورچین آینده تان را کنار هم می گذارید،

چقدر خلاقیت به خرج دهید.

فیلم ذهنی را هر وقت که تماشا کنید خوب است، اما توصیه می کنم این کار را اول صبح یا آخر شب قبل از خواب انجام دهید، چون در این دو زمان انسان بیشترین تلقین پذیری را دارد. اگر بلافاصـله بعد از اینکه بیدار شـدید، آن را تماشـا کنید، روزتان را مثبت شـروع کرده و روی خواسـته تان در آن روز و نیز در آینده تمرکز بیشـتری خواهید داشـت. اگر قبل از خواب آن را تماشـــا کنید، ذهن ناخود آگاه تان می تواند در زمان خواب به آن فکر کند، بدن و ذهن تان را با آینده تان همســـو کند و راهکارهایی پیدا کند که ســـیســـتم عصـــبی خودمختار در زمان خواب آنها را پیاده می کند. هر وقت به انگیزه نیاز داشتید و یا لازم بود به انتخاب متفاوتی دست بزنید، می توانید از آن استفاده کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

نکته ی کلیدی این است که وقتی به تماشای آن می نشینید، باید کاملا حاضر باشید.

از زمانی که از Mind Movies استفاده می کنیم، دیده ام که شاگردان خانه های جدیدی خریده و خانه هایی را فروخته اند که سالها در بنگاه های املاکی بدون مشتری مانده بودند. سفرهای تعطیلاتی ناگهان جفت و جور شده و روابط جدیدی از صفر ایجاد شده اند. افراد زیادی داستانهای وفور نعمت، آزادی، شغل جدید، ماشین جدید، شفا یافتن، رهایی از مشکلات غیر قابل تحمل و تجربه های عمیق عرفانی خود را برای ما تعریف کرده اند، تجربه هایی که برای همیشه فرد را تغییر داده اند. اما این نه سحر است و نه جادو. فقط باید یاد بگیرید که یک آفریننده ی آگاه باشید یاد بگیرید که چطور با تقدیر خود همسو شوید.

فیلم ذهنی را می توان به دستگاه راداری تشبیه کرد که آینده را ردیابی می کند. در این صورت می توان گفت وقتی بصورت مکرر در قلب و ذهن خود به آینده سر می زنید، افکار، انتخابها، کارها، تجربه ها و احساساتی که بین واقعیت کنونی و واقعیت آینده تان تجربه می کنید، اصلاحات مسیر هستند و شما را به سمت هدف می برند. هر قدرت آینده را بیشتر با نیت، توجه، انرژی و عشق خود زنده نگه دارید، بیشتر به مثابه واقعیت تحقق خواهد یافت، چون شما در این روش، آینده را درست همانطوری به خاطر می آورید که گذشته را به ذهن خود سپرده اید. در نتیجه وظیفه ی شما این است که مدام عاشق تصور خود از آینده شوید، انرژی تان را حفظ کنید و اجازه ندهید شرایط (محیط)، نگرش های نهادینه شده، احساسات منفی آشنا یا عادات ناخود آگاه، شما را از اهداف خود دور کند.

آنچه باعث می شود این فناوری تا این حد عمیق و ژرف باشد این است که ما با استفاده از آن واقعیت را بر حسب شناسایی الگو درک می کنیم یعنی بر حسب پیوندهای میان شبکه های عصبی موجود در مغزمان و اشیا، افراد و مکان های محیط بیرون. برای مثال

وقتی شما کسی را می بینید که او را می شناسید، شبکه های عصبی مغزتان بلافاصله خاطرات و تجربیات مرتبط با او را یادتان می آورند. اما اگر کسی در مغز شما حک نشده باشد، او را نخواهید شناخت. اگر قبل از تحقق آینده تان، سخت افزار لازم (آشنایی با تصاویر، افکار و احساسات فیلم ذهنی) را در مغز خود نصب نکرده باشید، یعنی اگر معماری عصبی لازم را در مغز خود نداشته باشید، چطور می توانید همسر، شغل، خانه و بدن جدید خود را بشناسید؟ (اینطور به قضیه نگاه کنید: شما نمی توانید یک فایل ورد را روی رایانه ی خود باز کنید، مگر اینکه از قبل نرم افزار مایکروسافت آفیس را نصب کرده باشید). اگر نتوانید احساسات واقعیت آینده را حس کرده و انرژی آن را ایجاد کنید، ممکن است نتوانید هنگام تحقق آن تجربه ی ناشناخته ی آینده آن را شناخته و به آن اعتماد کنید. دلیل این امر این است که انرژی و حالت احساسی شما با آن تجربه همسو نیستند و بنابراین بجای احساس دانستن و یقین، احساس ترس و تردید می کنید.

شاگردان سطح بالا به من گفته اند که دارند روی فیلم ذهنی سوم، چهارم و حتی پنج خود کار می کنند، چون تمام محتوای فیلم های قبلی تحقق پیدا کرده است. من همیشه از شنیدن داستان تحقق آفرینش شاگردانم متعجب و حیرت زده می شوم. داستان آنها هر چه باشد، همیشه یک وجه مشترک دارد. آنها بدن را آموزش داده اند تا در مسیر پیشروی به سمت آینده ی مورد نظرشان از ذهن پیروی کند. این کار عقلانی به نظر می رسد چون اگر وقت خود را صرف مطالعه، حفظ کردن و ایجاد پیوندهای عصبی با آینده تان کرده باشید، توجه خود را به آن معطوف کرده اید.

همانطور که تا کنون متوجه شده اید، توجه به کجا برود، انرژی هم همانجا میرود.

به شکل ۱۰ بخش رنگی کتاب نگاه کنید. این شکل مثالی از فعالیت مغزی یکی از شاگردان در حین تماشای فیلم ذهنی است. حجم زیادی از انرژی در مغز او وجود دارد، چون کاملا درگیر آن تجربه شده است.

یک گام فراتر ابعادی شدن

ما یک کاربرد دیگر هم برای فناوری Mind Movie داریم. وقتی شاگردان مان تمام مطالب را از نظر عصبی ثبت کردند، از آنها می خواهیم صحنه ای از فیلم ذهنی خود انتخاب کرده و وارد مکان

و زمان خاصی شوند و در حین مراقبه صحنه را در ذهن خود بصورت سه بعدی تجربه کنند. اگر دقت کرده باشید، می بینید که من هرگز از کلمه ی تصویرسازی در آموزه هایم استفاده نمی کنم.

تصویرسازی معمولا به معنای دیدن با چشم ذهن است و در نتیجه تصویری دو بعدی و صاف به انسان می دهد. برای مثال اگر تصویر ماشین را در ذهن خود تصویرسازی کنید، تصویری از ماشین را ایجاد خواهید کرد. بلکه از شما می خواهم همه ی چیزهای موجود در صحنه را با استفاده از پنج حس خود تجربه کنید تا مانند یک تجربه ی واقعی و سه بعدی باشد.

وقتی فرد، فرایند ابعادی شدن را شروع می کند، قبل از اینکه چیزی را در ذهن خود ببیند، از او می خواهیم که به مثابه آگاهی وارد صحنه شود. وقتی شروع کرد، از او می خواهم که آگاه باشد که تنها به مثابه آگاهی در صحنه حضور دارد. این یعنی فرد دیگر بدن خود

نبوده و از حواس عادی برخوردار نیست. فرد به مثابه آگاهی در خلأ فضا شروع می کند، گویی توان دیدن، شنیدن، حس

کردن، چشیدن یا بوییدن ندارد.

وقتی فرد آگاه شد که نوعی آگاهی است، از او می خواهم صحنه ای از فیلم ذهنی خود را انتخاب کند. این کار باعث می شود مغز فرد بطور طبیعی ورودی حسی اضافه کند و این باعث می شود صحنه در ذهن فرد بعد پیدا کند. سپس از او خواسته می شود که چیزهای سمت راست، چپ، بالا و پایین خود را حس کند. این حس کردن باعث می شود صحنه پر شود از ساختارها، اشکال و فضای

سه بعدی. با گسترش آگاهی فرد به چیزهای دیگر موجود در صحنه، به حواس فرد افزوده شده و صحنه پر می شود از اشکال، ساختارها، منحنیها، بافت ها، بوها، تصاویر، احساسات و فضا. در نهایت، وقتی صحنه در ذهن فرد زنده شد، فرد در کالبد خود در مکان و زمان آینده ی آن صحنه سکنی خواهد گزید، نه آن کالبدی که آنجا روی صندلی نشسته و سرگرم مراقبه است، بلکه بدن فیزیکی آینده ی فرد. سپس از فرد می خواهیم که بازوها، پاها، تنه، عضلات و غیره ی خود را حس کند تا در نهایت بتواند تمام بدن خود را در آن صحنه حس کند. بعد از آن فرد آماده است تا وارد صحنه شده و آن را در واقعیت تجربه کند.

نظر من این است که وقتی فرد بصورت همزمان تعداد کافی شبکه ی عصبی مرتبط با اشیا، چیزها و افراد موجود در یک مکان و زمان خاص را فعال می کند، احتمال دستیابی وی به تجربه ی کامل و بی نقص افزایش می یابد. دلیل این امر این است که وقتی فرد حاضر شده و وارد یک صحنه ی کاملا ابعادی می شود، بخش اعظمی از مغز فعال می شود از جمله آن بخشی از معماری عصبی که به بخش حسی (احساس) و حرکتی بدن و

حس عمقی (هشیاری از موقعیت بدن در فضا) اختصاص یافته است. چیزی نمی گذرد که فرد آینده ی خود را چشمان بسته در لحظه ی حال بصورت واقعی و حسی تجربه می کند.

به شکل ۱۱ بخش رنگی کتاب نگاه کنید. این شکل اسکن مغز فردی است که دارد صحنه ی ظاهرة واقعی فیلم ذهنی را در مراقبه تجربه می کند. در حین ابعادی کردن این صحنه، او انرژی زیادی در مغز خود دارد. او این لحظه را به مثابه تجربه ی حسی مجازی کامل توصیف می کرد. این تجربه ی ذهنی بصورت عینی در این اسکن اندازه گیری شده است.

شاگردان زیادی گزارش کرده اند که تجربه های آنان در مراقبه واقعی تر از تمام تجربه های بیرونی گذشته هستند. حواس آنها بهبود یافته و بدون تحریک بیرونی برانگیخته می شود، در حالی که این افراد روی صندلی خود نشسته و چشمانشان را بسته اند. بسیاری گفته اند که در این تجربه ی زلال، بوهای خاصی مانند بوی ادکلن، عطر گل های خاصی مانند گل یاسمن و یا بوی آشنای چرم صندلی ماشین جدیدشان را استشمام کرده اند. همچنین افراد خاطرات بسیار بخصوصی را گزارش کرده اند، مانند خارش صورت در اثر تراشیدن ریش، وزش باد از لابلای موهایشان و یا احساس پر شدن بدن از انرژی. همچنین شاگردان ما شهادت داده اند که صداهای واضحی نیز شنیده اند، مانند صدای زنگ کلیسا که از ناقوس یک کلیسای دوردست اروپایی در تفرجگاه تابستانه به گوششان خورده است با صدای پارس سگشان در خانه ی جدید. شاگردان زیادی نیز گفته اند که رنگ هایی که دیده اند بسیار شفاف

و واضح بوده اند و نیز مزه های تشدید شده ای مانند مزه ی نارگیل، شکلات و دارچین را تجربه کرده اند. ترکیب انواع حواس مختلف تجربه ی جدیدی برای آنها ایجاد کرده است.

حواس پنجگانه ی ما، ما را به واقعیت بیرونی وصل می کنند. معمولا هر گاه ما چیز جدیدی را تجربه می کنیم، تمام چیزهایی که می بینیم، می شنویم، می بوییم، میچشیم و

حس می کنیم از طریق پنج مسـیر حسـی به مغز ارسـال می شـوند. وقتی تمام اطلاعات حسـی به مغز رسـید، خوشـه هایی از نورونها بصـورت شـبکه های جدید سـازمان می یابند. وقتی این نورونها جایگری خود را انجام دادند، بخش لیمبیک مغز ماده ای شـیمیایی تحت عنوان احسـاس تولید می کند. چون تجربه مغز را غنی کرده و احسـاسـی ایجاد می کند که به ژن های جدید در بدن سیگنال میدهد، پس در این لحظه مغز و بدن

فرد تغییر کرده و طوری می شود که گویی آینده از قبل محقق شده است.

آیا تجربه چنین اثری ندارد؟ یک بار فردی که چنین لحظه ای را تجربه کرده بود به من گفت «تو نمیدانی من آنجا بودم! می دانم این اتفاق می افتد که از قبل اتفاق افتاده است و من قبلا آن را تجربه کرده ام!» دلیل این امر این اســـت که تجربه از قبل اتفاق افتاده است.

وقتی واقعیتی را در این حوزه ی آگاهی و انرژی بدون بدن تجربه می کنیم، انرژی تجربه ی جدید به الگویی برای واقعیت فیزیکی تبدیل می شود. هر چه انرژی بیشتری را در آینده ی خود سرمایه

گذاری کنید و قبل از تحقق آینده آن را تجربه کرده و از نظر عاطفی بپذیرید، بیشـــتر خواهید توانست رد پای انرژیایی خود را در آن واقعیت آینده بر جای بگذارید. و بدن باید از ذهن پیروی کرده و به سمت آینده ناشناخته برود، چون انرژی شما در آن آینده قرار داده شـده اسـت. وقتی توجه و انرژی خود را مدام صـرف آن کنید، عمیق تر عاشـق آن خواهید شد و چون عشق همه چیز را به هم وصل می کند، شما دارید به آن آینده وصل می شود و آینده به سمت شما کشیده می شود.

مراقبه ی زیبابین و فیلم دهنی

برای ساختن فیلم ذهنی تان می توانید از نرم افزار mind movie استفاده کنید اما اگر به این نرم افزار دسترسی ندارید می توانید خودتان تصاویری از خواسته ها و اهداف خود جمع آوری کنید و یک ویژن برد برای خودتان بسازید و آن تصاویر را که تداعی کننده آینده دلخواه شما هستند تماشا کنید و البته باید یک آهنگ مناسب هم برای این کار انتخاب کنید. آهنگی را انتخاب کنید که برای شما الهام بخش باشد تا هر وقت که به آن آهنگ گوش می دهید به صورت ناخود آگاه آن تصاویر در مغز شما ظاهر شوند. سپس برای تماشای فیلم ذهنیتان موسیقی را پخش کنید و به ترتیب به تصاویر خواسته ها و اهداف تان نگاه کنید. البته اگر به نرم افزار mind movie دسترسی داشته باشید تمامی این کارها را نرم افزار برای شما انجام میدهد.

بعد از ساخت فیلم ذهنی، وارد لحظه ی حال شوید، برای این کار می توانید به مدت چند دقیقه مراقبه قلب را که در فصل هفتم آورده شده است انجام دهید و قلب خود را سرشار از شکرگزاری کنید. وقتی به آن حالت رسیدید، چشمان خود را باز کرده و به زیبابین خیره شوید. وقتی وارد خلسة شدید، فیلم ذهنی خود را تماشا کنید. حدود هشت دقیقه را با زیبابین و هشت دقیقه را با فیلم ذهنی سپری کنید و سپس این چرخه را تکرار کنید. وقتی فیلم ذهنی را به قدر کافی تماشا کردید و توانستید صحنه های بعدی را پیش بینی کنید، این فیلم از نظر عصبی در شما حک شده است. به مرور شما بخش های مختلف آهنگ انتخاب شده را به تصاویر مختلف فیلم ذهنی وصل می کنید.

در آخر، هفت دقیقه زیبابین را تماشا کنید و در عین حال موسیقی فیلم ذهنی خود را گوش کنید. وقتی در حالت خلسه به زیبابین نگاه می کنید و آهنگ تان را می شنوید، مغزتان بصورت خودکار با استفاده از تداعی، تصاویر مختلف فیلم ذهنی را به یاد خواهد

آورد. این امر باعث می شود شما آینده ی خود را بیشتر از نظر زیستی به خاطر بسپرید و بصـورت خودکار و مکرر شـبکه های عصـبی را با هم فعال کرده و به هم وصـل می کنید. حالا مغز شما طوری برنامه ریزی شده است که گویی آینده از قبل اتفاق افتاده است، در حالی که احساسات دارند به ژن های جدید سینگال میدهند که از نظر زیستی بدن را تغیر داده و برای آینده ی جدید آماده کنند.

هر روز تا یک ماه زیبابین و فیلم ذهنی را تماشـا کنید یا دسـت کم تلاش کنید که هر روز دو بار فیلم ذهنی خود را ببینید به محض اینکه بیدار شـدید و درسـت قبل از آنکه بخوابید. شاید دلتان بخواهد تمام ماجراهای غیرمنتظره و وقایع خوش یمن را در دفتر خاطرات خود ثبت کنید تا وقتی بعدا به آنها نگاه کردید، آنها را مانند نقاطی روی نقشـه ببینید که شـما را به چنین آینده ای رسانده اند. سعی کنید چند فیلم ذهنی درست کنید، یکی برای صحت و سلامتی، یکی برای عشق و عاشقی، روابط و ثروت و غیره.

فصل ۹: مراقبه در حین راه رفتن

بیشـــتر ســـنتهای مذهبی چهار وضـــعیت برای مراقبه در نظر میگیرند و ما در کارگاههای پیشرفته مان همه ی این وضعیت ها را اجرا می کنیم. یکی وضعیت نشسته است، که تا کنون در حال یادگیری آن بوده اید، یکی ایسـتادن یا راه رفتن اسـت که در مراقبه های این فصـــل یاد خواهیم گرفت، و یکی حالت خوابیده اســـت. هر یک از این وضـــعیت ها برای منظور خاصـی و در مکان و زمان خاصـی قابل اسـتفاده اسـت، اما در عین حال مکمل هم هســـتند و به ما کمک می کنند حالت درونی خود را حفظ و تنظیم کنیم، فارغ از اینکه در محیط بیرونی مان چه اتفاقاتی روی می دهد.

اما ترکیب مراقبه ی نشسته با مراقبه ی ایستاده و یا مراقبه در حال راه رفتن چه فایده ای دارد؟

انجام مراقبه پس از بیداری راه خوبی برای شـــروع روز اســـت، اما اگر نتوانید انرژی و هشـیاری خود را در طول روز حفظ کنید، به احتمال زیاد دوباره به همان برنامه های ناخود آگاهی دچار خواهید

شد که سال ها زندگی شما را در دست داشته اند.

برای مثال فرض کنید تازه مراقبه ی نشـسـته تان را تمام کرده اید. وقتی چشـمانتان را باز می کنید، به احتمال زیاد احساس سرزندگی، بیداری، وضوح و قدرت بیشتری کرده و آماده خواهید بود که روزتان را شـروع کنید. شـاید احسـاس کنید قلب تان باز شـده، گسـترش یافته و وصـل شـده اسـت و یا شـاید بر بعدی از خودتان غلبه کرده اید، انرژی تان را تغییر داده اید و از نظر احســـاســـی آینده ی جدید را پذیرفته اید. اما اغلب اوقات دوباره گرفتار برنامه های ناخود آگاه خود می شـــوید و تمام زحمتی که برای ایجاد حالت درونی متعالی کشـیده بودید، بر باد رفته و جای خود را به فهرسـت بی پایان کارهایی خواهد داد که باید انجام دهید: پختن ناهار و فرســـتادن بچه ها به مدرســـه، جواب دادن ایمیل ها، با عجله رسیدن به قرارها و غیره. به دیگر بیان، شـما دیگر در حالت آفرینش قرار ندارید، چون تازه به برنامه های عادی و احسـاسـات بقای گذشـته باز گشـته اید. وقتی چنین شـد، از انرژی آینده جدا می شوید و انرژی ای را که ایجاد کرده بودید، در همان جایی رها می کنید که به مراقبه نشـسـته بودید، حال آنکه باید می توانسـتید آن را با خود بردارید و تمام روز با خود داشته باشید.

شما از نظر انرژیایی به گذشته تان بازگشته اید.

من نیز به چنین وضعیتی دچار شده ام. در نتیجه به این فکر کردم که شاگردانم چطور می توانند این انرژی را با خود بردارند و در طول روز در خود تجلی بخشند. به همین دلیل این مراقبه را ایجاد

کردم که شامل ایستادن و قدم زدن است در نتیجه وقتی در افزایش انرژی با فرکانس خود ماهر شدید و توانستید با ویژن روشن خود با آن جفت شوید، حالا تمرینی را در اختیار دارید که به شما امکان می دهد این انرژی متعالی را در تمام طول روز حفظ کنید تا به مرور زمان به حالت وجودی طبیعی تان تبدیل شود. هدف از این فصل این است که به شما کمک کند این کار را انجام دهید.

قدم نهادن به درون آینده

تا اینجا آموختید که شما در بیشتر طول روز ناخودآگاه رفتار می کنید و از چیستی و چرایی اعمال خود آگاهی ندارید. برای مثال ممکن است یادتان نیاید که با ماشین به سر کار رفته اید، چون در مشاجره ای که چند روز قبل داشتید غرق شده بودید و یا به این فکر می کردید که چطور جواب پیامک طرف تان را بدهید. ممکن است همزمان سه برنامه را اجرا کنید پیامک دادن، حرف زدن و چک کردن ایمیل. ممکن است از تیک های عصبی و علت آنها آگاه نباشید، ندانید که چرا طرز ایستادن تان خجالتی است، و از اینکه گفتار، حالت چهره و انرژی که با خود به اتاق می آورید چه

تاثیری بر همکارانتان دارد، بی خبر باشید. این برنامه ها و رفتارهای ناخود آگاه کیستی شما را تعیین می کنند. تاکنون باید در یافته باشید که وقتی بدن به ذهن تبدیل می شود، شما دیگر در لحظه ی اکنون زندگی نمی کنید و لذا دیگر در حالت آفرینش نیستید، یعنی اهداف، رویاها و ویژن هایتان را از خود دور می کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

با آگاه شـــدن از این رفتارها و برنامه های ناخود آگاه می توانید بصـــورت فعالانه امضـــای الکترومغناطیســی جدیدی مخابره کنید که با آینده تان همســو باشــد و هر چه بیشــتر این امضای الکترومغناطیسی را به درون میدان مخابره کنید، زودتر به آن تبدیل می شوید و آن نیز به شما تبدیل خواهد شد. وقتی بین انرژی شما و احتمال بالقوه آینده ای که از قبل در میدان کوانتومی وجود دارد، تطابق ارتعاشـــی وجود داشـــته باشـــد، آن آینده شـــما را پیدا خواهد کرد و یا از آن هم بهتر، بدن شما به سمت واقعیت جدید کشیده خواهد شد. شما آهنربا می شوید و تقدیر جدیدتان را به سمت خود می کشید و سپس این تقدیر به مثابه تجربه ای جدید و ناشناخته ظاهر می شود.

یک لحظه فکر کنید که واقعیت آینده تان از قبل وجود دارد و به مثابه انرژی غیرمادی در میدان کوانتومی ارتعاش می کند. آینده تان را به مثابه ارتعاش نوک دیاپازونی تصـــور کنید که تازه به ارتعاش در آمده است. صدایی که این دیاپازون از خود ساطع می کند، ارتعاشی است که فرکانس خاصی دارد. اگر شما نیز به صورت دیاپازون وجود داشته باشید، وقتی انرژی خود را تغییر میدهید تا هم نوا با امکان کوانتومی آینده تان به طنین در آید، آنگاه به آن فرکانس متصـل شـده و با آن همسـو می شـوید. هرچه بیشـتر بتوانید انرژی خود را روی آن فرکانس تنظیم و حفظ کنید، بیشـــتر با همان آهنگ انرژی به ارتعاش در خواهید آمد.

حال شما به واقعیت آینده ی خود وصل شده اید چون دارید در همان فرکانس یا ارتعاش عمل می کنید. هرچه فرکانسـها در مکان و زمان به هم نزدیک تر شـوند، تأثیر بیشـتری بر هم گذاشته و بصورت یک فرکانس در خواهند آمد. در این لحظه است که آینده تان شما را پیدا می کند. اینگونه است که می توانید واقعیت های جدید را ایجاد کنید.

پس منطقی است که وقتی انرژی تان را تغییر می دهید و احساسات پست و بقامحور را حس می کنید، بین شما و واقعیت آینده تان گسست و فاصله ایجاد می شود. شما دیگر با فرکانس آن امکان همنوا نیستید و این باعث می شود شما با آینده ای که میخواهید ایجاد کنید، همگام نباشید. اگر بخاطر فشار اعتیاد به آن احساس نتوانید این واکنش را ترک کنید، در نهایت میزان بیشتری از همان

واقعیت را ایجاد می کنید، چون انرژی شما با واقعیتی که قصد مقابله با آن را دارید، مساوی است.

در فصل ۳ آموخید که تمام امکانها در لحظه ی اکنون ابدی وجود دارند و وقتی از هویت خود به مثابه کسی که با افراد، اشیا، مکان ها و زمان در ارتباط است، گذر کنید، آنگاه خواهید توانست به آگاهی محض تبدیل شوید. در این صورت شما به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل می شوید. در این لحظه ی باشکوه است که می توانید از قلمروی مادی ماده خارج شده و به میدان کوانتومی اطلاعات و انرژی قدم بگذارید. حالا که از پیوندتان با واقعیت مادی عبور کرده اید، دارید از این میدان یکپارچه برای آفرینش استفاده می کنید، و به این طریق دارید از سطحی از انرژی به آفرینش دست می زنید که از ماده بزرگ تر است. شاگردان ما اکثر اوقات این کار را در حالت نشسته تمرین می کنند. هدف از مراقبه ی ایستاده و قدم زنان این است که شما را از لحظه ی اکنون هشیارتر کند، به شما کمک کند در تمام طول روز احساسات متعالی را ایجاد و حفظ کنید، با چشمان باز به آینده تان متصل بمانید و عملا به درون آیندهی جدیدتان قدم بگذارید.

وقتی مراقبه در حال قدم زدن را شروع کردید، بهتر است مکان آرامی در طبیعت پیدا کنید تا حواس تان پرت نشود. هر چه افراد کمتر و فعالیت کمتری پیرامون شما باشد، راحت تر

تمرکز خود را حفظ می کنید. به مرور وقتی در این کار بهتر شدید، می توانید آن را در مرکز خرید، در حین قدم زدن با سگتان و یا در هر جای دیگری در میان مردم انجام دهید.

مراقبه ی ایستاده و قدم زنان از بسیاری از جهات درست مانند مراقبه ی نشسته است. ابتدا ساکن می ایستید، چشمان خود را می بندید و توجه خود را به قلب تان معطوف می کنید و در عین حال تنفس خود را کند کرده و از این مرکز دم و بازدم را انجام می دهید. درست مانند مراقبه ی نشسته، وقتی احساس قلب محوری گردید، باید احساسات متعالی مانند احساس شکرگزاری را در خود

پرورش دهید که شما را به آینده تان متصل می کنند.

وقتی بطور کامل در میان این احساسات متعالی قرار گرفتید، چند دقیقه تمرکز خود را باز کنید و آن انرژی را به خارج بدن تان ساطع کنید تا اینکه آن را هم در درون و هم در اطراف خود حس کنید. سپس نیت خود را برای آن روز یا برای آینده با انرژی این احساسات متعالی همراه کنید، مثلا اینکه نوعی همزمانی ایجاد کنید، زندگی شرافتمندانه ای داشته باشید، تفاوتی در دنیا ایجاد کنید، شغل یا رابطه ی جدیدی درست کنید یا هر چیز دیگری.

حالا شما دارید امضای الکترومغناطیسی جدیدی به درون میدان مخابره می کنید. تنها با این تفاوت که بجای اینکه بنشینید و چشمان خود را ببندید و عشق و احساسات متعالی را ساطع کنید، با چشمان بسته ایستاده اید طوری که وقتی چشمان تان را باز کردید و راه رفتن را شروع کردید، می توانید آن انرژی متعالی را در خود متجلی کنید.

همانطور که ایستاده اید، چشمانتان بسته است و تمرکز خود را باز کرده اید، توجه خود را از دنیای بیرون بر گرفته و امواج ذهنی خود را کند کرده و از بتا به آلفا وارد می کنید. این کار باعث می شود افکار، تحلیل و گفتگوی درون سرتان ساکت شود، وارد حالت خلسه

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

شـــوید و تلقین پذیری تان افزایش پیدا کند. همانطور که در فصـــل قبل آموختید، هر چه بیشـتر در حالت خلسـه بمانید، مقاومت کمتری در برابر ورود اطلاعات به ذهن ناخود آگاه تان وجود خواهد داشت. اگر در حالت احساسی متعالی قرار داشته باشید که با آینده تان همسو باشد، احتمال پذیرش، باور و تسلیم شدن در برابر افکار قصدمندانه ای که با این احساسات برابر هستند، بیشتر خواهد شد. این یعنی افکار، ویژن ها، تصاویر و عکسهای ایجاد شده در ذهن تان می تواند از سد ذهن تحلیلی بگذرد و در نتیجه می توانید سیستم عصـبی خودمختارتان را طوری برنامه ریزی کنید که وضـعیت زیسـتی آن آینده ی جدید را ایجاد کند.

از آنجا که شما انرژی آینده ی جدیدتان را در حالت ایستاده و با چشمان بسته ایجاد کرده اید، حالا وقت آن است که چشم خود را باز کنید و شروع کنید به قدم زدن. به کسی نگاه نکنید و به اشـیاء چیزها و اطراف پیرامون خود توجه نکنید. تمرکز خود را باز کنید، نگاهتان را به افق بدوزید و در حالت خلسـه بمانید. هر چه بیشـتر در حالت خلسـه بمانید، احتمال آنکه به شـیوه های قدیمی و آشـنا فکر کنید، کمتر خواهد بود. در عین حال ذهن شـما به جای اجرای مجدد برنامه های گذشـته، به تصـاویر آینده ی جدیدتان وصـل می شـود. حالا آماده اید که به عنوان کس دیگری به درون آینده قدم بگذارید.

چون شـــما به عنوان خود آینده تان قدم می زنید، حالا باید از این مســئله آگاه شـــوید که خود کنونی تان تا کنون چگونه بصـورت ناخودآگاه راه رفته اسـت. وقت آن اسـت که گامها، سرعت، وضع ایستادن، تنفس و حرکات خود را تغییر دهید. بجای اینکه بی روح و بی رمق باشید، سعی کنید لبخند بزنید.

شـاید برای اینکه بتوانید احسـاس قدم زدن به عنوان یک فرد ثروتمند را تصـور کنید، لازم باشـد از یک فرد ثروتمند الگوبرداری کنید. می توانید وضـع ایسـتادن یک شـخص شـجاع و

مورد تحســـین را تقلید کنید، با انرژی متعالی بدن ســـالم آینده تان راه بروید یا به عنوان شخص مهربان، دلفراخ و مدارا کننده قدم بزنید.

به زبان ساده، شما دارید بصورت آگاهانه آن شخصی را تجلی و تحقق می بخشید که همیشـــه رویایش را در ســـر داشـــته اید، اما طوری راه می روید که گویی خود آینده تان اجباری و ضروری است.

برای مثال، می توانید تصور کنید که یک یا دو سال گذشته است و تمام خواسته هایتان محقق شده است. مهم ترین امر برای شما این است که هم اکنون آن شخص آینده را متجلی کنید. اگر از قبل به آن هویت تبدیل شده باشید، دیگر لازم نیست آرزو کنید که آن شخص باشید، چون این امر از قبل تحقق یافته است. شما از قبل ویژگی های آینده تان را در خود محقق کرده اید. شــما دارید خود آینده تان را حس می کنید و با آن فکر و عمل می کنید.

وقتی متفاوت راه بروید و این راه رفتن را در تمام طول روز تمرین کنید، بجای اینکه شخصی نابود، آشفته و پراسترس باشید، عادت می کنید که مانند یک شخص ثروتمند راه بروید، مانند یک شخص سالم فکر کنید، مانند یک شخص مطمئن بایستید و احساس یک شخص آزاد، نامحدود و شکر گزار را داشته باشید، شکر گزاری به این معناست که خواسته تان از قبل تحقق یافته اســـت. هرچه بیشـــتر تمرین کنید، این راه و روش جدید بیشـــتر برایتان به عادت تبدیل خواهد شد و این عادتها به الگوهای خودکار جدیدی برای فکر، رفتار و احساستان تبدیل خواهد شد.

وقتی توانستید بطور طبیعی این احساسات متعالی را احساس کرده و تجلی بخشید، این احساسات در شما ساکن می شوند و عملا به آن شخصی تبدیل می شوید که می خواهید

باشـید. شـکل ۱۲ بخش رنگی کتاب فردی را نشـان میدهد که یک سـاعت بعد از مراقبه ی قدم زنان مغز خود را تغییر داده است.

آماده کردن مغز برای خاطرات آینده

مراقبه ی قدم زنان همچنین برای این اســـت که خاطراتی از چیزهایی ایجاد کنیم که هنوز در زمان خطی رخ نداده اند، یعنی برای به یاد آوردن آینده. وقتی احســاســات متعالی را با چشمان بسته

ایجاد می کنید، انرژی را به بیرون میدان بدن تان ساطع می کنید و سپس چشمان خود را باز کرده، راه می روید و با قلب تان راه خود را پیدا می کنید (احســـاســـات متعالی را با چشمان باز حس می کنید)،

هر چه بیشـتر آن احساس را حس کنید، بیشـتر به تصاویر، عکسـها و افکار ایجاد کننده ی احسـاسـات تان توجه خواهید کرد. این فرایند بطور طبیعی مدارهای عصـبی شـما را ارتقا داده و تجربه ی درونی جدیدی ایجاد می کند. تجربه مغز را غنا بخشیده و خاطره ایجاد می کند. حال مغز شـما دیگر در گذشـته زندگی نمی کند، بلکه در آینده زندگی می کند. هرچه بیشـتر احسـاسـات متعالی خود را به درسـتی تجلی بخشـید، مغز و بدن تان بیشـتر طوری خواهد شد که گویی تجربه ی آینده از قبل رخ داده است. این یعنی شما دارید عملا آینده ی خود را به یاد می آورید.

ماندن در خلسه مهم است چون وقتی بدن خود را با آینده همسو می کنید و دنیای درون تان را تغییر می دهید، دارید خاطرات بلند مدتی ایجاد می کند. از آنجا که توجه تان هر

جا باشد انرژی تان هم همان جاست، پس شاید دلتان بخواهد وقتی دارید آینده را تصور می کنید، تجلی می بخشید و حس می کنید، صحنه هایی از فیلم ذهنی تان را نیز در سر خود مرور کنید. با این کار صحنه های فیلم ذهنی به نقشه های انرژیایی و زیستی آینده تان تبدیل خواهند شد. حس کردن احساسات آینده (در لحظه ی اکنون) و ترکیب این احساسات با نیت، دو فایده دارد. مدارهای جدیدی نصب می کند که مغز شما را به نقشهای هدفمند از آینده تبدیل می کند و همچنین مواد شیمیایی احساسی آن رویداد آینده را نیز تولید می کند و این مواد به ژنهای جدید سیگنالهای جدید داده و بدن تان را برای تقدیر جدید آماده می کند.

به یاد داشته باشید که این مراقبه ربطی به این ندارد که در زندگی خود چه چیزی را به دست می آورید، بلکه به این ربط دارد که چه کسی می شوید یا در مسیر تبدیل شدن به چه کسی قرار دارید. اگر دارید تلاش می کنید که ثروت، موفقیت، سلامتی یا رابطه ی جدید را به دست بیاورید، همچنان در تفکرات شرطی شده گیر افتاده اید و تصور می کنید از چیزی جدا افتاده اید و باید آن را به دست بیاورید. همین فرایند تبدیل شدن آگاهانه است که به شما کمک می کند با تقدیر متفاوت خود همسو بمانید. هرچه بیشتر مراقبه ی قدم زنان را تمرین کنید و به مثابه خود آینده تان راه بروید، بیشتر خواهید توانست حالت وجودی تان را با چشمان باز تغییر دهید. کاری که قبلا فقط با چشمان بسته می کردید.

اگر این کار را به قدر کافی تمرین کنید، نه تنها آن انرژی را در تمام طول روز با خود همراه خواهید داشت، بلکه آن را در خود تجلی خواهید بخشید. این نوع تکرار باعث می شود شما در ساعات

بیداری خود هشیارتر باشید. این یعنی برنامه ریزی یک شخصیت جدید و تبدیل آن به یک واقعیت شخصی جدید.

خدا را چه دیدید، شـاید به مرور زمان متوجه شـدید که دارید مانند یک شـخص خوشـحال راه می روید، مانند یک رهبر شـــجاع و مهربان رفتار می کنید، مانند یک نابغه ی اصـــیل و قدرتمند فکر می کنید، و احسـاس یک کار آفرین ارزشـمند و متنعم را دارید. ممکن اسـت در وسـط روز از این واقعیت آگاه شـوید که درد بدن تان از بین رفته اسـت، چون احسـاس می کنید کامل و نامحدود شـده اید و عاشـق زندگی هسـتید. کار شـما باعث شـده اسـت شخصی که میخواهید باشید، برایتان عادت شود. دلیل این امر این است که شما مدارهای جدید را نصـب کرده اید و به ژنهای غیر فعال سـیگنال میدهید تا به شـیوه ای جدید فکر، عمل و احساس کنید. شما از نظر زیستی به آن شخص تبدیل شده اید.

هشـیار شـدن و متجلی کردن خود آینده می تواند چندین بار در طول روز رخ دهد. تصـور کنید که منتظر دوستی هستید و دوستتان دیر کرده است و بجای اینکه احساس ناراحتی و آزردگی کنید، دارید انرژی آینده تان را تولید کنید. وقتی در ترافیک گیر افتاده اید، بجای اینکه بی قرار و خشـمگین شـوید، سـعی کنید با چشـمان بازی خود را روی انرژی آینده تان تنظیم کنید. تصور کنید که در صف

فروشـگاه ایسـتاده اید و راجع به شـخصـی با توجه به آنچه می خرد، قضـاوت می کنید، در همین لحظه جهت افکار خود را تغییر می دهید و برای زندگی جدیدتان احســـاس شـــکر گزاری فوق العاده ای می کنید و به مثابه خود آینده تان راه می روید. تصـور کنید که وقتی در پارکینگ به طرف ماشـین تان می روید و یا وقتی در خانه به سـمت صـندوق پسـت می روید، از فکر زندگی جدیدتان نیرو می گیرید.

سـپس افکار برابر با حالت احسـاسـی تان را پذیرفته، قبول کرده و در برابرشـان تسـلیم خواهید شـد و وقتی تسـلیم این افکار می شـوید، بدن تان مواد شـیمیایی برابر آن حالت احساسی ایجاد خواهد کرد.

اینگونه است که شما سیستم عصبی خودمختارتان را برای یک تقدیر جدید برنامه ریزی می کنید و هرچه بیشتر این کار را تمرین کنید، احتمال اینکه به خلبان خودکار برگردید و لحظه ی اکنون را از دست دهید، کمتر خواهد شد.

مراقبه ی قدم زنان

ابتدا مکان خلوت و آرامی در طبیعت پیدا کنید. از محیط بیرونی تان جدا شوید، چشمانتان را ببندید و در لحظه ی اکنون لنگر بیندازید. به مرکز قلب تان اذعان کنید، جایی که قلب و روح در آن با میدان یکپارچه تلاقی می کنند، سپس احساسات متعالی مانند شکر گزاری، شادی، رغبت، مهربانی، عشق و غیره را به این مرکز وارد کنید. اگر از صمیم قلب تان به این آینده ی جدید ایمان بیاورید، بهتر است قلب تان باز و فعال باشد.

توجه خود را به قلب تان معطوف کنید و اجازه دهید نفستان به مدت دو تا سه دقیقه آهسته تر، عمیق تر و راحت تر، وارد این مرکز شده و از آن خارج شود. آن انرژی را به فضای اطراف بدن تان در فضا ساطع کنید و حاضر بمانید. خود را روی انرژی آینده تان تنظیم کنید.

بعد از چند دقیقه، نیت روشنی را در چشم ذهن خود ایجاد کنید. می توانید نمادی را انتخاب کنید که شما را به انرژی آینده تان متصل کند، همانطور که در فصل ۳ یاد گرفتید. با حس کردن این احساسات متعالی حالت وجودی خود را تغییر داده و روی مخابره کردن این امضای الکترومغناطیسی جدید به درون میدان تمرکز کنید. دو تا سه دقیقه در این حالت بمانید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

سپس چشمان خود را باز کنید و بدون اینکه به کس یا چیزی تمرکز کنید، تمرکز خود را باز کرده و هشیاری خود را به فضای اطراف بدن تان در فضا معطوف کنید و در حالت خلسه بمانید. با چشمان

باز راه بروید و در حالت خلسه باقی بمانید. با هر قدمی که بر می دارید، انرژی جدید خود را تجلی بخشـــید، انرژی با فرکانس آن چیزی که در آینده میخواهید ایجاد کنید. وقتی این انرژی را با خود در حین بیداری و زندگی روزمره حفظ کرده و به عنوان خود جدیدتان راه می روید، دارید همان شبکه های عصبی سابق را فعال می کنید و همان سطح ذهنی ای را تولید می کنید که در زمان مراقبه با چشمان بسته تولید می کردید.

سـپس آینده تان را به یاد بیاورید. بگذارید تصـاویر به ذهن تان بیایند، آنها را حس کنید و تجلی بخشـید. مالک آنها شـوید. به آنها تبدیل شـوید. حدود ده دقیقه ی دیگر به قدم زدن ادامه دهید و سپس برای تنظیم مجدد بایستید. دوباره چشمانتان را ببندید و انرژی خود را بالا ببرید. با چشمان باز و در حالت خلسه، با نیت و قصد مشخص به مثابه خود آینده تان قدم بزنید. با هر گامی که بر می دارید و این انرژی جدید را در خود متجلی می کنید، دارید به تقدیرتان نزدیک تر می شوید و آن نیز به شما نزدیک تر می شود.

این چرخه را دو بار انجام دهید. وقتی دور دوم تمام شد، بایستید و برای بار آخر بی حرکت بمانید و روی احسـاسـی که در اثر باز بودن مرکز انرژی چهارم در شـما ایجاد شـده اسـت، تمرکز کنید.

می توانید از این فرصت استفاده کنید و کیستی خود را بر اساس احساس تان تأیید کنید. برای مثال اگر احســـاس می کنید نامحدود هســـتید، می توانید بگویید «من نامحدود هستم.» سپس دست خود را

روی قلب زیبایتان قرار دهید و احســـاس کنید ارزش و شـــایســـتگی کافی برای دریافت خواسـته تان را دارید. انرژی خود را تا بالاترین حد افزایش دهید و احسـاس شـکر گزاری، قدردانی و سپاسگزاری کنید.

حالا به وجود الهی درونتان اذعان کنید، انرژی ای که به شـما نیرو میدهد و خاسـتگاه تمام حیات اسـت. پیش از اینکه زندگی جدیدتان تحقق پیدا کند، بخاطر آن شـکرگزاری کنید. با اذعان به قدرت درون تان، از هوش کیهانی بخواهید که زندگی تان را پر از شـــگفتی، همزمانی و اتفاقاتی کند که وجودتان را مملو از شـادی می کنند. عشـق را از خود سـاطع کنید و با عشق ورزیدن به زندگی جدیدتان، آن را به عرصه ی وجود وارد گردانید.

فصل ۱۰

بررسی موردی: واقعیت بخشیدن

در بررســـی های موردی زیر، شـــما را با گروهی از افراد آشـــنا می کنم که علیرغم زندگی شـلوغ و پر ازدحامی که داشـتند، وقت گذاشـته و آینده ی جدیدی ایجاد کرده اند. آنها هر روز بجای اینکه خود را بر اسـاس خاطرات گذشـته تعریف کنند، خود را بر اسـاس ویژن و آرمان این آینده تعریف می کردند. می توان گفت آنها بیشـتر عاشـق آینده شـان بودند تا عاشـق گذشـته. آنها هر روز این کار را انجام دادند و کارهای سـه فصـل اخیر کتاب را برای خود به مهارت تبدیل کردند، و این مهارت آنها را در مسـیر ماوراء طبیعی شـدن یاری کرد. توجه کنید که آنها کار خود را چقدر ساده کرده اند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

تیم کلید آینده اش را به دست می آورد

در کارگاه پیشرفته ای در سیاتل که معمولا با هالووین همزمان می شود، از شاگردان می خواهیم که در شب اول کارگاه لباس های خود آینده شان را بپوشند. تیم، لباس مرتاض های هندی را به تن کرده بود. او خیلی وقت بود دلش می خواست مرتاض شود، خود را وقف این سبک زندگی کرده بود و در جوانی زادگاه خودش یعنی شهر کنتیکت را ترک کرده بود تا در معابد هندی درس بخواند.

در ابتدای این رویداد، ما به شرکت کنندگان هدیه ای می دادیم کلیدی که نماد بازگشایی پتانسیل های خود آینده ی هر شرکت کننده بود.

تیم در گذشته در چندین کارگاه سطح پیشرفته شرکت کرده بود. اولین باری که فیلم ذهنی ایجاد کرد، تصویر سکه های طلا و نقره را در یکی از صحنه ها آورده بود. چندین سال بود که تلاش می کرد از شر احساس ترس خلاص شود، اما بالاخره متوجه شد که در پس این احساس ترس، نوعی احساس بی ارزشی و بی لیاقتی نهفته است، پس واضح است که برای تیم این سکه ها نماد ارزشمندی و لیاقت بودند.

او به من گفت «همه دلشان ثروت می خواهد. اما چون من در مسیری روحانی قدم نهاده بودم و به یوگا و چیزهای دیگر علاقه داشتم، این ذهنیت در من به وجود آمده بود که اگر می خواهم این مسیر را درست بروم، باید فقیر باشم. پس بجای اینکه سکه های طلا و نقره فقط نماد ثروت باشند، برای من بیشتر نماد داشتن لیاقت دریافت بودند.»

تیم هنگام ایجاد فیلم ذهنی برای کارگاه سیاتل، تصاویر بیشتری برای تکامل ویژن خود اضافه کرد.

تیم یک حرف چینی به معنای «ثروت» را به عنوان نماد دیگری برای ارزشـــمندی بکار برده بود، اما چون دنبال پول نبود، در زیر این نماد نوشـــته بود وفور نعمت. او وفور نعمت را ترجیح می داد چون وقتی این کلمه را در فرهنگ لغت بررسی کرد، متوجه شد که ریشه ی لاتین affluence به معنای جاری شدن به سوی، است. با خود فکر کرد آیا این فوق العاده نخواهد بود که تمام خواسته هایم به سوی من جاری شوند؟

تیم خیلی ذهن تحلیلی ای داشـت، اما بعد از تماشـای مداوم فیلم ذهنی در کنار زیبابین، متوجه شـــد که به راحتی می تواند از ذهن تحلیلی عبور کند و وارد ذهن ناخود آگاه، یعنی سیستم عامل ذهن، شود و آینده ی خود را برنامه ریزی کند.

در این کارگاه وقتی زمان آن فرا رســـید که صـــحنه ای از فیلم ذهنی اش را ابعادی کند، تجربه ی عمیقی را از سـر گذراند. ابتدا احسـاس شـادی کرد و سـپس عشـق مشـتاقانه و افسـار گسـیخته ای نسـبت به زندگی او را فرا گرفت، گویی قلبش داشـت می سـوخت. می گفت در آن هنگام احسـاس می کرد که می تواند دنیا را آتش بزند. سـپس در حین مراقبه به شرکت کنندگان گفتم حالا وقت آن است که خود را باز کرده و دریافت را شروع کنید و در این هنگام بود که انرژی وارد بدن تیم شد.

می گفت «نمیدانم از کجا آمد. اما گویی کسـی شـیر آبی را باز کرد. صـاف ایسـتاده بودم. انرژی از بالای سـرم می آمد و از دسـتانم خارج میشـد. کف دسـتانم را رو به پایین گرفته بودم، اما بی اختیار، انرژی آنها را چرخاند و برعکس کرد. حساب مکان و زمان از دستم در رفته بود و نمی دانســـتم کجایم، اما در ادامه ی مراقبه لبریز از انرژی و هیجان بودم. میدانستم که همه چیز قرار است فرق کند و من دیگر آن شخص سابق نیستم.»

وقتی انرژی وارد تیم شـد، او معتقد بود که این انرژی پیامی مبنی بر ارزشـمندی به همراه دارد، چون بعد از آن دیگر هرگز مانند سابق نبود.

او می گوید «من معتقدم که اطلاعات جدیدی که وارد بدنم شد، دی ان ای من را بازنویسی کرده و خود سابقم را پاک کرد، چون آن بخش از شخصیت من از بین رفته است.» وقتی تیم به خانه ی خودش در فینیکس رفت، دوشنبه صبح مثل همیشه فروشگاه خود را باز کرد. روز سه شنبه بود که خانمی به فروشگاهش آمد که چند سال قبل تشکی از او خریده بود. از زمان خرید آن تشک، این دو با هم دوست شده بودند و هر چند هفته یک بار آن خانم پیش تیم می آمد و با هم حرف می زدند. او بازنشسته شده بود و به فروشگاه آمده بود تا به تیم بگوید که وصیت کرده است. او از تیم خواست که اجرای وصیتش را بر عهده بگیرد. تیم به خودش افتخار کرد و بابت این مسئله از آن خانم تشکر کرد.

آن خانم وصیت را همراه با یک کلید روی پیشخوان گذاشت و گفت: «اینجاست. لطفا بخوانش.»

تیم آن کاغذ را بررسی کرد و متوجه شد که آن خانم فقط اجرای وصیتش را بر عهده ی تیم نگذاشته است، بلکه همچنین معادل ۱۱۰ هزار دلار سکه ی طلا و نقره برایش به ارث گذاشته است. کلیدی که روی پیشخوان گذاشته بود، کلید گاوصندوقی بود که سکه ها را در آن گذاشته بود (که البته با تصویر موجود در فیلم ذهنی تیم همخوانی داشت). تیم بلافاصله «کلید آینده» را به یاد آورد که در کارگاه پیشرفته در سیاتل به او داده شده بود. ارزشش را داشت!

سارا دستش به زمین نمی رسد

روز کارگر سال ۲۰۱۶ بود که سارا در حین تلاش برای جلوگیری از برخورد قایق پنج تنی به اسکله، به آسیب جدی در ناحیه ی کمر دچار شد. هفت هفته در رنج و عذاب بود، به

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

فیزیوتراپی می رفت، داروهای مختلف را مصـرف می کرد و چندین بار هم نزد کایروپراکتور رفته بود.

پزشکان وقتی دیدند هیچ توفیقی حاصل نشده است، تصمیم گرفتند او را عمل کنند. اما سارا تصمیم گرفت که قبل از آن در کارگاه پیشرفته ای در کانکن شرکت کند.

بخاطر درد شدید سارا، پسرش پیشنهاد کرد که با خود ویلچر ببرند. اما سارا مخالف بود، به همین دلیل وقتی به هتل رسـیدند از شـدت درد روی زمین افتاد. اندکی بعد تصـمیم گرفت که به استخر برود، اما هنگام بیرون آمدن از استخر هم درد بسیاری را تحمل کرد.

سارا با کار من نا آشنا نبود و به همین دلیل بالشتک مراقبه و فیلم ذهنی اش را با خود به کانکن آورده بود. در فیلم ذهنی اش او سـالم و قوی بود و می توانسـت بدود. او می توانست با پسرش بسکتبال و با دخترش لاکراس بازی کند. هر بار که سارا خودش را در حال انجام یوگای معلق میدید، آن شـادی ای را در خود حس می کرد که می دانسـت اگر این یوگا را انجام دهد، آن را احسـاس خواهد کرد سـپس وقتی آهنگ فیلم ذهنی اش را شنید، انرژی اش افزایش پیدا کرد.

طی چند روز اول او داشـت عضـلات مرکزی اش را سـفت می کرد و با اسـتفاده از تکنیک تنفس انرژی را از سـتون فقرات خود بالا می برد، در حین انجام این کار ضـربانی را در عصـب سـیاتیک خود حس می کرد. گویی جریان الکتریکی گرمی از این عصـب عبور می کرد. در عین حال او این نیت را در دل داشت که این انرژی به نور شفابخشی تبدیل شده و از ستون فقرات او بالا برود.

صبح روز سوم او آنقدر در اینترنت جستجو کرد تا توانست تصویر زنی را پیدا کند که دارد یوگای معلق انجام میدهد. او این تصویر را در تمام طول روز در ذهن داشت. آن روز بعد از ظهر، شاگردان ما داشتند با زیبابین و فیلم ذهنی کار می کردند. بعد از اینکه وارد میدان

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

کوانتومی شدند، از آنها خواستم که به صحنه ای از فیلم ذهنی خود ابعاد ببخشند. وقتی مراقبه تمام شد، به آنها گفتم که روی کف زمین دراز بکشند، اما سارا بعدا به من گفت که در آن لحظه نمی توانسته است زمین را پیدا کند. دستش را پایین و پایین تر برد، دنبال زمین می گشت، اما زمین دیگر آنجا نبود. سپس متوجه شد که دارد در بعد دیگری سیر می کند و تجربه ی حسی کاملی مشابه IMAX برایش محقق شده است، البته بدون حواس فیزیکی اش. او داشت صحنه ای از فیلم ذهنی اش را زندگی می کرد.

تعداد کافی مدار عصبی در مغز او روشن شده بود تا تجربه ی درونی اش را برایش به اندازه ی تمام تجربه های بیرونی برایش واقعی کند. او صحنه را تجسم نمی کرد، بلکه داخل صحنه بود و داشت آن را زندگی می کرد.

او توضیح داد که متوجه شدم که در واقعیت دیگری هستم، در مکان و زمانی دیگر، من در آینده ی خودم بودم. و داشتم یوگای معلق را تجربه می کردم. من برعکس و معلق ایستاده بودم و زمینی وجود نداشت. دستم را به سمت زمین دراز می کردم، اما من برعکس از آن پارچه ی قرمز زیبا آویزان شده بودم. از درد و رنج رها شده بودم. آزادانه در فضا غوطه ور شده بودم. کمی بعد

روی زمین دراز کشید و اشک شوق گونه هایش را خیس کرده بود. وقتی مراقبه تمام شد، تمام درد و رنجش از بین رفته بود.

او می گفت «میدانستم شفا یافته ام. از قدرت ذهنم در شگفت بودم و شکر گزاری عظیمی در خود حس می کردم. هنوز هم که هنوز است چیزهایی از فیلم ذهنی ام در زندگی ام تحقق پیدا می کند، در واقع فیلم ذهنی ام دیگر توان رقابت با زندگی واقعی ام را ندارد.»

تری به درون آینده ی جدید قدم می گذارد

سپتامبر سال ۲۰۱۶ بود که تری داشت در ساحل زیبای سان شاین استرالیا مراقبه ی قدم زنان را تمرین می کرد و ناگهان تجربه ی عمیقی را از سـر گذراند. در حوالی پایان مراقبه، وقتی ایستاد تا بخش آخر مراقبه را انجام دهد، احساس متصل بودن، سبکی و آزادی می کرد. دسـتور العملهای من را اجرا کرد و با نیت اینکه لیاقت زندگی آینده اش را داشـته باشد، خود را به روی میدان گشود.

بدون هشـدار و اخطار قبلی، احسـاس کرد نوعی بار الکتریکی از بالای سـرش وارد بدنش شـد و به سـمت قلبش جریان پیدا کرد. این انرژی مابقی بدنش را هم طی کرد و وقتی به ران و پاهایش رسید، پاهایش بی اختیار شروع به لرزیدن کرد.

او می گفت «تنها راهی که می توانم این حالت را توصـیف کنم این اسـت که لرزش شـدیدی از درون حس می کردم. ولتاژی از انرژی بود که بدنم تا قبل از آن تجربه نکرده بود. فکر می کردم الان اسـت که بیفتم. در آن لحظه بود که کنترل آگاهانه ام را بطور کامل روی پایین تنهام از دسـت دادم.» بی اختیار زده بود زیر گریه و در آن لحظه ذهن و بدنش هم کنترل را از دست داده بودند. به نظر می آمد که زمان متوقف شده است. تری متوجه شـد که بدنش دارد عمری از احسـاسـات رفع نشـده ی گذشـته را تسـلیم می کند. جریان الکتریسـیته حرکتش را در بدن او ادامه داد و احسـاس می کرد مقادیر زیادی ماده ی متراکم و تاریک از بدنش پایین می افتد.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

می گفت «به نظرم این ماده ضربه روحی بود، ضربه های روحی این زندگی و زندگی های قبلی ام. ترومای پدرم که وقتی هشت سالم بود چیزی نمانده بود خودکشی کند و این اتفاق سایه ی سنگینی روی زندگی من افکنده بود و نمی گذاشت به خودم اجازه دهم که عشق بی قید و شرط را دریافت کنم.» او احساس کرد که تمام باورهای محدود کننده اش، که بسیاری از آنها طی شرطی سازی احساسی عمیق و در اثر باورهای ناخودآگاه دیگران ایجاد شده بودند، از بین رفت.

تری می گفت «تمام چیزهایی که با هستی واقعی من همسو نبود، پایین افتاد. رهایی واقعی را تجربه کردم، چیزی که روحم مدت ها در پی آن دویده بود. در آن لحظه میدانستم که روحم من را در آن لحظه، در کنار تمام آن مردم به آن ساحل کشانده است تا این کار مهم را انجام دهم.»

او زانو زد و احساس کرد که عشق بی پایانی در درونش به جریان در آمد. روی شن در برابر عظمت این نیرو زانو زده بود، دید که تمام انتخاب هایی که تا آن لحظه انجام داده بود، برای رسیدن او به این لحظه ی حیرت آور ضروری بوده است. در آن لحظه پی برد که طی یک سال اخیر چه کسی بوده است، هر روز مرتب مراقبه کرده است و در تمام این مدت عاشق خودش بوده است. او می دانست که در آن لحظه خود آینده اش دارد خود گذشته را فرا می خواند تا چنین عشق عمیقی را تجربه کند.

وقتی تری از این واقعیت سه بعدی بیرون آمد، احساس آرامش و وحدت شدیدی با تمام اطرافیانش می کرد. او می گفت که عمیقا به خود جسمی، ذهنی، احساسی و معنوی اش متصل شده است و هیچ

وقت آنقدر احساس «خود» بودن نکرده است.

او می گفت «این تجربه به من یاد آوری کرد که من مانند همه ی انســـان ها، وجهی از انرژی الهی هستم و لیاقت دریافت آن را دارم.»

فصل ۱۱:

مکان-زمان و زمان-مکان

ما در دنیایی ســه بعدی زندگی می کنیم، معادل انگلیســی دنیا universe اســت و uni به معنای «واحد» است که در آن همه ی چیزهایی که وجود دارند از افراد، اشـیا، مکان ها و زمان تشکیل شده است. دنیا بیشتر از ذرات و ماده تشکیل شده است. ما این چیزها را از طریق حواس خود به عنوان شــکل، ســاختار، جرم و تراکم تجربه می کنیم. برای مثال اگر یک تکه یخ، گوشی موبایل و یا کیک سیب را جلوی تان بگذارم، نمی توانید بدون حواستان هیچ یک از این چیزها را تجربه کنید، این حواس هســـتند که تجربه ی واقعیت فیزیکی را برای شما به ارمغان می آورند.

با اینکه قطعه ی یخ، گوشـــی موبایل و کیک ســـیب همگی ارتفاع، عرض و عمق دارند، اما تنها به این دلیل برای شما وجود دارند که می توانید آنها را ببینید، بشنوید، بچشید، ببویید و لمس کنید. اگر حواس پنجگانه ی خود را از دســـت دهید و یا هر پنج تای این حواس همزمان از بین بروند، شـما نمی توانید این اشـیای فیزیکی را تجربه کنید، چون نسـبت به آنها هشیاری نخواهید داشت، در عمل اینها برای شما وجود نخواهند داشت، چون در این واقعیت سه بعدی شما نمی توانید بدون حواستان آنها را تجربه کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

بر اساس اختر فیزیک، در این قلمروی سه بعدی، دنیای شناخته شده ی ما (که من بعد آن را واقعیت مکان-زمان خواهیم خواند) فضایی بینهایت وجود دارد.

لحظه ای وقت بگذارید و به این مفهوم فکر کنید. وقتی در پیشخان خانه مان می نشینیم و به جهان هستی و آسمان شب خیره می شویم، تنها بخش کوچکی از دنیا را می بینیم. دنیا به چشم ما بینهایت می آید، اما بی نهایت از آن هم بزرگ تر است. به بیان دیگر، در قلمروی مکان-زمان، مکان لایتناهی است، پایانی ندارد و تا ابد ادامه دارد. اما زمان چه؟

من و شما زمان را با حرکت دادن بدنهایمان در مکان تجربه می کنیم. برای مثال ممکن است پنج دقیقه طول بکشد تا شما این کتاب را زمین بگذارید، به آشپزخانه بروید، یک لیوان آب بریزید و برگردید. این کار به این دلیل انجام می شود که فکری در ذهن شما ایجاد شد و ویژنی از آنچه باید در آشپزخانه انجام میدادید، ایجاد کرد، شما این فکر را عملی کردید و در نتیجه زمان را با حرکت از یک نقطه به نقطه ای دیگر در فضا، تجربه کردید.

قبل از آنکه به آشپزخانه بروید و وقتی روی صندلی نشسته بودید، زمانی که از آشپزخانه در نسبت به محل نشستن خود آگاه شدید، نوعی جدایی را بین دو نقطه ی آگاهی تجربه کردید، جایی که نشسته اید و آشپزخانه برای پر کردن شکاف بین این دو نقطه ی آگاهی، شما بدن تان را در مکان حرکت دادید و این کار زمان برد. پس منطقی است اگر بگوییم که هر چه فضا با فاصله بین دو نقطه بیشتر باشد، زمان بیشتری برای رفتن از یک نقطه به نقطه ی دیگر نیاز خواهد بود. برعکس، هرچه سرعت حرکت شما بین این دو نقطه بیشتر باشد، زمان مورد نیاز آن کمتر است.

این نوع اندازه گیری زمان مورد نیاز برای حرکت شی در فضا اساس فیزیک نیوتنی (مکانیک کلاسیک) است. در دنیای نیوتنی، اگر برخی ویژگیهای یک شی را بدانیم، مثلا نیرو، شتاب،

جهت، ســـرعت و فاصـــله ای که باید طی کند، آنگاه می توانیم پیش بینی های زمانی را صـورت دهیم، بنابراین فیزیک نیوتن بر شـناخته ها و نتایج قابل پیش بینی اسـتوار اسـت. پس می توانیم بگوییم که وقتی بین دو نقطهی آگاهی جدایی وجود دارد، زمانی که شما از یک نقطهی آگاهی به نقطه ی دیگری از آگاهی می روید، دارید مکان را در می نوردید. در نتیجه ی درنوردیدن مکان اســـت که زمان را تجربه می کنید. برای درک بهتر رابطه ی بین مکان و زمان در دنیای سه بعدی ما، به شکل ۱۱/۱ مراجعه کنید.

بگذارید مثال دیگری برایتان ذکر کنم: اگر من در حال نوشـــتن این کتاب باشـــم و بخواهم این فصـل را تمام کنم، این کار زمان می برد. شـاید لازم نباشـد زیاد بدنم را در فضـا جابجا کنم، اما همچنان زمان را تجربه می کنم. چرا؟ چون جایی که من در حال حاضـر در فرایند نوشـتن این فصـل در آن هسـتم، یک نقطه ی آگاهی اسـت و تمام کردن فصـل نقطه ی دیگری است. کامل کردن این فصل لحظه ای در آینده است و از لحظه ی اکنون جداست. فضای بین این دو، پر کردن شـکاف بین این دو نقطه ی آگاهی، تجربه ی زمان اسـت. اگر به شـکل ۱۱/۱ دوباره نگاه کنید، این شـکل به شـما کمک می کند درک بهتری از زمان پیدا کنید.

برای دستیابی به هدف مطلوب من یعنی رسیدن به پایان فصل، باید بصورت مکرر «کاری» انجام دهم. این کار مستلزم این است که من از حواس خود برای تعامل با محیط و حرکت در محیط با یک ســری رفتار هماهنگ اســتفاده کنم و این نیز نیازمند زمان اســت. اگر از نوشتن دست بکشم و کار دیگری انجام دهم، مثلا فیلمی تماشا کنم، رسیدن به نتیجه ی مطلوب من زمان بیشـــتری خواهد برد، بنابراین برای دســـتیابی به هدفم یعنی تمام کردن این فصل باید مدام اعمال و نیات خود را همسو کنم.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

عکس صفحه ٤٤٠

رابطه ی بین مکان و زمان در دنیای سه بعدی

در این قلمرو مکان لایتناهی است

نقطهی آگاهی

زمان

نقطه ی آگاهی

وقتی در مکان حرکت می کنیم

زمان را تجربه می کنیم

شکل ۱۱/۱

وقتی از یک نقطه ی آگاهی به یک نقطه ی دیگر آگاهی در مکان جابجا می شویم، زمان را تجربه می کنیم. وقتی مکان را در دنیای سه بعدی مان در مینوردیم، زمان ایجاد می شود.

در این دنیای مادی سه بعدی، چون از حواس برای حرکت و جهت یابی در فضا استفاده می کنیم، در نتیجه بیشتر توجه خود را به چیزهای فیزیکی مانند افراد، اشیا و مکانها معطوف می کنیم. تمام

اینها از ماده تشکیل شده اند و موضعی هستند (یعنی موقعیتی در مکان و زمان اشغال می کنند).

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

تمام اینها نقاط آگاهی هســـتند که ما جدایی از آنها را تجربه می کنیم. برای مثال، وقتی می بینید که بهترین دوســت تان آن طرف میز نشــســته اســت یا به ماشــین خود نگاه می کنید که جلوی خانه پارک شده است، به فضای بین خود و دوست یا ماشین تان توجه می کنید. در نتیجه، احســاس می کنید از آنها جدا هســتید. شــما اینجا هســتید و دوســت یا ماشین تان آنجاست. علاوه بر این، اگر رویا و هدفی برای خود داشته باشید، آنگاه شما در لحظه ی اکنون هســتید و جایی که رویای تان در واقعیت آینده تان وجود دارد نیز تجربه ی جدایی را ایجاد می کند. پس به جرأت می توان گفت:

۱. برای اینکه بتوانید در این واقعیت ســـه بعدی جهت یابی و حرکت کنیم، به حواس خود نیاز داریم

۲. هرچه بیشتر از حواس خود برای تعریف واقعیت استفاده کنیم، بیشتر جدایی را تجربه می کنیم

۳. چون بیشــتر این واقعیت ســه بعدی بر حواس اســتوار اســت، مکان و زمان تجربه ی جدایی را برای همه کس، همه چیز، همه جا و همه ی زمان ها ایجاد می کند.

۴. تمام چیزهای مادی جایگاهی در مکان و زمان اشغال می کنند. این امر در فیزیک اصل موقعیت نام دارد.

در این فصــل می خواهیم دو مدل واقعیت را بررســی و مقایســه کنیم، مدل مکان-زمان و زمان-مکان. مکان-زمان دنیای فیزیکی نیوتنی اســـت که بر شـــناخته ها، نتایج قابل پیش بینی، ماده و دنیای سه بعدی که در آن زندگی می کنیم و از فضای لایتناهی تشکیل شده است، استوار است. زمان-مکان دنیای کوانتومی غیر فیزیکی است، واقعیت واژگونی که بر ناشناخته ها، امکان های بی نهایت، انرژی و جهان های چند بعدی استوار است که در آن نیز زندگی می کنیم و از زمان لایتناهی تشکیل شده است.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

این مسـئله درک و دریافت شـما از ماهیت واقعیت را به چالش می کشـد، چون اگر می خواهید رموز خود را به مثابه یک وجود ابعادی تجربه کنید، بدون شـک به نقشـه ی راهی برای این منظور نیاز دارید.

استرس و پیامدهای زیستن مداوم در حالت بقا

از آنجا که ما برای مشـــاهده و تعیین واقعیت فیزیکی از حواس خود بهره می گیریم، در نتیجه، هویت خود را بدنی در نظر میگیریم که در مکان و زمان زندگی می کند اما در عین حال از تمام چیزهای محیط جداســت. به مرور زمان این تعامل تجربه ی هویت را برای ما ایجاد می کند. در طول زندگی طی تعاملات مختلفی که در زمان ها و مکانهای مختلف با افراد و اشـیا انجام می دهیم، هویت ما تکامل پیدا کرده و به شـخصـیت تبدیل می شـود. کیفیـت تعـاملاتی کـه بـا محیط بیرونی داریم، خـاطرات پـایـداری را ایجـاد می کنـد و این خاطرات کیســتی ما را شــکل می دهند. ما این فرایند را تجربه مینامیم و این تجربه های زندگی هسـتند که هسـتی ما را شـکل می دهند. همانطور که می دانید، شـخصـیت اکثر مردم بر تجربیات گذشته مبتنی است.

همانطور که در فصـل ۸ آموختید، اشـیای مادی، افراد و مکان هایی که هر روز مشـاهده می کنیم برای مغز به صورت الگو بروز می کنند و شناسایی این الگوها خاطره نام دارد. اگر خود از خاطرات تجربیات گذشــته تشــکیل شــده باشــد، آنگاه می توان گفت خاطرات بر شـناخته ها مبتنی هسـتند، و لذا بیشـتر دنیای سـه بعدی ما بر شـناخته ها اسـتوار اسـت. بیشتر ما توجه مان را به همین جا معطوف می کنیم. وقتی شما تمام چیزهای مادی دنیای بیرون تان را با خاطرات تجربیات گذشـته تان تطابق میدهید، برایتان آشـنا جلوه می کنند. شما واقعیت فیزیکی را به مجموعه ای از شبکه های عصبی در مغزتان وصل می کنید. این

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

کار شناسایی الگو نام دارد و فرایندی است که بیشتر افراد واقعیت را با استفاده از آن و از منظر گذشته درک می کنند.

پس می توان گفت که ما مادی گرایانی هستیم که فقط در این بعد زندگی نمی کنیم، بلکه اسیر آنیم و به وسیله ی آن محدود می شویم چون خود را به مثابه بدنی تعریف کرده ایم که در زمان مشـخصـی در یک محیط زندگی می کند و تمرکزمان بیشـتر روی ماده و کمتر روی انرژی اسـت. از منظر کوانتومی ما بجای توجه به امواج غیر مادی امکانها (انرژی)، بیشـتر به ذرات فیزیکی (ماده) توجه می کنیم. اینگونه اسـت که ما در واقعیت سـه بعدی مان غرق می شویم.

وقتی اسـترس را وارد این معادله کنیم، بدنمان از میدان الکترومغناطیسـی نامرئی انرژی اطرافمان برای تولید مواد شیمیایی استفاده می کند. هر چه تعداد، شدت و مدت استرس بیشـتر باشـد، بدنمان انرژی بیشـتری مصـرف می کند. ماهیت این مواد شـیمیایی سـبب تقویت حواس ما شده و باعث می شود به ماده و شناخته ها توجه کنیم. با کوچک شدن این میدان حیاتی انرژی که در اطراف بدن ما قرار دارد، ما بیشـتر احسـاس ماده بودن و کمتر احساس انرژی بودن می کنیم. در واقع وقتی فرکانس ما پایین تر می آید، بدنهایمان متراکم تر می شود چون انرژی مان تحلیل می رود.

همانطور که گفتیم، این مسئله در کوتاه مدت و در مواجهه با خطر، بحران یا شکارچی ای که در کمین مان است، مشکلی ایجاد نمی کند - در واقع واکنش ستیز و گریز سنگ بنای تکامل ما انسـانها بوده اسـت. در این حالت، مواد شـیمیایی اسـترس حواس ما را تقویت کرده و تمرکز ما را به آن چیزی محدود می کنند که در محیط حضور دارد و برای ما خطر به شـمار می رود. وقتی چنین شـد، قشـر مخ ما، بخشـی از مغز که مسـئول ادراک حسـی،

فرمان های حرکتی، استدلال فضایی و زبان است، فعال شده و تحریک می شود. این مسئله تمرکز ما را در راستای بقا به بدن و تهدید بیرونی

محدود کرده و باعث میشود سر گرم زمان بین درک تهدید و لحظه ی رسیدن به امنیت جسمی شویم. هر دوی این لحظات، نقطه های آگاهی هستند. هرچه بیشتر استرس را تجربه کنیم، جدایی بیشتری احساس می کنیم.

همانطور که در فصل ۲ خواندید، اثر بلندمدت زیستن در حالت بقا این است که ما به این مواد شیمیایی وابسته و معتاد می شویم. هرچه بیشتر به آنها معتاد شویم، بیشتر باور خواهیم کرد که بدنهایمان موضعی هستند، یعنی بدن هایمان در مکان خاصی در فضا و موقعیت خاصی در زمان خطی قرار دارند.

نتیجه ی این امر نوعی حالت شیدایی و دیوانگی است که در آن توجه فرد مدام از شخصی به مشکل، شی و مکان دیگری در محیط جابجا می شود. این ویژگی تکاملی که زمانی از ما محافظت می کرد، حالا علیه ما عمل می کند و باعث می شود مدام در حالت آماده باش به سر بریم و تمام دغدغه مان زمان باشد. چون ما محیط بیرونی مان را ناامن میدانیم، تمام توجه مان به محیط مان معطوف می شود.

اکنون چون دنیای بیرون مان واقعی تر از دنیای درون مان به نظر می رسد، به کس یا چیزی در محیط بیرونی معتاد می شویم و هرچه بیشتر در این حالت زندگی کنیم، مغزمان بیشتر وارد امواج مغزی بتای بالا می شود. و همانطور که تا اینجا مطمئنا فهمیده اید، امواج مغزی بتای بالا اگر طولانی مدت باشند باعث می شوند ما احساس درد، دلهره، نگرانی، ترس، خشم، آزار، داوری، بی قراری، خشونت و رقابت کنیم. در نتیجه امواج مغزی ما نامنسجم می شوند و خودمان هم همینطور.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

وقتی احســاســات بقا ما را فرا بگیرد، برای تأیید و تأمین اعتیادمان به این احســاســات مجبوریم دست به دامان شرایط دنیای بیرون شویم (مشکلاتی که با مردم مختلف داریم، مشکلات مالی، ترس از تروریسم، نفرت از شغلمان). این اعتیادهای احساسی باعث می شوند ما بیش از حد سرگرم همان چیزی شویم که فکر می کنیم در محیط بیرون مشکل را ایجاد کرده است خواه کسی باشد یا چیزی و در نتیجه ژن بقا روشن شود. حال ما داریم سرنوشت از پیش معلوم خود را تحقق می بخشیم.

اگر این مسئله را درک کنید که توجه تان هر جا باشد انرژی تان هم همانجاست، خواهید دانست که هرچه واکنش احساسی ارتباط بیشتری با علتش داشته باشد، این مسئله بیشتر باعث خواهد شد که مدام تمام توجه خود را به شخص، چیز یا مشکل موجود در محیط بیرون تان معطوف کنید. وقتی چنین کردید، میزان زیادی از نیروی خود را به کس یا چیزی می دهید. حالا تمام توجه و انرژی تان در این قلمروی سه بعدی ماده گیر افتاده است و حالت عاطفی تان باعث می شود پیوسته واقعیت کنونی تان را تکرار کنید. ممکن است از نظر احساسی وابسته ی همان واقعیتی شوید که از صمیم قلب می خواهید تغییرش دهید. سوء مدیریت انرژی باعث می شود اسیر دنیای شناخته ها شوید و مدام تلاش کنید آینده را بر اساس گذشته پیش بینی کنید، از آن هم بدتر اینکه وقتی در حالت بقا باشید، امور ناشناخته و غیر قابل پیش بینی برایتان جای وحشتناکی می شود. پس اگر می خواهید واقعا در زندگی خود تغییر حاصل کنید، باید در قلمروی ناشناخته ها قدم بگذارید و اگر این کار را نکنید، هیچ چیز تغییر نخواهد کرد.

واقعیت مکان-زمان سه بعدی نیوتنی زیستن در مکانی و زمانی اگر احساسات و عواطف در مقام اسناد گذشته باشند و این احساسات مسبب افکار و رفتارهای نهادینه شده ی شما باشند، آنگاه شما مدام گذشته را تکرار کرده و قابل پیش بینی خواهید شد. در این

حالت شما سخت در دنیای نیوتنی گرفتار می شوید چون فیزیک نیوتنی بر پیامدهای قابل پیش بینی مبتنی اســت. هر چه بیشــتر در اســترس و تنش زندگی کنید، بیشــتر تلاش خواهید کرد که در مقام ماده بر ماده اثر بگذارید. ماده ای که برای رســیدن به نتایج مورد نظرش می جنگد، اجبار می کند، دخل و تصــرف می کند، پیش بینی می کند و رقابت می کند. در نتیجه، تمام چیزهایی که می خواهید تغییر دهید، تحقق بخشید یا تحت تأثیر قرار دهید، زمان زیادی از شــما خواهد گرفت چون در این واقعیت مکان-زمان برای ایجاد نتایجی که میخواهید باید بدن فیزیکی خود را در مکان جابجا کنید.

هرچه بیشتر در حالت بقا زندگی کنید و از حواس خود برای تعریف واقعیت استفاده کنید، بیشـتر جدایی از آینده ی جدید خود را تجربه خواهید کرد. بین جایی که اکنون هسـتید، به مثابه نقطه ای از آگاهی، و جایی که می خواهید باشید، به مثابه نقطه ی دیگری از آگاهی، فاصـله ای طولانی وجود دارد، حال بگذریم از اینکه دلمشـغولی دائم شـما نسـبت به اینکه این اتفاق چگونه خواهد افتاد، بر

این مسـئله اسـتوار اسـت که راجع به روش وقوع آن چه فکر می کنید و آن را چگونه پیش بینی می کنید. اما اگر پیش بینی کنید، دارید بر مبنای شــناخته ها فکر می کنید، پس زندگی شما برای یک

امکان ناشناخته و جدید جا دارد.

برای مثال اگر بخواهید خانه ای بخرید باید ابتدا پولی را پس انداز کنید، دنبال خانه بگردید، وام بگیرید، فرایند قانونی را طی کنید، سـایر خریداران را کنار بزنید و سـپس سـی سـال از عمر خود را صـرف رفت و آمد (در مکان) به سـر کار کنید تا پول وام را پس بدهید. وصـل کردن این دو نقطه ی آگاهی داشـتن ایده ی خرید خانه و داشـتن خانه و باز پرداخت وام، زمان بر است.

به همین منوال، اگر بخواهید رابطه ی جدیدی را شـروع کنید، ممکن اسـت آنلاین شـوید، پروفایل خود را تنظیم کنید، بی شمار پروفایل دیگر را چک کنید، لیست افراد مورد نظرتان را تهیه کنید، با هر کدام تماس بگیرید و در آخر چندین قرار بگذارید و امیدوار باشـــید که فرد جالبی را پیدا کنید.

اگر شـــغل جدیدی بخواهید، ممکن اســـت وقت بگذارید و رزومه تهیه کنید، ســـمت های شغلی در دسترس را بررسی کنید و برای مصاحبه اقدام کنید.

وجه اشتراک تمام این فرایندها این است که نیازمند زمان هستند، زمانی که شما بصورت خطی تجربه می کنید. ممکن است به خواسته تان هم برسید، ولی هرچه بیشتر در حالت بقا زندگی کنید، رسـیدن به خواسـته ها زمان بیشـتری خواهد طلبید، چون شـما در این حالت ماده ای هسـتید که می خواهد بر ماده تأثیر بگذارد و بین جایی که شـما هسـتید و جایی که میخواهید باشید، جدایی مشخصی در مکان و زمان وجود دارد.

پس می توان گفت که در این واقعیت سه بعدی، در تجربه ی شما از زمان قطعا گذشته، حال و آینده ای وجود دارد. چون شـــما در زمان خطی زندگی می کنید پس جدایی از زمان را هم تجربه می کنید چون گذشـــته، حال و آینده به مثابه لحظات جداگانه ای در زمان ظاهر می شـوند، شـما اینجا هسـتید و آینده تان آنجاسـت. شـکل ۱۱/۲ بصـورت گرافیکی نشـان میدهد که گذشـته، حال و آینده چگونه همگی به مثابه لحظات متمایز و ناپیوسـته وجود دارند.

عکس در صفحه۴۴۹

زمان خطی دارای گذشته،

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

حال و آینده

آینده

حال

گذشته

زمان به مثابه لحظات جداگانه

شکل ۱۱/۲

در واقعیت سه بعدی ما، گذشته، حال و آینده به مثابه لحظات خطی، متمایز و جداگانه ای در زمان وجود دارند.

همانطور که پیشتر نیز گفتم، ما به لطف فیزیک نیوتنی قوانین طبیعی نیرو، شتاب و ماده را کشف کرده ایم و می توانیم نتایج را پیش بینی کنیم. اگر جهت کلی، سرعت و چرخش شیئی را که در فضا حرکت می کند، بدانیم، آنگاه می توانیم مقصد پایانی و زمان مورد نیاز برای رسیدن به آن را پیش بینی کنیم. به همین دلیل است که می توانیم با هواپیما از نیویورک به لس آنجلس برویم، زمان مورد نیاز برای رسیدن به مقصد را پیش بینی کنیم و بدانیم که هواپیما در کجا فرود خواهد آمد.

در این برداشت از فیزیک نیوتنی و دنیای سه بعدی خودمان، بسیاری از ما بیشتر زندگی خود را صرف تمرکز بر بیرون و تلاش برای تبدیل شدن به کسی، داشتن کسی، به مالکیت در آوردن چیزها، رفتن به جایی و تجربه ی چیزی در زمان خاصی می کنیم. وقتی چیزهایی که می خواهیم را نداشته باشیم، فقدان را تجربه می کنیم و فقدان و جدایی باعث می شوند در نوعی حالت دوگانگی یا قطبیت زندگی کنیم. طبیعی است که انسان چیزی را می خواهد که ندارد، در واقع اینگونه است که انسان چیزها را خلق می کند. وقتی جدایی از

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

امیال آینده مان را تجربه می کنیم، به آنچه می خواهیم فکر می کنیم و رویایش را می بینیم و سپس یک سری کارها را در زمان خطی انجام میدهیم تا آن را به دست آوریم.

برای مثال اگر ما همیشـــه از نظر مالی تحت فشـــار باشـــیم، پول می خواهیم، اگر بیمار باشـیم، سـلامتی می خواهیم، اگر تنها باشـیم، دلمان رابطه با همدم می خواهد. بخاطر این تجربه ی دوگانگی و جدایی، به سـمت آفرینش رانده می شـویم و اینگونه اسـت که ما بطور طبیعی در جهت رویاهایمان رشـــد و تکامل پیدا می کنیم. اما اگر ماده باشـــیم و با تمرکز روی ماده تلاش کنیم روی ماده تأثیر بگذاریم تا به پول، ســـلامتی، عشـــق و غیره دست پیدا کنیم، همانطور که گفتیم، زمان و انرژی زیادی باید صرف کنیم.

وقتی در آخر به خواسته مان رسیدیم، احساسی که در اثر به بار نشستن آفرینش مان (یا تلاقی دو نقطه ی آگاهی) حس می کنیم، احسـاس فقدان سـابق ما را رفع می کند. وقتی شـغل جدید پیدا شـد احسـاس امنیت می کنیم، وقتی رابطه ی جدید ایجاد شـد، احسـاس عشق و شادی می کنیم، وقتی شفا می یابیم احساس سلامتی می کنیم. اگر در این حالت زندگی می کنید، مدام منتظرید تا کســـی یا چیزی از بیرون بیاید و احســـاس درون تان را تغییر دهید. وقتی از شـر احسـاس فقدان خلاص شـدید، چون احسـاس تان به تحقق یک رویداد بیرونی ربط دارد، توجه دقیقی به آن چیز یا کسـی خواهید کرد که سـبب رهایی تان شـده اسـت. این رابطهی علت و معلولی، خاطره ی جدیدی را شـکل می دهد و ما تا حدی تکامل پیدا می کنیم.

وقتی اتفاقی در دنیای شما رخ ندهد یا به نظر برسد که رخ دادن آن دارد بیش از حد زمان می برد، شـما فقدان بیشـتری را حس می کنید، چون احسـاس می کنید از آنچه تلاش می کنید بیافرینید، بیشـتر و بیشـتر جدا افتاده اید. حال این حالت احسـاسـی فقدان، ناراحتی،

بی قراری و جدایی شــما را از رویاهایتان دور می کند و زمان رســیدن به نتیجه ی مطلوب تان را افزایش میدهد.

از کس به هیچکس، از چیز به هیچ چیز، از جایی به هیچ جا و از زمانی به هیچ زمانی اگر قوانین نیوتنی تجلی بیرونی قوانین مادی فیزیکی مکان زمان - بعدی که در آن مکان بیشتر از زمان است، باشد، آنگاه می توان گفت که قوانین کوانتومی عکس این هستند. کوانتوم یعنی تجلی درونی قانون طبیعت: میدانی نامرئی از اطلاعات و انرژی که به تمام چیزهای مادی وحدت می بخشد.

این میدان غیرمادی بر تمام قوانین طبیعت حاکم است و آنها را سازماندهی کرده و به هم وصل می گرداند. این بعدی است که در آن زمان بیشتر از مکان است؛ به بیان دیگر بعدی است که در آن زمان ابدی است.

همانطور که در فصـــل های ۲ و ۳ آموختید، وقتی ما توجه خود را از افراد و چیزها در مکانهای خاصی در دنیای بیرون مان برگیریم - و دیگر توجه خود را بدنمان معطوف نکرده و به زمان و زمان بندی ها فکر نکنیم، به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل خواهیم شـــد. ما این کار را از طریق فرایند قطع پیوند با بدن، هویت، جنســـیت، بیماری، نام، مشکلات، روابط شخصی، درد، گذشته و غیره مان می کنیم. معنای فراتر رفتن از خود همین اســـت: رفتن از آگاهی کســـی به هیچ کس،از آگاهی چیزی به هیچ چیز، از آگاهی جایی به هیچ جا و از آگاهی بودن در زمان به بودن در هیچ زمانی (بنگرید به شکل ۱۱/۳).

رفتن از جهان حواس به جهان های فراتر از حواس

قدم گذاشتن در کوانتوم

دربِ کوانتوم در مقام آگاهی	واقعیت سه بعدی مادیِ
محض	دنیای نیوتنی
آگاهی،	آگاهی،
هیچ کس	کسی
هیچ چیز	چیزی
هیچ جا	جایی
هیچ وقت	زمانی

شکل ۱۱/۳

وقتی توجه خود را از بدن، محیط و زمان بر می گیریم، از «خود» یعنی زندگی به عنوان بدنی فیزیکی داشـــتن یک هویت خاص، مالک چیزهایی بودن، زندگی در جایی و زمانی، فراتر می رویم و به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل می شـــویم. حال داریم آگاهی و هشیاری خود را از دنیای مادی فیزیک کوانتومی دور کرده و به سمت دنیای غیر مادی میدان یکپارچه می بریم. نگاهی به شکل ۱۱/۴ نیز بیندازید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

فراتر رفتن از خود

وقتی از خودمان فراتر می‌رویم، از ستون راست به ستون چپ می‌رسیم

تمرکز بسته	تمرکز باز
توجه به اشیا، چیزها، افراد و مکان‌ها (ذره)	توجه به فضا، انرژی، فرکانس و اطلاعات (موج)
مادی (ماده)	غیرمادی (ضدماده[۱۱۸])
دنیای نیوتنی سه بعدی	دنیای کوانتومی پنج بعدی
قابل پیش بینی	غیر قابل پیش بینی
مکان-زمان (قلمروی مکان لایتناهی)	زمان-مکان (قلمروی زمان لایتناهی)
حالت جدایی، دوگانگی، قطبیت و موضعیت	حالت وحدت، یکی بودن، کمال و عدم موضعیت
شناخته‌ها	ناشناخته‌ها
امکان‌های محدود	امکان‌های نامحدود
جهان واحد	جهان‌های چندگانه
دامنه‌ی حواس	دامنه‌ای فراتر از حواس

شکل ۱۱,۴

وقتی از تمرکز بسته به تمرکز باز می رسیم و تمام ابعاد خود را تسلیم می کنیم، از دنیای بیرونی افراد، اشیا، مکانها، برنامه های زمانی، فهرست کارهای قابل انجام و غیره دور می شویم و توجه خود را به دنیای درونی انرژی، ارتعاش، فرکانس و آگاهی معطوف می کنیم. تحقیقات ما نشان میدهد که وقتی ما توجه خود را از اشیا و ماده بر می گیریم و آن را به روی انرژی و اطلاعات باز می کنیم، بخشهای مختلف مغز وارد هماهنگی می شوند. نتیجه ی این وحدت یافتن مغز این است که ما احساس کمال بیشتری خواهیم کرد. .

وقتی این کار را به درستی انجام دهیم، قلبمان باز می شود، منظم تر می تپد و لذا منسجم تر میشود.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

در نتیجه ی رسـیدن قلب به انسـجام، مغز نیز وارد انسـجام می شـود؛ و چون هویت ما از سـر راه کنار می رود یعنی ما از بدن خود و موقعیت مشـخصـی در مکان و زمان فراتر می رود حذف شدن این

چیزها باعث می شـود ما وارد الگوهای امواج مغزی آلفا و تتا شـویم و به سـیسـتم عصـبی خودمختار وصـــل شـــویم. با فعال شـــدن ANS، نظم و توازن به بدن باز می گردد و مغز، قلب، بدن و میدان انرژی

به انسجام و کمال می رسد. سپس این انسجام در تمام ابعاد زیستی ما بازتاب می یابد.

از توهم جدایی به واقعیت وحدت

اگر فیزیک نیوتنی قوانین فیزیکی طبیعت و جهان را در مقیاس بزرگ توضـیح دهد، نیروی گرانشی که خورشید به سیاره هایش وارد می کند، سرعت افتادن سیب از درخت و غیره، آنگاه دنیای کوانتومی به ماهیت بنیادین چیزها در ریز ترین مقیاس می پردازد، مثلا ذرات اتمی و زیر اتمی.

قوانین نیوتنی ثابت های فیزیکی طبیعت هسـتند، پس دنیای نیوتنی دنیای عینی سـنجش پذیری و نتایج قابل پیش بینی است.

اما قوانین کوانتومی به امر غیر قابل پیش بینی و دیده نشـــده می پردازد، دنیای انرژی، امواج، فرکانس، اطلاعات، آگاهی و تمام طیفهای نور.

یک هوش کیهانی، میدان واحدی از اطلاعات بنام میدان یکپارچه، بر این دنیا حاکم است.

می توان گفت دنیای نیوتنی به امور عینی می پردازد و در آن ذهن و ماده جدا هســـتند و دنیای کوانتومی به امور ذهنی، که در آن ذهن و ماده توسـط انرژی به وحدت رسـیده اند و یا بهتر بگویم، جایی که در آن ذهن و ماده آنقدر به هم متصـل هسـتند که جدا کردنشـان غیر ممکن اســـت. در میدان کوانتومی یا یکپارچه هیچ جدایی ای بین دو نقطه ی آگاهی وجود ندارد. میدان کوانتومی قلمروی یکی بودن یا وحدت آگاهی است.

در واقعیت ســـه بعدی ما، مکان لایتناهی اســـت، اما در دنیای کوانتومی، زمان لایتناهی اسـت. اگر زمان لایتناهی و ابدی باشـد، دیگر خطی نخواهد بود، یعنی بین گذشـته و آینده فاصـــله ای نیســـت. بدون گذشـــته و آینده، همه چیز هم اکنون دارد رخ می دهد، در این لحظه ی اکنون ابدی. چون در این واقعیت زمان-مکان زمان لایتناهی اسـت، وقتی در طول زمان حرکت می کنیم، مکان (یا مکان ها) را تجربه می کنیم.

در دنیای مادی چیزها، وقتی ما در طول مکان حرکت می کنیم، زمان را تجربه می کنیم، اما در دنیای کوانتومی غیرمادی ماده و فرکانس، عکس این موضوع صدق می کند:

در دنیای مکان-زمان، وقتی ســـرعت حرکت از نقطه ی الف به ب را افزایش یا کاهش میدهیم، زمان رسیدن به نقطه ی ب تغییر می کند.

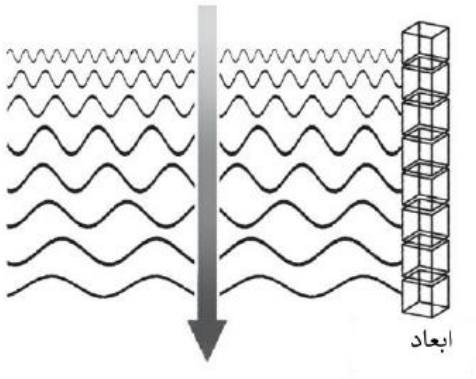
در دنیای زمان-مکان، وقتی از افزایش یا کاهش ســـرعت فرکانس یا ارتعاش انرژی آگاه می شویم، می توانیم از مکانی به مکان دیگر یا از بعدی به بعد دیگر برویم.

در واقعیت مادی وقتی مکان را در می نوردیم، زمان را تجربه می کنیم. در واقعیت غیر مادی وقتی زمان را در می نوردیم، مکان یا بعد را تجربه می کنیم. هر یک از این فرکانسها حامل اطلاعات یا سـطحی از آگاهی اسـت و وقتی ما از آنها هشـیار می شـویم، آنها را به مثابه واقعیت های مختلف تجربه می کنیم. در شـکل ۱۱/۵ مشـاهده می کنید که وقتی در زمان حرکت می کنید، ابعاد مختلفی را در لحظه ی اکنون ابدی تجربه می کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

رابطه‌ی بین زمان و مکان در واقعیت ۵ بعدی

در این واقعیت زمان ابدی است



وقتی در زمان حرکت می‌کنیم (زمان اکنون ابدی که در آن تمام امکان‌ها وجود دارند) مکان‌ها یا ابعاد مختلف را تجربه می‌کنیم

شکل ۱۱,۵

در دنیای کوانتومی، که در آن زمان ابدی اســـت، همه چیز در لحظه ی اکنون ابدی رخ می دهد. وقتی شـــما در زمان حرکت می کنید، مکانهای دیگر، ابعاد دیگر، صـــفحات دیگر، واقعیت های دیگر و امکان های بی نهایت را تجربه می کنید. درســـت مانند اینکه بین دو آینه بایستید و تا فاصله ی بی نهایت خود را در آن تماشا کنید، جعبه های نشان داده شده در شــکل تعداد بی شــماری از شــماهای ممکن را نشــان میدهند که همگی در لحظه ی اکنون زندگی می کنند.

در مکان-زمان، شـــما محیط را با بدن، حواس و زمان تجربه می کنید. زمان خطی به نظر می رسد چون شما از اشیا، چیزها، افراد و جاها - و نیز از گذشته و آینده ، جدا هستید. اما در زمان-مکان، شما این قلمرو را با هشیاری خود تجربه می کنید - به مثابه آگاهی و نه به مثابه بدن و حواس. این قلمرو در ورای حواس شما وجود دارد. زمانی می توانید به این حوزه دسترسی پیدا کنید که بطور کامل در لحظه ی اکنون باشید و هیچ گذشته و آینده ای

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

وجود نداشته باشد، فقط یک اکنون دور و دراز. چون هشیاری در ورای قلمروی ماده است و چون شـــما تمام توجه خود را از ماده بر گرفته اید، پس می توانید از فرکانس های مختلفی که همگی حامل اطلاعات هستند هشیار شوید و این فرکانس ها به شما امکان میدهند که به ابعاد ناشناخته ی مختلف دسترسی پیدا کنید.

پس اگر در قلمرویی بالاتر از حواس باشـــید و به مثابه آگاهی وارد انرژی میدان یکپارچه شوید، می توانید واقعیت های ابعادی ممکن بسیاری را تجربه کنید. (میدانم که این لقمه ی بزرگی است و نمی توان یکدفعه آن را بلعید، پس کمی صبر کنید. اگر سردرگم شده اید، معنایش این است که دارید چیز جدیدی یاد می گیرید).

وقتی می گویم با حرکت در زمان، مکان یا مکان ها را تجربه می کنید، منظورم تمام ابعاد ممکن و واقعیت های ممکن اســـت. پس می توان گفت که در این واقعیت زمان-مکان تمام مکان ها و ابعاد در زمان لایتناهی وجود دارند. این میدان یکپارچه اســـت، قلمروی امکان، ناشـــناخته ها و واقعیتهای بالقوه ی جدیدی که همه شـــان در زمان بی پایان وجود دارند، یعنی در همه ی زمانها.

بیایید طور دیگری به قضیه فکر کنیم. تمام کسانی که میشناسم همواره می گویند برای دستیابی به چیزهای بیشتر به زمان بیشتری نیاز دارند. اگر شما زمان بیشتری داشته باشـــید، می توانید تجربه های بیشـــتری ایجاد کنید، کارهای بیشـــتری انجام دهید و لذا چیزهای بیشتری به دست بیاورید.

این یعنی امکان های بیشتری می توانند رخ دهند و شما می توانید زندگی پربار تری داشته باشید.

حالا تصور کنید که زمان بی نهایتی وجود داشته باشد چون دیگر گذشته و آینده ای وجود ندارد و لذا زمان ساکن ایستاده است و لذا تمام زمان مورد نیازتان را در اختیار داشته

باشـید. قبول دارید که در این صـورت می توانید بینهایت تجربه ی ممکن داشـته باشـید و زندگی های بسیاری را تجربه کنید؟ پس می توان گفت تعداد بی نهایت تجربه در دسترس شـما خواهد بود درسـت برابر با تخیل تان. به بیان دیگر اگر زمان ابدی باشـد، پس مکان های بیشتری می توانند در این زمان بینهایت وجود داشته باشد.

• اگر مدام زمان را طولانی تر کنیم و زمان بیشـتری ایجاد کنیم، منطقی به نظر می رسـد اگر بگوییم می توان مکان های بیشتری را در زمان جای داد.

• اگر زمان بی نهایت باشـد، پس بی نهایت مکان در زمان جای می گیرد، یعنی بی نهایت امکان، واقعیت بالقوه، بعد و تجربه.

در میدان کوانتومی فاصـله ای بین گذشـته و آینده نیسـت، چون همه ی چیزهایی که هسـتند، در اکنون ابدی یا در لحظه ی حال ابدی وجود دارند. اگر همه ی چیزهایی که هستند بصورت یکپارچه یا همه که هستند متصل به هم در میدان کوانتومی وجود داشته باشـند، آنگاه فرکانس های بی نهایت آن اطلاعات مربوط به همه کس، همه چیز، همه جا و همهی زمان ها را حمل می کنند. وقتی آگاهی شـما با آگاهی و انرژی میدان یکپارچه ادغام شـود، شـما از آگاهی کسـی به آگاهی هیچ کس و به آگاهی همه کس، از آگاهی چیزی به آگاهی هیچ چیز و آگاهی همه چیز، از آگاهی جایی به آگاهی هیچ جا و همه جا، و از آگاهی بودن در زمانی به آگاهی بودن در هیچ زمانی و به آگاهی بودن در همه ی زمان ها خواهید رسید. (به شکل ۱۱/۶ نگاه کنید.)

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

گم شدن در هیچ چیز برای تبدیل شدن به همه چیز

واقعیت سه بعدی دنیای نیوتنی	دربِ ورود به دنیای کوانتوم در مقام آگاهی	واقعیت پنج بعدی غیر مادی میدان یکپارچه
آگاهی۱	آگاهی۱	آگاهی۱
کسی	هیچ کس	همه کس
چیزی	هیچ چیز	همه چیز
جایی	هیچ جا	همه جا
زمانی	هیچ زمانی	همه‌ی زمان‌ها

شکل ۱۱,۶

وقتی آگاهی شما با آگاهی میدان یکپارچه ادغام شود و شما عمیق تر در آن وارد شوید، به آگاهی همه کس، همه چیز، همه جا و همه ی زمان ها تبدیل خواهید شـــد. در این قلمرو، هیچ فاصله ای بین دو نقطهی آگاهی وجود ندارد، یعنی تنها وحدت است.

اتم، واقعیت و داستان

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

برای اینکه به شما کمک کنم ساخت میدان کوانتومی را درک کنید، باید ابتدا به امکان های موجود در اتم باز گردیم. وقتی ماده را به کوچکترین واحد اندازه گیری اش فرو بکاهیم، به اتم میرسیم و اتم در فرکانسی بسیار بالا ارتعاش می کند. اگر بتوانیم اتم را مانند پرتقال پوست بکنیم، به هسته و ذرات زیر اتمی مانند پروتون، نوترون و الکترون خواهیم رسید، اما همچنین خواهیم دید که ۹۹/۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹ درصد آن فضای خالی یا همانطور که قبلا گفتیم، انرژی است.

به شکل ۱۱/۷ نگاه کنید. در سمت چپ مدل کلاسیک اتم را می بینیم که در مدرسه با آن آشنا شده ایم، اما این مدل از رده خارج شده است. واقعیت این است که الکترونها مانند گردش سیارات به دور خورشید، در مدارهای ثابت به دور هسته گردش نمی کنند. بلکه همانطور که در سمت راست مشاهده می کنید، فضای اطراف

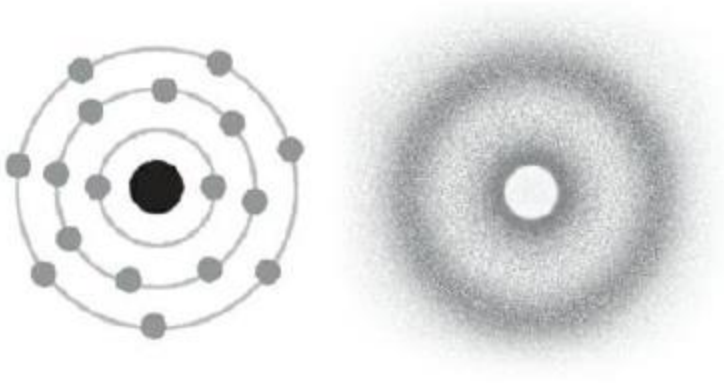
هسته بیشتر مانند یک میدان نامرئی یا ابری از اطلاعات است و همانطور که میدانیم، تمام اطلاعات از نور، فرکانس و انرژی تشکیل شده است. برای درک میزان کوچکی ذرات زیر اتمی بدانید که اگر هسته ی اتم را به اندازه ی یک خودرو تصور کنیم، الکترون به اندازه ی نخود خواهد بود. در این حالت فضایی که الکترون در آن وجود دارد، ۲۲۰۰۰۰ کیلومتر مربع خواهد بود یعنی دو برابر مساحت کوبا. این یعنی الکترون فضای خالی بسیار وسیعی در اختیار دارد.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

مدل کلاسیک اتم

در برابر

مدل کوانتومی اتم



شکل ۱۱,۷

مدل کلاسیک انم که در آن الکترونها در مدارهایی حول هسته ی مرکزی گردش می کنند، از دور خارج شـــده اســـت. الکترونها به مثابه امواج امکان در ابری نامرئی از انرژی که در اطراف هسـته قرار دارد، وجود دارند. بنابراین اتم بیشـتر از انرژی غیر مادی تشـکیل شـده است و میزان بسیار کمی ماده دارد.

بر اساس اصل عدم قطعیت هایزنبرگ ما هرگز نمی توانیم بدانیم که الکترون در کجای ابر الکترونی ظاهر می شـود، یعنی چیزی از هیچ حاصـل می شـود. به همین دلیل اسـت که فیزیک کوانتومی تا این حد جالب و غیر قابل پیش بینی اســت: الکترون همیشــه ماده ی فیزیکی نیسـت، بلکه به مثابه انرژی یا به مثابه امکان یک موج وجود دارد. تنها در اثر عمل مشاهدهی یک ناظر است که الکترون

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

ظاهر می شـود. وقتی ناظر (ذهن) وارد عمل شـد و به دنبال آن گشـت، عمل مشـاهده (انرژی جهت دار) باعث می شـــود تمام آن انرژی بالقوه به درون یک الکترون (ماده) فرو بپاشـد و به این طریق از قلمروی امکان های بی نهایت (ناشـناخته به شـناخته ها) وارد می شـــود. الکترون موضـــعیت یافته و در مکان و زمان قرار می گیرد. وقتی ناظر دیگر آن را مشاهده نکند، الکترون دوباره به امکان تبدیل می شود، یعنی به تابع موج.

به عبارت دیگر، دوباره به انرژی تبدیل شده و به ناشناخته ها یعنی

به اصـــل خویش باز می گردد. وقتی دوباره به انرژی و امکان تبدیل شـــد، ناموضـــعی می شود. در قلمروی کوانتوم، ذهن و ماده جدایی ناپذیرند. بنابراین اگر فیزیک نیوتنی به دنیای قابل پیش بینی مربوط باشد، فیزیک کوانتومی به دنیای غیر قابل پیش بینی مربوط است.

وقتی در مراقبه چشـمان خود را بسـته و تمرکز خود را به روی مکان لایتناهی می گشـاییم، دقیقا چنین کاری می کنیم. بجای ماده، تمرکز خود را به انرژی، مکان، اطلاعات و امکان معطوف می کنیم. ما کمتر از قلمروی مادی آگاه شـــده و بیشـــتر از قلمروی غیرمادی آگاه می شویم. ما انرژی خود را در امر غیر قابل پیش بینی و ناشناخته سرمایه گذاری می کنیم و توجه و انرژی خود را از امر قابل پیش بینی و شـناخته شـده بر می گیریم. هر بار که این کار را می کنیم درک عمیق تری از میدان یکپارچه به دست می آوریم.

پیش از آنکه ادامه دهیم، بیایید کمی آنچه را تا بدینجا آموختیم، مرور کنیم.

چند لحظه به شکل ۱۱/۸ نگاه کنید.

دنیای سه بعدی نیوتنی از اشیا، افراد، مکانها، ماده، ذرات و زمان یعنی بیشتر اسامی و یا تمام چیزهایی که در دنیای بیرون خود می شناسیم تشکیل شده است و در این دنیا مکـان بیشـــتر از زمـان اســـت. مـا در مقـام تـن از حواس خود برای تعریف این مکـان

لایتناهی که در آن زندگی می کنیم، بهره می گیریم، دنیایی از شـــکل، ســـاختار، بعد و تراکم. این دنیا قلمروی شناخته ها و امور قابل پیش بینی است.

مکان-زمان دنیای نیوتنی	پیوند دنیای کوانتومی پل
• دنیای سه بعدی • ارتفاع، طول، عرض • تراکم، شکل، ساختار • ماده، ذرات: بدن‌ها، افراد، چیزها، مکان‌ها، زمان • زمان خطی است: گذشته، حال، آینده	آگاهی: هیچ کس هیچ چیز هیچ جا هیچ زمانی
• حواس سبب ایجاد جدایی، دوگانگی، قطبیت، موضعیت می‌شوند • موضعیت-بدن‌ها، افراد، چیزهایی که مکان و زمان اشغال می‌کنند • شناخته - قابل پیش بینی • آگاهی: • کسی • چیزی • جایی • زمانی	سرعت نور

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

زمان-مکان	امکان‌های
قلمروی زمان ابدی	ناشناخته‌ی
دنیای کوانتومی	بی‌نهایت
• دنیاهای پنج بعدی	آگاهی،
• عدم موضعیت، بی‌شکل، بی‌ساختار	هیچ کس
• ضدماده، امواج،	هیچ چیز
انرژی و آگاهی،	هیچ جا
فرکانس و اطلاعات،	هیچ زمانی
ارتعاش و فکر	
• زمان بی‌نهایت، ابدی و غیر خطی است	
• همه چیز در اکنون ابدی رخ می‌دهد	
• عدم وجود حواس سبب ایجاد کمال، وحدت،	
یکپارچگی، اتصال، امکان‌ها می‌شود	
• ناشناخته – غیر قابل پیش بینی	
• آگاهی،	
همه کس	
همه چیز	
همه جا	
همه‌ی زمان‌ها	

شکل ۱۱.۹

چون ما دنیای مادی را با حواسمان تجربه می کنیم، حواس به ما اطلاعاتی می دهند که به صورت الگوهایی در مغز بروز می کنند و ما این الگوها را به عنوان ساختار میشناسیم و طی این فرایند است که چیزهای محیط بیرونی برای ما شناخته می شوند. همچنین طی همین فرایند است که ما به کسی تبدیل می شویم که چیزهایی دارد و در جایی و زمانی قرار گرفته است. در آخر، چون ما دنیا را با حواس خود تجربه می کنیم، جدایی را تجربه می نماییم، بنابراین این دنیا قلمرویی است از دوگانگی و قطبیت.

حالا شکل ۱۱/۹ را مرور کنید. اگر مدل نیوتنی دنیایی مادی است که با استفاده از حواس تعریف می شود، آنگاه در دنیای کوانتومی عکس این مسئله صادق است. این دنیا، دنیایی غیر مادی است که با نا-حواس تعریف می شود، به عبارت دیگر، در اینجا هیچ چیزی مبتنی بر حواس نیست و هیچ ماده ای وجود ندارد. دنیای نیوتنی بر امور شناخته شده و قابل پیش بینی مانند ماده، ذرات، افراد، جاها، چیزها، اشیا و زمان استوار است. اما دنیای کوانتومی بعدی غیر قابل پیش بینی است که از نور، فرکانس، اطلاعات، ارتعاش، انرژی و آگاهی تشکیل شده است.

اگر دنیای سه بعدی ما بعدی از جنس ماده است که در آن مکان بیشتر از زمان است، آنگاه دنیای کوانتومی بعدی از انرژی است جایی که در آن زمان بیشتر از مکان است. چون در این دنیا زمان

بیشتر از مکان است، پس تمام امکان ها در لحظه ی اکنون ابدی وجود دارند. دنیای سه بعدیuniverse است یعنی یک واقعیت در آن وجود دارد، اما دنیای کوانتومی multiverse است و چندین واقعیت در آن وجود دارند. اگر واقعیت مکان-زمان بر جدایی استوار باشد، آنگاه دنیای غیر مادی کوانتوم یا میدان یکپارچه بر وحدت، ارتباط، کلیت و یکپارچگی، عدم موضعیت استواراست.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

برای اینکه از دنیای شناخته شده ی مکان-زمان (سه بعدی)، که از ماده تشکیل شده است و در آن دوگانگی و قطبیت را تجربه می کنیم، به دنیاهای ناشـــناخته ی زمان-مکان پنج بعدی برویم جایی که ماده ای در آن وجود ندارد و هر چه هســـت نور، اطلاعات، فرکانس، ارتعاش، انرژی و آگاهی اسـت، باید از پلی عبور کنیم. این پل سـرعت نور اسـت. وقتی به آگاهی محض تبدیل شـــده و به هیچ کس، هیچ چیز و هیچ جا تبدیل شـــدیم، داریم از آستانه ی معبر نور به انرژی عبور می کنیم.

وقتی انیشـتین معادله یE = mc2 را وارد نظریه ی نسـبیت خاص کرد، برای اولین بار در تاریخ علم او توانست از نقطه نظر ریاضیاتی نشان دهد که ماده و انرژی به هم ربط دارند. آنچه ماده را به انرژی تبدیل می کند، ســرعت نور اســت، یعنی هر چیزی که ســریع تر از ســرعت نور حرکت کند از واقعیت ســه بعدی ما خارج شــده و به انرژی غیر مادی تبدیل میشـود. به عبارت دیگر، در دنیای سـه بعدی سـرعت نور آسـتانهی حفظ شـکل ماده یا هر چیز فیزیکی دیگری اسـت. هیچ چیزی نمی تواند سـریع تر از سـرعت نور حرکت کند، حتی اطلاعات. برای اینکه چیزی بخواهد آهسته تر از سرعت نور از جایی به جای دیگر برود، نیاز به زمان دارد. بنابراین بعد چهارم زمان است.

زمان پلی است که دنیای سه بعدی را به دنیای پنج بعدی و دنیاهای فراتر از آن وصل می کند. وقتی چیزی سریع تر از سرعت نور حرکت کند، زمانی وجود ندارد و فاصله ای بین دو نقطه ی آگاهی وجود ندارد چون همه ی «چیزهای» مادی به انرژی تبدیل می شـــوند. اینگونه اسـت که می توانید از سـه بعد به پنج بعد بروید و از universe به multiverse و از این بعد به تمام ابعاد برسید.

بگذارید مثالی بیاورم تا این ایده ی پیچیده را برایتان ســـاده تر کنم. در اوائل دهه ۱۹۸۰ فیزیکدان فرانسوی آلن اسپکت ۱۲۴ آزمایش کوانتومی معروفی تحت عنوان آزمایشات بل

۱۲۴ طراحی کرد. در این پژوهش، دانشـــمندان دو فوتون را در هم تنیده و به هم وصـــل کردند. سـپس آن دو فوتون را در جهت های مختلف شـلیک کرده و بین آنها فاصـله ای به وجود آوردند. وقتی کاری می کردند که فوتون اول ناپدید شـــود، فوتون دوم هم دقیقا همزمان با آن ناپدید میشـــد. این آزمایش پژوهش فوق العاده مهمی در زمینه ی فیزیک کوانتومی به شـمار می رود چون نشـان داد که نظریه ی نسـبیت انیشـتین کاملا صـحیح نیست.

این آزمایش نشـان داد که میدان یکپارچه ای از اطلاعات در ورای مکان و زمان سـه بعدی وجود دارد که تمام ماده را به هم وصـــل می کند. اگر دو ذره ی نور توســـط نوعی میدان نامرئی انرژی به هم وصل نبودند، انتقال اطلاعات از یک نقطهی موضعی در مکان به نقطه ی موضـعی دیگری در مکان مسـتلزم زمان می برد. مطابق نظریه ی انیشـتین، اگر ذرهای ناپدید شـــود، ذره ی دیگر باید لحظه ای بعد از آن ناپدید شـــود، مگر اینکه دو ذره مکان و زمان یکسانی را اشغال کرده باشند.

چون این دو ذره دقیقا همزمان با هم ناپدید شـدند، ثابت شـد که تمام ماده، بدنها، افراد، چیزها، اشیا، جاها و حتی خود زمان نیز به وسیله ی فرکانس و اطلاعات در قلمرویی فراتر از واقعیت سه بعدی و زمان به هم متصل هستند. تمام چیزهای مادی در حالتی از وحدت و یکپارچگی به سر می برند. اطلاعات بین این دو فوتون به صورت غیرموضعی منتقل شده بود. چون در واقعیت پنج بعدی فاصـــله ای بین دو نقطه ی آگاهی وجود ندارد، پس زمان خطی وجود ندارد. فقط تمام زمان(ها) وجود دارد.

دیوید بوهم که هم فیزیک دان کوانتومی اســـت و هم عارف، قلمروی کوانتومی را نظم در هم تنیده ای میداند که در آن همه چیز به هم وصـــل اســـت. او نظم بیرونی را قلمروی

مادی جدایی می نامد. اگر دوباره به شکل های ۱۱/۸ و ۱۱/۹ نگاه کنید، هر دوی این دنیاها را درک خواهید کرد.

وقتی توجه خود را از وجود داشـتن به عنوان کسـی، چیزی، جایی و در زمانی، برگیرید و به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل شـوید، به آگاهی محض تبدیل شـده اید. آگاهی شـما در میدان یکپارچه، که تنها از آگاهی و انرژی تشـکیل شـده اسـت، ادغام می شـود، میدان یکپارچه جایی اسـت که در آن می توانید به آگاهی همه کس، همه چیز، همه جا و همه ی زمانها وصل شوید.

بنابراین اگر به مثابه هشـیاری، بدون حواس خود را تسـلیم این میدان وحدت، که در آن جدایی و فاصـله راه ندارد کنید و عمیق تر در این خط و سـیاهی سـیر کنید، چون هیچ چیز فیزیکی در آنجا وجود ندارد، فاصـله ی بین شـما در مقام آگاهی و آگاهی میدان یکپارچه کمتر می شـود. اگر مدام از آن آگاه تر و هشـیارتر شـوید و به آن توجه کنید، دارید انرژی خود را در آن سرمایه گذاری کرده و توجه خود را مستقیما به آن معطوف می کنید. بنابراین وقتی دارید به سـمت آن حرکت می کنید، جدایی کمتری را احسـاس کرده و کمال بیشـتری را حس خواهید کرد.

در آخر می توان گفت از آنجا که لحظه ی اکنون ابدی در میدان یکپارچه وجود دارد، چون زمان خطی وجود ندارد (و فقط تمام زمان وجود دارد)، پس آگاهی و انرژی میدان یکپارچه که به تمام ماده شکل می دهد، همواره در لحظه ی اکنون ابدی ا ست. بنابراین برای اینکه به آن وصـل شـده و با آن به وحدت برسـید، باید شـما نیز بطور کامل در لحظه ی اکنون باشید. اگر شکل ۱۱/۱۰ را مرور

کنید، خواهید دید که چگونه می توانید جدایی و آگاهی فردی خود را فرو پاشـیده و وحدت و کمال میدان یکپارچه را تجربه کنید.

مسیر رسیدن به وحدت

واقعیت مادی – توجه به بیرون

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

شکل ۱۱/۱۰

هر چه بیشـــتر به دنیای بیرون توجه کنیم، به مثابه کســـی زندگی کنیم، کســـی باشـــیم، چیزهایی داشـته باشـیم، جایی زندگی کنیم و در زمانی در واقعیت سـه بعدی مان باشـیم، جدایی و فقدان بیشـتری را تجربه خواهیم کرد. وقتی توجه مان را از دنیای بیرون بر گرفته و به دنیای درون و لحظه ی اکنون معطوفش کنیم، آگاهی مان بیشتر با آگاهی آن همسو می شود. وقتی بیشتر خود را به مثابه آگاهی تسلیم میدان یکپارچه کنیم، جدایی و فقدان کمتر و وحدت و کمال بیشـــتری حس خواهیم کرد. اگر فاصـــله ای بین دو نقطه ی آگاهی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

وجود نداشته باشد، پس مکان و زمانی وجود ندارد، بلکه تمام مکان(ها) و زمان(ها) وجود دارد. بنابراین هر چه بیشـــتر احســـاس کمال کنیم و فقدان کمتری را تجربه کنیم، بیشـــتر احســـاس خواهیم کرد که آینده مان از قبل رخ داده اســـت. در این حالت دیگر دوگانگی ایجاد نمی کنیم، بلکه وحدت می آفرینیم.

چون ماده با فرکانس پایین ارتعاش می کند، برای ورود به بعد زمان مکان یا همان میدان یکپارچه، باید به هیچ کس تبدیل شـــوید، چون نمی توانید به مثابه تن یا ماده به آن وارد شـــوید. نمی توانید هویت خود را با خود ببرید، پس باید به هیچ کس تبدیل شـــوید. نمی توانید چیزهایی با خود ببرید، پس باید به هیچ چیز تبدیل شـوید. نمی توانید جایی باشـید پس باید به هیچ جا بروید. در آخر اگر با گذشـته ی آشـنا و آینده ی قابل پیش بینی زندگی می کنید و در زمان خطی سـیر می کنید، برای ورود به زمان مکان باید هیچ زمانی را تجربه کنید. چطور این کار را بکنید؟ باید توجه تان را مدام به میدان یکپارچه معطوف کنید، نه با حواستان بلکه با هشیاریتان. وقتی آگاهی خود را تغییر میدهید، انرژی تان بالاتر می رود. هرچه بیشـتر از میدان نامرئی هشـیار شـوید، بیشـتر از جدایی ماده دور شـده و به وحدت نزدیک می شوید.

حالا شما در دنیای کونتومی یا میدان یکپارچه هستید. اینجا قلمروی اطلاعات است و همه کس، همه چیز، همه جا و همهی زمان ها را به هم وصل می کند.

میدان یکپارچه، تبدیل شـــدن به همه کس، همه چیز و همه جا در همه ی زمانها ماده بسـیار متراکم اسـت و بخاطر تراکمش در پایین ترین فرکانس دنیا در حال ارتعاش اسـت. در شکل ۱۱/۱۱ می بینید که وقتی فرکانس ماده را با افزایش سرعت آن بالا می برید، ماده آنطور که میشـناسـیمش غیرمادی شـده و به انرژی تبدیل می شـود. در نقطه ای کمی آن طرف تر از طیف نور مرئی، بالاتر از قلمروی دوگانگی و قطبیت، هر نوع اطلاعاتی راجع به

ماده به انرژی یکپارچه تبدیل می شود. همانطور که می بینید، هر چه فرکانس بالاتر باشد، انرژی منظم تر و منسجم تر میشود.

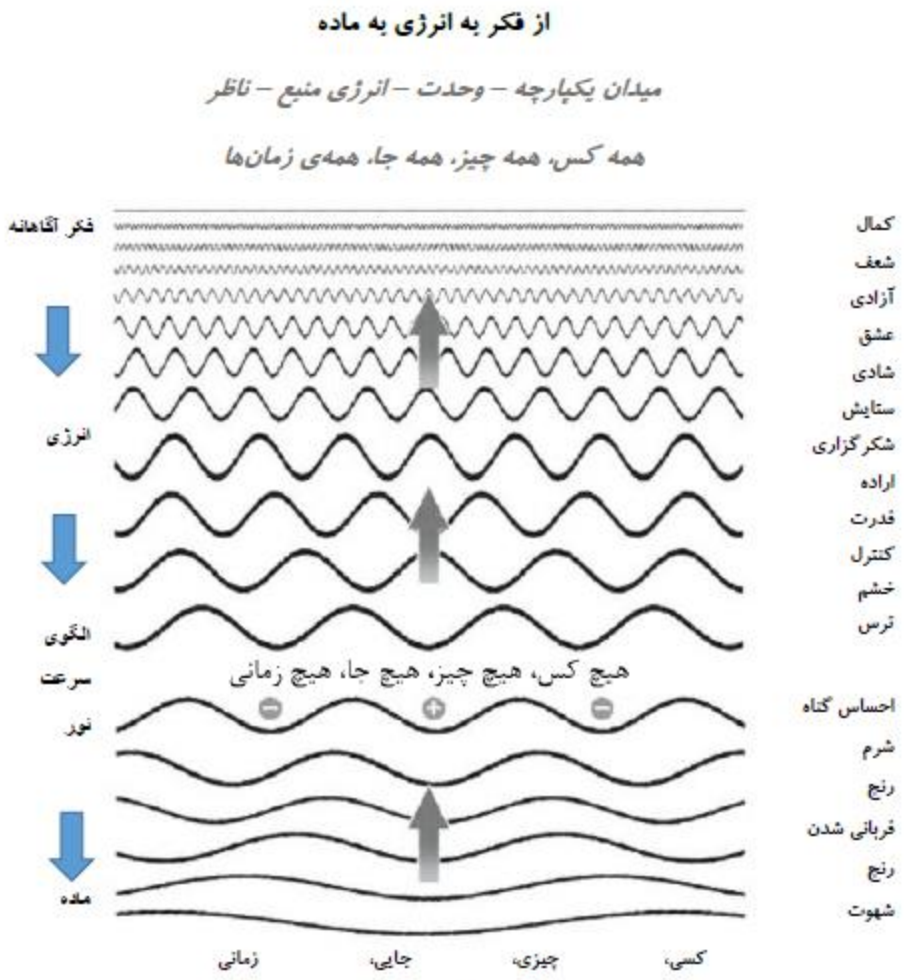
در این سطح از فرکانس و انرژی، دوگانگی و قطبیت به وحدت رسیده و یکی می شوند. ما این را عشـق با کمال می نامیم، چون دیگر فاصـله و جدایی وجود ندارد. در اینجاسـت که مثبت و منفی به

هم می پیوندند، گذشـته و آینده ادغام می شـوند، خوب و بد دیگر وجود ندارد، درسـت و غلط دیگر اعتباری ندارد و اضداد یکی می شوند.

وقتی این مقیاس را ادامه داده و از ماده و جدایی دور شـــوید، درجات بالاتر و بالاتری از کمال، نظم و عشق را تجربه می کنید. نظم این انرژی منسجم تر، اطلاعاتی را با خود حمل می کند و این اطلاعات عشـق بیشـتری اسـت. اگر سـرعت ماده را بالاتر و بالاتر ببریم، در نهایت فرکانس آن آنقدر بالا خواهد رفت که به صـورت خط راسـت وجود خواهد داشـت. فرکانس های بی نهایت در آن خط وجود دارند، یعنی امکان های بی نهایت هم در همانجا وجود دارند.

این میدان نقطه ی صفر است یا نقطه ی وحدت

کوانتومی، میدانی فراگیر از اطلاعات که در همه جا هســـت و به مثابه انرژی و فرکانس وجود دارد و به تمام واقعیت از یک نقطه ی واحد نظم می بخشـد. می توانیم این را ذهن خداوند، آگاهی وحدت، منبع انرژی یا هر چیز دیگری که دلمان می خواهد بنامیم. این همان جایی اســـت که تمام احتمالات بالقوه یا امکان ها به مثابه فکر وجود دارند، سرچشمه ی نهایی هوش سرشار از عشق و عشق سرشار از هوشی که به تمام واقعیت فیزیکی شکل می دهد.



شکل ۱۱,۱۱

NAAMNANAMANNANMANNANAMANA

شعف

آزادی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

عشق

شادی ستایش شکرگزاری

اراده قدرت

کنترل

خشم

ترس

هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا، هیچ زمانی

احساس

گناه

شرم

قربانی شدن

شهوت

کسی

چیزی

زمانی

جایی، شکل ۱۱/۱۱

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

همه چیز از یک فکر آگاهانه شروع می شود. فرکانس فکر آگاهانه کاهش می یابد، انرژی اش آنقدر کم می شود تا اینکه در نهایت شکل گرفته و به ماده تبدیل می شود.

در فرکانس سرعت نور، الگوی تمام ماده به مثابه الگویی بازتاب می یابد که قرار است به ساختار تبدیل شود. در سرعت نور است که انرژی تقسیم شده و به قطبیت یا دوگانگی دچار شده و الکترون و پوزیترون و غیره ایجاد می شوند. بالاتر از سرعت نور، درجات بالایی از نظم وجود دارد که به مثابه درجات بالایی از کمال بازتاب می یابد.

وقتی بصورت آگاهی از ماده دور می شویم و از خود فراتر می رویم و توجه خود را به سمت درون و به سمت میدان یکپارچه معطوف می کنیم، وقتی از صفحه ی نور مرئی رد شدیم، به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل می شویم. در این قلمرو است که ما به مثابه هشیاری ابعاد دیگر، واقعیات دیگر و امکان های دیگر را تجربه می کنیم. چون فرکانس اطلاعات را حمل می کند و بی نهایت فرکانس در دنیای کوانتوم وجود دارد، سایر صفحات موجود در آنجا را نیز تجربه می کنیم.

اگر به فلشهایی نگاه کنید که از سمت ماده به سمت میدان یکپارچه می روند، به سمت خط راست بالا و نماد تمام امکان ها هستند، خواهید دید که باید از فرکانس های پایین تر بین ماده و نور (که سطوح مختلفی از فکر و احساس هستند) رد شوید. به سطوح مختلف آگاهی که باید برای رسیدن به وحدت از آنها رد شوید نگاه کنید، طولانی بودن این مسیر اصلی ترین دلیلی است که بیشتر ما هیچ وقت چنین مسیری را شروع هم نمی کنیم.

• هرچه فرکانسی که تجربه می کنیم بالاتر باشد، انرژی بیشتر است

- هرچه انرژی بیشتر باشد، اطلاعاتی که به آن دسترسی داریم بیشتر است
- هرچه اطلاعات بیشتر باشد، آگاهی بیشتر است
- هرچه آگاهی بیشتر باشد، هشیاری بیشتر است
- هرچه هشیاری بیشتر باشد، ذهن بزرگ تر است
- هرچه ذهن بزرگتر باشد، توانایی اثرگذاری بر ماده بیشتر خواهد بود.

در سلسله مراتب قوانین دنیا، قوانین کوانتومی بالاتر از قوانین نیوتنی (یا کلاسیک) قرار دارند. به همین دلیل است که انیشتین می گفت «میدان تنها عامل حاکم بر ذره است» چون میدان کوانتومی بر تمام قوانین طبیعت حاکم است، آنها را سازمان می دهد و به آنها وحدت می بخشد و همواره به انرژی نظم بخشیده و نور را به شکل تبدیل می کند. در سیاره ی خودمان کافی است به طبیعت بنگریم تا ببینیم که دنباله ی فیبوناچی که به آن نسبت طلایی هم گفته میشود (و یک فرمول ریاضیاتی است که در تمام طبیعت تکرار شده و نظم و انسجام را ایجاد می کند) به ماده نظم می بخشد. میدان نقطه ی صفری که از امکان ها یا فکر تشکیل شده است فکر همان امکان است، فرکانس خود را کاهش داده و نظم و شکل را ایجاد می کند.

میدان یکپارچه نوعی هوش خود سازمان است که همواره به دنیای مادی نظم و شکل می بخشد.

هرچه بیشتر تسلیم آن شوید، به آن نزدیک شوید و با آن یکی شوید، جدایی و فقدان کمتری را حس کرده و کمال و وحدت بیشتری را تجربه خواهید کرد. وقتی شما به مثابه آگاهی وارد قلمروی لایتناهی امکان ها شدید، احساس خواهید کرد که به آگاهی همه کس، همه چیز، همه جا و همه زمانها وصل هستید، از جمله به رویاهای آیندهی خودتان.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

چون آگاهی هشــیاری اســت و هشــیاری یعنی توجه کردن، پس گام اول تجربه ی میدان یکپارچه این اسـت که از آن آگاه شـوید، چون اگر از آن آگاه نباشـید، وجود ندارد. بنابراین هر چه بیشتر به این میدان توجه کنید، بیشتر از آن هشیار خواهید شد.

البته باید توجه داشــته باشــید که تنها راه ورود به قلمروی آگاهی محض این اســت که به آگاهی محض تبدیل شــوید، به عبارت دیگر تنها راه ورود به ملکوت فکر این اســت که در مقام فکر ظاهر شوید. یعنی باید از حواس خود عبور کنید و هشیاری خود را از ماده و ذره بر گیرید و در عوض آن را به انرژی یا موج معطوف کنید. اگر بتوانید به مثابه هشیاری وارد قلمروی دیده نشــده و غیرمادی ســیاهی لایتناهی شــوید و هشــیار شــوید که شــما نوعی آگاهی هسـتید و در حضـور آگاهی بزرگ تری قرار دارید، آنگاه آگاهی شـما در این آگاهی بزرگ تر ادغام خواهد شد.

اگر بتوانید چنین کنید، اگر بتوانید از ســـر راه کنار بروید و به مثابه هشـــیاری یا آگاهی در این میدان بمانید، اگر بتوانید تسلیم این عشق سرشار از هوش همان هوش ذاتی ای که دنیا را آفریده و به شـما حیات بخشـیده اسـت شـوید، آنگاه این آگاهی شـما را فرا خواهد گرفت. این هوش سرشار ازعشق هم شخصی است و هم جهانی، هم درون شما و هم پیرامون شما و وقتی شما را فرا گرفت می توانید نظم و توازن را در تشکیلات زیستی خود ایجاد کنید، چون ماهیت این هوش این است که ماده را به شیوه ای منسجم تر سازمان دهی کند. حالا دارید از سوراخ سوزن رد می شوید و در آن طرف سوراخ دیگر فاصله ای بین دو نقطه ی آگاهی نیست. یک آگاهی وجود دارد، یعنی وحدت.

در اینجاسـت که تمام امکان ها وجود دارند. وقتی دارید به حوزه ی آگاهی، فکر، اطلاعات، انرژی و فرکانس وارد می شـوید، پلی که شـما را از مکان-زمان به زمان-مکان می رسـاند و باید از آن عبور کنید این اسـت که از کسـی، چیزی، جایی و زمانی به هیچ کس، هیچ چیز،

هیچ جا و هیچ زمانی برسـید. این همان پل اسـت، آسـتانه ی میدان یکپارچه یا کوانتومی (برگردید و شکل های ۱۱/۸ و ۱۱/۹ را مرور کنید).

در این قلمروی امکان های ناشـــناخته ی لایتناهی، بالقوگی ها و تجربه های جدید نامحدودی در انتظار شماست، نه آن تجربه های قدیمی و آشنایی که بارها و بارها تجربه شان کرده اید. مگر تعریف ناشناخته همین نیست؟ ناشناخته امکانی است که برای شما به مثابه یک فکر جدید وجود دارد.

وقتی شـما در مقام فکر در قلمروی فکر محض باشـید، تنها چیزی که شـما را محدود می کند، تخیل تان اسـت. اما وقتی در قلمروی فکر بودید و دیدید که دارید به کسـی، چیزی و جایی در زمان شناخته شده ای فکر می کنید، آنگاه هشیاری (و لذا انرژی) شما دوباره به واقعیت سه بعدی مکان و زمان باز گشته است و دوباره در دیار فاصله و جدایی هستید.

از آنجا که هر فکری که به ذهن شـما خطور می کند فرکانسـی دارد، وقتی به دردی که در بدن دارید، به پیشـرفت بیماری تان، به مشـکلات کاری تان، به مشـکلاتی که با مادرتان دارید و یا به کارهایی که باید در یک بازه ی محدود زمانی انجام دهید، فکر می کنید، دوباره به مکان زمان برگشته اید. هشیاری شما به عالم مادی باز گشته است و افکارتان دارند فرکانسـی برابر با ماده و ذره تولید می کنند (شـکل ۱۱/۱۰ را مرور کنید). انرژی شـما دوباره در همان سـطحی به ارتعاش در آمده اسـت که دنیای فیزیکی شـناخته شـده ی واقعیت سه بعدی در آن ارتعاش می کند و لذا دیگر تأثیر چندانی بر واقعیت شخصی خود ندارید. شـما دوباره به عنوان ماده به ارتعاش در آمده اید و خودتان می دانید که ادامه ی مسیر چگونه است.

وقتی فرکانس شما پایین بیاید و بیشتر و بیشتر به تراکم نزدیک شود، دارید بیشتر و بیشتر از میدان یکپارچه دور می شوید، در نتیجه احساس می کنید از آن جدایید. در این حالت،

اگر رویاهایتان به مثابه افکاری در میدان یکپارچه وجود داشته باشند، به زمان زیادی برای تحقق آنها نیاز دارید.

اگر دارید به کسی و چیزی در جایی و زمانی فکر می کنید، نتوانسته اید از هویت خود گذر کنید، هویتی که از کلیت تجربیات گذشته تان شکل گرفته است. شما عملا همچنان در همان خاطرات

سابق، افکار عادت محور و احساسات شرطی شده ای هستید که به تمام افراد و چیزهای آشنا در جاها و زمان های مشخصی در واقعیت شناخته شده تان نسبت داده اید، این یعنی انرژی و توجه شما به واقعیت شخصی گذشته -حال تان معطوف شده است. شما دارید برابر با هویت تان فکر می کنید و بنابراین زندگی تان یکسان می ماند. شما همان شخصیت سابقید که تلاش می کند واقعیت شخصی جدیدی ایجاد کند.

وقتی می گویم باید از خود گذر کنید، منظورم این است که باید خود را فراموش کنید توجه خود را از شخصیت و واقعیت شخصی گذشته تان برگیرید. پس منطقی است اگر بگوییم برای شفا دادن بدنتان باید از بدن تان گذر کنید. برای اینکه چیز جدیدی در زندگی خود بیافرینید، باید زندگی قدیم خود را فراموش کنید. برای اینکه مشکلی را در محیط بیرونی تان تغییر دهید، باید از خاطرات و احساسات متناظر با آن مشکل گذر کنید. و اگر بخواهید رویداد جدید و غیر منتظره ای را در آینده تان ایجاد کنید، نباید بصورت ناخود آگاه بر اساس خاطرات آشنای گذشته انتظار همان آینده ی قابل پیش بینی را داشته باشید. باید به سطحی از آگاهی برسید که از آگاهی آفریننده ی این واقعیت ها بزرگتر باشد.

در میدان یکپارچه جایی نیست که به آن بروید، چون شما همه جا هستید، چیزی وجود ندارد که بخواهید چون آنقدر کامل و بی نقص هستید که احساس می کنید همه چیز را دارید، نمی توانید کسی را داوری کنید، چون شما همه کس هستید و دیگر ضرورتی ندارد

بدن باشـید چون شـما همه ی بدن ها هسـتید. و اگر در قلمرویی باشـید که در آن زمان لایتناهی است، چرا باید نگران کمبود و تنگی وقت باشید؟

هرچه بیشـــتر احســـاس کمال کنید، فقدان کمتری را تجربه خواهید کرد و در نتیجه کمتر خواهید خواســـت. اگر کامل باشـــید چطور می توانید چیزی بخواهید یا با فقدان زندگی کنید؟ اگر فقدان کمتر باشـــد، نیاز به آفرینش از موضـــع دوگانگی، قطبیت و جدایی کمتر خواهد بود. اگر کامل باشـــید چطور ممکن اســـت بخواهید؟ وقتی از موضـــع کمال می آفرینید، احســـاس می کنید که آفریده تان را از قبل دارید. دیگر خواســـتن، تلاش، آرزو کردن، اجبار، پیش بینی، جنگ و امیدی نیســـت. وقتی از موضـــع کمال می آفرینید، فقط دانستن و مشاهده وجود دارد. کلید تحقق واقعیت این است: وصل بودن و جدا نبودن.

اگر زمان در دنیای سـه بعدی ما در اثر توهم فاصـله ی بین دو شـئ یا دو نقطه ی آگاهی ایجاد شده باشد، آنگاه هرچه بیشتر با میدان یکپارچه به وحدت برسید، فاصله ی کمتری بین شما و تمام چیزهای مادی وجود خواهد داشت. وقتی آگاهی شما در میدان یکپارچه، به قلمروی کمال و وحدت ادغام شده و به آن وصل شود، دیگر فاصله ای بین دو نقطه ی آگاهی وجود نخواهد داشت.

این کمال سپس در وضعیت زیستی، شیمیایی، عصبی، هورمونها، ژنها، قلب و مغز شما بازتاب پیدا می کند و در نتیجهی آن توازن به تمام ســـیســـتم بدن تان باز می گردد. حالا فرکانس یا انرژی بالاتری در ســـیســـتم عصـــبی خودمختارتان به حرکت در آمده اســـت ســـیســـتمی که مدام به شـــما زندگی می بخشـــد و هدف آن این اســـت که نظم و توازن بیافرینند. این انرژی پیام کمال را در خود دارد و در نتیجه ی آن بدن شـــما مقدس تر می شـود. هرچه فرکانس بالاتری را تجربه کنید، زمان لازم برای تحقق آن در این واقعیت سـه بعدی مکان-زمان کمتر خواهد بود.

همانطور که در فصل قبل آموختیم، وقتی فاصله ی بین دو نقطه ی آگاهی را از بین ببرید، زمان را فرو پاشیده اید. وقتی دیگر این توهم فاصله و جدایی وجود نداشته باشد، شما فاصله ی کمتری بین

خودتان، در مقام هویتی که بدنی دارید و در محیط فیزیکی و زمان خطی زندگی می کنید و افراد، اشـــیا، چیزها، جاها، ماده و حتی رویاهایتان حس خواید کرد. بنابراین هر چه به میدان یکپارچه نزدیک تر شـــوید، احســـاس پیوســـتگی بیشـــتری با همه کس و همه چیز خواهید کرد.

شما به مثابه آگاهی در قلمروی وحدت هستید و چون فاصله ای وجود ندارد، زمان ابدی است. و یادتان باشد: وقتی زمان لایتناهی باشد، مکان، ابعاد ممکن و واقعیات قابل تجربه نیز بی نهایت خواهند بود. هر جایی که فکر می کنید، هســـتید و هر کســـی که فکر می کنید، هستید، همان هستید.

در واقع چیزی وجود ندارد که شـــما تلاش کنید بیافرینید، چون همه چیز از قبل به عنوان فکر در قلمروی تمام افکار وجود دارد. فقط کافی است از آن آگاه شوید و با تجربه ی آن، به آن واقعیت بخشید.

تبدیل شدن به امکان‌ها نامحدود

واقعیت سه بعدی دنیای نیوتنی	درب دنیای کوانتومی به مثابه آگاهی محض	واقعیت پنج بعدی میدان یکپارچه	قلمروی امکان‌های نامحدود
آگاهی:	آگاهی:	آگاهی:	آگاهی:
کسی	هیچ کس	همه کس	هر کس
چیزی	هیچ چیز	همه چیز	هر چیز
جایی	هیچ جا	همه جا	هر جا
زمانی	هیچ وقت	همه وقت	هر وقت

شکل ۱۱,۱۲

وقتی به آگاهی همه کس، همه چیز، همه جا و همه وقت تبدیل می شـویم، از نقطه نظر تئوری می توانیم هر بدنی را بیافرینیم، هر کسـی باشـیم، هر چیزی را داشـته باشـیم، هر جایی زندگی کنیم و در هر زمانی باشیم.

به شکل ۱۱/۱۲ نگاه کنید. وقتی این کار را بکنید و توجه خود را از کسی بودن به هیچ کس بودن و سپس به همه کس بودن معطوف کنید، می توانید هر کسی باشید. اگر توجه خود را از چیزی برگرفته و به قلمروی هیچ چیز وارد شـــوید، با همه چیز ادغام می شـــوید و در نتیجه می توانید هر چیزی را داشته باشید. وقتی هشیاری خود را از جایی به هیچ جا تغییر می دهید، می توانید همه جا باشید و هر جایی زندگی کنید. و در آخر وقتی آگاهی خود را از زمانی به هیچ زمانی و ســـپس به همه ی زمان ها تغییر دهید، می توانید در هر زمانی باشید. ماوراء طبیعی شدن همین است.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

سالهاست که در سراسر دنیا سعی می کنم به شاگردانم یاد بدهم که چگونه از خود گذر کنند.

حال میدانم که گام اول در این فرایند این است که بر بدن خود مسلط شوند، از شرایط محیط بیرونی گذر کنند و از زمان عبور نمایند. وقتی چنین کردند، در آستانه ی تجربه ی میدان یکپارچه قرار می گیرند. اما وقتی به این پل رسیدند، باید به آنها بیاموزم که چیزهای بیشتری برای تجربه کردن وجود دارد.

اگر یادگیری به معنای ایجاد پیوندهای سیناپسی جدید باشد، آنگاه هرچه بیشتر چیزی را یاد بگیرید، بیشتر آن را درک کرده، از آن هشیار شده و آن را تجربه خواهید کرد، چون حالا می توانید با شبکه ی جدیدی از نورونها درگیر آن شوید. در حین یادگیری است که می توانید تجربه ی خود را تغییر داده و غنا بخشید، اگر چیز جدیدی نیاموخته باشید، تجربه ی شما به احتمال زیاد مانند قبل خواهد ماند، چون شما دارید واقعیت را با همان مدارهای عصبی گذشته درک می کنید. دانش، پیش نیازی است که تجربه ی شما را تکامل خواهد بخشید.

از بدو تولد به شما یاد داده اند که به ماده توجه کنید نه به انرژی. شما نسبت به این باور شرطی شده اید که برای تجربه ی واقعیت به حواس خود نیاز دارید؛ به عبارت دیگر، اگر چیزی را نبینید، نشنوید، حس نکنید، نبویید، لمس نکنید و یا نچشید، وجود ندارد. به همین دلیل اکثر مردم بیشتر توجه خود را به ماده، اشیا و ذره معطوف می کنند و زمان چندانی را صرف توجه کردن به انرژی،

اطلاعات و موج نمی کنند. برای مثال، شما از انگشت بزرگ پای چپ خود آگاه نیستید، مگر اینکه به آن توجه کنید. این انگشت همیشه وجود داشته است و شما از آن بی خبر بوده اید. همین گفته

در مورد میدان یکپارچه نیز صدق می کند. هرچه بیشتر از آن هشیار باشید، بیشتر آن را در واقعیت تان تجربه خواهید کرد. افراد با تمرکز صـــرف بر ماده، امکان را از زندگی خود بیرون می دانند. موج همین اســـت، انرژی امکان. هرچه بیشـــتر به آن توجه کنید، امکان های بیشتری در زندگی تان ظاهر می شود.

از آنجا که توجه تان هر کجا باشـــد، انرژی تان همانجاســـت، وقتی از میدان یکپارچه آگاه می شـوید، توجهی که به آن می کنید باعث گسـترش آن می شـود. برای مثال وقتی شـما توجه و هشیاری خود را

به درد معطوف می کنید، دردتان گسترش می یابد، چون میزان بیشتری از آن را تجربه می کنید. اگر همچنان به درد توجه کرده و مقادیر بیشـتری از آن را تجربه کنید، درد به بخشـی از زندگی شما

تبدیل می شـود. همین گفته در مورد میدان یکپارچه هم صدق می کند، وقتی به آن توجه می کنید و از آن آگاه می شـــوید، گســـترش می یابد. و درســـت همانطور که در مورد درد گفتم، وقتی مقادیر بیشـــتری از آن را تجربه می کنید، به بخشـــی از زندگی تان تبدیل میشود.

به صـــرف توجه کردن به میدان یکپارچه، یعنی با آگاه شـــدن از آن، توجه نمودن به آن، تجربه ی آن، حس کردن آن، تعامل با آن و لحظه به لحظه ماندن در حضور آن، این میدان ظاهر شـــده و هر روز وارد واقعیت تان می شـــود. چطور ظاهر می شـــود؟ به مثابه امور ناشناخته، خوش یمنیها، همزمانیها، فرصتها، اتفاقات خوب، شانس، بودن در مکان و زمان مناسب و لحظه های مملو از شکوه.

اگر بخواهم این تجربه را به بهترین نحو توصـیف کنم باید بگویم این میدان یکپارچه نوعی هوش قدسـی و سـرشـار از عشـق و عشـق سـرشـار از هوش اسـت که در درون و پیرامون شما قرار دارد، پس

هر باری که توجه خود را به آن معطوف می کنید، دارید از حضـور امر قدسـی در درون و اطرافتان هشـیار می شـوید. وقتی توجه خود را به آن معطوف می کنید، امر قدسـی باید بیشـتر در زندگی شـما تجلی یابد. چون آگاهی همان هشـیاری اسـت و هشـیاری معادل توجه کردن اسـت، وقتی از آن هشـیار می شـوید و به آن توجه می کنید، کم کم در آن ادغام میشـوید. تجربه ی آن توسـط شـما باعث میشـود شـما به آن تبدیل شـوید و وقتی عمیق تر و عمیق تر درون این میدان یکپارچه نفوذ کردید، چیزهای بیشـتر و بیشـتری برای تجربه و کاوش خواهید یافت.

دوباره به شکل ۱۱/۱۱ نگاه کنید. وقتی شما به خط صافی که منبع انرژی یا وحدت را نشان میدهد، نزدیک می شوید، منطقی است که تنها راه نزدیک شدن به آن این است که توجه خود را روی آن حفظ کنید و بیشـتر از آن آگاه شـوید. اگر این کار را درسـت انجام دهید، وقتی دارید از دوگانگی و جدایی فاصـله گرفته و به سـمت وحدت و یگانگی می روید، چون احساس محصول نهایی تجربه است، پس احساس عشق، وحدت و کمال بیشتر و بیشتری خواهید کرد. وقتی این عشق سرشار از هوش را بیشتر احساس و تجربه کردید، سه اتفاق در زندگی تان رخ می دهد.

اتفاق اول این است که وقتی توجه و هشیاری خود را به میدان یکپارچه معطوف می کنید، وقتی به سرچشمه نزدیک تر شده و در آن عمیق تر غوطه ور می شوید، میزان بیشتری از آن را تجربه می کنید.

طی کردن این راه سبب ایجاد مسیر عصبی مستقیمی بین مغز متفکر و سیستم عصبی خودمختار می شود. حال هر بار که عمیق تر می شوید، وقتی امواج مغزی خود را کند می کنید، در واقع دارید اتوبان عصبی ای می سازید که باندهای بیشتری دارد و این مسیر عصبی پهن تر می شود، چون دارید از آن بیشتر استفاده می کنید. به مرور زمان این مسیر به شما امکان میدهد راحت تر در میدان ادغام شوید.

دومین اتفاقی که می افتد این است که چون تجربه سبب غنا یافتن مغز می شود، پس هر باری که با این میدان یکپارچه تعامل کرده و آن را تجربه می کنید، مغزتان دچار تغییر می شود. تجربه چنین

اثری دارد، مدارهای مغز را اصلاح کرده و غنی تر می سازد. حال شما دارید سخت افزاری در مغزتان نصب می کنید تا دفعه ی بعد از این میدان آگاه تر باشد. به همین منوال، از آنجا که تجربه احساس تولید می کند، وقتی میدان یکپارچه را حس کنید، آن را متجلی خواهید کرد، بنابراین الوهیت بیشتری در شما تجلی می یابد. مطابق مدل کوانتومی واقعیت، چون تمام بیماری ها حاصل کاهش و عدم انسجام فرکانس هستند، وقتی بدن تان این فرکانس بالا و منسجم را تجربه می کند، انرژی آن رویداد سبب بالا رفتن ارتعاش بدن و رسیدن آن به نظم و انسجام می شود. بارها در کارگاههای پیشرفته مان در سراسر دنیا مشاهده کرده ایم که وقتی بدن شرکت کنندگان در اثر مواجهه با فرکانس و اطلاعات جدید ارتقا پیدا می کند، تغییرات لحظه ای و آنی در سلامتی شان ایجاد میشود.

چون وظیفه ی سیستم عصبی خودمختار ایجاد توازن و سلامتی است، وقتی ما از سر راهش کنار برویم، تحلیل نکنیم، فکر نکنیم و بطور کامل تسلیم شویم، این هوش وارد عمل شده و نظم می آفریند. اما این بار پیامی جدیدتر و خود-سازمان تری از جانب میدان یکپارچه با خود دارد که فرکانس بالاتری دارد. همان انرژی منسجم سبب افزایش فرکانس

ماده می شــود. درســت مانند اینکه بخواهیم فرکانس رادیو را از یک ایســتگاه رادیویی بی کیفیت به ایستگاه دیگری تغییر دهیم که فرکانس و سیگنال واضح تری دارد، بدن سیگنال منسجم تری دریافت می کند.

وقتی چنین شد شما عشق سرشار، لذت ژرف وجود، احساس والای آزادی، شعف توصیف ناپذیر، شـکوه زندگی، سـطح بالایی از شـکر گزاری و احسـاس فروتنانه ی قدرت حقیقی را حس خواهید کرد.

در آن لحظه، انرژی میدان یکپارچه، به شکل احساس، بدن شما را از نو نسبت به آگاهی جدید و ذهنیت نو شـرطی می کند. در یک چشـم به هم زدن، احسـاسـات متعالی به ژن های جدید ســیگنال های جدیدی داده و بدن شـــما را تغییر می دهد و از گذشـــته ی زیستیتان خارجش می کند.

ســومین چیزی که در حین نزدیک تر شــدن به میدان یکپارچه رخ می دهد این اســت که شـما دانش و اطلاعات را به شـیوه ای متفاوت شـنیده و تجربه می کنید. دلیل این امر این است که شما مدارهای مغزتان را تغییر داده اید و دیگر آن شخص سابق نیستید. شما در سطح کاملا جدیدی با حقایق روبرو می شوید و چیزهایی که فکر می کردید میدانید برایتان به مواجهه های کاملا جدید تبدیل می شــوند. تجربه ی درونی شــما در کتان را از اتفاقات دنیای بیرون تغییر داده است. به عبارت دیگر شما بیدار شده اید.

وقتی میدان یکپارچه را تجربه، احسـاس و درک کردید، وقتی مدارهای مغزتان را تغییر داد، این میدان به شــما اجازه میدهد واقعیت را به شــیوه های جدیدی تجربه و درک کنید. در واقع شما طیفی از زندگی را خواهید دید که پیش از آن مغزتان مدارهای کافی برای درکش را در اختیار نداشت.

دفعه ی بعدی که مغزتان آن شبکه ها را فعال می کند، شما سخت افزار لازم برای تجربه ی واقعیت بیشتر را بصورت آماده در اختیار خواهید داشت. حال شما دارید واقعیت بیشتری را تجربه می کنید، بیش از هر آنچه تا کنون وجود داشته است واقعیتی که قبلا مدارهای لازم برای درک آن را نداشتید.

اگر بصورت مداوم مسیر رسیدن به سرچشمه را طی کنید (دوباره به شکل ۱۱/۱۱ بنگرید) و به آن وصل شوید، و اگر واقعا با آن تعامل کنید، بیشتر مانند آن رفتار خواهید کرد. ماهیت آن می شود

ماهیت شما و حالا عشق سرشارتر از هوش در طریق شما تجلی پیدا می کند. کیفیات ذاتی این عشق چیستند؟ شما صبوری، بخشندگی، حضور قلب، هشیاری، اراده، سخاوت، بی خودی، عشق و ذهن آگاهی بیشتری را تجربه خواهید کرد. خواهید دید که آنچه به دنبالش بودید، اکنون به دنبال شماست. شما به آن تبدیل می شوید و آن به شما تبدیل می شود.

پس کاری که باید بکنید این است:

- اجازه دهید آگاهی شما در آگاهی بزرگ تر ادغام شود
- عمیق تر تسلیم عشق سرشار از هوش شوید
- به ناشناخته اطمینان کنید
- بصورت آگاهانه ابعادی از خود محدود را تسلیم کنید تا به خود بزرگتر بپیوندید
- خود را در هیچ گم کنید تا همه چیز شوید
- در دریای ژرف و لایتناهی انرژی منسجم بیارامید

• عمیق تر و عمیق تر در یگانگی قدم بگذارید

• مدام کنترل را رها کنید

• درجات بالاتر و بالاتری از کمال را حس کنید

• و در آخر به مثابه یک آگاهی لحظه به لحظه از میدان یکپارچه ی پیرامون تان آگاه شوید، به آن توجه کنید، آن را تجربه کنید، در حضور آن باشید و آن را احساس کنید، بدون اینکه هشیاری خود را به واقعیت سه بعدی برگردانید.

اگر این کار را به درســـتی انجام دهید، از هیچ یک از حواس تان اســـتفاده نخواهید کرد، چون شما در ورای حواس تان هستید. شما هشیاری محض هستید.

مراقبه ی مکان-زمان، زمان-مکان

ابتدا هشــیاری خود را به قلب تان معطوف کنید و وقتی هشــیاری تان را روی فضــایی که قلب تان در فضـا اشـغال می کند، قفل کردید، از تنفس خود هشـیار شـوید. گویی نفس تان به درون قلب فرو می رود

و از آن خارج می شود و در عین حال نفس های خود را عمیق تر و راحت تر کنید. همانطور که توجه تان به قلب تان معطوف اســت، یک احســاس متعالی را فرا بخوانید مانند شــکر گزاری و این احســـاس را مدتی حفظ کنید و در عین حال به تنفس تان هم توجه کنید. انرژی را به بیرون بدن تان در فضا ساطع کنید.

سپس با استفاده از هر آهنگی که شما را ترغیب کند (مانند آهنگی که در مراقبه ی فصل ۵ استفاده کردید)، مراقبه را انجام دهید تا ذهن را از بدن بیرون بکشید. تمام انرژی ای را

که در بدن تان به صـورت احسـاسـات بقامحور ذخیره شـده اند، بگیرید و آن را به شـکل احساسات متعالی آزاد کنید طوری که شدت آن بیشتر از بدن در مقام ذهن باشد.

۱۰ تا ۱۵ دقیقه ی دیگر را صـــرف گوش داده به یک یا دو آهنگ (بی کلام) کنید تا وارد خلسـه شـوید. حالا به آگاهی محض تبدیل شـوید، به هیچ کس، هیچ تن، هیچ چیز، هیچ جا در هیچ زمانی تبدیل شوید و به مثابه هشیاری در این میدان یکپارچه قدم بگذارید.

حالا وقت آن اســـت که به آگاهی همه کس، همه ی بدنها، همه چیز و همه جا در همه زمانها متصل شوید و با آگاهی بزرگ تر در این میدان یکپارچه به وحدت برسید. تنها کاری که باید بکنید این اسـت که از این میدان هشـیار شـوید، به آن توجه کنید، در حضـورش بمانید و هر لحظه آن را حس کنید. کمال و یگانگی بیشـتر و بیشـتری را حس خواهید کرد و این امر در وضـعیت زیسـتی بدن بازتاب خواهد یافت، چون بدن دارد انرژی منسـجمی را تجربه می کند که در درون شـما جریان یافته اسـت و شـما میدان انرژی خود را ایجاد کرده اید. این حالت را به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه حفظ کنید و بیشتر و عمیق تر تسلیم آن شوید. وقتی کارتان تمام شـــد، هشـــیاری خود را به بدن جدید، محیط جدید و زمان کاملا جدیدی برگردانید.

فصل ۱۲:

غده ی پینه آل

همانطور که می دانید، وقتی ما به مثابه آگاهی از دنیای حواس و این واقعیت ســـه بعدی گذر کنیم، می توانیم وارد فرکانسـهایی شـویم که اطلاعات خاصـی را با خود حمل می کنند که فراتر از ارتعاش

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

ماده و سرعت نور است. وقتی چنین شد، مغز شدت های فوق العاده بالایی از انرژی را پردازش می کند. ما این پدیده را در اسکن های مغزی شرکت کنندگان در کارگاههای پیشرفته مان بارها و بارها دیده و اندازه گیری کرده ایم. همچنین آموختید که وقتی انرژی مغز افزایش پیدا کند، همواره آگاهی و هشیاری نیز افزایش خواهد یافت و برعکس. در واقع نمی توان بطور قطع گفت که آیا این انرژی است یا سطح آگاهی که منجر به پدید آمدن این اندازه های خارق العاده می شود. البته به نظر من نمی توان این دو را از هم جدا کرد، چون نمی توانید بدون تغییر در آگاهی، انرژی را تغییر دهید و یا بدون تغییر در اطلاعات، فرکانس را تغییر دهید.

وقتی به سطوح ژرف تری از میدان یکپارچه وصل شدید، انرژی بیشتری که اطلاعات خاصی را در قالب افکار و تصاویر با خود حمل می کند، سبب فعال شدن مغز می شود. سپس مغز این رویداد درونی عمیق را ثبت و ضبط می کند و در نظر شخصی که چنین تجربه ای را از سر می گذراند، هر آنچه در درون ذهن رخ می دهد، واقعی تر از تمام رویدادهای بیرونی گذشته جلوه می کند. در آن لحظه، افزایش انرژی در قالب نوعی احساس بسیار قدرتمند و عمیق تمام توجه ذهن را به خود جلب می کند. این همان لحظه ای است که مغز و بدن از نظر زیستی ارتقا پیدا می کنند.

اگر انسان می تواند روی صندلی بنشیند، چشمان خود را ببندد، مراقبه کند و بدون استفاده از حواسش تجربه ی حسی فوق العاده ای را از سر بگذراند، آنگاه باید این پرسش در ذهن ما شکل بگیرد که چه چیزی در مغز رخ میدهد که این اثر ماوراء طبیعی را ایجاد می کند؟ برای شخص تجربه کننده که ساکن و بی حرکت سر جایش نشسته است، این تجربه واقعی تر از تمام تجربه هایی است که تا کنون با توسل به حواس خود از سر گذرانده است. این امر مستلزم کند و کار بیشتر است، چطور می توان بدون حواس تجربه

ی حسی تشدید شدهای داشت؟ کدام یک از کارکردهای خاص مغز و بدن هستند که می توانند تعاملات ما با میدان کوانتومی را به صورت تجربه های درونی ژرف ترجمه کنند؟

به عبارت دیگر، اگر ما می توانیم به میدان منسجم تری از اطلاعات وصل شویم و از این طریق رویدادهای درونی تحریک کننده ای را تجربه کنیم، آنگاه این رویدادهای ماوراء طبیعی باید توجیه عصبی، شیمیایی و زیستی داشته باشند. کدام سیستم ها، اندامها، غدد، بافت ها، مواد شیمیایی، انتقال دهنده های عصبی و سلول ها هستند که مقدمه ی بروز چنین تجربه های عمیقی را فراهم می کنند؟

آیا ممکن است ما اجزای فیزیولوژیکی نهفته ای داشته باشیم که در انتظار فعال شدن باشند؟

در این فصل برای ایجاد چارچوب اطلاعاتی، از چهار حالت آگاهی استفاده می کنیم. حالت اول بیداری است و طی آن شما هشیار و آگاه هستید. حالت دوم خواب است که طی آن شما ناآگاهید و بدن تان در حال ترمیم و بازسازی است. حالت بعدی رویاپردازی است که نوعی حالت تغییریافته ی آگاهی است و در آن بدن بی حرکت است اما ذهن مشغول تصویرسازی و نمادپردازی درونی است. و دست آخر، لحظات متعالی، آگاهی هستند که فراتر از درک ما از واقعیت قرار می گیرند. به نظر می رسد که این رویدادهای متعالی ما و طرز نگاهمان جهان را برای همیشه دستخوش تغییر کنند. می خواهم درک خود از وضعیت زیست شناسی، شیمی و عصب شناسی این تجربه های متعالی را با شما در میان بگذارم. ابتدا بگذارید از مولکول ملاتونین شروع کنیم، مولکولی که تمام این قضایا زیر سر آن است.

ملاتونین، انتقال دهنده ی عصبی رویاپردازی وقتی سر صبح بیدار می شوید و به جهان حواس بر می گردید، درست وقتی نور از راه عنبیه به چشمتان وارد شد، گیرنده های بینایی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

به بخشی از مغز تحت عنوان هسته ی سوپر اکیاسماتیک پیام میدهند. سپس این هسته به غده ی پینه آل پیام می دهد و این غده به نوبه ی خود ســـروتونین یعنی انتقال دهنده ی عصبی روز را تولید می کند.

همانطور که قطعا یادتان هست، انتقال دهنده های عصبی پیکهای شیمیایی هستند که اطلاعات را بین سلول های عصبی انتقال میدهند. سروتونین به بدن شما می گوید که وقت بیداری و آغاز روز اســت. وقتی شــما دارید اطلاعات حواس مختلف را با هم ترکیب می کنید و بین دنیای درون و بیرون تان معنا می آفرینید، سروتونین امواج مغزی تان را از دلتا به تتا و سپس به آلفا و در نهایت به بتا می رساند و باعث می شود شما بار دیگر به یاد بیاورید که در بدنی فیزیکی در مکان و زمان قرار دارید. به این ترتیب، وقتی مغز در حالت بتا قرار داشته باشد، شما بیشتر توجه خود را به محیط بیرون، بدن و زمان معطوف می کنید و این طبیعی است.

وقتی شب فرا رسید و هوا تاریک شد، فرایند مشابه ی در جهت عکس رخ میدهد. فقدان نور پیامی را از همان مسیر سابق به غده ی پینه آل می رساند، اما این بار غده ی پینه آل بجای تولید ســروتونین، ملاتونین میســازد یعنی انتقال دهنده ی عصــبی شــب. تولید و آزادســازی ملاتونین ســبب کاهش ســرعت امواج مغزی از بتا به آلفا، خواب آلود شــدن، خســتگی و کاهش تمایل به فکر و تحلیل می شــود. وقتی امواج مغزی تان به آلفا رســید، شما علاقمند می شوید که توجه تان را بجای دنیای بیرون، به دنیای درون معطوف

کنید. در نتیجه وقتی بدن تان به خواب رفت و وارد حالت کاتاتونیک شــد، امواج مغزی تان از آلفا به تتا به دلتا می رسد و دوره هایی از رویاپردازی و خواب عمیق و بازسازنده را ایجاد می کند.

چون ما بر اساس ریتم محیط بیرونی مان زندگی می کنیم و از الگوی ۲۴ ساعته ی بیداری و خواب پیروی می کنیم (البته این الگو بسته به محل زندگی شما می تواند متغیر باشد)، مغزمان بصورت خودکار یاد می گیرد که این مواد شیمیایی را در ساعات خاصی از صبح و شب تولید کند. به این مسئله می گویند ریتم شبانه روزی. بیشتر ما می دانیم که وقتی از این ریتم عصبی خارج شویم، بدن مان به هم می ریزد، مانند وقتی که به جای دیگری از دنیا سفر کنیم که در آن طلوع و غروب به حالت کرختی و بی حرکتی بدن اطلاق می شود.

آفتاب چند ساعت با منطقه ی خودمان فرق داشته باشد. کار بدن مختل می شود و برای عادت کردن به این وضعیت جدید، کمی زمان لازم است. وقتی بدن از ریتم شبانه روزی طبیعی خود خارج شود، معمولا برای اینکه بتواند خود را با ریتم طلوع و غروب محیط جدید وفق دهد، به چند روز زمان نیاز دارد. تمام اینها بخاطر تولید مواد شیمیایی در اثر تعامل ما با دنیای سه بعدی بیرون ایجاد می شود، تعاملی که از واکنش چشمان ما به خورشید و فرکانس نور مرئی آغاز می گردد.

ملاتونین سبب القای حرکت سریع چشمها (REM) در حین خواب می شود، در این مرحله از چرخه ی شبانه روزی است که رویاپردازی رخ می دهد. با ساکت شدن همهمه و صداهای درون سر و فرا رسیدن خواب و مرحله ی دیدن رویا، مغز در درون خود تصاویر، عکسها و نمادهایی را می بیند. اما پیش از اینکه به اهمیت ملاتونین بپردازیم، بگذارید نگاه دقیق تری به ساختار مولکولی این انتقال دهنده بیندازیم.

فرایند تولید ملاتونین از آمینو اسیدی ضروری بنام L- تریپتوفان شروع می شود که ماده ی خام تولید سروتونین و ملاتونین است. این ماده برای تبدیل شدن به ملاتونین باید یک سری تغییرات شیمیایی را از سر بگذراند که تحت عنوان متیلاسیون شناخته می شود. متیلاسیون فرایند گرفتن یک کربن و سه هیدروژن (یعنی یک گروه متیل) است. گروه

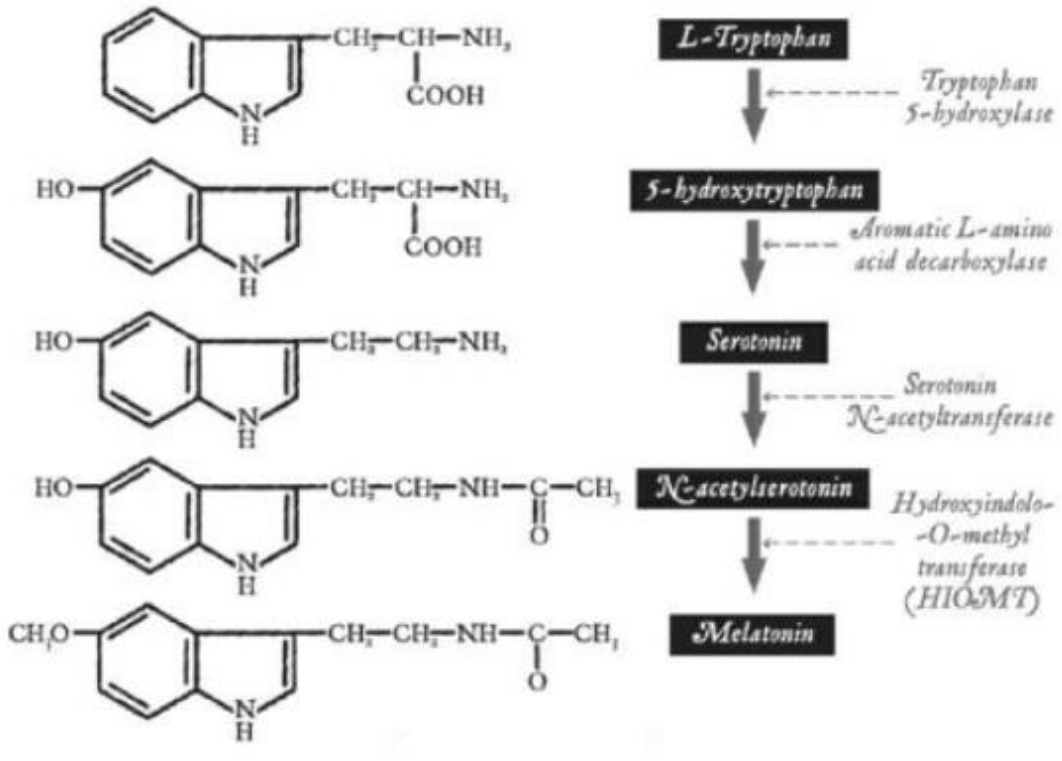
متیل کارکردهای حیاتی زیادی در بدن ما دارد و در فرایند تفکر، ترمیم دی ان ای، خاموش و روشـــن کردن ژنها، مبارزه با عفونت و غیره کاربرد دارد. در اینجا ما فقط با کاربرد آن در تولید ملاتونین کار داریم.

در شکل ۱۲/۱ عمل متیلاسیون را می بینیم. گروه متیل از مواد بسیار پایداری تشکیل شده اسـت و در نتیجه سـاختار اسـاسـی پنج یا شـش حلقه ای در این واکنش های شـیمیایی پایدار می ماند. اما با اضـافه شـدن گروههای مولکولی مختلف، ویژگیها و خصـوصـیات مولکول تغییر پیدا می کند.

غده ی پینه آل تریپتوفان را به ۵-هیدروکسی تریپتوفان (HTP-5) تبدیل می کند که آن نیز بعد به سروتونین تبدیل می شود. سروتونین در مقایسه با HTP-5 مولکول پایدارتری است و می تواند در مغز باقی مانده و کاربردهای مفیدتری داشـــته باشـــد که به آنها خواهیم پرداخت. غده ی پینه آل طی یک واکنش شـــیمیایی دیگر ســـروتونین را به N- اســـتیل سـروتونین تبدیل کرده و سـپس طی واکنش دیگری آن را به ملاتونین تبدیل می کند. تمام این وقایع در غده ی پینه آل رخ می دهد. در طول ۲۴ سـاعت شـبانه روز، تولید ملاتونین بین ساعات ۱ تا ۴ بامداد در بالاترین حد خود قرار دارد. این نکته را در ذهن داشته باشید.

فرایند متیلاسیون سروتونین و ملاتونین

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



شکل ۱۲/۱

فرایند متیلاسیون آمینو اسید – تریپتوفان و تبدیل آن به سروتونین و ملاتونین

می دانیم که بین هورمون های فوق کلیه و ملاتونین رابطه ی عکس وجود دارد. وقتی سطح کورتیزول که از هورمون های فوق کلیه است بالا می رود، ملاتونین کاهش می یابد. به همین دلیل است که وقتی استرس داریم خوابمان نمی برد. این هورمون در زمانهای قدیم نوعی ساز و کار ایمنی زیستی به شمار می رفته است. برای مثال اگر در سر راه چشمه چند شکارچی شما را دنبال می کردند و شما حیوانات درنده ای را در قلمروی خود مشاهده می کردید، بدن تان با هوش ذاتی اش تلاش می کرد نگذارد شما طعمه ی این حیوانات شوید. در این حالت ها، خواب و تجدید قوا اهمیت کمتری نسبت به مسئله ی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

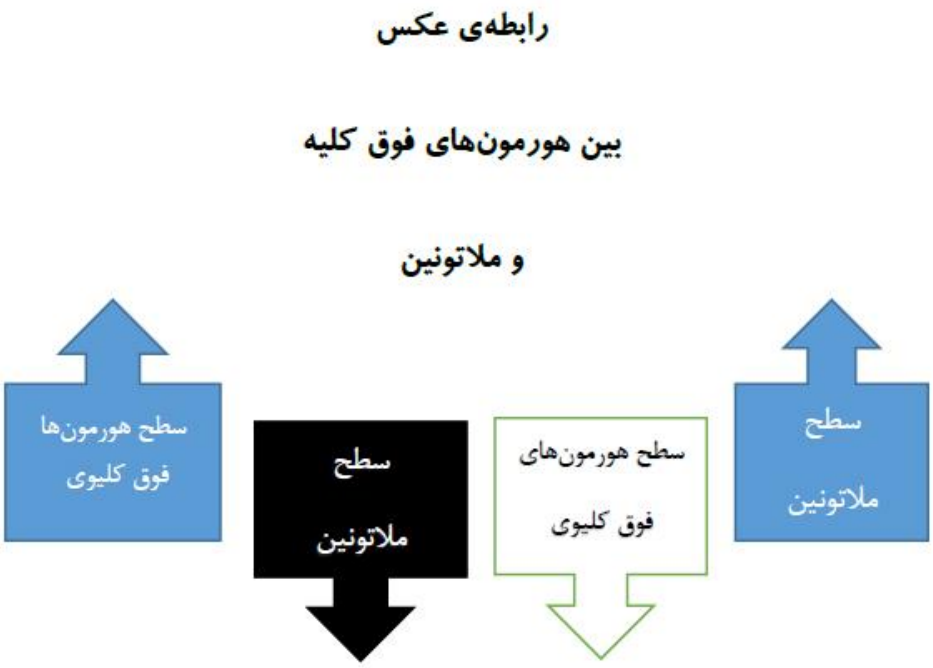
بقا دارند. خلاصــه اینکه آن زمان بجای خوابیدن و روبرو شــدن با خطر مرگ بهتر بود تمام شب بیدار مانده و جان خود را حفظ می کردید.

اگر بدن در این طرح از هشـیاری بخواهد اسـتراحت کند هرگز به آن خواب نشـاط بخش و بازسـازنده ای که نیاز دارد نخواهد رسـید، چون مواد شـیمیایی مرتبط با بقا مانند کورتیزول ژنهای بقا را روشـــن کرده اند. اگر عامل اســـترس زا دیگر ببر دندان خنجری نباشـــد، بلکه رابطه ی نه چندان خوب تان با همسـر سـابق تان باشـد که هر روز هم مجبورید ببینیدش، آنگاه این اسـترس مزمن باعث می شـود سـیسـتم بقا فعال بماند. حالا این امکان امنیتی دیگر مفید نیسـت، بلکه مضـر اسـت. این نوع اسـترس مزمن سـطوح معمول ملاتونین (و حتی سروتونین) را تغییر داده و هومئوستازی (تعادل) بدن را به هم می زند.

اما اگر بتوانید سـطح کورتیزول را کاهش دهید، سـطح ملاتونین افزایش خواهد یافت. به بیان دیگر، وقتی با غلبه بر اعتیاد عاطفی تان به این مواد شـــیمیایی، واکنش اســـترس را مهار کنید، بدن تان می تواند بجای اینکه مدام درگیر حالتهای اورژانســـی خیالی باشـــد، به پروژه های بلندمدت تان بپردازد.

برای مرور رابطه ی بین ملاتونین و کورتیزول به شکل ۱۲/۲ رجوع کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



شکل ۱۲/۲

با بالا رفتن هورمون های اســترس، ســطح ملاتونین پایین می آید. با پایین آمدن ســطح هورمونهای استرس، سطح ملاتونین بالا می رود.

حقایق علمی راجع به ملاتونین

- جلوگیری از ترشح اضافی کورتیزول در واکنش به استرس
- بهبود متابولیسم کربوهیدراتها
- کاهش سطح تری گلیسریدها

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

• جلوگیری از تصلب شرایین (سفت شدن عروق)

• افزایش واکنش ایمنی (سلولی و متابولیک)

• کاهش رشد برخی تومورها

• افزایش طول عمر موش های آزمایشگاهی تا ۲۵ درصد

• فعال کردن محافظت عصبی در مغز

• افزایش خواب REM (خواب عمیق)

• تحریک پاکسازی رادیکال های آزاد (ضد پیری،آنتی اکسیدان)

• افزایش ترمیم و همانندسازی دی ان ای

شکل ۱۲/۳

برخی از فواید ملاتونین.

ملاتونین کاربردهای جالب زیادی دارد. برای مثال ثابت شده است که ملاتونین سبب بهبود متابولیسم کربوهیدرات ها می شود. این مسئله از این جهت حائز اهمیت است که بدن برخی افراد در واکنش به استرس کربوهیدرات ها را به چربی تبدیل و ذخیره می کند، چربی چیزی نیست جز ذخیرهی انرژی. دلیل این کار بدن برخی ژنهای ابتدایی است که به بدن پیام میدهند انرژی را برای زمان قحطی ذخیره کند. همچنین گفته می شود که ملاتونین در درمان افسردگی هم کاربرد دارد. ملاتونین سبب افزایش سطح DHEA یا هورمون ضد پیری می شود. در شکل ۱۲/۳ برخی دیگر از فواید ملاتونین را مشاهده می کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

حال بیایید در کمان را از تمام اطلاعاتی که تا کنون در کتاب خوانده ایم، گسترش دهیم.

فعال کردن غده ی پینه آل

من ســـالها از عمر خود را صـــرف بررســـی غده ی پینه آل کرده و با محققینی که راجع به متابولیتها و بافت این غده تحقیق می کنند، حرف زده ام. تلاش من بر این بود که یافته های خودم را به برخی

اسرار باستانی ربط دهم. یکی از این پروژه ها بطور خاص نظر من را به خود جلب کرد:

غده ی پینه آل نوعی مبدل نورواندوکرین اســـت که ملاتونین را ترشـــح می کند، ملاتونین مسـئول تنظیم ریتمهای فیزیولوژیک شـبانه روزی اسـت. اخیرا نوعی فرایند معدنی سـازی زیسـتی در غده ی پینه آل انسـان بررسـی شـده اسـت که طی آن بلورهای کوچکی به طول کمتر از ۲۰ میکرون تشکیل می شود. این بلورها به لطف ساختار و ویژگیهای پیزوالکتریکی خود مسئول ساز و کار تبدیل الکترومکانیکی زیستی در غده ی پینه آل هستند.

درک این متن کمی سخت است، اما بیایید آن را به دو نکته ی معنادار و مهم تجزیه کنیم. کلمات کلیدی در این متن ویژگیهای پیزوالکتریکی و مبدل هستند.

اثر پیزوالکتریک زمانی رخ می دهد که به برخی مواد خاص فشـــار اعمال کنیم و این تنش مکانیکی به بار الکتریکی تبدیل شود. به بیان ساده، غده ی پینه آل حاوی بلورهای کلسیت است که از کلسیم، کربن و اکسیژن تشکیل شده اند و به لطف ساختارشان این اثر را از خود نشان میدهند.

غده پینه آل درســـت مانند یک آنتن می تواند از نظر الکتریکی فعال شـــود و میدانهای الکترومغناطیسـی تولید کند. این نکته ی شـماره ی یک. علاوه بر این، درسـت همانطور که

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

آنتن فرکانس یا ریتم برابری با فرکانس ســـیگنال ورودی تولید می کند، غدهی پینه آل نیز می تواند اطلاعات موجود در میدان های الکترومغناطیســـی نامرئی را دریافت کند. از آنجا که تمام فرکانسها حامل اطلاعات اند، وقتی آنتن به سیگنال دقیق میدان الکترومغناطیسی متصــل شــود، باید راهی باشــد که بتوان این ســیگنال را به پیامی معنادار تبدیل کرد. کار مبدل دقیقا همین است و این نکته ی دوم است. مبدل چیزی است که سیگنال را از یک صـورت انرژی به صـورت دیگری تبدیل می کند. لحظه ای به اطراف خود نگاه کنید. فضـایی که در آن نشـــســـــته اید پر اســـت از امواج تلویزیونی، رادیویی و امواج وایفای که همگی طیفهای فرکانســی مختلف انرژی الکترومغناطیســی نامرئی هســتند. (نمیتوانید هیچ یک از این سیگنال ها را با چشمان خود ببینید)، اما با این حال این امواج وجود دارند. برای مثال آنتن تلویزیون ســیگنال های تلویزیونی را برای تلویزیون شــما دریافت کرده و ســپس این ســیگنالها به تصـویری روی صـفحه ی تلویزیون تبدیل می شـوند. وقتی رادیوی خود را روی موجی از ایستگاهFM

تنظیم می کنید، در عمل دارید آنتن خود را روی فرکانس الکترومغناطیســی خاصــی تنظیم می کنید. سپس اطلاعات موجود در این طیف فرکانسی به یک سیگنال منسجم تبدیل می شود که همان موسیقی است که از رادیوی شما پخش می شود.

تحقیقی که به آن اشاره کردم می گوید غده ی پینه آل یک مبدل نورواندوکرین است و می تواند ســیگنال های درون مغز را دریافت و تبدیل کند. وقتی غدهی پینه آل در مقام مبدل ظاهر می شـــود، می تواند فرکانس های بالاتر از واقعیت مکان زمان ســـه بعدی ما را دریافت کند.

وقتی غده ی پینه آل فعال شـــد، می تواند روی ابعاد بالاتری از این مکان و زمان تنظیم شـــود، ابعادی که در فصـــل قبل دیدیم قلمروی زمان-مکان نام دارند. و درســـت مانند

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

تلویزیون، غده ی پینه آل می تواند اطلاعات ســـوار بر آن فرکانس ها را در ذهن ما به تصاویر شفاف و تجربیات متعالی، فراواقعی و واضح تبدیل کند، از جمله همان ویژن های چند-حســی عمیقی که در زبان ما نمی گنجد. درســت مانند تماشــا کردن یک فیلم IMAX چند بعدی.

در اینجا شاید با خود بگویید حالا که این غده ی کوچک درون سر من قرار دارد، چطور می توانم بر بلورهای درونش فشار مکانیکی وارد کنم، اثر پیزوالکتریک ایجاد کنم و غده ی پینه آلم را فعال سازم تا مانند آنتن عمل کند؟ و این آنتن چطور می تواند فرکانسها و اطلاعات فراتر از ماده و نور را دریافت کند تا بتواند این امضــاهای الکترومغناطیســی را به تصــاویر معناداری ترجمه کند که شبیه تجربه ای متعالی در ورای این واقعیت سه بعدی باشند؟

برای فعال کردن غده ی پینه ال، چهار اتفاق مهم باید بیفتد. در اینجا به ســـه مورد از آنها خواهم پرداخت و سپس در زمان یادگیری مراقبه مورد چهارم را هم یادتان خواهم داد.

۱_ اثر پیزوالکتریک

برای درک اثر پیزوالکتریک در غده ی پینه آل باید ابتدا به بلورهای کلســـیتی بپردازیم که بالاتر به آنها اشاره کردیم و در شکل ۱۲/۴ هم نشان داده شده اند. به یاد داشته باشید که این مواد بلورهای بسـیار ریزی هسـتند که طول آنها چیزی بین ۱ تا ۲۰ میکرون اسـت. برای اینکه اندازه را بهتر درک کنید، اندازه ی این بلورها بین یک صـــدم تا یک چهارم ضخامت موی سر انسان است.

این بلورها بیشتر اوقات هشت ضلعی، شش ضلعی و لوزوجه هستند.

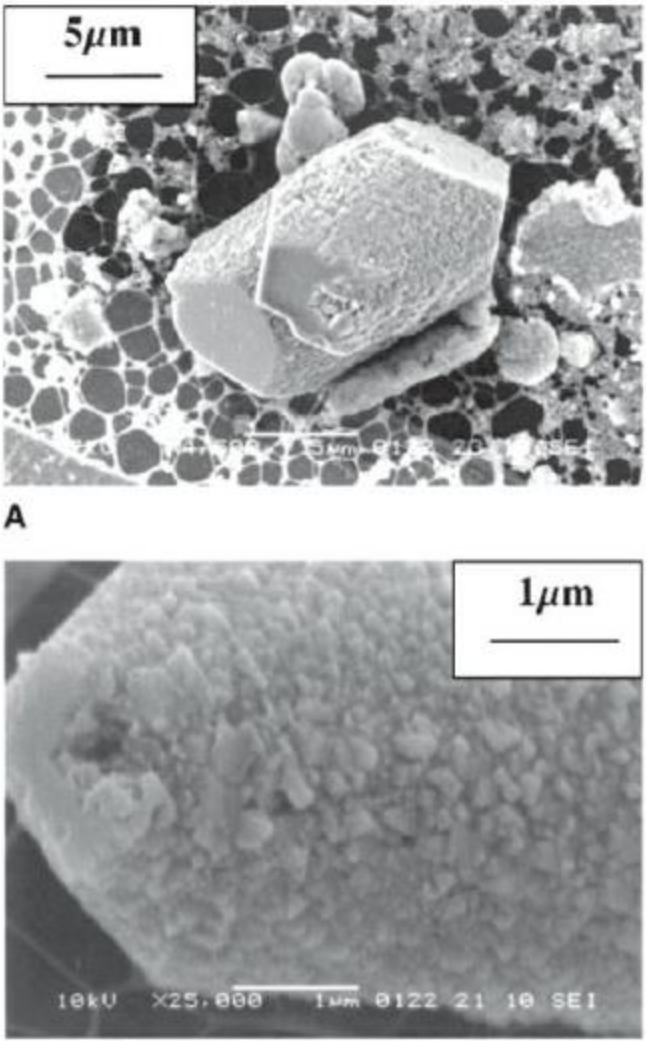
همانطور که در فصـل ۵ آموختیم، هدف از تکنیک تنفســی که قبل از مراقبه ها اسـتفاده می کنیم این است که انرژی پتانسیل ذخیره شده به مثابه احساسات را از سه مرکز پایینی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

انرژی بدن آزاد کرده و از این طریق ذهن را از بدن بیرون بکشـیم. وقتی عمل دم را انجام داده و عضـلات داخلی بدن را منقبض می کنیم، نفسـمان را از میان دو راه تا بالای سـتون فقرات و بالای سـرمان دنبال می کنیم و سـپس نفس مان را نگه داشـته و این عضـلات را سـفت تر می کنیم، در واقع داریم فشـار درون نخاعی خود را بالا می بریم. همانطور که پیشتر در همین کتاب گفتم، این همان فشار داخلی است که وقتی به احشای درونی خود فشـار می آورید، ایجاد میشـود، مثلا وقتی نفس تان را حبس می کنید و جسـم سـنگینی را بلند می کنید.

کلمه ی پیزوالکتریک از ریشـه ی یونانی piezein به معنای «فشـردن یا فشـار دادن» و piez0 به معنای «فشـار» مشـتق شـده اسـت. پس اتفاقی نیسـت که از شـما میخواهم نفس تان را حبس کنید و عضـلات داخلی تان را فشـار دهید. وقتی چنین می کنید، دارید مایع مغزی نخاعی را به سـمت غده ی پینه آل می برید و بر آن تنش مکانیکی اعمال می کنید. این تنش مکانیکی به بار الکتریکی تبدیل میشود و دقیقا همین کار است که بلورهای غده پینه آل را فشرده کرده و اثر پیزوالکتریک را ایجاد می کند، بلورهای غده ی پینه آل در واکنش به تنشی که شما به آنها وارد می کنید، بار الکتریکی ایجاد می کنند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



شکل ۱۲/۴

تصویری از یک بلور کلسیت در غده ی پینه آل.

یکی از ویژگیهای منحصـر بفرد اثر پیزوالکتریک این اسـت که برگشـت پذیر اسـت، یعنی موادی که خاصـیت پیزوالکتریک مسـتقیم دارند (همان بلورها) اثر پیزوالکتریک معکوس را

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

نیز از خود نشان میدهند. وقتی بلورهای داخل این غده فشرده شده و بار الکتریکی ایجاد کردند، میدان الکترومغناطیسی ساطع شده از غده ی پینه آل باعث می شود بلورهای درونش با افزایش میدان منبسط

شوند. وقتی بلورهای تولید کننده ی میدان الکترومغناطیسی به آستانه ی خود رسیدند و دیگر نتوانستند بیش از آن منبسط شوند، آنگاه منقبض می شوند و جهت میدان الکترومغناطیسی برعکس شده و به درون و به سمت غده ی پینه آل جریان می یابد. وقتی میدان الکترومغناطیسی به بلورهای غده ی پینه آل رسید، دوباره فشرده شان می کند و میدان الکترومغناطیسی دیگری ایجاد می کند. این چرخه ی انبساط و تغییر جهت میدان سبب ایجاد یک میدان الکترومغناطیسی ضربان دار و مداوم می شود.

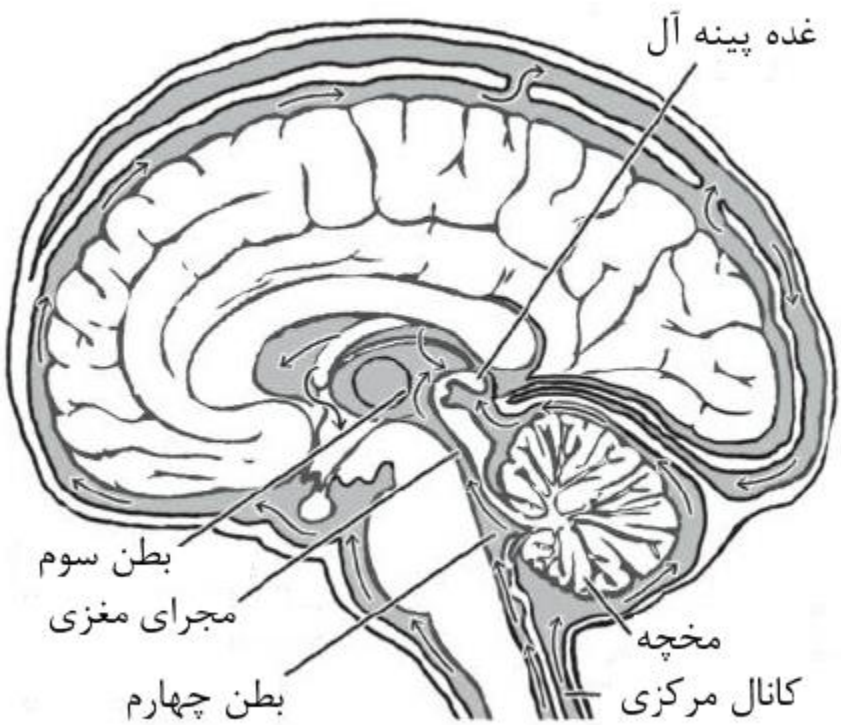
حالا نگاه دقیقی به شکل ۱۲/۵ بیندازید. در مورد حرکت مایع مغزی نخاعی در حین تنفس در فصل ۵ سخن گفتیم، حال بیایید این آموزه را ادامه دهیم. وقتی این مایع وارد مغز شد، از طریق کانال مغزی بالا می رود و از فضای بین ستون فقرات و نخاع عبور می کند. سپس در دو جهت جریان می یابد. جهت اول به سمت بطن چهارم و سپس بطن سوم است. وقتی مایع مغزی نخاعی از بطن چهارم به بطن سوم می رود، از مسیر یا کانال باریکی رد می شود و درست در عقب بطن سوم غده ی کوچکی بنام غده ی پینه آل قرار دارد. غده ای که به اندازه ی یک دانه ی برنج است. مسیر دوم به سمت عقب مخچه و به سمت دیگر غده ی پینه آل است یعنی کل غده توسط مایع تحت فشار محاصره می شود.

با افزایش فشار درون نخاعی حجم بیشتری از مایع به درون بطن سوم و نیز قشای اطراف مخچه وارد می شود. پس وقتی نفس تان را حبس می کنید و خود را سفت می کنید، این حجم اضافی از مایع

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

فشـــاری را از هر دو طرف بر بلورها وارد کرده و باعث می شـــود فشـــرده شـــوند و اثر پیزوالکتریک را ایجاد کنند. این اولین رویدادی اســت که برای فعال شــدن غده ی پینه آل باید رخ دهد.

بطن‌های مغزی



شکل ۱۲,۵

وقتی از طریق بینی عمل دم را انجام می دهیم و در عین حال عضـــلات داخلی مان را ســفت می کنیم، ســرعت جریان مایع مغزی نخاعی را به ســمت مغز افزایش می دهیم.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

وقتی حرکت انرژی به بالای سـرمان را دنبال می کنیم و سـپس نفس خود را حبس کرده و فشار میدهیم، فشار درون نخاعی را افزایش می دهیم. این افزایش فشار باعث می شود مایع مغزی نخاعی از طریق مجرای کوچکی از بطن چهارم به سـمت بطن سـوم جریان یابد (جهت پیکانها). در عین حال، مایعی که در اطراف مغز در گردش اســـت (جهت فلشـــها) سبب فشرده شدن بلورهای غده ی پینه آل می شود. تنش مکانیکی وارد شده باعث تولید بار الکتریکی در غده ی پینه آل می شود و اثر پیزوالکتریک را به ارمغان می آورد.

پس عجیب نیســت که از شــما میخواهم نفس خود را حبس کنید و عضــلاتتان را ســفت نمایید و تعجبی ندارد که اصــرار دارم این فرایند را مدام تکرار کنید. اگر این حبس نفس و ســـفت کردن عضـــلات را مدام انجام دهید، با هر چرخه ی تنفســـی که انجام میدهید، ویژگیهای پیزوالکتریک غده ی پینه ال را فعال می کنید. هرچه بیشـــتر این کار را انجام دهید، سرعت چرخه های انبساط و انقباض میدان الکترومغناطیسی را در ثانیه بیشتر می کنید و در نتیجه ضــربان های میدان ســریع تر می شــود. حال غده ی پینه آل به یک آنتن ضربان دار تبدیل شده است و می تواند فرکانسهای الکترومغناطیسی سریع تر و ظریف تر را دریافت کند.

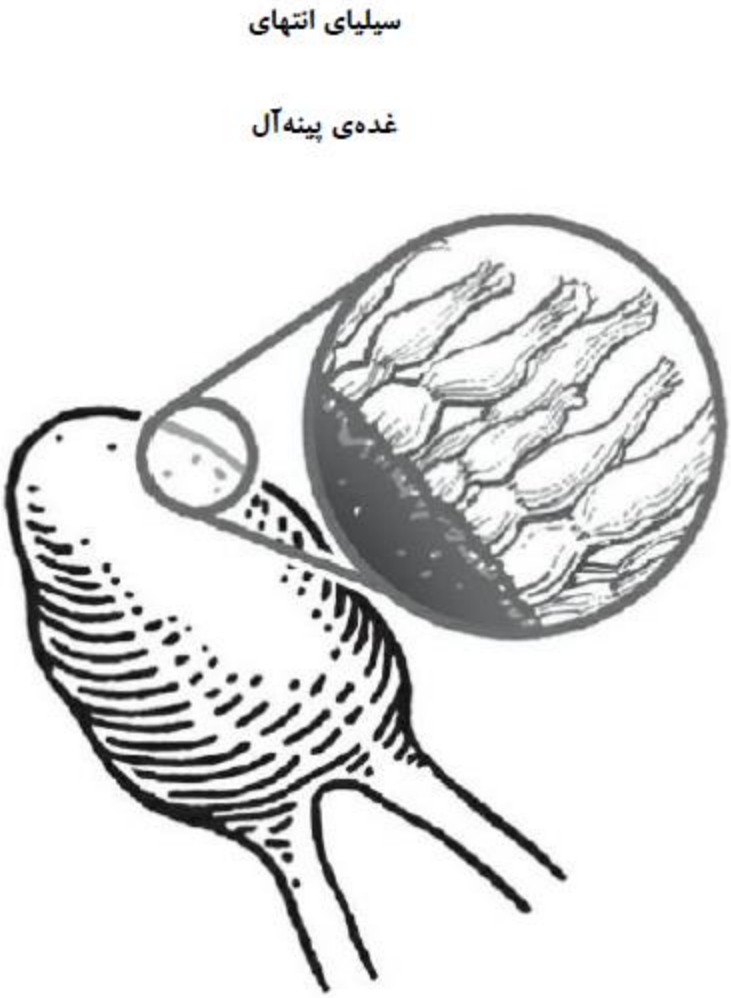
۲_ غده ی پینه آل متابولیت هایش را آزاد می کند

مایع مغزی نخاعی در یک ســیســتم بســته به نام ســیســتم بطنی حرکت می کند (شــکل ۱۲/۵). ســیســتم بطنی حرکت این مایع را از پایین نخاع به بالای ســتون فقرات، به درون چهار بطن مغز و سپس دوباره به پایین ساکروم (قاعدهی ستون فقرات) تسهیل می کند. وقتی عمل دم را انجام داده و نفس تان را تا بالای ســر دنبال می کنید و ســپس نفس را حبس کرده و خود را سفت می کنید، سرعت مایع مغزی نخاعی افزایش پیدا می کند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

در سطح غده ی پینه آل موهای ریزی بنام سیلیا ۴۰ وجود دارد سیلیا واژه ای لاتین است و معنای آن «مژگان» است (بنگرید به شکل ۱۲/۶). حرکت سریع مایع در درون سیستم بطنی سبب تکان خوردن این موهای ریز میشود و این امر منجر به تحریک بیشتر غدهی پینه آل می گردد. چون غده ی پینه آل شکلی مانند آلت تناسلی دارد، تحریک ناشی از سرعت بالای مایع اطراف آن در کنار فعال سازی الکتریکی (که در اثر افزایش فشار درون نخاعی در این سیستم بسته ایجاد شده است) باعث می شود این غده به انزال رسیده و متابولیت های بسیار مهم و ارتقا یافته ای از جنس ملاتونین به درون مغز آزاد کند. حالا یک گام به فعال کردن غده ی پینه آل و دستیابی به تجربه ی استعلایی نزدیک تر شده اید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور



شکل ۱۲/۶

سیلیای ریز غدهی پینه آل در اثر حرکت مایع مغزی نخاعی در درون سیستم بطنی تحریک می شود.

۳_ انرژی مستقیم به مغز داده میشود

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

همانطور که وقتی موشکی را به فضا می فرستند، غلبه بر جاذبه و جدا کردن موشک از زمین بیشترین انرژی را نیاز دارد، در اینجا نیز جابجا کردن انرژی از مراکز پایین کار شاق و دشواری است. ما مشتاقانه از تنفس استفاده می کنیم تا خود را از چنگ احساسات محدود کننده ی گذشته رها کنیم.

ستون فقرات ساز و کاری است که این انرژی را جابجا می کند و به بالای سر می رساند.

تا اینجا حتما متوجه شده اید که هر بار وقتی تکنیک تنفس را انجام می دهید، ذرات بارداری را از ستون فقرات بالا می برید. با افزایش سرعت و شتاب این ذرات، میدان القایی حول آنها ایجاد میشود (شکل ۱۲/۲). این میدان القایی جهت جریان دوطرفه ای را که اطلاعات را از مغز به بدن و از بدن به مغز می برد، برعکس می کند. این میدان القایی درست مانند جاروبرقی، انرژی را از مراکز پایین می گیرد و طی حرکتی دورانی مستقیما آن را به ساقه ی مغز می دهد. با عبور انرژی از هر یک از مهره های ستون فقرات، انرژی از کنار عصب خارج شده از نخاع رد می شود و کمی از آن از طریق همین اعصاب محیطی به بخشهای مختلف بدن رفته و بر اندام ها و بافت های بدن اثر می گذارد. جریانی که از این اعصاب عبور می کند سیستم مریدیانابدن را فعال کرده و باعث می شود سیستم های دیگر بدن انرژی بیشتری دریافت کنند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

فعال شدن سیستم عصبی محیطی

در حین بالا رفتن انرژی از نخاع

شکل ۱۲,۷

وقتی انرژی از بدن به سمت مغز آزاد می شود، از عصب نخاعی خارج شده از بین مهرهها عبور می کند.

تحریک این سیستم سبب روشن شدن اعصاب محیطی می شود، در نتیجه این اعصاب انرژی بیشتری را به بافت ها و اندام های بدن می رساند. در نتیجه انرژی بیشتری در تمام بدن پخش می شود.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

وقتی انرژی به ساقه ی مغز رسید، باید از ساخت شبکه ای عبور کند. وظیفه ی این ساخت شبکه ای این است که مدام اطلاعات ارسالی از مغز به بدن و نیز از بدن به مغز را ویرایش کند. این ساخت بخشی از سیستمی است که سیستم فعال سازی شبکه ای (RAS) نام دارد و مسئول تنظیم سطح بیداری ماست. برای مثال وقتی صدایی در خانه تان می شنوید و از خواب عمیق بیدار می شوید، این سیستم RAS است که به شما هشدار داده و بیدارتان می کند. این کار کرد ابتدایی آن است.

اما وقتی سیستم عصبی سمپاتیک فعال شد و با سیستم عصبی پاراسمپاتیک ترکیب شد، بجای اتمام ذخایر انرژی بدن، انرژی دوباره به سمت مغز آزاد می شود. وقتی این انرژی به ساقه ی مغز رسید، درگاه تالاموس مانند یک دروازه باز می شود و انرژی از ساخت شبکه ای به تالاموس وارد می شود و سپس از طریق آن اطلاعات را به سمت قشر مغز ارسال می کند. حالا ساخت شبکه ای باز است و شما سطوح بالاتری از هشیاری را تجربه می کنید. می توان گفت شما آگاه تر و بیدارتر شده اید.

تالاموس را یک ایستگاه بزرگ قطار در نظر بگیرید که از آن ریل هایی به سمت مراکز بالاتر مغز کشیده شده است. اینگونه است که مغز وارد امواج گاما می شود.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

دو تالاموس در مغز میانی

و غده‌ی پینه‌آل که در وسط قرار دارد

و به سمت عقب مغز قرار گرفته است

شکل ۱۲,۸

درســت بین دو تالاموس در مغز میانی، غده ی پینه آل قرار گرفته اســت که رو به ســمت عقب مغز دارد.

لازم به ذکر اســـت که در مغز میانی دو تالاموس داریم، یکی در هر طرف که دو نیمکره ی مخ را تغذیه می کنند. غده ی پینه آل درست در بین این دو است و رو به سمت عقب مغز دارد (بنگرید به شکل ۱۲/۸).

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

وقتی انرژی به تلاموس می رسد (یادتان باشد که تالاموس برای سایر بخش های مغز مانند ایستگاه تقویت پیام عمل می کند)، تالاموس مستقیما به غده ی پینه آل پیام میدهد تا متابولیت هایش را به درون مغز ترشح کند. در نتیجه ی این مسئله قشر مخ تحریک می شود و به امواج مغزی بالاتری مانند گاما می رسد. ماهیت این مشتقات شیمیایی ملاتونین طوری است که سبب آرامش بدن و بیداری ذهن می شوند.

اگر یادتان باشد گفتیم که وقتی در امواج مغزی بتا قرار دارید، سیستم عصبی سمپاتیک شما بخاطر بروز امری اورژانسی در محیط بیرون برانگیخته شده است و از انرژی برای بقا استفاده می کند. تفاوت موج گاما با بتا این است که در گاما بجای از دست دادن انرژی حیاتی، شما انرژی بیشتری را در بدن خود آزاد و ایجاد می کنید. وقتی چنین می شود، شما در حالت بقا یا حالت اورژانسی قرار ندارید، بلکه در مسرت کامل به سر می برید و سیستم عصبی سمپاتیک فعال می شود تا شما را برانگیزد تا به آنچه درون ذهن تان رخ می دهد، توجه بیشتری کنید.

در فصل ۵ گفتم وقتی انرژی از بدن به سمت مغز می رود، میدانی چنبرهای شکل پیرامون بدن شکل می گیرد. وقتی شما با تسریع حرکت مایع مغزی نخاعی جریانی را به سمت بالای ستون فقرات خود ایجاد می کنید، بدن تان مانند آهنربایی می شود که پیرامون خود میدانی الکترومغناطیسی دارد. میدان چنبرهای جریان پویای انرژی را نشان می دهد. همزمان با حرکات میدان چنبره ای به بالا، بیرون و اطراف بدن، وقتی غده ی پینه ال فعال شد، میدان چنبره ای معکوسی از جنس انرژی الکترومغناطیسی انرژی را از بالای سرتان به درون بدن تان جذب می کند. چون تمام فرکانسها حاوی اطلاعات اند، می توان گفت غده ی پینه آل شما دارد از ورای میدان مرئی نور و از ورای حواس تان اطلاعات را دریافت می کند (بنگرید به شکل ۱۲/۹).

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

وقتی این اتفاقات همزمان با هم رخ دهد، شما در سرتان احساسی مانند ارگاسم را حس خواهید کرد. حال شـــما آنتنی برای مغز خود ایجاد کرده اید و این آنتن دارد اطلاعات را از قلمروهایی در ورای ماده و در ورای مکان و زمان دریافت می کند. دیگر اطلاعات در اثر تعامل حواس و چشـمان شـما با محیط به دسـت نمی آید. بلکه شـما دارید اطلاعات را از میدان کوانتومی دریافت می کنید و از چشـم دیگری - چشـم سـوم - که همان غده ی پینه آل باشد، استفاده می کنید.

چنبره‌ی معکوس

انرژی از میدان یکپارچه وارد بدن می‌شود.

شکل ۱۲,۹

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

وقتی انرژی سه مرکز پایین بدن در حین استفاده از تکنیک تنفس فعال شود و از راه نخاع به مغز برسد، میدانی چنبرهای از جنس انرژی الکترومغناطیسی پیرامون بدن شکل می گیرد. وقتی غده ی

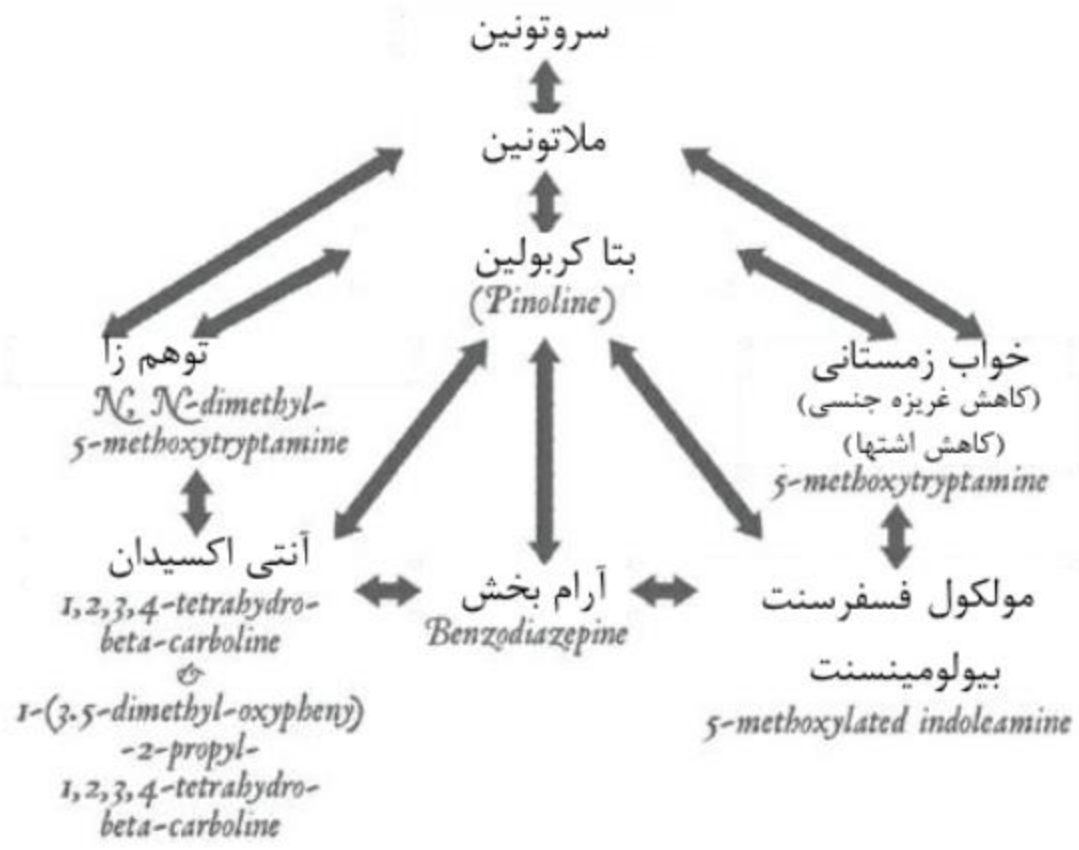
پینه آل فعال شود، میدان چنبره ای معکوسی از جنس انرژی الکترومغناطیسی در جهت عکس به حرکت در می آید و انرژی میدان یکپارچه را از بالای سر به درون بدن جذب می کند. از آنجا که انرژی همان فرکانس است و فرکانس اطلاعات را حمل می کند، پس غده ی پینه آل این اطلاعات را به تصاویر شفاف تبدیل می کند.

اگر ملاتونین ارتقا پیدا کند، معجزه می شود

وقتی غده ی پینه آل (یا چشم سوم) شما بیدار می شود، چون فرکانس های بالایی را دریافت می کند، این انرژی بالا ساختار شیمیایی ملاتونین را تغییر می دهد، هرچه فرکانس بالاتر باشد، تغییرات هم بیشتر خواهد بود. همین ترجمه و تبدیل اطلاعات به مواد شیمیایی است که شما را برای لحظات عرفانی متعالی آماده می کند. حال شما در را به روی ابعاد بالاتری از مکان و زمان گشوده اید. به همین دلیل است که دوست دارم غده ی پینه آل را کیمیاگر بنامم، چون ملاتونین را به انتقال دهنده های عصبی فوق العاده عمیق و رادیکال تبدیل می کند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

تولید سایر متابولیت‌ها از ملاتونین



۱۲،۱۰

متابولیت های مختلف ملاتونین را در شکل بالا نگاه کنید، این متابولیتها هنگامی تولید می شـوند که غده ی پینه آل به فرکانس های بالاتر از نور مرئی وصـل شـود و این مولکول رمز آلود ملاتونین از نظر زیستی ارتقا پیدا کند.

به شـــکل ۱۲/۱۰ نگاه کنید. هنگام تعامل فرکانس های بالاتر و حالات بالاتر آگاهی با غده ی پینه آل، یکی از اولین اتفاقاتی که رخ می دهد این اسـت که این فرکانسـها ملاتونین را

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

به موادی شـــیمیایی تحت عنوان بنزودیازپین تبدیل می کنند. بنزودیازپین ها دســـته ای از داروها هســـتتند که والیوم از آنها ایجاد میشـــود و ذهن تحلیلی را بیهوش می کنند طوری که مغز متفکر ناگهان آرام می گیرد و دست از تحلیل بر میدارد. اسکن های کار کردی مغز نشـــان میدهند که بنزودیازپین ها فعالیت عصـــبی آمیگدال (مرکز بقای مغز) را مختل می کنند. به این ترتیب تولید مواد شیمیایی که سبب احساس ترس، خشم، ناراحتی، پرخاش، اندوه و رنج شما می شوند، محدود می شود. حال بدن شما احساس راحتی و آرامش می کند، اما ذهن تان بیدار است.

ماده ی شیمیایی دیگری از ملاتونین تولید می شود که یک دسته ی بسیار قدرتمند از آنتی اکسـیدان ها تحت عنوان پینولینها از آن مشـتق میشـود (بنگرید به شـکل ۱۲/۱۰). پینولینها از این جهت حائز اهمیت هستند که به رادیکال های آزاد حمله می کنند و نمی گذارند این رادیکال ها به سـلولهای شـما حمله کرده و سـبب پیری شـما شـوند. این آنتی اکسـیدان ها ضـد سـرطان، ضـد پیری، ضـد بیماریهای قلبی، ضـد سـکته، ضـد اختلالات نورودژنراتیو، ضـد التهاب و ضد میکرب هستند. این اتفاق بسیار مهمی است که بدن می تواند خاصیت آنتی اکسـیدانی عادی ملاتونین را ارتقا داده و به یک آنتی اکسـیدان فوق قوی تبدیل کند که می تواند بسـیار بهتر از خود مولکول ملاتونین بدن را بازسـازی و ترمیم کند. (به آنتی اکسـیدان های قدرتمندی که در شـکل ۱۲/۱۰ ذکر شـده اند و همگی از متابولیت های ملاتونین تولید میشوند، نگاه کنید.)

اگر این مولکول را گرفته و عموزاده های ملاتونین تبدیلش کنید، خواهید دید که مولکول بدســت آمده همان ماده ای اســت که باعث می شــود حیوانات به خواب زمســتانی بروند. وقتی ملاتونین (که سبب خواب آلود شدن و خواب دیدن ما می شود) کمی تغییر کند و به این مولکول قـدرتمنـد تبـدیـل شـــود، پیـامی را انتقـال خواهـد داد مبنی بر اینکـه دورهی

استراحت و ترمیم باید طولانی تر شود. این پیام باعث می شود که متابولیسم بدن کند شود و خواب زمستانی ماهها ادامه یابد. پس می توان گفت وقتی پستانداران به خواب زمستانی می روند، در واقع دارند عادت های رایج زیستگاه خود را کنار می گذارند، برای مثال غریزه ی جنسی، اشتها و علاقه و نیاز به تحرک در محیط را از دست می دهند و پیوندشان را با شبکه های اجتماعی قطع می کنند. آنها مخفی می شوند تا از خود محافظت کرده و احساس امنیت کنند و در طی مدتی که به درون خود غور می کنند، بدن شان پایدار بماند.

شاید بتوان این قضیه را به انسان هم تعمیم داد. وقتی بدن دیگر نقش ذهن را بازی نکند، ما موقتا علاقه ی خود به دنیای بیرون را از دست می دهیم، و چون هیچ غریزه ی زیستی نداریم و نیازهای

بدنی دیگر نمی توانند حواسمان را پرت کنند، می توانیم بصورت کامل تر به لحظه ی اکنون وارد شویم و عمیق تر به درون خود غور کنیم. اگر بخواهید رویای آینده را ببینید، آیا فکر خوبی نیست که ابتدا بدنتان را از سر راه کنار بزنید؟

اگر این مولکول را بگیرید و باز هم ارتقایش دهید، می توانید همان ماده ای را به دست بیاورید که در مارماهی وجود دارد، ماده ی شیمیایی فسفرسنت و بیولمینسنتی که انرژی را در سیستم عصبی تقویت می کند. دوباره به شکل ۱۲/۱۰ نگاه کنید. این ماده ی شیمیایی می تواند آنقدر قدرتمند باشد که شوک عظیمی را به طعمه وارد کند. حدس می زنم که این همان مادهی کمیابی است که بر مغز اثر می گذارد و باعث می شود مغز بتواند آن شدتهای بالای انرژی را پردازش کند که بطور مکرر در شاگردانمان مشاهده کرده ایم. یک مارماهی را در ذهن خود تصور کنید، وقتی مارماهی تحریک شود، انرژی اش آنقدر زیاد می گردد که عملا روشن می شود. همین اتفاق در مغز هم می افتد. اما انرژی

و اطلاعات ایجاد شده در اثر تجربه ی محیط با بهره گیری از حواس به وجود نمی آید، بلکه از درون مغز می آید و در اثر ارتقای فرکانس ایجاد می شود. وقتی چنین سطوح بالایی از انرژی را در مغز می بینیم، می دانیم که شخص دارد تجربه ی ذهنی عمیقی را از سر می گذراند که می توان آن را بصورت عینی اندازه گرفت.

لحظه ای به این فکر کنید. غده ی پینه آل با استفاده از ورودی حسی محیطی که از طریق چشمها وارد مغز میشود، سروتونین و ملاتونین می سازد. این نور مرئی که از جانب خورشید می آید، باعث میشود ما با محیط خود هماهنگ شویم و مقوله ای بنام ریتم های شبانه روزی به وجود بیاید. در نتیجه ی این فرایند، سرتونین و ملاتونین اطلاعاتی را با خود حمل می کنند که با فرکانس بر آمده از دنیای فیزیکی برابر است. از آنجا که ما نور مرئی را با حواس خود درک می کنیم، پس این مولکولها در ذات ما قرار دارند، بنابراین این مولکولها با واقعیت سه بعدی ما برابری می کنند.

یادتان هست که انیشتین می گفت سقف این دنیای مادی سرعت نور است. اما اگر مغز افزایش فرکانس و اطلاعاتی را از قلمرویی در ورای حواس و فراتر از سرعت نور تجربه کند، چه میشود؟

آیا ممکن است انرژی و اطلاعاتی که از میدان یکپارچه می آید بتواند ساختار شیمیایی ملاتونین را تغییر داده و به ماده ی شیمیایی دیگری در مغز تبدیلش کند؟ و آیا مغز ما می تواند این فرکانسها را در قالب یک پیام ترجمه کند؟ اگر بتوان انرژی را پدیده ی همایند ماده در نظر گرفت، آنگاه می توان گفت اطلاعاتی که از فرکانس های بالاتر از نور مرئی بیاید، می تواند ساختار مولکولی ملاتونین را تغییر داده و اکسیرهای جادویی مذکور را ایجاد کند. غده ی پینه آل وظیفه دارد که این اطلاعات را به مشتقات شیمیایی ملاتونین تبدیل کند و در نتیجه هر مولکول تولید شده پیام متفاوتی دارد که با فرکانس دریافت

شده برابر است. این فرکانس جدید بر یک ماده ی شیمیایی ارتقا یافته اثر می گذارد. این دیگر طبیعی نیست، بلکه ماوراء طبیعی است. ملاتونین ارتقا پیدا می کند.

این ماده ی فسفرسنت و بیولومینسنت نه تنها سطح انرژی مغز را افزایش می دهد، بلکه همچنین تصویرپردازی درونی ذهن را بهبود می بخشد، طوری که به نظر می رسد همه چیز از نور شفاف، براق و فوق واقعی ساخته شده است. در نتیجه افراد می گویند رنگ هایی را دیده اند که تا قبل از آن هرگز در طیف نور مرئی ندیده بودند. این رنگ ها در قالب نورهای ژرف، درخشان و غیر دنیوی در جهانی رنگارنگ، نورانی و سرشار از زیبایی ظاهر می شوند. همه چیز طوری جلوه می کند که گویی نور زیبایی از خود ساطع می کند، نوری از جنس انرژی شاداب و پرطراوت که می توانید حسش کنید. این دنیای مملو از هاله های طلایی و روشن که درون و اطراف همه چیز را فرا گرفته اند، پرنورتر از واقعیتی به نظر می رسد که با حواس خود درک می کنید. و البته نخواهید توانست به این همه زیبایی توجه نکنید. چون تمام توجه شما به این تجربه معطوف است، به نظر خواهد رسید که شما واقعا آنجایید، کاملا حاضرید و در آن دنیا و بعد دیگر قرار دارید.

دوباره به شکل ۱۲/۱۰ نگاه کنید. اگر یک تغییر دیگر در ملاتونین ایجاد کنیم به ماده ی شیمیایی دی متیل تریپتامین (DMT) دست پیدا می کنیم که یکی از قوی ترین مواد توهم زایی است که بشر تا کنون کشف کرده است. این همان ماده ای است که در آیاهواسکا یافت می شود، یعنی در همان گیاه سنتی و روحانی که بومیان جنگل های آمازون در مراسمات خود از آن استفاده می کنند. جزء اصلی و فعال DMT باعث می شود فرد به ویژن های معنوی و نگرش های ژرفی پیرامون معمای خود دست یابد. اگر فرد آیاهواسکا یا هر گیاه دیگری را مصرف کند که حاوی این ماده باشد، تنها DMT را دریافت خواهد

کرد، اما اگر غده ی پینه آلش را فعال کند، بدنش ترکیب کاملی از تمام مواد پیش گفته دریافت خواهد کرد و این باعث میشود تجربه های درونی ژرفی داشته باشد.

گفته می شود که برخی از این تجربه ها فراخی زمانی بی نهایت به نظر رسیدن زمان، سفر در زمان، سفر به قلمروهای فراطبیعی، ویژن الگوهای هندسی پیچیده، مواجهه با موجودات روحانی و واقعیت های بین ابعادی عرفانی دیگر را برای فرد به ارمغان می آورد. بسیاری از کسانی که در کارگاههای ما شرکت می کنند می گویند در مراقبه ی غده ی پینه آل، مواجهات فوق العاده ای در ورای دنیای فیزیکی شناخته شده داشته اند.

وقتی این مواد شیمیایی به درون مغز آزاد شود، ذهن تجربه هایی را می بیند که واقعی تر از تمام چیزهایی به نظر می رسند که شخص در طول عمر خود در واقعیت مبتنی بر حواس پیرامونش مشاهده کرده است. گنجاندن این بعد جدید در زبان کار سختی است. تجربه ی بدیعی که ایجاد می شود، در قالب یک امر کاملا ناشناخته ظاهر می شود و اگر تسلیمش شوید، پشیمان نخواهید شد.

تنظیم شدن روی ابعاد بالاتر، غده ی پینه آل به مثابه مبدل

بسته به اینکه از کدام ترجمه ی انجیل استفاده کنید، عیسی مسیح در انجیل متی ۶۰۲۲ می فرماید:

اگر چشم تو سالم باشد، تمام وجودت روشن است. به نظرم او داشته در مورد غده ی پینه آل سخن می گفته است، چون این غده ی پینه آل است که به ما امکان میدهد طیف وسیع تری از واقعیت را تجربه کنیم. بسیاری از شاگران ما شهادت می دهند که وقتی

غده ی پینه آل فعال می شـود، وقتی آنها بطور کامل به میدان یکپارچه وصـل می شـوند، تمام بدنشان مملو از انرژی و نور می شود.

انرژی میدان کیهانی از ورای حواس و از بالای سـر وارد بدن شـده و تمام بدن را طی می کند. وقتی چنین شـد، فرد نوعی بارگیری اطلاعات را تجربه می کند که فراتر از حافظه و امور شـناخته شـده و قابل پیش بینی زندگی روزمره اش اسـت و همه چیز از تغییرات شیمیایی ملاتونین در غده ی پینه آل شروع می شود.

پس از تحقیقات فراوان راجع به غده ی پینه آل، می توانم درکم از غده ی پینه آل را در این تعریف خلاصه کنم:

غده ی پینه آل نوعی ابررسـانای بلوری اسـت که اطلاعات را از طریق تبدیل سـیگنالهای ارتعاشـی انرژیایی (فرکانس های فراتر از حواس یا همان میدان کوانتومی) ارسـال و دریافت کرده و آن را به شکل تصاویر معنادار به بافت های زیستی (مغز و ذهن) وارد می کند، درست همانطور که آنتن کانال های مختلف را روی صفحه ی تلویزیون ظاهر می کند.

وقتی غده ی پینه آل فعال باشـد (یعنی همان آنتن کوچکی که در مغز ما قرار دارد)، هر چه فرکانس بالاتری را دریافت کند، انرژی بیشتری را صرف تغییر و تبدیل ساختار شیمیایی ملاتونین خواهد کرد. در نتیجه ی این تغییر سـاختار، تجربه ی شـما تفاوت زیادی با تجربه ای خواهد داشـت که ملاتونین معمولی برایتان ایجاد می کند. شـاید بهتر باشـد اینطور بگویم که تصویر شفاف تر و واضح تری برایتان ایجاد می شود. اینطور به قضیه نگاه کنید، هرچه فرکانس بالاتر باشـد، تجربه تان بیشـتر از تصـاویر تلویزیونی دهه ی ۱۹۶۰ فاصـله گرفته و به تجربه ی سینمای سه بعدی نزدیک خواهد شد. ملاتونین یعنی انتقال دهنده ی عصـبی رویا به انتقال دهنده ی قدرتمندتری تبدیل می شـود که می تواند رویاهای شـما را واقعی تر کند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

در این فرایند غده ی پینه آل تنها نیست و همدست دیگری بنام غده ی هیپوفیز دارد. غده ی هیپوفیز شبیه گلابی است و در پشت تیغه ی فوقانی بینی و درست در وسط مغز قرار دارد. بخش جلویی اقدامی، آن مسئول تولید بیشتر مواد شیمیایی است که بر غده ها و هورمون های مرتبط با سایر مراکز انرژی اثر می گذارند. وقتی غده ی پینه آل فعال شد و متابولیت های ارتقا یافته اش را آزاد کرد، بخش عقبی (خلفی) غده ی هیپوفیز بیدار می شود و دو ماده ی شیمیایی مهم تولید می کند، اکسی توسین و وازوپرسین.

ماده ی اول یعنی اکسی توسین احساسات متعالی ایجاد می کند، احساساتی که سبب می شوند قلب تان از عشق و شادی لبریز شود (این ماده را مادهی مسئول پیوند احساسی یا هورمون ارتباط دهنده نیز می گویند). وقتی سطح اکسی توسین از حد نرمال بالاتر باشد، بیشتر افراد احساساتی مانند عشق، بخشندگی، مهربانی، شادی، کمال و همدردی را تجربه می کنند و مطمئنم که کسی پیدا نمی شود که این حالت درونی را با چیزی در بیرون معاوضه کند. این حالتها مقدمه ی عشق بی قید و شرط هستند.

تحقیقات نشان میدهد که وقتی مقدار اکسی توسین از سطح خاصی بالاتر برود، کینه اندوزی برای فرد سخت می شود. در تحقیقی که دانشمندان دانشگاه زوریخ طراحی کرده بودند، ۴۹ نفر ۱۲ بار پشت سر هم بازی ای بنام اعتماد را بازی کردند. در این بازی یک سرمایه گذار مقداری پول دارد و باید تصمیم بگیرد که آیا می خواهد آن را نگه دارد یا بخشی از آن را با بازیکن دیگری که معتمد نام دارد، شریک شود. هر مقداری که سرمایه گذار سرمایه گذاری کند، بطور خودکار سه برابر می شود. سپس معتمد باید تصمیم بگیرد: تمام پول را برای خود نگه دارد و چیزی برای سرمایه گذار باقی نگذارد یا اینکه پول سه برابر شده را با سرمایه گذار شریک شود، چون واضح است که سرمایه گذار هم می خواهد

سـود کند. این تصـمیم می تواند به خیانت منجر شـود. تصـمیم خودخواهانه گرچه برای معتمد برد محسوب می شود، اما به ضرر سرمایه گذار است.

اما اگر اکسـی توسـین را وارد معادله کنیم چه؟ در این تحقیق، محققین قبل از بازی به برخی از بازیکنان اکسی توسین و به برخی دیگر دارونمای استنشاقی دادند. سپس وقتی سرمایه گذاران می خواستند راجع به مبلغ سرمایه گذاری و یا اعتماد و عدم اعتماد تصمیم گیری کنند، از مغزشان اسکن fMRI (تصویرسازی تشدید مغناطیسی کار کردی) گرفتند.

پس از شـش دور اول بازی، به سـرمایه گذاران بازخورد داده شـد و به آنها گفته شـد که حدود نصف اوقات به آنها خیانت شده است. شرکت کنندگانی که دارونما را دریافت کرده بودند در این مرحله احساس خشم می کردند چون مورد خیانت واقع شده بودند، به همین دلیل در شـش دور بعدی کمتر سـرمایه گذاری می کردند. اما شـرکت کنندگانی که اکسـی توسین دریافت کرده بودند، علیرغم اینکه به آنها خیانت شـده بود، همان مبالغ شـش دور اول را سرمایه گذاری می کردند.

اسـکن های fMRI نشـان داد که آمیگدال (مسـئول ترس، دلهره، اسـترس و پرخاش) و جسـم مخطط خلفی (که رفتارهای آینده را بر اسـاس بازخورد مثبت جهت میدهد) تحت تأثیر قرار گرفته بودند.

در آمیگدال شـرکت کنندگانی که اکسـی توسـین دریافت کرده بودند، فعالیت کمتری به چشـم می خورد و به همین دلیل خشـم و ترس خیانت دوباره و ترس از ضـرر مالی در آنها کمتر بود.

همچنین در جسـم مخطط خلفی آنها فعالیت کمتری به چشـم می خورد، یعنی دیگر برای تصمیم گیری های آینده نیازی به نتایج مثبت نداشتند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

همانطور که این تحقیق نشان می دهد، وقتی غده ی هیپوفیز خلفی مواد شیمیایی خود را آزاد می کند و سطح اکسی توسین بالا می رود، مراکز بقای مغز که در آمیگدال قرار دارند، غیر فعال می شوند، یعنی مدارهای ترس، اندوه، درد، دلهره، پرخاش و خشم کمتر فعالیت می کنند. سپس تنها احساسی که فرد حس می کند عشق به زندگی است. ما سطح اکسی توسین شرکت کنندگان در کارگاه هایمان را قبل و بعد از کارگاه اندازه گیری کرده ایم. در پایان رویداد، برخی از آنها سطح اکسی توسین خود را بطور چشمگیری بالا برده بودند. وقتی با این افراد مصاحبه کردیم، بسیاری از آنها می گفتند «من با تمام وجود عاشق زندگی ام و افراد دخیل در زندگی ام هستم. دلم نمی خواهد این احساس از بین برود. این احساس را تا ابد به یاد خواهم داشت. این هستی واقعی من است.»

ماده ی شیمیایی دیگری که غده ی هیپوفیز در صورت فعال شدن غده ی پینه آل تولید می کند وازوپرسین یا هورمون آنتی دیورتیک است. با افزایش سطح وازوپرسین بدن مایعات خود را حفظ کرده و سطح آب بدن بیشتر می شود. این امر از این جهت حائز اهمیت است که اگر بخواهید فرکانس بالاتری را پردازش کنید، باید آب داشته باشید تا به عنوان رسانا این فرکانس بالا را بهتر در بدن جابجا کند تا بتوانید این فرکانس را برای سلول های خود ترجمه کنید. وقتی وازوپرسین افزایش می یابد، غده ی تیروئید را پایدارتر می کند، که آن نیز بر تیموس و قلب اثر می گذارد، قلب به نوبه ی خود بر غدد فوق کلیه اثر می گذارد، این غدد بر پانکراس اثر می گذارند، پانکراس نیز آبشاری از اثرات مثبت را به سمت پایین و اندام های جنسی به راه می اندازد.

وقتی خود را روی فرکانس های بالا تنظیم می کنیم، به نوع متفاوتی از نور دسترسی پیدا می کنیم، فرکانسی بالاتر از نور مرئی و ناگهان هوش بزرگ تری را در درون خود فعال می کنیم. حال چون غده ی پینه آل فعال شده است، می توانیم فرکانس های بالاتر را دریافت

کنیم و در نتیجه وضـــعیت شـــیمیایی خود را تغییر دهیم. هرچه فرکانس دریافتی بالاتر باشد، وضعیت شیمیایی ما بیشتر تغییر می کند، یعنی تجربه های پرانرژی تر، بصری تر و توهم زاتری خواهیم داشت.

بلورهای غده ی پینه آل که همچون آنتنی کیهانی عمل می کند، در گاهی هست به سمت این قلمروهای ارتعاشـــی بالاتر نور و اطلاعات اینگونه اســـت که تجربه های درونی ما از تجربه های بیرونی مان واقعی تر می شوند.

متابولیتهای شـــیمیایی غده ی پینه آل روی همان جایگاه های گیرنده ای قرار می گیرند که ملاتونین و ســـروتونین در آن قرار می گیرند، اما پیام شـــیمیایی آنها متفاوت اســـت و از قلمرویی در ورای واقعیت مادی و حسی ما می آید. در نتیجه مغز آماده می شود که تجربه ای عرفانی داشته باشد، در را به روی ابعاد دیگر بگشاید و فرد را از واقعیت مکان-زمان به واقعیت زمان مکان ببرد. از آنجا که تمام فرکانســـها حامل پیامند و این پیام تغییر در وضـعیت شـیمیایی اسـت، پس وقتی غده ی پینه آل فعال شـد و شـما این فرکانس ها، انرژیها و ســـطوح بالای آگاهی را تجربه کردید، این فرکانســـها بیشـــتر به مثابه الگوهای هندسـی پیچیده و در حال تغییری ظاهر می شـوند که معمولا چشـم ذهن آنها را درک می کند. این چیز خوبی است، این اطلاعات است.

وقتی این تجربه های عرفانی را مشاهده می کنید، چون سیستم عصبی تان بسیار منسجم است، می تواند خود را روی پیام های فوق منسجم تنظیم کند. در تاریکی خلأ، غده ی پینه آل به گردابی تبدیل می شود که تمام این الگوهای سازمان یافته و بسته های اطلاعات را به درون خود می کشد و وقتی توجه خود را به آنها معطوف می کنید درست مانند زیبابین مدام تغییر می یابند و تکامل پیدا می کنند. درســـت همانطور که تلویزیون فرکانس ها را

می گیرد و به تصـــویر تبدیل می کند، غده ی پینه آل نیز فرکانس های بالا را به مواد شیمیایی و سپس به تصاویر شفاف و فوق واقعی تبدیل می کند.

در شــکل ۱۳ بخش رنگی کتاب، برخی از این الگوهای هندســی را مشــاهده می کنید، به اینها هندسه ی الهی (یا مقدس) می گویند. این الگوها هزاران سال است که وجود دارند. در فصل ۸ اشاره کردم که این الگوها شبیه ماندالاهای باستانی هستند. این الگوها انرژی و اطلاعات در قالب فرکانس هســتند و اگر بتوانید خود را تســلیم شــان کنید، مغزتان از طریق غده ی پینه آل این اشــکال، پیامها و اطلاعات را به تصــاویر بســیار شــفاف و تجربه های بسـیار واضـح تبدیل می کند. وقتی یکی از این الگوها را دیدید، بهترین کار این اسـت که تسلیم شان شوید و تلاش نکنید رخدادی ایجاد کنید.

این الگوها و اشـکال معمولا به صـورت دو بعدی و ایسـتا ظاهر نمی شـوند، بلکه زنده اند، عمق دارند و الگوهای ریاضیاتی و فراکتالی بسیار منسجمی دارند که هرگز تمام نمی شوند و بینهایت پیچیده اند.

می توان به این الگوها از منظر ســـایمانیکا هم نگریســـت. ســـایماتیک از معادل یونانی «موج» مشـتق شـده اسـت و پدیده ای اسـت که مبتنی بر ارتعاش یا فرکانس باشـد. برای تصـور این الگوها: تصـور کنید که در پوش یک اسـپیکر قدیمی را بردارید و اسـپیکر را پر از مایع کنید و سـپس نوری به آن تابانده و از آن موسـیقی کلاسـیک پخش کنید، فرکانس و ارتعاش موسـیقی امواج ایسـتادهی منسـجمی ایجاد می کند. این امواج با هم تداخل پیدا کرده و در نهایت نوعی حالت الگو در الگو ایجاد می کنند.

درست مانند زیبابین خواهید دید که این ترکیبات هندسی به مرور بسیار سازمان یافته می شوند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

تفاوت تصـاویر زیبابین و سـایماتیکها این اسـت که تصـاویر زیبابین دو بعدی هسـتند. اما الگوهای هندسـی مانند سـایماتیکها زنده و سـه بعدی و حتی چند بعدی به نظر می رسـند. به غیر از آب، اثرات ارتعاشـی سـایماتیکها را می تواند در شـن و هوا نیز مشـاهده کرد، به عبارت دیگر این مواد میانجی ارتعاش و فرکانس را گرفته و به صـورت اشـکال هندسـی منجسـم در می آورند. (اگر جسـتجو کنید می توانید ویدیوهای زیادی در یوتیوب در این رابطه پیدا کنید.)

وقتی غده ی پینه آل شـما اطلاعات را دریافت می کند، در واقع همین امواج را در محیط اطراف شما جذب می کند. این امواج ایستاده ی بسیار سازمان یافته ای که در ورای طیف نور مرئی وجود دارند همواره بصورت بسته های اطلاعاتی در آمده و توسط غده ی پینه آل به تصویر تبدیل می شوند. اینها الگوهای اطلاعاتی هستند که به شیوه ای بسیار منسجم با هم تلاقی می کنند و وقتی هشـیاری خود را به آنها معطوف می کنید، تغییر می کنند و تکامل می یابند و فراکتالی تر، پیچیده تر، زیباتر و الهی تر می شـوند. همه اش اطلاعات اسـت و غده ی پینه آل درسـت مانند یک مبدل این اطلاعات را می گیرد و آن را به صـورت تصـویر به شـما می دهد. این یکی از دلایلی بود که من تصـمیم گرفتن از زیبابین در رویدادهای پیشـرفته اسـتفاده کنم تا مغز شـرکت کنندگان را آموزش دهم که وقتی چنین تصـاویر پیچیده ای را دید، تسـلیم شـود و راحت تر بتواند این نوع اطلاعات را شـناسـایی و دریافت کند. علاوه بر این چون زیبابین باعث می شود مغز وارد امواج آلفا و تتا شود و فرد تلقین پذیرتر شـود، خیره شـدن به آن در حالت خلسـه باعث میشـود ذهن ناخودآگاه فرد برای تجربه ای عرفانی آماده شود.

وقتی غده ی پینه آل ما تصاویر را دریافت کرد، لطفا کمربندتان را ببندید، چون اوضاع قرار است خیلی هیجانی شود. ممکن است از بدن خود خارج شوید و از یک تونل نور رد شوید

و یا تمام بدن تان مملو از نور شود. حتی ممکن است حس کنید به تمام دنیا تبدیل شده اید و وقتی به بدن خود نگاه می کنید به این فکر کنید که آیا به این بدن باز خواهید گشت یا خیر.

وقتی این تجربه های عمیق و ناشناخته را مشاهده کردید، دو انتخاب در پیش رو دارید: هم می توانید از ترس به خود بپیچید چون با امر ناشناخته روبرو شده اید و هم می توانید تسلیم آن شوید و اطمینان کنید، چون امر ناشناخته است. هر چه بیشتر تسلیم شوید و اطمینان کنید، تجربه تان عمیق تر و ژرف تر خواهد بود، چون این تجربه آنقدر ژرف است که دلتان نمی خواهد به حالت بیداری باز گردید و مغزتان را به امواج بتا باز گردانید. بلکه وقت آن است که تسلیم شوید، آرام بگیرید و بیشتر در این حالت متعالی بیداری وارد شوید. در این لحظه شما خواب نیستید، بیدار نیستید، رویا نمی بینید، از این واقعیت فراتر رفته اید. اگر وضعیت شیمیایی مغزتان مناسب باشد، بدن تان تماما و کاملا آرام خواهد شد. هدف ما از این آموزشها همین است، اینکه سطوح بالاتری از کمال، یگانگی، عشق و آگاهی را تجربه کنیم.

اما فقط همین نیست...

تغییر وضعیت شیمیایی سبب ایجاد واقعیت جدید می شود تصور کنید اگر هم اکنون حواس شما ۲۵ درصد بیشتر شود. در این صورت تمام چیزهایی که می بینید، می شنوید، میچشید، می بویید و حس می کنید سبب خواهند شد که از چیزهای اطراف هشیارتر شوید. اگر هشیاری همان آگاهی باشد، پس وقتی آگاهی تان بالاتر می رود، انرژی دریافتی مغزتان بیشتر می شود (چون بدون تغییر انرژی نمی توانید تغییر آگاهی داشته باشید و برعکس).

اگر مغزتان به فرکانس متفاوتی وصل شود و این فرکانس رشته ی جدیدی از آگاهی را پردازش کند، عملا مغزتان روشن می شود و چون حواستان تقویت شده است، سطح بالاتری از هشیاری در شما ایجاد می شود. هرچه انرژی با فرکانس بالاتر باشد، تغییرات وضعیت شیمیایی بدن تان بیشتر خواهد بود و هر چه تغییرات بیشتر باشد، تجربه تان شفاف تر خواهد بود. پس وقتی در این حالت متعالی قرار گرفتید، احساس خواهید کرد که از واقعیت روزمره تان بیدارتر و هشیارتر هستید. با تقویت هشیاری تان، احساست خواهید کرد که واقعا در این واقعیت متعالی هستید.

اگر اطلاعات فراتر از حواس تان را دریافت کنید، یعنی اطلاعاتی که از نور مرئی یا خورشید نشئت نگرفته باشد، پس می توان گفت این اطلاعات را «چشم سوم» دریافت کرده است. چون شما چنین تجربه ی درونی عمیقی داشته اید و چون تجربه های جدید شبکه های عصبی جدیدی را ایجاد می کند، پس می توان گفت این تجربه مدارهای مغز را غنی تر می کند. وقتی بدن شما این انرژی های بالا را پردازش می کند، این انرژی وضعیت شیمیایی تان را تغییر میدهد و اگر احساس، نتیجه ی نهایی تجربه باشد، پس این تجربه، احساسات و عواطف متعالی ایجاد می کند. وقتی غده ی پینه آل فعال باشد، شما دارید با چشم دیگری می بینید، با چشم درون.

اگر تجمع عواطف احساس ایجاد کند و احساس انرژی باشد، پس می دانیم که وقتی احساسات بقا را تجربه می کنید چون این احساسات فرکانس پایینی دارند، بیشتر تراکم ماده بودن را حس خواهید کرد. اما وقتی حالت های بالای آگاهی را تجربه می کنید، چون این حالت ها در فرکانس بالاتری ارتعاش می کنند، کمتر احساس ماده بودن و بیشتر احساس انرژی بودن خواهید کرد. به همین دلیل است که به این می گویم انرژی در قالب احساسات متعالی.

اگر محیط به ژنهای یک سلول سیگنال بدهد و تجربیات محیط احساسات را ایجاد کنند و احساسات بازخورد شیمیایی تجربه ی ما در محیط باشند، آنگاه در صورتی که هیچ چیزی در محیط بیرونی تغییر نکند، هیچ چیزی در محیط درونی بدن (که محیط بیرون سلول به حساب می آید) تغییر نخواهد کرد. برای مثال، اگر چندین سال با احساسات خود-محدودگر زندگی کنید، بدن تان هرگز از نظر زیستی تغییر نخواهد کرد، چون بدن تفاوتی بین احساسی که از محیط بیرون نشئت گرفته است و احساسی که از درون نشئت گرفته است، قائل نیست. بدن فکر می کند که دارد در همان شرایط محیطی سابق زندگی می کند، چون همان احساسات سابق دارند همان پیامهای شیمیایی سابق را تولید می کنند. درست همانطور که بدن در محیطی بیرونی زندگی می کند که در آن چیزی عوض نمی شود، سلول نیز در محیطی شیمیایی زندگی می کند که در آن چیزی تغییر نمی کند.

اما اگر در تجربه های درونی خود هشیاری بالا و آگاهی گسترش یافته را تجربه کنید، تجربه هایی که واقعیترو حسی تر از تمام وقایع گذشته هستند، در این صورت هر موقع آن احساس تقویت شده یا انرژی گزاف را حس کنید، حالت درونی تان تغییر می کند و در نتیجه شما توجه بیشتری به تصاویری خواهید کرد که از واقعیت درون تان نشئت می گیرند. و اگر تجربه ی جدید شما آنقدر

واقعی باشد که تمام توجه مغز را به خود جلب کند، این تجربه ی جدید (یا بیداری) رویداد مربوطه را از نظر عصبی در مغز حک می کند. این احساس جدید خاطره ای بلند مدت ایجاد می کند و این احساسات جدید به ژن های جدید سیگنال میدهند اما در این حالت تجربه ای که خاطرهی بلند مدت را ایجاد کرده است، از محیط بیرون نشئت نگرفته است، بلکه از محیط درونی شما آمده است که همچنان محیط بیرون سلول به شمار می رود.

این رویداد آنقدر قدرتمند است که شما نمی توانید هشیار نباشید و بنابراین:

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

- هرچه انرژی بالاتر باشد، آگاهی بالاتر خواهد بود
- هرچه آگاهی بالاتر باشد، هشیاری بالاتر خواهد بود
- هرچه هشیاری بالاتر باشد، تجربه ی شما از واقعیت گسترده تر خواهد بود.

همانطور که میدانیم تمام ادراکات بر این مسـئله مبتنی هسـتند که مغز در اثر تجربیات گذشته چگونه سیم کشی شده است. ما اشیا را در واقعیت مان آنطور که هستند درک نمی کنیم، بلکه آنطور که خودمان هستیم درک شان می کنیم. اگر شما تجربه ای درونی داشته باشید که در آن موجودات عرفانی دیده باشید، پیرامون همه چیز هاله ای از نور دیده باشید، با همه کس و همه چیز احساس یگانگی و ارتباط کرده باشید و یا زمان و مکان کاملا متفاوتی را تجربه کرده باشید، آنگاه وقتی بعد از این تجربه چشمان تان را باز می کنید، طیف واقعیت شما در حالت بیداری گسترش یافته است. چرایی این مسئله بر می گردد به این که تجربه ی درونی مذکور مغزتان را تغییر داده است و شما از نظر عصبی طوری تنظیم شده اید که گستره ی وسیع تری از واقعیت را درک کنید. اینگونه است که می توانید هستی خود را از درون تغییر دهید. اینگونه است که می توانید تجربه تان از دنیای سه بعدی ماده را تغییر دهید.

تکامل هم در سطح فردی و هم در سطح گونه ها، فرایند آهسته ای است. شما تجربه می کنید، آسیب می بینید، درس می گیرید و کمی رشد می کنید. سپس کمی رنج می کشید، درس بعدی را می آموزید و سراغ چالش بعدی می روید، موفق می شوید و به اهدافی می رسید، اهداف بیشتری تعیین می کنید و دوباره رشد می کنید، و این چرخه ادامه می یابد. تکامل فرایندی است آهسته، چون شما از محیط بیرون اطلاعات جدید زیادی دریافت نمی کنید.

اما وقتی این تجربه های درونی ناشـــناخته را که از تمام چیزهای دنیای بیرون واقعی ترند، تجربه کنید دیگر نخواهید توانســـت مانند قبل به واقعیت بنگرید چون این تجربه اثرات عمیقی روی شـــما خواهد گذاشـــت. مثل اینکه شـــما ارتقا پیدا کنید و یا نرم افزار تان بروزرسـانی شـود. اگر تمام واقعیتی که شـما درک می کنید بر تجربیات تان مبتنی باشـد و شما تجربه ای بین ابعادی داشته باشید، مغزتان می تواند آن چیزی را درک کند که همواره وجود داشته است اما شما نتوانسته اید آن را ببینید.

اگر مدام از این تجربه ها داشـته باشـید، مدام طیف واقعیتی که تجربه می کنید گسـترده تر می شود.

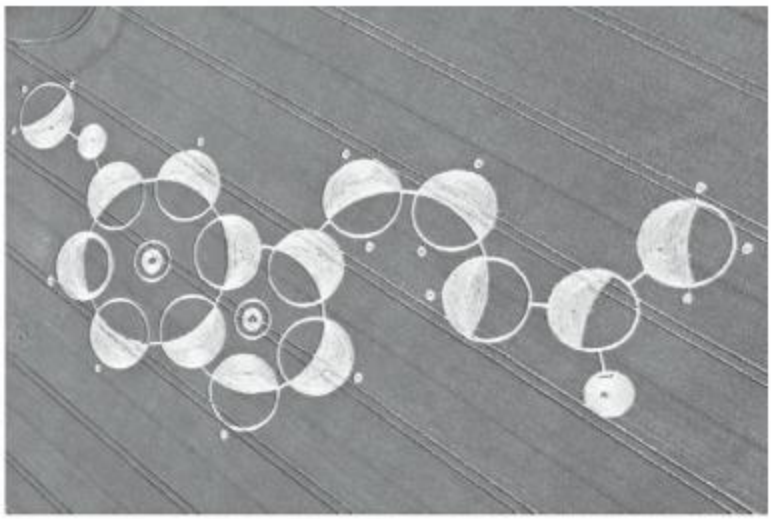
این پرده های وهم را از چشـمان شـما کنار خواهد زد و وقتی پرده ها کنار رفت واقعیت را آنطور که هســـت خواهید دید، یعنی به مثابه نور روشـــنی بخشـــی که در حال ارتعاش، درخشش و سوسو زدن است و تمام این فرایند را انرژی به پیش می برد. اکنون شما خود را روی طیف گســـترده تری از اطلاعات تنظیم کرده اید و ناگهان همه چیز حس و جلوه ی متفاوتی نسـبت به زمانی پیدا می کند که به دنیا به چشـم ماده نگاه می کردید و رابطه ی شـما تغییر می کند. عرفا و اسـاتید اینگونه به مقصـد رسـیده اند، خود را روی دنیای درون تنظیم کرده اند و به این ترتیب درک خود را از ماهیت واقعیت دنیای بیرون گســترش داده اند. تصور کنید که اگر خود را از بند سه مرکز پایینی انرژی (یعنی از احساسات بقا، ترس، رنج، جدایی، خشم و رقابت) رها کنید، با مرکز قلب زندگی کنید و بر اساس عشق، یگانگی و ارتباط با همه چیز (دیده و نادیده) زندگی کنید، چه کسی خواهید شد.

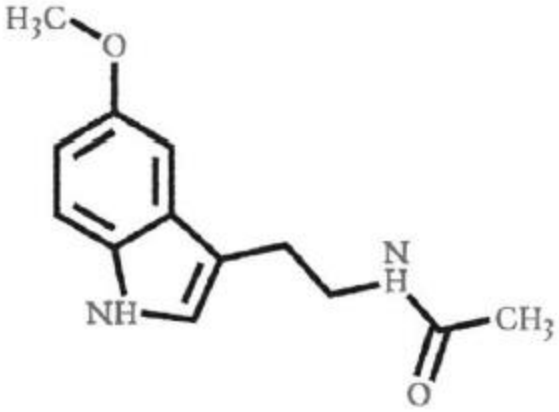
عرفا و اساتید به قدر کافی تجربه ی بین ابعادی دریافت اطلاعات فراتر از حواس را داشته اند و به لطف همین تجربه ها دیگر برابر با آن ژنهایی به دنیا نمی نگرند که از بدو تولد داشـته اند. آنها دیگر اطلاعات را با آن مغزی بدو تولد به آنها داده شـده بود، پردازش نمی

کنند، یعنی مغزشان دیگر مانند آن مغزی نیست که بشر هزاران سال است با آن فکر می کند. بلکه به لطف تعاملی که با میدان دارند، هشـیاری، مدار و ذهنی ایجاد می کنند که با آن می توانند واقعیت متفاوتی را درک کنند، واقعیتی که همیشه وجود داشته است.

ویژگیهای افسـانه ای و جادویی غده ی پینه آل یعنی کیمیاگر مغز، چیزهای جدیدی نیسـتند به نظر می رسد علم مدرن تازه دارد به چیزهایی می رسد که تمدن های باستانی از دیرباز دانسته اند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور





شکل ۱۲,۱۱

دایره های شـکل بالا که در روز ۲۳ ژوئیه ی سـال ۲۰۱۱ در زمین های کشـاورزی راوندوی بریتانیا کشـف شـدند سـاختار شـیمیایی ملاتونین را نشـان می دهند... شـاید کسـی دارد تلاش می کند چیزی به ما بگوید.

ملاتونین، ریاضیات، نمادهای باستانی و غده ی پینه آل

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

در روز ۲۳ ژوئیه ی سال ۲۰۱۱ در روستایی در منقطه ی راوندوی نزدیک دویزس ویلتشایر دایره هایی کشف شد که شباهت زیادی به ساختار شیمیایی ملاتونین دارد. (بنگرید به شکل ۱۲/۱۱). آیا این دایره ها ساختگی هستند؟ یا کسی در بعد دیگری تلاش کرده است چیزی به ما بگوید؟ پس از مطالعه ی این بخش خودتان می توانید تصمیم بگیرید که آیا این چیزها بر حسب تصادف رخ می دهند یا خبر از نوعی طراحی هوشمندانه میدهند. مغز دو نیمکره دارد، اگر مغز را از وسط نصف کنید و این دو نیمکره را از هم جدا کنید، در واقع یک برش ساژیتال زده اید. به برش ساژیتال شکل ۱۲/۱۲ نگاه کنید و خوب به مکان و ترتیب قرار گیری غده ی پینه آل، تالاموس، هیپوتالاموس، غده ی هیپوفیز و جسم پینه ال توجه کنید. آیا این شکل قرارگیری شما را یاد چیزی می اندازد؟ نماد چشم حورس در باستان نشانگر محافظت، قدرت و سلامتی است. آیا ممکن است در زمان باستان آموزهای راجع به سیستم عصبی خودمختار، سیستم فعال کننده ی مشبک، در گاه تالاموسی و غده ی پینه آل وجود داشته باشد؟ مصریان باید اهمیت

سیستم عصبی خودمختار را دانسته و از این مسئله آگاه بوده باشند که فعال کردن غده ی پینه آل راهی است برای ورود به دنیایی دیگر یا بعدی دیگر.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

چشم حورس، مغز لیمبیک و غده‌ی پینه‌آل

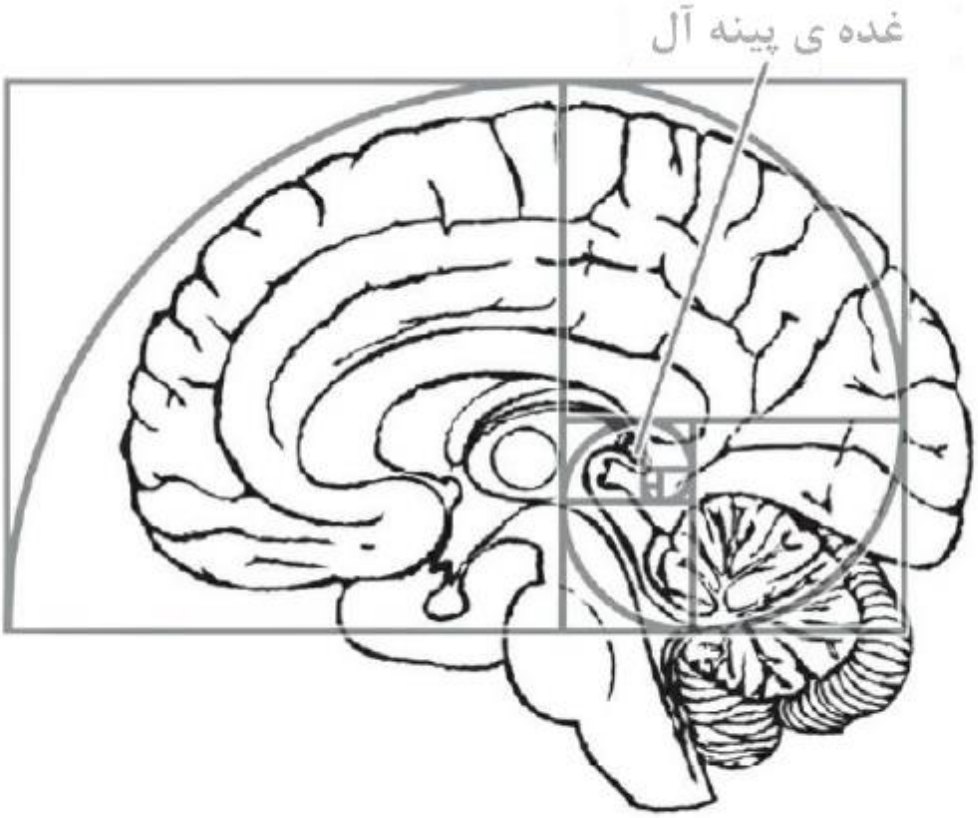
شکل ۱۲,۱۲

اگر مغز را از وسط نصف کنیم، می‌توانیم مغز لیمبیک را ببینیم. اگر به این شکل نگاه کنید متوجه شباهت خیره کننده‌ی آن با چشم حورس خواهید شد.

در سیستم اندازه گیری مصری، چشم حورس نوعی سیستم مقادیر کسری را نشان می داده و برای اندازه گیری بخش هایی از یک کلیت به کار می رفته است. در ریاضیات مدرن این سیستم را ثابت فیبوناچی یا دنباله ی فیبوناچی می نامند. همانطور که پیشتر در همین کتاب اشاره کردم، دنباله ی فیبوناچی نوعی فرمول ریاضیاتی است که در همه جای طبیعت خود را نشان می دهد و در الگوی گل آفتابگردان، صدف، آناناس، مخروط کاج، تخم مرغ و حتی در ساختار کهکشان راه شیری به چشم می خورد. ثابت فیبوناچی که به آن مارپیچ طلایی، ابزار طلایی و نسبت طلایی هم گفته می شود، طوری است که در آن هر عدد جمع دو عدد قبل از خود است.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اگر این فرمول را به مغز تعمیم دهید و آن را به مربعهایی تقسیم کنید و سپس همینطور مربع اضافه کنید، نوعی الگوی فراکتالی به دست خواهید آورد، الگوی بی پایانی که در تمام مقیاسها خود را تکرار می کند. اگر از غده ی پینه آل شروع کنید، این فرمول ساختار دقیق مغز را نشان میدهد (بنگرید به شکل ۱۲/۱۳). آیا به این فکر می کنید که این غده ی پینه آل اهمیت ویژه ای دارد؟



شکل ۱۲,۱۳

اگر دنباله ی فیبوناچی یا نســـبت طلایی را در محیط مغز اعمال کنید، انتهای مارپیچ دقیقا بر غده ی پینه آل منطبق خواهد شد.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

در افســانه های یونان آمده اســت که هرمس پیامبر خدایان می توانســت بین قلمروهای زمین و آســمان حرکت کند. او خدای انتقال و بعد و نیز راهنمای آخرت به شــمار می رفته است. نماد او عصای

چاووش نام دارد که از دو مار تشــکیل شــده اســت که دور میله ای پیچیده اند و قســمت بالای میله به شکل بال پرنده در آمده است. (بنگرید به شکل ۱۲/۱۴). عصای چاووش که عصای هرمس بوده

است، اغلب به عنوان نماد سلامتی به کار می رود.

آیا موافقید که این مارها (که از پایین تا بالای عصــا آمده اند) نماد حرکت انرژی از بدن به مغز از طریق نخاع هستند و بالها نماد آزادی خود هستند و وقتی انرژی به غده ی پینه آل می رسد آگاهی

و روشنگری ایجاد می شود؟

تاجی که در بالای شــکل قرار دارد نماد بالاترین قابلیت ماســت و بزرگ ترین تجلی خداوند را در ما نشــان میدهد که وقتی غده ی پینه آل فعال شــد (که به شــکل مخروطی در بالای عصا نشان داده شده است) محقق می گردد. تاج گذاری خود یعنی تصرف و غلبه بر خود. به همین دلیل بود که این تصویر را برای جلد کتاب انتخاب کردم.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

شکل ۱۲, ۱۴

مراقبه ی تنظیم شدن روی ابعاد بالاتری از زمان و مکان

چون سطح ملاتونین بین ساعت ۱ تا ۴ بامداد در بیشترین مقدار خود قرار دارد، این بازه بهترین زمان برای انجام این مراقبه اســـت. ابتدا مرکز قلب خود را فعال کنید و آهنگی گوش دهید. ســـپس مراکز انرژی خود را ترک کنید، از پایین ترین مرکز شـــروع کنید، همانطور که در مراقبه ی تبرک مراکز انرژی در فصل ۴ آموختید. برای تبرک این مرکز انرژی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

ابتدا توجه خود را به فضای این مرکز انرژی و سپس به فضای اطراف آن معطوف کنید. این کار را برای مرکز اول و دوم انجام دهید و سپس توجه خود را همزمان به مرکز اول و دوم معطوف کنید. این فرایند را برای تمام

مراکز انرژی تکرار کنید و با اضافه کردن هر مرکز انرژی به مراکز قبلی، میدان بزرگ تری ایجاد کنید. در نهایت باید همزمان هر هشت مرکز انرژی و انرژی پیرامون تمام بدن تان را همسو کنید.

سپس ۲۰ دقیقه دراز بکشید و اجازه دهید سیستم عصبی خودمختار تان کارش را انجام دهد و بدن را به تعادل برساند.

حال صاف بنشینید و تکنیک تنفس را انجام دهید و آن انرژی را به بالای سرتان برسانید. آن را همانجا نگه دارید و عضلات شکمی خود را سفت کنید، با این کار بلورهای درون غده ی پینه آل فشرده می شوند و غده ی پینه آل را فعال می کنند تا این غده بتواند میدان الکترومغناطیسی برای شما ایجاد کند. این میدان تا جایی که بتواند گسترش می یابد و سپس برعکس شده و بلورها را فشرده می کند. با افزایش فرکانس خواهید توانست قلمروهای ارتعاشی بالاتری را دریافت کنید، در نتیجه مغزتان می تواند این اطلاعات را دریافت و به تصور تبدیل کند.

یک نکته ی دیگر راجع به تنفس، تأکید می کنم که لازم نیست نفس عمیق و سریع بکشید، و یا اینکه عضلات داخلی تان را سفت کنید و آنقدر نفس تان را حبس کنید که رنگ تان کبود شود. این کار کاملا اشتباه است. بلکه باید نفسی آرام، طولانی و یکنواخت بکشید و نفس تان را با انقباض عضلات داخلی هماهنگ کنید و همانطور به آرامی نفس تان را تا بالای سر دنبال کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

این چهارمین راه فعال کردن غده ی پینه آل اســـت. وقتی تکنیک تنفس را کامل کردید، توجهتان را به جایی در بین عقب گلو و قسـمت عقب سـرتان در فضـا معطوف کنید، اینجا مکان جایگری غده ی پینه آل اســـت و اگر به آن توجه کنید، انرژی تان به آنجا ســـرازیر خواهد شـد. حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه توجه تان را همانجا نگه دارید. در مقام فکر، هشـیاری و آگاهی کوچک شـوید و وارد غده ی پینه آل شـوید و فضـای آن را حس کنید و در مرکز این اندام در فضـــا قرار بگیرید. ۵ تا ۱۰ دقیقه آنجا بمانید. ســـپس فرکانس و فضـــای بیرون مرزهای این غده را حس کنید. انرژی را به خارج از این اتاقک و به درون فضای سیاه بزرگ ســـاطع کنید. به این انرژی جهت بدهید تا حامل این قصـــد و نیت باشـــد که این غده متابولیتهای مقدس خود را برای رسیدن به تجربه ی عرفانی آزاد کند.

حال خود را بگشـایید، خود را روی انرژی ای تنظیم کنید که در فضـای سـیاه وسـیع و بی نهایت بیرون سرتان قرار دارد و فقط دریافت کنید. هرچه مدت بیشـتری از این انرژی آگاه باشید بیشتر می توانید این فرکانس را دریافت کنید و بیشتر می توانید ساختار ملاتونین را تغییر و ارتقا دهید و به متابولیت های رادیکال تبدیل کنید. انتظار وقوع هیچ چیزی را نداشته باشید و تلاش نکنید پیش بینی کنید، فقط دریافت کنید. در آخر دوباره دراز بکشید و اجازه دهید سیستم عصبی خودمختار کارش را انجام دهد. از منظره لذت ببرید!

فصل ۱۳:

پروژه ی انسجام: ساختن دنیایی بهتر

ما در زمانه ی افراط و تفریط زندگی می کنیم، این افراط و تفریط هم بازتاب آگاهی کهنه ای هسـتند که دیگر نای زنده ماندن ندارد و هم بازتاب آگاهی آینده ای هسـتند که در آن خود سـیاره ی زمین و همه ی ما سـاکنان این سـیاره دگرگون می شـویم. آگاهی کهنه از

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

احساسات بقامحوری مانند نفرت، خشونت، تعصب، خشم، ترس، رنج، رقابت و درد نیرو می گیرد - احساساتی که ما را فریب میدهند و به ما می قبولانند که از همدیگر جداییم. توهم جدایی بر افراد، اجتماعات، جوامع، کشورها و خود طبیعت فشار آورده و میانشان شکاف ایجاد می کند. بی فکری، بی احتیاطی، ولع و بی ملاحظه گی فعالیتهای بشر دارد زندگی ما را تهدید می کند. بنا به عقل و منطق محض می توان گفت که این آگاهی دیگر نمی تواند زیاد دوام بیاورد.

چون همه چیز دارد به سمت قطبیت شدید می رود، بدون شک بسیاری از سیستم های کنونی، خواه سیاسی باشند و خواه اقتصادی، فرهنگی، آموزشی، بهداشتی یا زیست محیطی، در اثر فروپاشی پارادایم های کهنه از هم می پاشند. این مسئله بطور برجسته در اخبار به چشم می آید چون دیگر کسی نمی داند چه چیزی را باور کند. برخی از این تغییرات بازتاب انتخاب های افراد هستند، حال آنکه برخی دیگر حاکی از افزایش سطح هشیاری اشخاص هستند. اما یک چیز واضح است، در عصر اطلاعات، هر چیزی که با تکامل این آگاهی جدید همسو نباشد، پته اش روی آب خواهد افتاد.

اگر تاکنون متوجه نشده اید که در زمانه ما فرکانس و انرژی در حال افزایش است و همزمان با آن دلهره، تنش و هوای نفس رو به افزایش نهاده اند، می توان گفت شما توجهی به حالت وجودی خودتان و ارتباط بشر با این انرژی ندارید. گذشته از تحولات به وجود آمده در محیط سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و شخصی جامعه ی بشری، بسیار از افراد حس می کنند که زمان هم سریع تر شده است یا اینکه اتفاقات مهم بیشتری در مدت زمان کوتاه تری رخ می دهد. بسته به اینکه دیدگاه شما چگونه باشد، ممکن است این حالت برهه از تاریخ برایتان دوران بیداری باشد و یا چیزی نباشد جز یک دوره ی دلهره آور از تاریخ بشر. از اینها که بگذریم، بالاخره چیزهای کهنه باید بروند و جای خود را به

چیزهای نو و کاربردی تر بدهند. اینگونه است که بشر، گونه ها، آگاهی و حتی خود سیاره ی زمین تکامل پیدا می کنند.

این افزایش انرژی در انسان و طبیعت سوالهای زیادی در ذهن ایجاد می کند: آیا ممکن است دستانی در پشت پرده ی افزایش خشونت، جنگ، جنایت و تروریسم وجود داشته باشد و همچنین آیا ممکن است دستانی در پس پردهی صلح، وحدت، انسجام و عشق نهفته باشد؟ و آیا دلیلی دارد که تمام اینها در یک زمان خاص رخ می دهند؟

تاریخچه ی پروژه های صلح-طلبانه

قدرت پروژه های صلح طلبانهی موقت تا به امروز در بیش از ۵۰ پروژه و ۲۳ پژوهش علمی توسط محققین مستقل در سراسر دنیا مورد موشکافی قرار گرفته و به اثبات رسیده است. این پروژه ها همواره اثرات مثبتی داشته و باعث کاهش فوری جرم، جنگ و تروریسم تا بیش از ۷۰ درصد شده است. لحظه ای در این باره تأمل کنید. وقتی گروهی از مردم با نیت و آگاهی جمعی خاصی گرد هم می آیند تا «چیزی» را تغییر دهند و نتیجه ای را رقم بزنند، در صورتی که کارشان را با انرژی و احساس صلح، وحدت و یگانگی انجام دهند، بدون اینکه از نظر جسمی کاری انجام دهند گردهمایی آنها می تواند ۷۰ درصد اوقات تغییر ایجاد کند. دانشمندان برای کمی کردن نتایج این پژوهشها از روشی به نام تحلیل لید-لگ استفاده می کنند.

هدف از تحلیل لید-لگ این است که روابط بین افراد و وقایع آشکار شود. برای مثال اگر به تحلیل لید-لگ یک سیگاری نگاه کنید، این تحلیل به شما نشان خواهد داد که هر چه فرد بیشتر سیگار بکشد، احتمال ابتلا به سرطان ریه در وی افزایش می یابد. اما در رابطه با پروژه های صلح طلبانه تحقیقات نشان می دهد که هر چه تعداد مراقبه کنندگان با

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

صلح طلبان بیشتر باشد (و زمان مراقبه کردن شان هم بیشتر باشد)، اثر گردهمایی در کاهش وقوع جرم و جنایت در جامعه بیشتر خواهد بود.

یکی از مثال های بارز این پروژه ها پروژه ی صلح لبنان بود که طی آن گروهی از مراقبه کنندگان در ماه اوت و سپتامبر سال ۱۹۸۳ در اورشلیم گرد هم آمدند تا «اثر تابشی صلح» را نشان دهند. در این گردهمایی تعداد مراقبه کنندگان ثابت نبود، اما به قدری بود که هم برای اسرائیل و هم برای لبنان اثر فوق تابشی ایجاد کند. این اثر زمانی ایجاد می شود که گروهی مراقبه کننده ی آموزش دیده هر روز در یک زمان خاص گرد هم می آیند تا اثر مثبتی ایجاد کرده و به جامعه بتابانند. این تحقیق دو ماهه نشان داد که در آن روزهایی که درصد شرکت کنندگان بالا بود، کاهش ۷۶ درصدی در مرگ و میرهای جنگی مشاهده می شد. اثرات دیگر این گردهمایی شامل کاهش جنایت و آتش سوزی، کاهش تصادفات جاده ای، کاهش تروریسم و افزایش رشد اقتصادی بود. سپس در دوره ای دو ساله در اوج جنگ لبنان این نتایج در هفت آزمایش دیگر تکرار شد. تمام این نتایج صرفا با ترکیب نیت مردم مبنی بر صلح و انسجام با احساسات متعالی مانند عشق و مهربانی ایجاد می شد. این امر به روشنی نشان می دهد که هرچه آگاهی گروهی از افراد در سطح بالایی از انرژی متحدتر باشد، بیشتر خواهد توانست بر آگاهی و انرژی دیگران اثر بگذارد.

اتاق فکر موسسه ی RAND در یکی از سه تحقیق برتری که تا کنون در کشورهای غربی انجام شده است، گروهی متشکل از ۸۰۰۰ نفر و گاهی بیشتر مراقبه کننده ی آموزش دیده را گرد هم آورد تا بین سالهای ۱۹۸۳ تا ۱۹۸۵ طی سه دوره (که هر یک ۸ تا ۱۱ روز طول می کشید) گرد هم آمده و روی صلح جهانی و انسجام تمرکز کنند. نتایج نشان داد که در این برهه ی زمانی آمار تروریسم در سطح دنیا ۷۲ درصد کاهش یافته بود. آیا می

توانید تصور کنید که اگر مراقبه و ذهن آگاهی بخشی از مطالب آموزشی مدرسه بود چقدر سریع این اثرات مثبت تحقق می یافت؟

در تحقیق دیگری که این بار در خلال سالهای ۱۹۸۷ تا ۱۹۹۰ در هندوستان انجام شد، ۷۰۰۰ نفر گرد هم آمدند تا روی صلح جهانی تمرکز کنند. طی این دوره ی سه ساله صلح جهانی شاهد تحولات چشمگیری بود. جنگ سرد پایان یافت، دیوار برلین برداشته شد، جنگ ایران و عراق پایان یافت، آفریقای جنوبی در راستای ریشه کن کردن آپارتاید گام برداشت و حملات تروریستی کاهش یافت. آنچه سبب تعجب همگان شده بود سرعت تحقق این تغییرات جهانی بود.

در سال ۱۹۹۳ از ۷ ژوئن تا ۳۰ ژوئیه حدود ۲۵۰۰ مراقبه کننده در واشینگتون گرد هم آمدند و طی یک آزمایش شدیدا کنترل شده روی صلح و انرژی منسجم تمرکز کردند. پنج ماه بود که جنایت و خشونت مدام افزایش می یافت، اما به محض شروع تحقیق کاهش آماری معناداری در خشونت (آماری که مرکز گزارشات جنایی یکپارچه ی FBI ثبت کرده بود)، جنایت و استرس در ایالت واشینگتون مشاهده شد. این نتایج این واقعیت را نشان میدهد که اگر گروهی هرچند کوچک از مردم با عشق و با هدف گرد هم بیایند، می توانند تأثیرات آماری معناداری روی جمعیت بگذارند. در روز یازده سپتامبر سال ۲۰۰۱ وقتی هواپیماها به مرکز تجارت جهانی شهر نیویورک، ساختمان پنتاگون در واشینگتون و مزرعه ای نزدیک شانکسویل در پنسیلوانیا اصابت کرد، بخاطر سرعت انتشار اخبار در سطح جهان، همگان دچار ترش، شوک، رعب و وحشت شده بودند. طی یک لحظه آگاهی جمعی دنیا به این رویداد معطوف شد. فوران قدرتمندی از احساسات در سراسر دنیا به وجود آمده بود و مردم به هم می پیوستند، انجمن تشکیل می دادند و از همدیگر مراقبت می کردند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

در بحبوحه ی واقعهی یازده سـپتامبر، دانشـمندان دانشـگاه پرینسـتون در پروژه ای تحت عنوان آگاهی جهانی داشـتند از طریق اینترنت از ۴۰ دسـتگاه در سـراسـر دنیا داده هایی را جمع آوری می کردند. با ورود اطلاعات به سرور مرکزی در شهر پرینستون ایالت نیوجرسی، دانشـمندان شـاهد تغییرات چشـمگیری در الگوهای تولید کننده ی رویداد تصـادفی مرکز بودند (تولید کننده ی رویداد تصادفی

چیزی است مانند پرتاب سکه ی کامپیوتری. این دستگاه تعداد شیر و خطها یا صفر و یکها را می شمارد پس از نظر آماری نتایج آن باید نزدیک ۵۰ / ۵۰ باشد). تغییرات چشمگیر این الگوها که درست پس از واقعه ی یازده سپتامبر ایجاد شده بود باعث شد دانشمندان پی ببرند که واکنش احسـاسـی دسـته جمعی افراد آنقدر شـدید بود که می شـد اثر آن را بر میدان مغناطیسی کره ی زمان اندازه گیری کرد.

تمام این تحقیقات نشـان می دهند که شـواهد کافی وجود دارد مبنی بر اینکه مراقبه های گروهی اگر اندازه ی مناسب داشته باشند (و طی آنها مراقبه کنندگان احساسات و انرژی خود را تغییر دهند)، می توانند اثرات قابل اندازه گیری بر صـلح و انسـجام جهانی بگذارند. اگر این پروژه های صلح طلبانه نیروی انسجام بخش جامعه باشند، آنگاه آیا ممکن است نیروهای دیگری نیز وجود داشـته باشـد که علیه انسـانها عمل کرده و بیانسـجامی ایجاد کنند؟

رابطه ی زمین با چرخه های خورشیدی

هر بار که زمین دور محور خود می گردد، صبحگاهان خورشید طلوع می کند و نورش جای تاریکی و گرمایش جای سـوز و سـرمای شـب را می گیرد؛ نور خورشـید فتوسـنتز را برای گیاهان و امنیت را برای انسـان به همراه می آورد. به همین دلیل بود که ۱۴۰۰۰ سـال قبل

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

از میلاد مسیح، تصاویر خورشید راه خود را به درون لوح های سنگی و دیوارهای غار باز کرد. اساطیر بیشماری (از جمله اساطیر تمدنهای مصر باستان و بین النهرین، مایا و آزتک و بومیان استرالیا) خورشید را شایان پرستش یافته و آن را سر چشمه ی روشنی، نور و حکمت دانسته اند. بیشتر فرهنگ ها فارغ از اینکه در کدام پهنای این کره ی خاکی بوده اند، خورشید را فرمانروای اصلی حیات زمینی به شمار آورده اند، چون بدون آن حیاتی وجود نداشت.

انسانها موجوداتی الکترومغناطیسی هستند موجوداتی که پیوسته پیام هایی را به واسطه ی انرژی های ارتعاشی ارسال و دریافت می کنند که بدنهایشان از نور و اطلاعاتی تشکیل شده است که جاذبه به آن سامان بخشیده است. در واقع همه ی چیزهای مادی در این دنیای سه بعدی نور و اطلاعاتی هستند که جاذبه به آنها سامان داده است. ما موجودات الکترومغناطیسی منحصر بفردی هستیم اما در عین حال چیزی نیستیم جز حلقه ای کوچک در زنجیره ی یک دنیای الکترومغناطیسی که نمی توان بخشهای جداگانه ی آن را از کل جدا کرد.

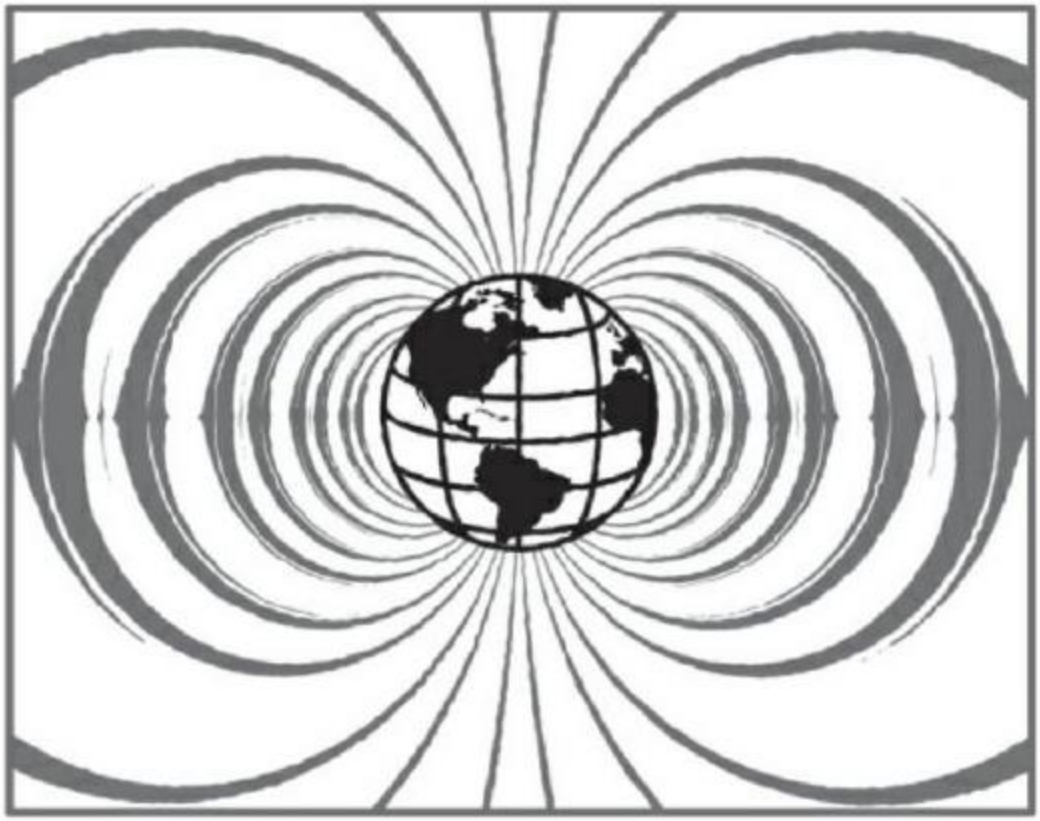
در مقیاس کلان نمی توان پیوستگی بین انرژی خورشید، انرژی زمین و انرژی تمام موجودات زنده را انکار کرد. در سطح خرد نیز فقط کافی است نگاهی به چرخه ی زندگی یک میوه بیندازید تا این پیوستگی را درک کنید. میوه ابتدا بذر است، سپس شرایط محیطی مانند آب، حرارت، خاک حاصلخیز و فتوسنتز دست به دست هم میدهند و کاری می کنند که این بذر جوانه بزند. دیری نمی پاید که جوانه ی این بذر به بخش لاینفک اکوسیستم تبدیل شده و منبعی می شود برای بقا و تغذیه ی اشکال مختلف حیات. این زنجیرهای پیچیده و توازن ظریف به لطف موقعیت منحصر بفرد زمین در منظومه ی

شمسی فراهم شده است. منطقه ای در مدار یک ستاره (خورشید ما) که سیاره در آن می تواند آب مایع داشته باشد.

خورشید تنها ۱۴۹ میلیون کیلومتر از ما دور است، اما فعالیت آن اهمیت بسزایی در حیات روی زمین دارد چون زمین و خورشـــید به واســـطهی میدان های الکترومغناطیســـی با هم ارتباط دارند. حکمت وجود میدان الکترومغناطیســـی پیرامون زمین (بنگرید به شـــکل ۱۳/۱) این اســـت که از ما در برابر اثرات مضـــر تشـــعشـــعات و لکه های خورشـــیدی، اشـــعه های کیهانی و ســـایر انواع امواج فضـــایی محافظت کند. ما هنوز لکه های خورشـــیدی را کامل درک نکرده ایم، این لکه ها نواحی نسـبتا تیره و سـردی بر روی سـطح خورشـید هسـتند که در اثر تعاملات درون میدان مغناطیســـی خورشـــید ایجاد شـــده اند، قطر آنها می تواند به ۵۰۰۰۰ کیلومتر برســـد. می توان لکه های خورشـــیدی را با درب نوشـــابه مقایســـه کرد، اگر بطری نوشـــابه را تکان دهید و ســـپس درب آن را باز کنید، حجم بالایی از فوتونها (نور) و سایر انواع تشعشعات با فرکانس بالا آزاد می شود.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

میدان الکترومغناطیسی زمین



شکل ۱۳,۱

اگر محافظت و عایق سازی ناشی از میدان الکترومغناطیسی زمین نبود، حیات چنانکه ما میشناسیم وجود نداشت، چون ما همواره در معرض بمباران رشته ی مداومی از ذرات کشنده قرار می گرفتیم.

برای مثال وقتی شعله های خورشیدی ایجاد می شوند، میدان الکترومغناطیسی زمین تریلیون ها تن تابش فوتونی را که پدیده ی خروج جرم از تاج خورشیدی نام دارد، دفع می کند. خروج جرم از تاج خورشیدی حاصل انفجارات عظیم پلاسما و میدانهای مغناطیسی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

تاج خورشـید اسـت که می تواند میلیونها کیلومتر در فضـا پیش برود. اثرات این پدیده ۲۴ تا ۳۶ ساعت پس از رخداد به زمین می رسد.

این پدیده سـبب فشـرده شـدن میدان زمین و داغ شـدن هسـته ی آهنی زمین می شـود. وقتی هســته تغییر کرد، میدان الکترومغناطیســی زمین دچار تغییر می شــود. این پدیده بخشی از چرخه های خورشیدی است که هر ۱۱ سال یک بار رخ می دهند و می تواند تمام ارگانیسم های زنده ی روی زمین را دچار اختلال کند.

ثبت چرخه های خورشیدی از سال ۱۷۵۵ شروع شد، اما در سال ۱۹۱۵ پسر ۱۸ ساله ای از روسیه به نام الکساندر چیژفسکی سه ماه تابستان را صرف مشاهده ی خورشید کرد و توانست درک ما از خورشید و رابطه ی آن با زمین را به مرحله ی جدیدی برساند. او در این سـه ماه به این فرضـیه رسـید که دوره های فعالیت خورشـید ممکن اسـت بر دنیای آلی اثر بگذارند. یک سـال بعد به جنگ جهانی اول اعزام شـد اما هرگاه مشـغول جنگ نبود، دوباره مشــاهدات خود را ادامه می داد. او متوجه شــد که جنگ بســته به قدرت شــعله های خورشیدی بالا و پایین می گرفت (بنگرید به شکل ۱۴ بخش رنگی کتاب). چیژنسکی بعدها تاریخ ۷۲ کشــور را در بین ســالهای ۱۷۴۹ تا ۱۹۲۶ به نگارش در آورد و تعداد رویدادهای سیاسی و اجتماعی مهم هر سال (مثلا شروع جنگ، انقلاب، شیوع بیماری و خشونت را با افزایش فعالیت خورشـیدی مقایسـه کرد و نشـان داد که بین فعالیت خورشـید و تحریک پذیری انسـان رابطه ای وجود دارد. جالب اینجاسـت که فعالیت خورشـیدی با پیشـرفتهای انسان از جمله ابداعات معماری، علم، هنر و تغییرات اجتماعی نیز ارتباط دارد.

در شـکل های رنگی هرجا دیدید خط قرمز یکدفعه بالا می رود، این قسـمت یک شـعله ی خورشیدی یا لکه ی خورشیدی را نشان میدهد که در بین سالهای ۱۷۵۰ تا ۱۹۲۲ رخ داده اسـت. خطوط آبی نشـانگر رویدادهای مهم تاریخی هسـتند که در این دوره رخ داده اند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

چیژنسکی در نهایت به این نتیجه رسید که ۸۰ درصد از مهمترین رویدادهای تاریخی این کشورها طی وقایع خورشیدی یا فعالیت مغناطیسی زمین به وقوع پیوسته اند. به نظر می رسد آزاد شدن انرژی خورشیدی، که همواره حامل اطلاعات است، بطور کامل با فعالیت ها، انرژی و آگاهی سیاره ی ما هماهنگ باشد.

دست بر قضا در هنگام نگارش این متن یعنی در سال ۲۰۱۷، در وسط یک چرخه ی خورشیدی بسیار فعال قرار داریم.

طی یک دهه ی اخیر حرف های زیادی راجع به اثر این انرژی خورشیدی بر سیاره ی ما و حیات موجود بر روی آن زده شده است. در سال ۲۰۱۲ برخی گمان می کردند که پایان تقویم مایایی که با انقلاب ماه دسامبر مصادف بود، به معنای نزدیک شدن پایان دنیا است. امروزه منجمین از عصر آکوراریوس سخن می گویند (عصر نجومی دوره ای تقریبا ۲۱۵۰ ساله است و متوسط زمانی را نشان می دهد که اعتدال بهاری از یک صورت فلکی به صورت فلکی دیگر منتقل شود که قرار است هشیاری جدیدی را برای بشر رقم بزند. منجمین و کیهان شناسان از هم ترازی کهکشانی حرف می زنند، پدیده ای نادر که هر ۱۲۹۶۰ سال یک بار رخ می دهد و طی آن خورشید با مرکز کهکشان راه شیری هم تراز می شود.

فارغ از اینکه چه باوری داشته باشید، تمام این وقایع به چرخه های خورشیدی باز می گردد که انرژی ارسالی خورشید به سمت زمین را افزایش می دهند. چون ما موجوداتی الکترومغناطیسی هستیم و از طریق میدان های الکترومغناطیسی به زمین متصلیم و همین میدان های الکترومغناطیسی ما را در برابر خورشید محافظت می کند، پس این افزایش انرژی خورشیدی هم انرژی زمین را تغییر خواهد داد و هم انرژی ما را. این انرژی جدید بطور بالقوه بر حسب انرژی خود فرد، می تواند اثرات مثبت یا منفی بر وی بگذارد.

برای مثال اگر احساس جدایی و شکاف می کنید و سالهاست که با احساسات بقا و در بند هورمون ها و مواد شـــیمیایی مرتبط با اســـترس زندگی می کنید، آنگاه مغز و قلب شـــما نامنسجم عمل خواهند کرد. این امر باعث می شود انرژی و هشیاری شما تقسیم شود و توازن خود را از دست دهد، افزایش انرژی خورشیدی این حالت وجودی را تقویت می کند. در نتیجه اگر نامنسجم باشید، این عدم انسجام چند برابر خواهد شد.

همینطور اگر قلب و مغزتان منسجم باشد و هر روز برای وصل شدن به میدان یکپارچه و غلبه بر باورها و نگرش های محدود مراقبه کنید، آنگاه این انرژی شـما را بیشـتر به سـمت حقایق و درک

هستی و هدف خودتان سوق خواهد داد.

خلاصـــه ی مطلب اینکه در میانه ی چنین چرخه ای قرار داریم و برای اینکه تســـلیم این انرژیهای تحریک کننده نشـویم، نیاز به اراده، هشـیاری و آگاهی بسـیار زیادی داریم. اگر بتوانیم تمرکز خود را حفظ کنیم، آنگاه بجای اینکه قربانی تردید شـــویم، می توانیم این انرژی را به درجات بالاتری از نظم، انسـجام و حتی صـلح در سـطح فردی و جهانی تبدیل کنیم. به سـاده ترین بیان، این انرژی هسـتی کنونی تان، یعنی طرز فکر و احسـاس زمان حال تان را تقویت می کند.

تشدید شومان

در سال ۱۹۵۲ فیزیکدان و استاد دانشگاه آلمانی وینفرد اوتو شومان این فرضیه را مطرح کرد که در حفره یا فضـای بین سـطح زمین و لایه ی یونسـفر جو امواج الکترومغناطیسـی قابل اندازه گیری وجود دارد. طبق گفته ی ناسا، یونسفر لایه ای مملو از الکترون، اتم های

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

یونیزه شده و مولکولهاست که از ۴۸ کیلومتری سطح زمین شروع می شود و تا مرز بین زمین و فضـــا، یعنی تا ارتفاع ۹۶۵ کیلومتری ســـطح زمین، امتداد می یابد. این منطقه ی پویا بسته به شرایط خورشیدی بزرگ و کوچک میشود (و به بخش های کوچکتری تقسیم می شود) و پیوند مهمی بین زنجیره ی تعاملات خورشید زمین به شمار می رود. این همان «نیروگاه کیهانی» است که امکان برقراری ارتباطات رادیویی را فراهم می کند.

در سال ۱۹۵۴ شومان و کونیگ تشدیدهایی را در فرکانس اصلی ۷/۸۳ هرتز کشف کرده و فرضیه ی شومان را تأیید کردند، به این ترتیب با سنجش تشدیدهای الکترومغناطیسی جهانی که در اثر تخلیه ی رعد و برق در یونســـفر تولید و تحریک می شـــدند، توانســـتند «تشـــدید شـــومان» را به اثبات برســـانند. می توان این فرکانس را دیاپازون حیات در نظر گرفت. به عبارت دیگر، این فرکانس همچون فرکانس پس زمینه ای اســـت که بر مدارهای زیســـتی مغز پســـتانداران (مغز ناخود آگاهی که در پایین قشـــر مخ قرار دارد و جایگاه سـیسـتم عصـبی خودمختار اسـت) اثر می گذارد. فرکانس شـومان بر توازن، سـلامت و ماهیت بدن ما پســـتانداران اثر می گذارد. در واقع عدم وجود تشـــدید شـــومان می تواند اثرات ذهنی و جسمی مخربی بر بدن انسان داشته باشد.

دانشمندی آلمانی به نام روتگر وفر از موسسه ی فیزیولوژی رفتاری ماکس پلانک در شهر ارلینگ- آندچس آلمان این مسئله را به اثبات رساند. او در این پژوهش دانشجویان جوان و سـالم داوطلب را هر بار به مدت چهار هفته در بونکرهای زیر زمینی عایقی اقامت میداد که فرکانس شـومان را از خود عبور نمی دادند. طی این چهار هفته ریتم شـبانه روزی این دانشجویان تغییر کرده و باعث میشد دچار استرس احساسی و میگرن شوند. وقتی وفر فرکانس شـــومان را وارد این بونکرها کرد، تنها پس از مدت کمی قرار گرفتن در معرض فرکانس ۷/۸۳ هرتز سلامتی داوطلبان به حالت عادی بازگشت.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

می توان تشدید شومان را ضربان قلب زمین در نظر گرفت. حکمای هند باستان این پدیده را آمایا تجلی صـــدای ناب می نامیدند. دســـت بر قضـــا فرکانس ۷ / ۸۳ هرتز فرکانس قدرتمندی اســت که در زمینه ی امواج مغزی نیز کاربرد دارد و مربوط می شـود به سـطوح پایین آلفا و سطوح بالای امواج تتا این طیف از امواج مغزی است که به ما اجازه می دهد از ذهن تحلیلی عبور کنیم و وارد ناخود آگاه شـویم. به همین دلیل این فرکانس با سـطوح بالای تلقین پذیری، مراقبه، افزایش ســطح هورمون رشــد انســان و افزایش جریان خون مغزی پیوند دارد. پس به نظر می رسد که فرکانس زمین و فرکانس مغز تشدیدهای بسیار مشـابهی دارند و سـیسـتم عصـبی ما می تواند از میدان الکترومغناطیسـی زمین اثر بپذیرد. شـاید به همین دلیل باشـد که بیرون رفتن از شـهر و رفتن به دل طبیعت اثر آرام بخشـی دارد.

مفهوم ظهور یافتگی

در سـال ۱۹۹۶ پژوهشـگران موسـسـه ی هارتمث کشـف کردند که وقتی قلب شـخصـی در حالت انسـجام یا ریتم هماهنگ قرار دارد، سـیگنال الکترومغناطیسـی منسـجم تری را به درون محیط ساطع می کند و سیستم عصبی سایر افراد و حیوانات می تواند این سیگنال را دریافت کند. در واقع همانطور که حتما تا اینجا متوجه شــده اید، قلب قوی ترین میدان مغناطیســـی بدن را تولید می کند طوری که میدان آن را از چند متر آن طرف تر هم می توان اندازه گرفت. این پدیده این واقعیت را توجیه می کند که چرا وقتی شخصی به داخل اتاق می آید، شـما می توانید خلق و خو و حالت احسـاسـی او را فارغ از زبان بدنش حس کنید. لذا از نقطه نظری کاملا علمی می توان پرسـید که اگر این پدیده در سـطح فردی کار می کند، آیا در سطح جهانی هم می تواند اثرگذار باشد؟

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

در سال ۲۰۰۸ یعنی بیش از یک دهه بعد، موسسه ی هارتمث کوششی بین المللی و علم محور را تحت عنوان اقدام برای انسجام جهانی (GCI) آغاز کرد که هدف آن کمک به فعال کردن قلب بشـریت برای پیشـبرد صـلح، هماهنگی و تغییر آگاهی جهانی بود. GCI بر این باورها استوار است:

۱ - سلامتی، افکار، رفتارها و احساسات انسان از فعالیت خورشیدی میدان ژئومغناطیسی یا میدان مغناطیسی زمین اثر می پذیرد

۲ - میدان مغناطیسـی زمین اطلاعات زیسـتی مربوطه را حمل کرده و تمام سـیسـتم های زنده را به هم وصل می کند

۳ - تمام انسان ها بر میدان الکترومغناطیسی اطلاعات حیاتی زمین اثر می گذارند

۴ - آگاهی جمعی انسـانی که در آن تعداد زیادی از افراد تمرکز خود را به حالت های قلب محور معطوف کرده اند بر میدان اطلاعات جهانی اثر گذاشـــته و آن را ایجاد می کند. بنابراین احساسات متعالی مهربانی، عشق و صلح می تواند محیطی با میدان منسجم تر ایجاد کند و به دیگران سود رسانده و تضاد و عدم انسجام کنونی سیاره را کاهش دهد.

از آنجا که ریتم قلب و فرکانس مغز انسان (و نیز سیستم قلبی عروقی و سیستم عصبی خودمختار) با میدان تشدید زمین همپوشانی دارند، دانشمندان GCI می گویند ما بخشی از یک چرخه ی بازخوردی زیســتی هســتیم که در آن نه تنها اطلاعات زیســتی مرتبط را از میدان دریافت می کنیم، بلکه همچنین اطلاعاتی را به این میدان وارد می نماییم. به عبارت دیگر افکار (آگاهی) و احساسات (انرژی) انسان با این اطلاعات تعامل کرده و آن را وارد میدان مغناطیسی زمین می کند و سپس این اطلاعات روی امواج حامل (سیگنالی که اطلاعات روی آن سوار و حمل می شود) در سراسر دنیا توزیع می شود.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

موسسه ی هارتمث برای اثبات فرضیه و پیشبرد تحقیقات خود با استفاده از سنسورهای پیشرفته ای که در نقاط مختلف دنیا نصب شده بود، سیستم نظارت بر انسجام جهانی (GCMS) را ایجاد کرد

تا تغییرات میدان مغناطیسی زمین را مشاهده کند. GCMS که برای اندازه گیری انسجام جهانی طراحی شده است، از سیستمی از مغناطیس سنجهای فوق حساس برای سنجش مداوم سیگنالهای مغناطیسی بهره می گیرد که به طیف فرکانسهای فیزیولوژیکی انسان (از جمله فرکانس های مغز و سیستم قلبی عروقی) نزدیک هستند. این سنسورها همچنین بطور مداوم بر فعالیت ناشی از طوفانها، شعله ها و بادهای خورشیدی، گسسته ای ایجاد شده در تشدید شومان و امضای رویدادهای عمده ی جهانی (که مولفه ی عاطفی قدرتمندی دارند) نظارت می کنند.

چرا این کار را می کنند و کارشان چه چیزی را نشان می دهد؟ اگر بتوانید میدان مغناطیسی منسجمی را پیرامون بدن تان ایجاد کنید و با کسی ارتباط داشته باشید که او نیز بتواند میدان الکترومغناطیسی اطراف بدن خودش ایجاد کند، آنگاه امواج این میدان مشترک بصورت غیر موضعی همگام می شوند. وقتی امواج دو فرد همگام می شوند، امواج بزرگ تر و میدان های مغناطیسی قدرتمندی اطراف تان ایجاد می شود که شما را به میدان الکترومغناطیسی زمین وصل کرده و حوزه ی نفوذتان را در آن افزایش می دهد.

اگر بتوانیم اجتماعی از افراد را در سراسر جهان گرد هم بیاوریم که در آن تمام افراد انرژی میدان شخصی خود را در راستای صلح بالا ببرند، آیا این اجتماع نمی تواند اثری جهانی بر میدان الکترومغناطیسی زمین بر جای بگذارد؟ این اجتماع می تواند در جایی که عدم انسجام حاکم است، انسجام بیافریند و در جایی که بی نظمی وجود دارد، نظم ایجاد کند.

شـواهد بدسـت آمده از تحقیقات صـلح طلبانه نشـان میدهد که افکار و احسـاسـات ما در واقع اثر قابل اندازه گیری بر تمام سیستم های زنده بر جای می گذارد. شاید با این پدیده تحت عنوان مفهوم ظهور یافتگی آشـنا شـده باشـید، همگامی یک دسـته ماهی یا پرنده را تصـور کنید که همراه با هم حرکت می کنند و به نظر می رسـد که همه ی این حیوانات را یک ذهن کنترل می کند و همه شان با میدانی نامرئی از انرژی به هم وصلند. وجه متمایز کننده ی این پدیده این اســـت که پدیده ای از بالا به پایین نیســـت، یعنی رهبری در کار نیست. بلکه پدیده ای از پایین به بالاست، یعنی همه رهبرند چون به مثابه یک ذهن عمل می کنند. وقتی اجتماعی جهانی به نام صـــلح، عشـــق و انســـجام گرد هم می آید، مطابق اصل ظهور یافتگی باید بتوانیم بر میدان الکترومغناطیسی زمین و نیز بر میدانهای همدیگر اثر بگذاریم. پس تصـــور کنید که اگر همه ی ما به مثابه یک وجود رفتار، زندگی، تلاش و عمل کنیم چه می شـــود. اگر درک کنیم که ما در اصـــل یک ذهنیم، موجودی که از طریق آگاهی پیوسـته و متحد شـده اسـت، آنگاه می توانیم درک کنیم که اگر به دیگری آسـیب بزنیم و یا به نوعی بر او اثر بگذاریم، در واقع این کارها را بر ســـر خود آورده ایم. این پارادایم جدید اندیشه بزرگ ترین گام تکاملی است که گونه ی ما تا کنون بر داشته است و می تواند نیاز به جنگ، دعوا، رقابت، ترس و رنج را از بین ببرد. اما چطور می توان به این امکان واقعیت بخشید؟

انسجام و عدم انسجام

برای اینکه بتوانیم روی میدان زمین اثر بگذاریم (که آن نیز به نوبه ی خود می تواند روی میدان ســـایرین اثر بگذارد) باید دو مرکز مهم را در بدن خود فعال کنیم، قلب و مغز. همانطور که در

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

فصل ۴ آموختیم، هرچند مغز مرکز آگاهی و هشیاری است، اما قلب، مرکز یگانگی، کلیت و پیوند ما با میدان یکپارچه نیز برای خود مغزچه ای دارد. اگر افراد بتوانند حالتهای درونی مهربانی، عطوفت، صـــلح، عشـــق، شـــکر گزاری و قدردانی را در خود تنظیم کنند، وقتی قلبشان منسجم تر و متوازن تر شد، سیگنالی بسیار قوی به سمت مغز ارسال می کنند که باعث می شـود مغز منسـجم تر و متوازن تر شـود. دلیل این امر این اسـت که قلب و مغز ارتباط پیوسته ای با هم دارند.

به همین ترتیب هرگاه کسـی از ارتباطش با بدن، محیط و زمان عبور کند و توجه خود را از ماده و اشـــیا بر گیرد، به هیچ کس، هیچ چیز و هیچ جا در هیچ زمانی تبدیل می شـــود. تاکنون حتما متوجه شده اید که وقتی فرد از خود عبور می کند و هشیاری اش را به دنیای غیرمادی انرژی معطوف می نماید، به میدان یکپارچه وصـل می شـود یعنی به جایی که در آن دیگر بین هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی جدایی و فاصـله وجود ندارد. این امر باعث می شـــود فرد با آگاهی همه کس، همه چیز و همه جا در همه ی زمانها به وحدت برسـد. فرد در مقام آگاهی وارد میدان کوانتومی انرژی و اطلاعات می شـود، جایی که در آن آگاهی و انرژی می تواند بر دنیای مادی اثر بگذارد.

یکی از اثرات جانبی این فرایند این است که سبب ایجاد انسجام بیشتری در مغز و انرژی ما می شود طوری که وضعیت زیستی بدن ما سالم تر می شود. ما در تحقیقات خود پی برده ایم که وقتی مغز منسجم تر می شود، بر سیستم عصبی خودمختار و قلب اثر می گذارد. سپس قلب یعنی پیوندگاه ما با میدان یکپارچه، در مقام کاتالیزگر فرایند انسجام را تشـــدید کرده و به مغز بر می گرداند. چون اطلاعاتی که قلب به ســـمت مغز می فرســـتد بیشتر از اطلاعاتی است که مغز به قلب ارسال می کند، هر چه با استفاده از احساسات متعالی قلب بتوانید انسجام بیشتری ایجاد کنید، مغز و قلب تان همگام تر می شود. این

همگامی اثراتی قابل اندازه گیری ایجاد می کند آن هم نه فقط در خود بدن، بلکه همچنین در میدان الکترومغناطیسی پیرامون بدن و هر چه بتوانیم میدان بزرگ تری پیرامون بدن مان ایجاد کنیم، بیشتر می توانیم بصورت غیر موضعی بر دیگران اثر بگذاریم. این را از کجا میدانیم؟ چون آن را در حین اندازه گیری HRV شرکت کنندگان در کارگاهها به کرات دیده ایم.

شواهد اثرگذاری میدان الکترومغناطیسی قلب بر میدان قلب دیگران را می توان در تحقیقات هارتمن نیز مشاهده کرد که در آن ۴۰ شرکت کننده به گروههای ۴ نفره تقسیم شده بودند. ریتم قلب هر چهار نفری که دور یک میز نشسته بودند اندازه گیری می شد، اما تنها به سه نفر آموزش داده شده بود که با استفاده از تکنیکهای هارتمث احساسات خود را افزایش دهند. وقتی سه نفر آموزش دیده انرژی خود را بالا برده و احساسات مثبتی به سمت شرکت کننده ی دیگر می فرستادند، آن فرد نیز به حالت های بالاتری از انسجام می رسید. نویسندگان آن پژوهش نتیجه گیری کردند که «شواهدی دال بر همگام سازی قلب-به-قلب در بین سوژه ها مشاهده شد و این شواهد امکان ارتباطات زیستی قلب-به قلب را تأیید می کند».

کلید فرایند انسجام این است که از ذهن تحلیلی عبور کنیم. این مسئله را از آنجا می دانیم که دفعات زیادی آن را در اسکن مغزی شاگردان مان اندازه گیری کرده ایم. همچنین با بررسی آنها متوجه شده ایم که با تمرین کافی می توان در مدت زمان نسبتا کوتاهی به انسجام دست یافت. وقتی مغز متفکر ساکت شود، به حالت مغزی آلفا یا تتا می رسیم و درهای بین ذهن خود آگاه و ناخود آگاه باز می شود. سپس سیستم عصبی خودمختار می تواند اطلاعات را دریافت کند. اگر با استفاده از احساسات متعالی بتوانیم انرژی خود را بالا بریم، کمتر ماده و بیشتر انرژی می شویم کمتر به ذره و بیشتر به موج تبدیل می

شـویم. هرچه میدانی که با این انرژی، در مقام انرژی، هشـیاری و آگاهی، ایجاد می کنیم بزرگ تر باشد، بیشتر می توانیم بر دیگران اثر غیر موضعی بگذاریم.

هرچه بتوانید انرژی بیشـتری را با اسـتفاده از احسـاسـات متعالی قلب ایجاد کنید، بهتر خواهید توانسـت به میدان یکپارچه وصـل شـوید، یعنی خواهید توانسـت کمال، ارتباط و یگانگی بیشتری را حس کنید.

اما اگر نامنسـجم باشـید، احسـاس جدایی کنید و با هورمونهای اسـترس زندگی کنید، نمی توانید این پیوند را حس کنید. وقتی مواد شـیمیایی اسـترس سـبب تحریک مغز می شـوند، ما احساس می کنیم که از میدان یکپارچه جدا شده ایم و در نتیجه به انتخاب های تکامل نیافته تری دست می زنیم. با قطعیت تمام میدانیم که احساسات رقابت، ترس، خشم، بی لیاقتی، احسـاس گناه و شـرم ما را از همدیگر جدا می کند، چون فرکانس های کمتر و آهسته تری نسبت به احساسات متعالی مانند عشق، شکر گزاری، مهربانی و عطوفت (که فرکانس بالاتر و سـریع تری دارند) تولید می کنند. همچنین میدانیم که هر چه فرکانس بالاتر باشد، انرژی بیشتری وجود دارد. این مسئله سوالات زیادی پیش می آورد:

اگر گروهی متشـکل از صـدها نفر را در یک اتاق گرد هم بیاوریم، به همه شـان بگوییم که قلب شـان را باز کنند و حالت های انرژیایی متعالی در خود ایجاد کنند و سـپس از آنها بخواهیم که نیت خود را صرف خیر و سعادت گروه خاصی از افراد در همان اتاق کنند، چه می شود؟

اگر میدان الکترومغناطیسـی پیرامون بدن هر فرد با میدان فرد کناری اش ادغام شـود چه می شود؟

آیا ممکن است که این احساسات متعالی تغییری در انرژی اتاق ایجاد کند؟

آیا ممکن اسـت که هر کس احسـاسـات و انرژی متعالی را تجربه می کند، در یک اجتماع انسجام بیافریند؟

ایجاد میدان منسجم جمعی

از اوایل سـال ۲۰۱۳ بود که همکاری خود را با دوسـتانمان در موسـسـه ی هارتمن شـروع کردیم تا تحقیقات مان را گسـترده تر کنیم. از زمانی که سـنجش حالت های فیزیولوژیکی شـاگردان مان را شـروع کردیم تا کنون بیش از هزاران اسـکن قلب و مغز تهیه کرده ایم و در نتیجه حجم قابل توجهی از اطلاعات را به دسـت آورده ایم. بعضـی از داده هایی که از افراد در حین انجام امور غیرعادی تهیه کرده ایم، سبب حیرتمان شده است.

در طول این مسـیر با همکاری هارتمن اندازه گیری های فوق العاده ای روی شـاگردان مان انجام داده ایم. اندازه گیری انرژی جمعی در اتاق های محل اجتماع شـــاگردان مان نیز به همان اندازه جالب بوده اند، اندازه گیری هایی که افزایش پیوســـته و روزانه ی انرژی را نشان میدهد و با استفاده از یک حسگر روسی پیچیده بنام اسپوتنیک ۱۶۱ به دست آمده اند (در فصل ۲ اشاره ی مختصری به این مسئله کردم).

از آنجا که احسـاسـات متعالی با تأثیر بر فعالیت سـیسـتم عصـبی خودمختار میدان های الکترومغناطیســـی تولید می کنند، افزایش این احســـاســـات منجر به بروز تغییراتی در ریزجریان خون، تنفس و سـایر عملکردهای بدن می شـود. چون اسـپوتنیک خیلی حسـاس است، می تواند نوسانات محیط را با اندازه گیری تغییرات فشار، رطوبت نسبی، دمای هوا، میدان های الکترومغناطیسی و غیره مشخص کند.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

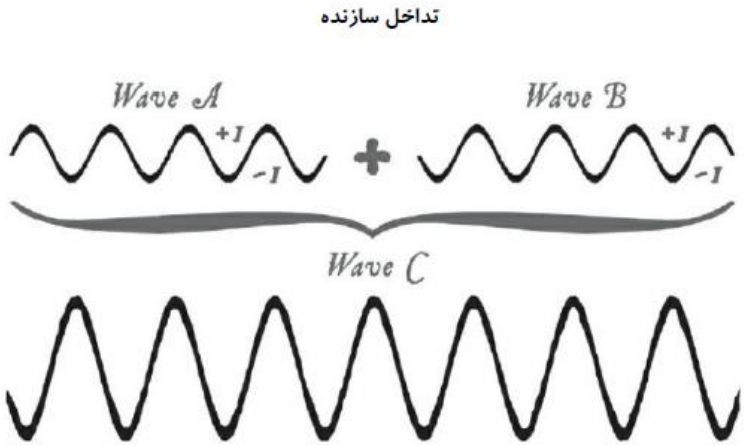
به شـــکل های A۱۵ و B۱۵ در بخش رنگی کتاب نگاه کنید. در این اندازه گیری ها که در کارگاههای خودمان انجام شــده اســت، روندی را مشــاهده می کنید که حاکی از افزایش انرژی جمعی اتاق است.

خط قرمز اول اندازه گیری پایه اســت و انرژی اتاق را قبل از شــروع رویداد نشــان میدهد. اگر به خطوط قرمز، آبی، ســـبز و قهوه ای نگاه کنید (هر خط یک روز متفاوت را نشـــان میدهد)، می بینید که انرژی هر روز بصورت پیوسته افزایش می یابد. در شکلهای 15D و 15C نیز همین رنگها بکار رفته اند، اما این بار اندازه گیری ها دوره های زمانی مشخصی را در طول مراقبه های صـــبحگاهی هر روز نشـــان می دهند. این یعنی توانایی شـــرکت کنندگان در افزایش انرژی اتاق و ایجاد انسجام یکپارچه بهبود پیدا کرده است.

بررسی نتایج اسپوتنیک نشان میدهد که انرژی جمعی ایجاد شده توسط شاگردان ما از روز اول کارگاه تا روز آخر پیوســته افزایش می یابد. در این روند متوجه شــدیم که بیشــتر گروهها بســـیار متمرکزند و انرژی هر روز افزایش پیدا می کند. حدود یک چهارم اوقات، انرژی در یکی دو روز اول نســـبتا ثابت می مانـد، اما در روزهای بعد، انرژی افزایش چشــمگیری پیدا می کند. به باور ما دلیل این امر این اســت که طی یکی دو روز اول افراد حاضر تلاش می کنند با شکستن پیوندهای احساسی انرژیایی خود با واقعیت گذشته، حال شان، بر خود غلبه کنند. بنابراین طی این مدت، دارند از میدان یکپارچه برداشت می کنند تا میدان های الکترومغناطیسی شخصی خود را ایجاد کنند. این برداشت انرژی از میدان باعث می شـــود انرژی جمعی اتاق کاهش یابد. اما وقتی میدان های افراد بزرگتر، بهتر و منسجم تر شد، انرژی ها روی هم جمع می شود و افزایش چشمگیری در انرژی اتاق حاصل می گردد.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

شــکل ۱۳/۲ نشــان میدهد که وقتی دو موج منســجم به هم می رســند، موج بزرگ تری ایجاد می کنند. این امر تداخل ســازنده نام دارد. هرچه موج بزرگ تر باشــد، شــدت انرژی بالاتر خواهد بود. در نتیجه ی به هم رســیدن امواج منســجم تر شــاگردان ما در کارگاهها، انرژی میدان گروهی افزایش می یابد و ســپس انرژی بیشــتری برای شــفا یافتن و ایجاد سطوح ذهنی بالاتر (که گاهی منجر به تجربیات عرفانی می شود) در اختیار افراد قرار می گیرد.



هرچه دامنه بزرگتر باشد، انرژی بیشتر است

شکل ۱۳/۲

تداخل سازنده زمانی است که دو موج منسجم به هم برسند و موج بزرگ تری ایجاد کنند. دامنه همان ارتفاع موج است. هرچه دامنه بزرگتر باشد، انرژی بیشتر است. اگر جمعی از افراد گرد هم بیایند و میدان های الکترومغناطیســی منســجمی ایجاد کنند، می توان گفت انرژی اتاق افزایش می یابد.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

من و تیمم همواره به شفا یافتن شاگردان مان، توانایی آنان در تنظیم احساسات متعالی، تجربه های عرفانی و بینش های عمیقی که در نتیجه ی تنظیم امواج مغزی، گشـودن قلب و رسیدن به انسجام، نسبت به زندگی خود کسب کرده اند، افتخار کرده ایم. برخی از این رویدادها را می توان معجزه نامید، اما به نظر ما اینها تنها بخشـــی از فرایند ماوراء طبیعی شـدن هسـتند. این مسـئله باعث شـد این پرسـش در ذهن ما ایجاد شـود که آیا شـاگردان مان می توانند بر سیستم عصبی دیگران اثر بگذارند و اگر پاسخ مثبت باشـد، این مسـئله چه پیامدهایی دارد. همین پرسش بود که جرقه های شروع پروژه ی انسجام را زد.

پروژه ی انسجام

ما با همکاری موسسه ی هارتمث آزمایشات زیادی انجام داده ایم که طی آنها نمونه های کوچک و تصادفی متشکل از ۵۰ تا ۷۵ نفر را در کارگاههای پیشرفته ی خود انتخاب کرده، به سینه هایشان دستگاه سنجش HRV وصل کردیم و آنها را به مدت ۲۴ ساعت در سه مراقبه در ردیف اول سالن نشاندیم. HRV فقط راجع به انسجام قلب به ما اطلاعات نمی دهد، بلکه علاوه بر قلب اطلاعاتی راجع به مغز و احسـاسـات نیز ارائه می دهد، به همین دلیل بود که می خواستیم HRV سوژه ها را به مدت ٢٤ ساعت کامل اندازه گیری کنیم.

در شروع مراقبه تمام افراد حاضر در اتاق توجه خود را به مرکز قلبشان معطوف کرده و به آرامی از این مرکز تنفس عمیق را انجام می دادند، درســـت همانطور که در فصـــل ۷ خواندیم. ســپس یک احســاس متعالی را در خود ایجاد کرده و به مدت دو تا ســه دقیقه حفظ می کردند و با این کار میدان های الکترومغناطیسی قلب شان را گسترده تر کرده و از حالت خودخواهی به حالت بی خودی می رسـیدند. سـپس ۵۵۰ الی ۱۵۰۰ فرد حاضـر

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

انرژی احساسات متعالی خود را از بدن خارج کرده و به کل فضای اتاق مخابره می کردند. سپس از آنها می خواستیم که نیت خود را به خیر و سعادت

افراد ردیف جلوی سالن (که دستگاه HRV به آنها وصل کرده بودیم) معطوف کنند که زندگی شان پربارتر شود، بدنهایشان سالم تر شود و تجربه های عرفانی برایشان پیش بیاید.

هدف ما این بود که انرژی جمعی اتاق و اثر غیر موضعی احتمالی آن را روی افراد مجهز به دستگاهHRV اندازه بگیریم. آیا این سطوح بالای انرژی و فرکانس در قالب عشق، شکر گزاری، کلیت و شادی می تواند قلب شخص دیگری را وارد انسجام کند. حتی اگر در طرف دیگر اتاق هم باشد؟

نتایج ما این فرضیه را تأیید می کند. نه تنها انرژی مخابره شده اثر انسجام بخشی روی افراد مجهز به دستگاه HRV گذاشت، بلکه قلب تمام این افراد دقیقا در یک زمان، در یک مراقبه و در یک روز واحد به انسجام رسید و این اتفاقی نبود که فقط یک بار افتاده باشد. ما در رویدادهایمان بصورت مکرر همین نتیجه را گرفتیم. این به چه معناست؟

داده های ما اعتقاد پروژه ی اقدام برای انسجام جهانی موسسه ی هارتمن را مبنی بر وجود میدانی نامرئی برای انتقال اطلاعات تأیید می کند. این میدان تمام سیستم های زنده و همچنین آگاهی جمعی انسانی ما را به هم وصل کرده و تحت تأثیر قرار می دهد. به لطف همین میدان است که اطلاعات بصورت غیر موضعی در سطح ناخود آگاه و از طریق سیستم عصبی خودمختار بین افراد منتقل می شود. به عبارت دیگر، میدانی نامرئی از انرژی ما را به هم وصل کرده و پیوند می دهد و این میدان انرژی می تواند بر رفتارها، حالت های احساسی و افکار خود آگاه و ناخود آگاه همه اثر بگذارد.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

از آنجا که تمام فرکانسها حامل اطلاعات اند، میدان های مغناطیسی تولید شده در قلب شاگردان ما همچون امواج حامل این اطلاعات عمل کرده است. اگر ما در کارگاه ها می توانیم اثرات غیر موضعی بر هم بگذاریم، آیا احساسات متعالی و قلب -محور ما نمی تواند اثراتي غیر موضعی بر فرزندان، همسر، همکاران و سایر افرادی که با آنها رابطه داریم، بر جای بگذارد؟

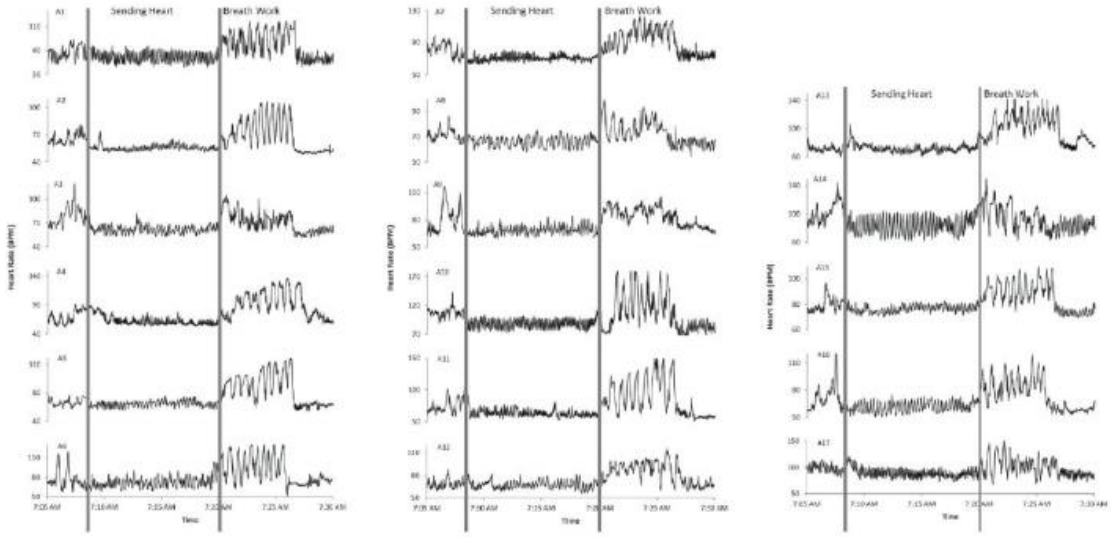
اگر به شکل ۱۳/۳ نگاه کنید، متوجه میشود که ۱۷ نفر در یک زمان، یک روز و یک مراقبه با هم وارد انسجام قلبی شده اند. تمام این افرادی که به انسجام قلبی رسیدند از انرژی دیگران اثر پذیرفته

بودند. افرادی که انرژی را ارسال می کردند، نیت خود را به خیر و سعادت افراد مجهز به حسگر ضربان قلب معطوف کرده بودند. نتایج نشان میدهد که اگر ما از سر راه خودمان کنار برویم، می توانیم به یک ذهن تبدیل شویم و بصورت غیر موضعی به همدیگر وصل شویم. از طریق همین پیوند می توانیم بر سیستم عصبی خودمختار سایرین اثر بگذاریم تا احساس توازن، انسجام و کلیت بیشتری کنند. تصور کنید که اگر هزاران نفر همزمان این کار را برای تمام دنیا انجام دهند چه خواهد شد.

مدتی پس از این رویدادهای مراقبه ی جهانی، شاگردان ما ایمیل هایی برایمان ارسال کرده و می پرسیدند که اگر توانسته ایم با یک جمع ۵۵۰ تا ۱۵۰۰ نفره تغییری قابل اندازه گیری در انرژی اتاق ایجاد کنیم، آیا نمی توانیم همین اثر را در مقیاسی جهانی ایجاد کنیم؟ پس این شاگردان ما بودند که از ما خواستند مراقبه های جهانی را سازماندهی کنیم و پروژه های انسجام را شروع کنیم.

اولین مراقبه ی پروژه ی انسجام را در نوامبر سال ۲۰۱۵ روی فیس بوک پخش کردیم، ۶۰۰۰ نفر از سراسر دنیا در این مراقبه شرکت کردند تا دست در دست هم دنیای آرام تر و

مهربان تری بیافرینند. در مراقبه ی دوم ۳۶۰۰۰ نفر شـــرکت کردند و در مراقبه ی ســـوم ۴۳۰۰۰ نفر حضـور داشـتند. ما قصـد داریم این رویدادها را ادامه دهیم و هر بار صـلح و عشـق بیشـتری را در سـیاره ایجاد کنیم. امید اسـت که در گذر زمان بتوانیم این اثرات را اندازه گیری کنیم.



شکل ۱۳,۳

این نمودار ۱۷ نفر را نشـــان میدهد که در یک زمان، یک روز و یک مراقبه ی واحد به انســجام قلبی دســت یافته اند. ناحیه ی بین خطوط عمودی نشــانگر دســتیابی افراد به انسجام قلبی است.

مراقبه ی پروژه ی انسجام

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

در آغاز به مرکز قلب خود توجه کنید. تمرکز و هشـــیاری خود را روی این مرکز قفل کنید، تمرکز خود را باز کنید و از مکانی که این مرکز در فضـــا اشـــغال می کند و نیز از مکانی که فضای اطراف

قلب تان در فضا اشغال می کند، آگاه شوید.

سـپس به عنوان فکر و هشـیاری وارد مرکز زمین شـوید و نور خود را به بیرون زمین سـاطع کنید.

کاری که می خواهم انجام دهید این است که فرکانس خود را بالا ببرید و به این احساس چنگ بزنید. همچنان به مثابه آگاهی و هشیاری به آرامی از زمین دور شوید و سپس زمین را به عنوان یک فکر بگیرید و درون قلب خود جای دهید. همانطور که تمام ســـیاره را در قلب خود جای داده اید، فرکانس زمین را به عنوان فکر بالا ببرید و آن انرژی را به بیرون بدن خود مخابره کنید. عشق خود را به درون زمین بتابانید.

فصل ۱۴:

بررسی موردی: شاید برای شما هم پیش بیاید

در گروه آخر از بررسیهای موردی ماوراء طبیعی این نکته را در ذهن داشته باشید که هیچ یک از افرادی که با آنها آشنا خواهید شد، تلاش نکرده اند اتفاقی را به وجود بیاورند. آنان صرفا نیت کرده اند و در عین حال نتیجه را به وجودی بزرگ تر واگذار کرده اند. وقتی به آن لحظه رســـیده اند خواه شـــفا یافتن بوده باشـــد و یا دســـتیابی به تجربه ای عرفانی، این شخصیتشان نبوده است که تجربه را آفریده است. وجود بزرگتری به درونشان رسوخ کرده و این کار را برایشـــان انجام داده اســـت. آنها به میدان یکپارچه وصـــل شـــده اند و همین

تعامل با این هوش برتر بوده است که سبب حرکتشان شده است. با تمام مطالبی که در این کتاب خوانده اید تا کنون حتما به این نکته رسیده اید که این هوش در درون شما نیز زندگی می کند.

خدایا، صدایم را میشنوی؟

استیسی در سال ۲۰۱۴ به سردردهای شدیدی دچار می شد. او به مدت ۲۵ سال در بخش سلامت کار کرده بود، هم به عنوان پرستار و هم به عنوان متخصص طب سوزنی. او همیشه سبک زندگی سالمی داشت و به ندرت دارویی مصرف می کرد، به همین دلیل بروز این سردردهای شدید که تقریبا او را از هوش می برد، امر نگران کننده ای بود. بعد از یک سال امتحان کردن روشهای درمانی جایگزین، بالاخره تصمیم گرفت نزد پزشک رود، پزشک به او گفت اسکن CAT تهیه کند.

تشخیص پزشک مننژیوما بود، تومور بدخیمی که حول نوع خاصی از بافت عصبی در نخاع ایجاد می شود. تومور استیسی نزدیک عصب زوج هشت مغزی تشکیل شده بود و داشت عصب شنوایی اش را مسدود می کرد، این تومور تغییرات چشمگیری در عملکرد عصبی او ایجاد کرده بود. عصب شنوایی دو شاخه دارد، یکی بر شنیدن و دیگری برای تعادل، پس علاوه بر درد بی امان و از دست دادن شنوایی، او دچار سرگیجه و تهوع هم شده بود. با تداوم رشد تومور، به اعصاب مغزی دیگری که به سمت صورت و شانه اش می رفتند نیز فشار آمده و در نتیجه او به بیماری شانه ی تنیس باز نیز مبتلا شده بود. دیری نپایید که درد به چشمانش هم سرایت کرد.

به نظر پزشک او چاره ای نداشت جز کرانیاتومی، یعنی باید سوراخی در سرش ایجاد می کردند و تومور را بر می داشتند. استیسی نمی خواست این راه را برود، بنابراین دنبال راههای درمانی دیگر گشت. وقتی در سال ۲۰۱۵ در اولین کارگاه آخر هفته در سیاتل

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

شـرکت کرد، به گفته ی خودش چیزی حدود ۷۰ درصـد شـنوایی گوش چپش را از دسـت داده بود. در پاییز سال ۲۰۱۶ در اولین کارگاه پیشرفته اش در شهر کانکن شرکت کرد و در آنجا خود را در سـطح دیگری تسـلیم میدان کرد. سـپس در زمسـتان سـال ۲۰۱۷ در کارگاه پیشرفته ی دیگری در شهر تامپا شرکت کرد.

روز پنجشبه درد شدیدی در گوشش احساس کرد و روز بعد دردش شدیدتر شد. می گفت احساس می کنم گوشم دارد بسته می شود. در پایان آن روز بعد از مراقبه ی تبرک مراکز انرژی، درد گوشـش به طرز عجیبی فروکش کرد. صـبح روز یکشـنبه در حین مراقبه ی غده ی پینه آل حساب زمان و مکان از دست استیسی خارج شد.

می گفت «احسـاس می کردم چیزی نمانده از صـندلی ام بیفتم. در آن لحظه بود که نور عجیبی سـمت چپ سـرم را فرا گرفت. تصـور کنید که هزاران الماس را کنار هم بگذارید و به آنها نور بتابانید، حتی این نور هم در مقایسه با نوری که من دیدم چیزی نیست. سپس معجزه شـد» کمرش صـاف شـد و نور سـفید مایل به آبی که قبلا مانندش را نه دیده بود و نه تجربه کرده بود، وارد گوشش شد.

می گفت «این مقدس ترین و عاشقانه ترین احساسی بود که تجربه کرده بودم. مانند این بود که دسـتان خداوند مرا نوازش کند. آنقدر قوی و خارق العاده بود که بر زبان آوردنش برایم دشوار است، اما هنوز هم که هنوز است هر بار که به آن فکر می کنم، گریه ام می گیرد.»

ابتدا سـینوس هایش تمیز شـد، سـپس تمام قسـمت چپ سـرش تمیز شـد و درد شـانهی چپش هم پایان یافت. بالاخره پس از سه سال توانست با گوش چپش بشنود.

می گفت «با حالتی بهت زده آنجا نشـسـته بودم، اشـک از صـورتم پایین می ریخت و همزمان هم گریه می کردم و هم می خندیدم. موسـیقی داشـت پخش می شـد و من

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

صدای آن را با وضوح کامل می شنیدم. گویی صدای ملکوتی فرشتگانی را می شنیدم که آواز می خواندند. می دانستم که آنچه میشنوم خارج از حوزه ی عادی شنوایی است. انرژی همچنان به عقب سمت چپ سرم وارد می شد، جایی که چندین سال بود مانند بتن سفت شده بود.»

وقتی به همه گفتم که دراز بکشند، ریلکس کنند و اجازه دهند سیستم عصبی خودمختار کارش را انجام دهد، حرکت انرژی در تمام بدن استیسی ادامه پیدا کرد و به بازوها و دستانش رسید. سپس بی اختیار شروع به لرزیدن کرد.

گویی می توانستم فعالیت تک تک سیناپس ها و عضلات بدنم را حس کنم، در پنجه، پاها، سر، گردن و سینه ام. مرکز قلبم کاملا باز شده بود. یادم هست که با خود گفتم این مسیر به هر کجا برود، آن را ادامه میدهم. سپس بطور کامل خود را تسلیم ناشناخته ها کرد و دوباره حساب زمان و مکان از دستش خارج شد.

وقتی آن بخش از مراقبه تمام شد، او متوجه شد که روی صندلی اش نشسته است و انرژی اش دارد کند و آرام می شود. مغز متفکرش دوباره وارد عمل شد. با اینکه می توانست بشنود، اما به اتفاقی که هم اکنون برایش پیش آمده بود مشکوک بود، شاید چون تومور هنوز از بین نرفته بود، بدنش کامل شفا نیافته بود و شاید هم اصلا شایسته ی شفا نبود. درست وقتی این فکر به ذهنش خطور کرد، انرژی و نوری در جلویش ظاهر شد. این انرژی متفاوت بود.

او تعریف می کند که «نوری که مانند قلب سرخ و مانند انرژی آبی بود، نوری سه بعدی. کمتر از یک متر با من فاصله داشت و مانند ماری به خود می پیچید. تمام این اتفاق ها را با چشمان بسته می دیدم. تصویری فراکتالی، دیوانه کننده، زیبا و چندبعدی بود و داشت به سمت چهره ام می آمد. گویی این انرژی می خواست بگوید «آیا شک داری؟ نشانت

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

خواهیم داد!» سپس این نور به سمت قلبم آمد، سینه ام باز شد، به صندلی تکیه دادم و دستانم از هم باز شد. میدانستم که این انرژی همه چیز است، انرژی چی، روح، خداوند و کائنات.»

او می گوید «حالا زندگی ام فرق کرده است. اولا شنوایی ام را صد در صد باز یافته ام. البته فقط همین نیست. بیانش سخت است اما می دانم که هر چیزی هم پیش بیاید، حال من خوب خواهد بود. زندگی هرگز مانند قبل نخواهد بود چون می دانم در پس هر چیزی چه چیزی قرار دارد، همان روحی که منتظر است شنیده شود و شفا یابد.»

جنت صدایی را می شنود که می گوید تو مال من هستی.

جنت گاهی مراقبه می کرد، اما نه بصورت مرتب و منظم اما ۲۵ سال قبل وقتی داشت مراقبه می کرد، تجربه ای داشت که خودش نامش را تجربه ی خودجوش گذاشته است. چشمانش را بسته بود، ناگهان حضور نور شدیدا روشنی را حس کرد، اما این نور نرمی خاصی داشت و به چشمش آسیب نمی رساند. جنت می گوید این خالص ترین، شدیدترین و کامل ترین عشقی است که تجربه کرده است. او ۲۵ سال بعدی را صرف دعا و مراقبه کرد و هر کاری انجام داد تا بتواند این تجربه ی استعلایی را دوباره داشته باشد.

بهار سال ۲۰۱۵ بود که جنت در کارگاه پیشرفته ای در شهر کرفری ۱۶۴ آریزونا شرکت کرد. او دچار افسردگی و خستگی شدید بود و نمی توانست راه حلی برای مشکلات زندگی اش پیدا کند، اما عزمش را جزم کرده بود که به شفا و پیشرفت دست پیدا کند. از همه مهم تر، او خوشحال بود که یکی از آن ۵۰۰ نفری است که معتقدند از بدنهای فیزیکی خود بزرگترند.

در طول کارگاه جنت به جدیتی که از افسردگی اش بزرگتر بود دنبال تجربه ی عرفانی می گشت. در مراقبهی غدهی پینه آل، در موقعیت نیلوفری نشسته بود و نیت عاشقانه ی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

خود را به جایگاه غده ی پینه آل معطوف کرده بود. ناگهان این غده فعال شد و نور سفید درخشانی از درون سرش آمد و غده ی پینه آل را روشن کرد. این همان نوری بود که ۲۵ سال قبل تجربه کرده بود.

او می گوید «نور وارد جایگاه غده ی پینه آل من شد و کریستال های موجود در این غده ی کوچک را روشن کرد. این نور وجود من را تا سطح سلولی روشن کرد. سپس ستون فقراتم صاف شد، سرم عقب رفت و این تجربه را پذیرفتم، اجازه دادم که رخ دهد. همزمان احساس هیجان، شادی، شکرگزاری و عشق می کردم.»

سپس مثلث معکوسی از نور از بالا به سمتش آمد و از سرش وارد بدنش شد. او می دانست که این مثلث حاکی از حضور هوش سرشار از عشق است. نوک این مثلث معکوس به نوک غدهی پینه آلش وصل شد و نوعی شکل هندسی دوبخشی تشکیل داد. فرکانس بالای نور منسجم پیامی برای جنت داشت. نور داشت مدام به جنت میگفت «تو مال منی، تو مال منی» و برداشت جنت از این جمله این بود «من تو را بیش از هر چیز دیگری در دنیا دوست دارم.»

جنت پاسخ داد «لطفا وارد شو و زندگی ام را تغییر بده» و همین که تسلیم آن شد، شروع کرد به دریافت اطلاعاتی که از بالای سرش در قالب نور درخشان وارد می شد. این نور رشته هایی داشت که رنگ آنها مانند مروارید آبی بود. نور آهسته حرکت کرد و تمام بدنش را طی نمود. این انرژی نتیجه ی میدان چنبرهای معکوس بود، میدانی که در جهت عکس میدان رو به بالای تشکیل شده در تکنیک تنفس حرکت می کند و انرژی میدان یکپارچه را با خود داشت، که از ورای طیف نور مرئی می آید و از درک حواس ما خارج است. این تجربه ی درونی آنقدر واقعی بود که ساختار مغزش را تغییر داد و سینگال احساسی جدیدی به بدنش فرستاد و طی یک لحظه گذشته اش را پاک کرد. دریافت

فرکانس منسجم سبب ارتقای زیستی بدنش شد. زمانی که کارگاه را ترک کرد افسردگی و خستگی اش کاملا رفع شده بود. او می گفت «این تجربه ی حیرت آور زندگی من را برای همیشه تغییر داد».

پیوندی فراتر از زمان و مکان از جنس عشق

در یکی از جلسات مراقبه ی پروژه ی انسجام که از شهر لیک گاردای ایتالیا پخش می شد، شرکت کنندگانی از تمام دنیا حول این باور گرد هم آمده بودند که ما فراتر از ماده، بدن و ذره ایم و آگاهی

بر ماده و دنیا اثر می گذارد. در حین برگزاری این مراقبه ساشا در نیوجرسی بود و داشت تصور می کرد که زمین را در قلب خود جای داده است.

او می گفت «وقتی به قلب رسیدیم، احساس کردم که شاخه هایی از مرکز قلبم خارج میشود و به سمت تمام بخش های بدنم می رود. شاخه ها، برگها و شکوفه هایی داشت از بازوهایم، انگشتانم و گوشهایم بیرون می زد و تمام صورتم هم پر از شکوفه شده بود. انگار من خاک باغ زمین شده بودم.»

بلافاصله وقتی مراقبه تمام شد ساشا گوشی اش را برداشت و دید که دوست صمیمی اش هیثر عکسی از ایرلند برایش فرستاده است. وقتی ساشا مشغول مراقبه بود، هیثر داشت در باغی قدم می زد. هیثر اتفاقی زمین را نگاه کرده و دیده بود که روی سنگ خزه هایی به شکل قلب رشد کرده اند. هیثر از این خزهها با گوشی اش

عکس گرفته بود و برای ساشا فرستاده بود و زیر آن نوشته بود «این را دیدم و از صمیم قلب حضورت را حس کردم. دوستت دارم.»

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

دانا به ارواح کمک می کند عبور کنند

وقتی دانا برای بار اول در ســـال ۲۰۱۴ در کارگاه مراقبه ای در لانگ بیچ کالیفرنیا شـــرکت کرد، به هیچ وجه خودش را مراقبه گر نمی دانســـت. قبل از آن فقط چند بار مراقبه کرده بود. او که نویسـنده ی فنی بود، ذهنی بسـیار تحلیلی داشـت. اما جالبی کار هم در همین اسـت. وقتی انتظاری نداشـته باشـید، در برابر تجربه هایی که پیش می آید بازتر و گشـوده تر هسـتید. به همین دلیل بود که وقتی طی یکی از مراقبه های آن روز توانسـت از آگاهی هر روزه اش عبور کند و خود را در میان صدها وجود بین ابعادی یافت، بسیار شگفت زده شده بود.

او می گفت «این موجودات خشمگین و شرور نبودند، اما برایم روشن بود که چیزی از من میخواستند. بعضی از آنها خیلی کم سن و سال بودند ۱۲ یا ۱۳ سال داشتند. فورا دانستم که اینها همان افرادی بودند که نامزدم آنها را کشته بود.»

دانا نامزد تکاور سـابق ارتش ایالات متحده بود و نامزدش در زمان خدمت در عراق تک تیر انداز بود. وقتی دانا از کارگاه به خانه بازگشـــت و تجربه اش را برای نامزدش تعریف کرد، نامزدش گفت بعضـــی از افرادی که برای محافظت از همرزمانش کشـــته بود، خیلی جوان بودند.

این ارتباط برایش جالب بود، اما نمیدانسـت باید با این اطلاعات چکار کند. شـکی نداشـت که تجربه واقعی بوده است، تجربه ای که فراتر از تمام حدس و گمان هایش بود.

دو ســـال بعد دانا در کارگاهی در کرفری آریزونا شـــرکت کرد. پس از پایان مراقبه ی اول بدون اینکه بداند چه می گوید، به دوستش که کنارش نشسته بود کرد و گفت «موجوداتی در این اتاق هستند و آمده اند که به ما کمک کنند.»

قبل از مراقبه ی غده ی پینه آل که صبح روز یکشنبه برگزار می شد، دانا را انتخاب کردیم تا از او اسکن مغزی بگیریم. دانا دوباره در حین مراقبه خود را در حضور آن موجودات بین ابعادی یافت که در کارگاه اولش یعنی دو ســـال قبل، آنها را دیده بود. اما این بار این موجودات در سمت راست دانا صف کشیده بودند.

دانا می گفت «دوباره حس می کردم چیزی از من می خواهند، اما نمیدانســـتم چه میخواستند. سپس گویی هدست مجازی زده بودم، با چشم ذهنم صف دیگری را دیدم که داشت در سمت چپم تشکیل می شد. در این صف دو نوع از موجودات بودند. نوعی از این موجودات مانند انسان بود اما جثه ی بسیار بزرگی داشتند و ظاهرشان طلایی بود. اما نوع دیگر رنگشان آبی بود.»

او در درون خود می دانست که اگر افرادی را که نامزدش در جنگ کشته است و در سمت راستش قرار دارند، به موجودات سمت چپ بدهد، آنگاه سمت راستیها به خواسته شان می رســند. چون این افراد توســط تک تیرانداز بطور ناگهانی و بدون هیچ اخطاری کشــته شده بودند، برخی از آنها سردرگم بودند و نمی دانستند زنده اند یا مرده. بعضی دیگر نمی دانســـتند کجا بروند و چکار کنند و بقیه تلاش می کردند در این بعد بمانند چون هنوز به عزیزانشان دلبستگی داشتند و نمی توانستند از آنها دل بکنند. آنها در جایی بین ماده و نور گیر افتاده بودند و دســت بر قضــا دانا روی پل میان این دو ایســتاده بود، پلی که می توانستند آنها را رد کند. تمام این اتفاقات داشت در تجربه ای بسیار واقعی و شفاف به وقوع می پیوست.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

او می گفت «نمی توان گفت که آنها را تحویل آن موجودات دیگر میدادم. اما به نوعی داشــتم آنها را رد می کردم. این مســئله فراتر از زبان اســت، اما وقتی به طرف دیگر می رسیدند، انگار از داخل آن موجودات رد می شدند. سپس آنها را می دیدم که در زمینی که تا ارتفاع کمر آن را مه پوشانده بود، می دویدند.»

دوباره گویی هدســت واقعیت مجازی زده بود، در ســمت راســتش جادهی خاکی پیچ در پیچی را می دید که در آن تا دوردســت مردم ایســتاده بودند. احســاس می کرد این مردم اهل بوسنی یا صربستان هستند، اما دقیق نمیدانست.

احساس می کردم خبر پخش شده است. احساس نمی کردم که این افراد نمیدانند مرده اند. اما انگار در برزخ گیر افتاده بودند، نمی دانســتند چطور باید به آن طرف برســند. این طولانی ترین مراقبه ی کارگاه بود که بین دو تا سه ساعت طول کشید، اما برای دانا انگار ده دقیقه بود.

در پاییز سال ۲۰۱۶ دانا در کارگاه پیشرفته ای در کانکن شرکت کرد. این بار وقتی از شرکت کنندگان خواستم آگاهی خود را تسلیم کنند و در آگاهی میدان یکپارچه ادغام شوند، دانا تجربه ی دیگری داشت و احساس می کرد به کیهان تبدیل شده است. او از آگاهی کسی، چیزی، جایی و زمانی به آگاهی هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمان و ســپس به آگاهی همه کس، همه چیز، همه جا و همه ی زمان ها تبدیل شــد. در آن لحظه ای که آگاهی اش به میدان یکپارچه وصل شد، میدان اطلاعاتی که بر قوانین و نیروهای طبیعت حکمفرماست به کیهان تبدیل شد. سرور وجودش را فرا گرفته بود.

او بعدها به من گفت «پس از آن تجربه، زندگی ام جادویی شــده و انرژی و حیات جدیدی را تجربه کرده ام. تجربه های عرفانی فوق العاده ای را یکی پس از دیگری از ســر گذرانده ام و هرگز نمی توانم به زندگی قبل از مراقبه ام باز گردم.»

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

جری از کام مرگ بیرون می آید

در روز ۱۴ اوت سال ۲۰۱۵ جری داشت در حیات خلوت خانه اش پروژهای درست می کرد. وقتی داشـــت دســـتور العمل ها را می خواند، ناگهان درد شـــدیدی درســـت زیر جناغش احساس کرد. با خود

فکر کرد که شاید معده اش نفخ کرده است و با دارو خوب می شود، اما اینطور نشد. دراز کشید تا کمی استراحت کند اما دردش بدتر شد.

وقتی خواســـت بلند شـــود، دید که نمی تواند بایســـتد و ممکن اســـت از هوش برود. درد شدیدتر و نفسش تنگ تر شد، پس تصمیم گرفت به آمبولانس زنگ بزند. تمام سعی خود را کرد و خود را به جلوی در خانه رساند تا مجبور نشوند درب خانه را بشکنند. جلوی در زانو زده بود و منتظر بود که آمبولانس برســد، اما نتوانســت خود را نگه دارد و روی زمین افتاد. وقتی آمبولانس رسید، کارکنان آمبولانس تصور کردند که او دچار حمله ی قلبی شده است و بلافاصله دستور العمل های مربوطه را اجرا کردند.

جری به آنها گفت «شما متوجه نیستید. من نمی توانم نفس بکشم. باید هر چه سریع تر به بیمارســـتان برویم.» جری میدانســـت جریان چیســـت. او ۳۴ ســـال به عنوان کارمند آزمایشگاه در همان اورژانسی

کار کرده بود که قرار بود به آنجا ببرندش. جری همه ی کارکنان اورژانس را می شـــناخت و همین که به آنجا رســـید پزشـــکان، پرســـتاران، تکنســـین ها و متخصـــصـــین با دســـتپاچگی آزمایشـات لازم را انجام دادند. یکی از پزشـکان که دوسـت جری بود به او گفت که در تمام آزمایشـــات مشـــکلاتی به چشـــم می خورد. یکی از این آزمایشـــات خیلی نگران کننده بود،

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

سـطح پروتئاز، آمیلاز و لیپاز (آنزیم هایی که توسـط پانکراس تولید میشـوند) بین ۴۰۰۰ تا ۵۰۰۰ واحد در لیتر بود (مقدار نرمال این آنزیم ها باید بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ باشـــد). جری را در بخش مراقبتهای ویژه بستری کردند.

جری می گفت: دردم شـدیدتر شـده بود و هیچ یک از داروهایی که به من می دادند اثری نداشت. پزشکان گفتند که مجرای صفرایم مسدود شده است و این باعث بروز مشکل در پانکراسم شده است. از همه بدتر، مایعی در شش هایم جمع شده بود. ظرفیت تنفسی ام به کمتر از ۸۰ درصد رسیده بود. وقتی دستگاه تنفس مصنوعی را به من وصل کردند، فهمیدم اوضاعم خوب نیست.

سپس پزشک به تیمش گفت که من را به بوستون وصل کنید تا بتواند با پزشکان بزرگترین بیمارستان نزدیک ترین شهر بزرگ آن منطقه کنفرانس تصویری داشته باشد.

جری می گفت «در تمام مدتی که در بیمارســـتان کار می کردم، فقط چند بار از آن کنفرانسـها دیدم که برای شـدیدترین تروماها یا افراد در حال مرگ برقرار شـده بودند. این یعنی آنها نمی دانند مشکل من چیست. وقتی پزشکی که یک عمر است او را می شناسید و به او اعتماد دارد، نمیداند مشکل تان چیست... خب، در این لحظه است که هورمونهای استرس سر به آفاق می کشند.»

در همین اثنا تیم پزشکی به همسر جری گفتند که اگر میخواهد جری چیزی برایش امضا کند، اکنون وقت خوبی اســت که به خانه برود و مدارک را بیاورد. همســرش زد زیر گریه و بیرون رفت.

جری فهمید که باید خودش برای خودش کاری بکند. می دانست که اگر بگذارد هورمونهای استرس بر او غلبه کنند، برنده ی بازی نخواهد بود.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

کسی که سالها بود بیمار نشده بود و همیشه یوگا کار می کرد و تغذیه ی خوبی داشت، اکنون ناگهان در ICU بستری شده بود. مدام به خودم می گفتم من نباید این راه را بروم. نمی توانم تسلیم این ترس شوم و تسلیم هم نشدم.» جری تازه کتاب شما خود دارونما هستید من را خوانده بود و با خود فکر کرد باید این الگوهای فکری را عوض کنم. نباید به این افکار اجازه دهم کورتیزول بیشتری را وارد بدنم کنند و بیشتر از این به من آسیب برسانند.

پزشکان بعدا متوجه شدند که توده ی بزرگی مسیر مجرای پانکراس جری را مسدود کرده است.

این توده اجازه نمی داد ترشحات تخلیه شود و به همین دلیل ترشحات غده به درون آن برگشته و وارد جریان خون می شد.

او می گفت «پزشکان سه روز کامل پیش من ماندند. ماسک اکسیژن به من وصل کرده بودند، چون نمی توانستم نفس بکشم. به هر دو دستم سرم وصل کرده بودند و در عین حال با خود فکر می کردم مراقب افکارت باش، آرام باش، چیزی را به میدان کوانتومی وارد کن که به تو کمک کند نه اینکه به تو آسیب برساند، چون همین حالا هم چیزی به مرگت نمانده است. حالم خوب میشود. این هم می گذرد. حالم کاملا خوب می شود.» جری هر موقع هشیار بود، انرژی اش را صرف غلبه بر خود، تغییر حالت وجودی و ایجاد نتیجه ی متفاوت می کرد و مدام خود را روی بالقوگی متفاوتی در میدان یکپارچه تنظیم می کرد. خوشبختانه اتاقش تک نفره بود و فرصت زیادی برای مراقبه داشت.

جری یک هفته در CCU بود و بعد از آن به بخش مراقبتهای تدریجی منتقل شد، از شر ماسک اکسیژن راحت شد و می توانست راه برود. با این وجود همچنان به مدت ۹ هفته نمی توانست چیزی

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

بخورد یا بنوشد. (اگر چیزی می خورد، حتی اگر آب می نوشید، پانکراس آنزیمهایش را وارد بدنش کرده و سبب مرگ جری میشد). تنها راه تغذیه اش از طریق همان سرمها بود.

وقتی جری در بیمارستان بستری شد ۶۵ کیلوگرم وزن داشت. وقتی ترخیص شد ۵۴ کیلوگرم بود.

وقتی بالاخره به خانه برگشت (همچنان سرم به او وصل بود)، کارش را ادامه داد. ماه اکتبر نزدیک شد و توده همچنان در بدنش باقی مانده بود. پزشکش به او توصیه کرد که نزد متخصصی در بوستون برود تا تحت عمل جراحی قرار بگیرد. چون جری خودش در حوزه ی بهداشت تخصص داشت، دو روز قبل از عمل به تیم پزشکی گفت که دوباره از او آزمایش و عکس تهیه کنند تا پزشک جراح بروزترین اطلاعات را در اختیار داشته باشد.

من تمام رادیولوژیست ها را می شناسم اما وقتی به من گفتند دیگر توده ای در بدنت وجود ندارد، حرفشان را باور نکردم. به همه ی رادیولوژیست ها و پزشکان زنگ زدم. همه شان می گفتند جری همین الان داریم عکست را نگاه می کنیم. دیگر توده ای در بدنت وجود ندارد. همین الان به بوستون زنگ می زنیم و می گوییم که عمل لغو شده است.

جری بعدا متوجه شد که با افزایش مداوم انرژی، رسیدن به احساس سلامتی و تغییر افکار و باورهایش (از باور بیمار بودن به باور سالم بودن)، فرکانس بالاتری ایجاد کرده و خود را شفا داده بود.

به خودم اجازه نمیدادم که فکر کنم وای به حالم. اوضاعم خیلی بد است. هر روز تا هر وقت می توانستم روی این مسئله کار می کردم. من پیام، نیت و انرژی مناسب را به میدان کوانتومی وارد کردم تا خود را شفا دهم و همین کار را هم کردم.

پسگفتار صلح بودن

امیدوارم چیزی که از خواندن این کتاب عادیتان شـده اسـت، این باشـد که نباید فقط در حین مراقبه حالت وجودی تان را تغییر دهید. کافی نیسـت که فقط با چشـمان بسـته به صـلح فکر کنید و آن را احسـاس کنید و وقتی چشـم تان را باز کردید باقی روز را با حالت ذهنی و بدنی محدود و ناخود آگاه سر کنید. در بسیاری از پروژه ها و تحقیقات صلح طلبی که در فصل ۱۳ ذکر کردم، پس از پایان

آزمایشات در اکثر موارد میزان جرم و جنایت دوباره به حالت قبلی بر می گشت. این یعنی ما باید تجلی صلح باشیم، یعنی باید بدن هایمان را در گیر کنیم و از تفکر به عمل برسیم.

هر بار که حالت وجودی مان را تغییر میدهیم و روزمان را با باز کردن قلب مان به روی حالتهای متعالی شروع می کنیم (حالتهایی که ما را به عشق به زندگی، شادی وجود، رغبت زندگی، حالت شـــکر گزاری بخاطر اینکه آینده از قبل اتفاق افتاده و ســـطحی از مهربانی نسـبت به دیگران می رسـاند) باید این انرژی و حالت وجودی را در تمام روز با خود داشـته باشیم و تجلی اش بخشیم چه در حالت نشسته باشیم و چه در حالت ایستاده یا در حین قدم زدن یا دراز کشـیدن. در این صـورت وقتی رویدادهای ناراحت کننده ای در زندگی ما یا در دنیا رخ می دهد، اگر بجای بروز واکنشـــهای طبیعی و قابل پیش بینی ابراز خشـــم، ناراحتی، خشـونت، ترس، رنج و پرخاش، از خود صـلح و آرامش نشـان دهیم، دیگر سـبب تقویت آگاهی کهنهی دنیا نخواهیم شـد. اگر الگوی شـکسـتن این چرخه و تجلی صـلح باشـیم، باعث خواهیم شـد دیگران هم همین کار را بکنند. چون دانش برای ذهن اسـت و تجربه برای بدن، وقتی از فکر به عمل می رسیم و احساسات متناظر صلح و توازن درونی را تجربه

می کنیم، اگر صلح را در خود تجلی بخشیم، توانسته ایم برنامه را تغییر دهیم.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اگر این رفتارهای واکنشـــی را تعدیل کرده و از بروز این تجربیات و احســـاســـات تکراری جلوگیری کنیم، دیگر آن مدارهای ســـابق در مغزمان فعال و متصـــل نمی شـــوند. اینگونه است که دیگر بدن مان نسبت به آن احساسات محدود کنندهی ذهن شرطی نمی شود و خود و رابطه مان با دنیای اطراف را تغییر می دهیم. هر بار که چنین می کنیم، عملا داریم به بدن مان یاد می دهیم که آنچه را ذهن از نظر عقلی فهمیده اســـت، از نظر شـــیمیایی بفهمد. اینگونه اســـت که ژنهای نهفته ای را انتخاب و فعال می کنیم که منجر به پیشـــرفت مان می شـوند، نه منجر به بقا. اکنون صلح در درون ماست و داریم از مسیر ژنتیک کاری می کنیم که از نظر زیستی دقیقا همان شویم. آیا این همان چیزی نیست که تمام رهبران کاریزماتیک، اولیاء، عرفا و اساتید در طول تاریخ تبلیغ کرده اند؟

البته مقابله با ســـالها شـــرطی شـــدن خودکار، عادات ناخود آگاه، واکنشـــهای احســـاســـی واکنشـی، نگرش های تثبیت شـده و نسـل ها برنامه ریزی ژنتیکی در ابتدا احسـاسـی کمی غیر طبیعی در شـما ایجاد می کند، اما راه ماوراء طبیعی شـدن دقیقا از همینجا می گذرد. اگر کاری را که احســـاس می کنید غیر طبیعی اســـت انجام دهید، یعنی دارید خلاف تمام چیزهایی عمل می کنید که از نظر ژنتیکی و اجتماعی برنامه ریزی شـــــده اید تا در هنگام خطر انجامشان دهید. یقین دارم که هر موجودی که از آگاهی قبیله، دسته، مدرسه یا گله خارج شـده اسـت تا با محیط در حال تغییر سـازگار شـود نوعی احسـاس ناراحتی و تردید را تجربه کرده است. اما یادمان نرود که زیستن در ناشناخته ها به معنای حضور در قلمروی امکانهاست.

چالش واقعی این است که وقتی می بینیم هیچ کس در جامعه مانند ما عمل نمی کند، به آن ســـطحی که آگاهی جمعی رویش توافق دارد، تنزل پیدا نکنیم. رهبری واقعی هیچ گاه نیازی به تأیید دیگران ندارد. بلکه فقط به آرمانی روشـــن و تغییری در انرژی نیاز دارد، یعنی

به یک حالت وجودی جدید که به مدت کافی حفظ شـــود و با اراده ای قوی پیاده شـــود تا کاری کند که دیگران سطح انرژی

خود را بالا برند و ترغیب شـوند که همان کار را انجام دهند. وقتی دیگران سـطح خود را از آن حالت وجودی محدود به انرژی جدیدی رســـاندند، همان آینده ای را خواهند دید که رهبرشان می بیند.

قدرت در اعداد نهفته است.

بعد از سالها آموزش افراد در راستای تحول شخصی، به این نتیجه رسیده ام که هیچ کس تغییر نمی کند مگر اینکه انرژی اش را تغییر دهد. در واقع وقتی کسی حقیقتا در گیر تغییر باشـد، کمتر در موردش حرف می زند و بیشـتر به آن عمل می کند. این شـخص سـعی می کند آن را زندگی کند. این کار مســـتلزم هشـــیاری، اراده، حاضـــر ماندن و توجه مداوم به حالت های درونی است. شاید بزرگترین مانع بر سر این راه این است که نه تنها ناراحت و معذب نباشـــیم، بلکه با این ناراحتی کنار بیاییم، چون ناراحتی چالشـــی اســـت که ســـبب رشـدمان می شـود. ناراحتی باعث می شـود احسـاس سـرزندگی اگر اسـترس و واکنش بقا نتیجه ی ناتوانی در پیش بینی آینده باشـــند (یعنی این فکر یا باور که نمی توانیم نتیجه ای را کنترل کنیم یا اوضاع قرار است بدتر شود)، آنگاه در صورتی که بخواهیم

ذهن و قلب خود را بگشـــاییم و به امکان ها ایمان بیاوریم، باید با صـــفات بقامحوری که هزاران ســـال اســـت در درون مان نهادینه شـــده اند، مقابله کنیم. برای این کار باید نفس همان چیزی را که همواره برای دســـتیابی به خواســـته مان بکار برده ایم، کنار بگذاریم تا اتفاق بهتری برایمان بیفتد. به نظر من عظمت حقیقی در همین است.

اگر بتوانیم یک بار این کار را انجام دهیم، شـــبکه های عصـــبی مرتبط با خشـــم، نفرت و تلافی را بر هم زنیم و بجای آن شـبکه های عصـبی مرتبط با تجربه ی مهربانی، سـخاوت و

حمایت را فعال کنیم (و احساسات متناظر آن را ایجاد کنیم)، آنگاه خواهیم توانست دوباره این کار را انجام دهیم و تکرار این انتخابها سبب می شود ذهن و بدن مان از نظر عصبی-شیمیایی شرطی شده و یکی شوند. وقتی بدن و ذهن هر دو بدانند چطور باید این کار را بکنند، این امر درونی، آشنا و آسان شده و به طبیعت دوم ما تبدیل می شود. آنگاه است که اندیشیدن و عمل کردن به صلح، که زمانی مستلزم هشیاری و تمرکز بود، به برنامه ای ناخودآگاه تبدیل می شود. اکنون ما حالت وجودی جدید و خود کاری بر مبنای صلح داریم یعنی صلح در درون ماست.

اینگونه است که ما می توانیم نظم عصبی-شیمیایی درونی جدیدی را حفظ کنیم که از تمام شرایط محیط بیرونی مان بزرگتر باشد. در این حالت ما دیگر فقط صلح نیستیم، بلکه ارباب صلحیم و در کنار آن ارباب خود و محیط نیز هستیم. وقتی تعداد کافی از ما انسانها توانستند به این حالت وجودی برسند، وقتی همه روی یک سطح انرژی، فرکانس و آگاهی متعالی قفل شدند، درست مانند دسته ای از ماهی ها و پرندگان که با نظم و همسو حرکت می کنند، ما نیز همچون یک ذهن عمل می کنیم و در مقام یک گونه ظاهر می شویم. اما اگر مانند اندامی سرطانی عمل کنیم که با خودش سر جنگ دارد، آنگاه گونه مان بقا پیدا نخواهد کرد و تکامل راه خود را بدون ما ادامه خواهد داد.

کمی از وقت این زندگی شلوغ و پرهمهمه ی خود را به سرمایه گذاری روی خودتان اختصاص دهید، چون اگر چنین کنید، در واقع دارید روی آینده تان سرمایه گذاری می کنید. اگر محیط آشنایی که در اطراف تان است فکر و احساس تان را کنترل می کند، وقت آن است که از زندگی عزلت گزیده و به درون خود غور کنید تا بتوانید کاری کنید که دیگر قربانی زندگی نباشید و بلکه آفریننده ی آن باشید. پس از خواندن این کتاب، اکنون می

دانید که می توانید خود را از درون تغییر دهید و اگر چنین کنید، بازتاب آن را در دنیای بیرون خواهید دید.

اکنون در برهه ای از تاریخ قرار داریم که در آن فقط دانستن کافی نیست، وقت آن است که بدانیم چگونه. اکنون ما بر اساس درک فلسفی و زمینه های علمی فیزیک کوانتومی، عصب شناسی و اپی ژنتیک میدانیم که ذهن سوبژکتیو ما بر دنیای ابژکتیو اطرافمان اثر می گذارد. چون ذهن بر ماده اثر می گذارد، ما باید ماهیت ذهن را بررسی کنیم، آنگاه درک مان به ما اجازه می دهد به کارمان معنا ببخشیم. اگر شناخت پیش زمینهی تجربه باشد، آنگاه هر چه شناخت بیشتری راجع به قدرت مان داشته باشیم و بیشتر در مورد ساز و کار امور بدانیم، بیشتر خواهیم توانست نامحدود بودن قابلیت هایمان را هم در مقام فرد و هم در مقام جمع درک کنیم.

از آنجا که ما همواره داریم در کمان را از پیوستگی تمام سیستمها وسعت و عمق می بخشیم و چون هر یک از ما سهمی در میدان زمین دارد، به باور من می توانیم به همراه هم آیندهی تازه، صلح آمیز و پررونقی برای این سیاره رقم بزنیم. برای شروع باید عادت کنیم که با قلب خود رهبری کنیم، انرژی خود را بالا ببریم و خود را روی اطلاعات و فرکانس های بالاتری از جنس عشق تنظیم کنیم.

با تلاش و اراده باید همه مان امضای الکترومغناطیسی منسجمی ایجاد کنیم. وقتی انرژی خود را بالا ببریم و قلبمان را بگشاییم، میدان های الکترومغناطیسی بزرگ تری ایجاد خواهیم کرد. این انرژی اطلاعات است و همه ی ما قدرت آن را داریم که انرژی مان را طوری جهت دهیم که روی ماهیت واقعیت اثری بر جای بگذاریم.

اگر ما انرژی خود را به مثابه ناظر، آگاهی یا فکر جهت دهی کنیم، می توانیم نوعی علیت از بالا به پایین ایجاد کنیم، به بیان دیگر می توانیم ذهن خود را ماده کنیم. اگر این

مفاهیم را بطور مرتب تمرین کنیم، سـطح انرژی خود را از حالت بقا به سـطوح بزرگ تری از آگاهی، مهربانی، عشــق، شــکر گزاری و ســایر احســاســات متعالی تغییر دهیم، این امضاهای الکترومغناطیسی منسجم روی هم جمع می شوند. اثر این پدیده این است که در نتیجه ی آن اجتماعاتی که زمانی بخاطر باور به ماده بودن انســـان از هم جدا افتاده بودند، با هم متحد می شــوند. وقتی حالت وجودی مان را از بقا به عشــق، شــکر گزاری و آفرینش تغییر دادیم، آنگاه بجای واکنش نشان دادن به خشونت، تروریسم، ترس، تعصب، رقابت، خودخواهی و جدایی که تمام رســـانه ها، تبلیغات، بازی های رایانه ای و انواع و اقسام محرک های دیگر دائم آنها را به ما یاد آوری کرده و ما را برنامه ریزی می کنند که با آنها زندگی کنیم، می توانیم در زمان بحران کنار هم جمع شـــویم. دیگر نیازی نخواهیم داشت که دسته دسته شویم، کسی را سرزنش کنیم و در پی انتقام باشیم.

هر بار که به عنوان اجتماعی جهانی مراقبه می کنیم، موج بزرگتر، قوی تر و منســـجم تری از عشـــق و خیرخواهی را در ســـراســـر دنیا به راه می اندازیم. اگر این کار را به قدر کافی انجام دهیم، می توانیم نه تنها تغییرات انرژی و فرکانس را در سـراسـر دنیا بسـنجیم، بلکه همچنین می توانیم تلاش های خود را بر حســـب تغییرات مثبتی که در رویدادهای آینده ایجاد می کنیم، بسنجیم.

اگر می خواهیم به نام عدالت و صـلح به پا خیزید، باید ابتدا صـلح را در درون خود کشـف کنید.

ســپس باید آن را به دیگران نشــان دهید، یعنی اگر با همســایه تان ســر جنگ دارید، از همکارتان بدتان می آید و در مورد رئیس تان داوری و قضـــاوت های بد می کنید، نمی توانید برای صلح کاری کنید.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

اگر همه (و منظورم همه ی همه است) صلح را انتخاب کنند و اگر در یک زمان واحد گرد هم بیاییم، تصـــور کنید که می توانیم چقدر انرژی مثبت به آینده ی گروهی خودمان بدهیم. در این صورت هیچ اختلافی نخواهد بود.

مسئله ی دیگری که به همین اندازه قدرتمند است این است که اگر ما تجلی زنده ی صلح باشـــیم، به نظر دیگران غیر قابل پیش بینی جلوه خواهیم کرد و در نتیجه آنها به ما توجه خواهند کرد. به لطف نورونهای آینه ای (نوع خاصـــی از ســـلول های مغزی که وقتی می بینیم کسـی کاری می کند، روشـن می شـوند)، ما نوعی اسـتعداد زیسـتی در تقلید رفتار همدیگر داریم. الگوبرداری از صـلح، عدالت، عشـق، مهربانی، عطوفت، درک و شـفقت به دیگران امکان می دهد که قلب خود را باز کنند و از حالت های ترسـناک و پرخاشـگرانه ی بقا به احساس کلیت و پیوسـتگی برسـند. به این فکر کنید که چه می شـود اگر همه ی ما بجای احســـاس جدایی و انزوا این مســـئله را درک کنیم که چقدر با همدیگر و با میدان پیوستگی داریم، می توانستیم مسئولیت افکار و احساسات خود را بر عهده بگیریم، چون این مســـئله را درک می کردیم که حالت وجودی ما چه تأثیری بر زندگی همه مان دارد. اینگونه است که می توانیم تغییر دنیا را شروع کنیم، با تغییر دادن خودمان.

آینده ی بشـریت مسـتلزم تکامل یک آگاهی جمعی نوین اسـت، چون تنها با قبول به هم پیوستگی آگاهی بشری و با استفاده از آن است که می توانیم مسیر تاریخ را تغییر دهیم.

گرچه به نظر می رسد که ساختارها و پارادایم های کهنه در حال فروپاشی باشند، اما نباید با ترس، خشم و اندوه با این مسئله مواجه شویم، چون این مسئله نشانگر همان فرایندی اسـت که تکامل و چیزهای نوین طی آن محقق می شـوند. بلکه باید با نور، انرژی و آگاهی کاملا جدیدی با آینده رویارو شـــویم. همانطور که اشـــاره کردم، قبل از اینکه چیز جدیدی شکوفا شود، باید چیزهای کهنه از هم بپاشد.

ماورای طبیعی شدن ترجمه در سایت جادوی باور

به باور من ما در آســـتانه ی نوعی جهش تکاملی عظیم قرار داریم. به بیان دیگر ما داریم نوعی پاگشایی را طی می کنیم. مگر نه اینکه پاگشایی نوعی آیین عبور از یک سطح آگاهی به سطح دیگری از آگاهی است؟ و آیا هدف از پاگشایی این نیست که بافتار هستی ما را به چالش بکشــد تا رشــد کنیم و به قابلیت های بزرگ تری تحقق بخشــیم؟ شــاید وقتی هســتی واقعی خود را دیدیم، به یاد آوردیم و به بیداری رسـیدیم، انسـانها بتوانند به مثابه یک آگاهی جمعی از حالت بقا به حالت پیشــرفت برســند. آنگاه اســت که می توانیم در ماهیت واقعی خود ادغام شـــویم و بطور کامل به ظرفیت ذاتی مان به عنوان ابناء بشـــر دسترسی داشته باشیم، ظرفیت ما سخاوت، عشق، خدمت گزاری و مراقبت از همدیگر و سیاره ی زمین است.

پس چرا هر روز از خود نپرسیم اگر عشق بود چکار میکرد؟

عشق هستی واقعی ماست و این همان آینده ای است که من دارم میسازم، آینده ای که در آن همه ی ما ماوراء طبیعی هستیم.