

ماوراء الطبیعی شدن

جودیسپینزا

مترجم: سعید فرهادی راد

Becoming supernatural

Joe Dispenza

سرشناسه : دیسپنزا، جو، ۱۹۶۲ - م. Dispenza, Joe
 عنوان و نام پدیدآور : ماوراء الطبیعی شدن/نویسنده: جودیسپنزا؛ مترجم: سعید فرهادی راد؛ ویراستار: علی عبدالحمیدی.
 مشخصات نشر: قم: آرنیک کتاب
 مشخصات ظاهری: ۳۶۰ ص: ۵/۲۱×۵/۲۱ س. م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۳۷-۶
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: 2017, Becoming supernatural: how common people are doing the uncommon.
 عنوان دیگر: مردم عادی، چگونه کارهای خارق العاده انجام می دهند.
 عنوان دیگر: فراطبیعی شدن: چگونه افراد عادی کارهای غیر عادی انجام می دهند.
 موضوع: انرژی درمانی
 Energy medicine
 جسم و جان Mind and body
 مراقبت از سلامت شخصی Self-care, Health
 شناسه افزوده: فرهادی راد، سعید، ۱۳۳۸-، مترجم
 رده بندی کنگره: RZ۴۲۱
 رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۳۸۵۹۱
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

www.ketab.ir

نام کتاب	ماوراء الطبیعی شدن
نویسنده	جودیسپنزا
مترجم	سعید فرهادی راد
ناشر	آرنیک کتاب
ویراستار	علی عبدالحمیدی
صفحه آرا	زیبا کتاب
نوبت چاپ	دوم / ۱۴۰۳
چاپ	ولیعصر
شمارگان	۵۰۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۳۷-۶
مرکز بخش	
قم/خ سیمیه/کوچه ۱۴/ پ ۶۴	
۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳	
۰۹۱۲۵۲۹۳۴۴	

فهرست

۷	تحسین و ستایش ماوراء طبیعی شدن
۹	پیش گفتار
۱۴	مقدمه: آمادگی برای ماوراء طبیعی شدن
۲۱	چکیده کتاب
۲۹	فصل اول: باز کردن درب ها به روی ماوراء الطبیعه
۵۵	فصل دوم: لحظه حال
۹۰	فصل سوم: سازش با امکان های جدید در میدان کوانتوم
۱۱۴	فصل چهارم: تبرکح مراکز انرژی
۱۴۲	فصل پنجم: شرطی شدن بدن نسبت به ذهنیت جدید
۱۷۱	فصل ششم: تحقیقات موردی: نمونه های از حقیقت زنده
۱۸۳	فصل هفتم: هوش قلبی
۲۲۲	فصل هشتم: فیلم ذهنی/کالیدوسکوپ
۲۴۸	فصل نهم: مدیتیشن قدم زنی

فصل دهم: تحقیقات موردی: به حقیقت پیوستن	۲۵۷
فصل یازدهم: مکان-زمان و زمان-مکان	۲۶۲
فصل دوازدهم: غده صنوبری	۲۹۵
فصل سیزدهم: پروژه انسجام: ساختن جهانی بهتر	۳۲۷
فصل چهاردهم: مطالعات موردی: شاید بر حسب تصادف برای شما هم رخ دهد	۳۴۵
پس گفتار: مسالمت آمیز باشید	۳۵۵

||

|

www.ketab.ir

پیش گفتار

در طول پیشینهٔ حیات انسان ها گزارش های شده است که مردم عادی تجربه های را از سر گذرانده اند، که آن ها را به فراسوی محدودهٔ آن چیزی رسانده که ما ممکن می پنداریم. لی چینگ یوئن، استاد هنرهای رزمی چین، در طول ۲۵۶ سال عمر با شرف خود که از سال ۱۶۷۷ آغاز شده بود با ۱۴ زن ازدواج کرد و بیش از ۲۰۰ فرزند به دنیا آورد و سپس در سال ۱۹۳۳ چشم از جهان گشود. او در عمر دراز خود به صورت خودجوش باعث بهبود بیماری های بی شماری شد که توسط انستیتو علوم نوئیک (IONS) از طریق ۳۵۰۰ منبع و در بیش از ۸۰۰ ژورنال به ۱۰۰ زبان مختلف دنیا جمع آوری و به ثبت رسیده است. این شواهد به ما نشان می دهد که آن چیزی نیستیم که در گذشته در گوش ما خوانده اند و حتی فراتر از آن چیزی هستیم که خودمان قادر به تصورش نیستیم. همان طور که کم کم پتانسیل توسعه یافته انسانی مورد قبول عموم واقع می شود. این سؤال از (چه چیزی در زندگی ما امکان پذیر است؟) به (چگونه آن را انجام دهیم؟ چگونه پتانسیل فوق العاده خود را در زندگی روزمره بیدار کنیم؟) تغییر پیدا کرده است. پاسخ به این سوال، پایه و اساس این کتاب را شکل می دهد: ما وراء طبیعی شدن: چگونه انسان های عادی کارهای غیر عادی را انجام می دهند!

دکتر جو دیسپنزا (Dr. Joe Dispenza) متولد ۲۴ مارس ۱۹۶۲ سخنران بین المللی، پژوهشگر، مشاور، دانشمند، نویسنده، معلم و عارف امروزی است که در بیش از ۳۳ کشور در سطح جهان از او دعوت به سخنرانی و برگزاری سمینار شده است. هم چنین او سینث سایزر یا ترکیب کننده اطلاعات است که با دیدی فراتر از حد مجاز از قلمروها و محدوده های یک رشته علمی واحد بالاتر می رود. جو با استفاده از حوزه های مختلف علمی مانند اپی ژنتیک (مطالعه اختلاف سلول های ژنی)، بیولوژی (زیست شناسی مولکولی)، نوروکاردیولوژی (عصب شناسی قلب و عروق) و فیزیک کوانتوم از مرزهای سنتی که بین اندیشه های علمی و تجربه های انسانی شکاف ایجاد کرده است، عبور می کند. او با این کار جسورانه در را به روی الگوی جدیدی از توانمندی های خود باز

می‌کند. روشی برای تفکر و زندگی بر اساس آن چیزی که حس می‌کنیم در زندگی مان امکان‌پذیر است و همچنین بر اساس آن چیزی که ما آن را به عنوان یک واقعیت علمی قبول داریم. این مرز جدید یک پتانسیل تحقق یافته در تعریف مجدد به معنای فعال بودن کامل ظرفیت‌های انسان است. این مرز برای اقشار مختلف جامعه نویدبخش است. از خانه داران گرفته تا دانشجویان، از کارگران زبردست گرفته تا دانشمندان، مهندسان و متخصصان حوزه بهداشت و سلامت.

دلیل چنین جذابیت و محبوبیت گسترده این است که کارهای جو امروزه با مدل اثبات شده‌ای که سده‌ها اساتید با موفقیت از آن برای شاگردان خود استفاده کرده‌اند، تطابق دارد. ایده این مدل ساده است - هرگاه به طور مستقیم پتانسیل بیشتری را تجربه کنیم، این تجربه ما را آزاد می‌کند تا بتوانیم از این پتانسیل در زندگی روزمره خود استفاده کنیم. کتابی که در دست دارید، ماوراء طبیعی شدن، اولین کتاب در نوع خود است که می‌تواند دقیقاً این کار را برای شما انجام دهد: این کتاب مرحله به مرحله ما را در مسیر دستیابی به بزرگترین توانایی‌های بالقوه بدن، سلامتی، روابط و هدف زندگی پیش برده و به ما اجازه می‌دهد که این مسیر را خود پیماییم. در ابتدا با چشمان خود مشاهده کردیم که بر روی دیواره‌های یک مغز، اطلاعات ثبت بود بعد چگونگی همین مدل توسط یکی از استادان بزرگ یوگیک در گذشته مشاهده می‌شد تا شاگردانش را از بند اعتقادات و باورهای محدود رها کند. میراث گران‌بهای این روش‌ها تا به امروز قرص و محکم بر جای خود باقی مانده است. استاد هشت قرن پیش برای خود یک دفتر صخره بومی هم خانه را فراهم کرده بود هم کلاس را.

در بهار سال ۱۹۹۸ رهسپار سفری دسته جمعی به مناطق مرتفع تبت غربی شدیم. مسیرمان به غار دورافتاده شاعر، عارف و بزرگترین حکیم بودایی تبتی افتاد و پایه‌گذار مکتب کاگیو بود؛ یکی از چهار مکتب اصلی کیش لاما که محور اصلی آن مراقبه است. او یوجتسان میلارپا، یوگا کار قرن یازدهم است که در زمان خودش به میلارپا معروف بود. اولین باری که با این یوگا کار افسانه‌ای آشنا شدم، در دهه ۱۹۸۰ شاگرد عارف مشهور سیک بودم. سال‌ها زندگی پر رمز و راز میلارپا را مطالعه و واریسی کردم. اینکه چگونه در یک خانواده متمکن به دنیا آمد ولی ترجیح داد از داشته‌های دنیوی خود چشم‌پوشی کند، شرایط ناگوار و اسف باری که به دلیل حمله نظامی باعث از دست دادن خانواده و عزیزانش شد؛ همچنین حس انتقام، دوران پر مشقت کودکی و رنج‌های بعدی اش منجر شد او بر فراز کوه‌های هیمالیا پناه بگیرد.

جایی که در آن او توانایی شگفت‌انگیز خود را در یوگا کشف کرد. می‌خواستم با چشم خود مکانی را ببینم که میلارپا در آن به قوانین فیزیک پشت پا زد تا به خود و شاگردانش نشان دهد که تنها اعتقادات هستند که ما را در زندگی محدود می‌کنند. ۱۹ روز از سفرم گذشته بود که فرصت این کار را پیدا کردم. حالا که با رطوبت تک رقمی و ارتفاعات ۱۵۰۰۰ فوت بالاتر از سطح دریا سازگار شده بودم، توانستم خودم را دقیقاً در مکانی بیابم که ۸۰۰ سال پیش میلارپا رویو شاگردانش در آنجا ایستاده بود. صورتم چند سانتی متری از دیواره غار فاصله داشت، مات و مبهوت به اسرار نامعلومی خیره شده بودم که دانشمندان مدرن هرگز نتوانسته‌اند از آن پرده بردارند یا حتی جزئی از آن را بازگو کنند. دقیقاً در همین جا بود که میلارپا ابتدا دست خود را روی صخره‌ای در راستای شانه‌اش قرار داد و سپس به فشار دادن دست خود ادامه داد تا دستش در دیوار فرو برود. انگار سنگ و صخره‌ای وجود ندارد! وقتی او چنین کاری کرد، گویی صخره در زیر دستش مثل پنبه نرم و انعطاف‌پذیر شد و برای دست او جا باز کرد. جای دست این یوگا کار تا به امروز باقی مانده است و در طول قرن‌ها همچون منشا الهام بخشی برای شاگردان وی بوده است. وقتی غار را به روی دیواره‌های دیگر و همچنین سقف غار انداختیم فهمیدیم که چندین جای دیگر هم وجود دارد و این نشان می‌دهد که میلارپا چندین بار این کار را کرده است. منبت‌ها هم را باز کردم و در جای دست میلارپا گذاشتم، درست در همان جایی که استاد بزرگ دستش را بر پیش دست خود را در آن جا فرو کرده بود. تحت تاثیر قرار گرفتم، احساس می‌کردم انگار به شکل یوگی در موقعیت خود قرار گرفته‌اند، درست مانند گهواره. دستم آنقدر خوب در آن جای گرفت که تمام شک و شبهه‌هایم در مورد صحت و اصالت این جای دست‌ها، در چشم بر هم زدن محو شد. این احساس که الهام بخش بود بلافاصله مرا متوجه کم و کاستی‌هایم کرد و همزمان تشویقم هم می‌کرد. فکر سمت آن مرد رفت، می‌خواستم بدانم وقتی دستش را روی صخره گذاشت چه اتفاقی برایش افتاد و چه فکری می‌کرد؟ مهم‌تر از همه این‌ها چه احساسی داشت؟ چگونه توانست از این قانون فیزیک که می‌گوید دست و صخره نمی‌توانند همزمان یک مکان واحد را اشغال کنند، سرپیچی کند!

راهنمای تبتی ما، گویی ذهنم را خوانده بود چون قبل از این که دهانم را باز کنم و سوالم را بپرسم، به آن پاسخ داد: (طبق مراقبه گشی (استاد بزرگ) او بخشی از صخره است و از آن جدا نیست. صخره نمی‌تواند او را در خود جای دهد. این غار از نظر گشی محدودیت و مانع نیست، بلکه مکانی است که تجربه‌های او کاملاً آزاد است و می‌تواند حرکت کند، انگار که اصلاً صخره‌ای وجود ندارد)

سخنانش بدون شک معقول و عقلانی بود. وقتی شاگردان میلارپا دیدند که استادشان کاری کرد که مطابق با عقاید سنتی و قدیمی غیرممکن بود درست با همان مسئله‌ای روبرو شدند که ما نیز امروزه وقتی می‌خواهیم خود را از بند اعتقادات محدود آزاد کنیم با آن روبرو می‌شویم. معضل اصلی این است: تفکری که توسط خانواده، دوستان و جامعه آموزش پذیر در مورد جهان از نظر محدودیت‌ها و مرزها پذیرفته شده شامل این باور است که دیواره‌های غار مانعی برای جسم انسان هستند. با این حال میلارپا دست خود را به داخل صخره فرو برد و به شاگردانش نشان داد که استثناهایی در این (قوانین) وجود دارد. نکته جالب این است که هر دو، دید جهانی کاملاً درستی دارند و هر دو به روشی که برای فکر کردن در مورد خود انتخاب می‌کنیم بستگی دارد. همان طور که دستم را در آن نشانه‌ای که استاد یوگا مدت‌ها پیش برای شاگردانش به جا گذاشته بود گذاشتم. از خودم پرسیدم: آیا امروزه ما هم در مخمصه اعتقادات محدود کننده‌ای هستیم که شاگردان میلارپا در آن روزگار تجربه کرده‌اند؟ و اگر چنین باشد چطور می‌توانیم قدرت فراتر از اعتقادات محدود کننده خود را برانگیزیم؟

من به این نتیجه رسیدم که وقتی چیزی در زندگی حقیقت داشته باشد این حقیقت به شیوه‌های متنوعی خود را نشان می‌دهد بخاطر همین اصلاً تعجب آور نیست که اسناد و مدارک علمی موجود در اکثر کتاب‌ها جو دیسپنزا به همان نتایجی منجر می‌شود که میلارپا و عرفا در طی قرون مختلف به آن دست یافته‌اند. دلیل اینکه جهان چنین است و بدن‌های ما چنان است و شرایط زندگی ما اینگونه است، با نهم آگاهی و طرز فکر ما راجع به خودمان در دنیا برمی‌گردد. برای نشان دادن این اصل به ظاهر جهان شمول داستان میلارپا را شرح دادم. شاه کلید آموزه‌های استاد یوگا این است: وقتی چیزی را در زمانی محال و غیرممکن می‌دانستیم هنگامی که شخصاً آن را تجربه کرده و یا در شخص دیگری مشاهده کنیم از شر باورهایمان خلاص شده و می‌توانیم در زندگی خود بر این محدودیت‌ها پیشروی کنیم و دقیقاً به همین دلیل است که این کتاب توانایی زیورور کردن زندگی شما را دارد. اینکه چگونه رویاهای آینده خود را به مثابه واقعیت کنونی‌تان بپذیرید و این کار را به نحوی انجام دهید که بدن شما یقین پیدا کند که این رویا هم اکنون قابل وقوع است در می‌یابید که چگونه می‌توانید آبشار فرایندهای عاطفی و فیزیولوژیکی را به حرکت در بیاورید که منعکس کننده واقعیت جدید شما هستند. سلول‌های عصبی در مغزتان، نورون‌های حسی در قلبتان و واکنش‌های شیمیایی در بدنتان همه با هم هماهنگ می‌شوند تا تفکر جدیدتان را بازتاب دهند و امکانات کوانتومی زندگی طوری رو به راه می‌شود، تا شرایط جدیدی را به جای شرایط ناپسند گذشته (که آنها را مانند زمان حال پذیرفته‌اید) بنشانند.

قدرت جادویی این کتاب در همین است.

جو دیسپنزا با سبک و سیاقی بی تکلف، روان، صریح و قابل فهم اکتشافات انقلاب آفرین علوم کوانتوم و آموزه‌های عمیق گذشته را (که عرفا عمر خود را صرف بر تسلط آن می‌کردند) در این کتاب جمع‌آوری کرده است. او به ما نشان می‌دهد که چطور ماوراء طبیعی شویم.

گیرگ برادن

نویسنده کتاب‌های پرفروش نیویورک تایمز

طراحی انسان و ماتریکس الهی

www.ketab.ir