

۲۰۴۲۵۳۲

ماورای طبیعی شدن

نویسنده:

جوزف بنزا

مترجم:

روزبه ملک زاده

هیمن برین

www.ketab.ir

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

: دیسپنزا، جو، ۱۹۶۲م؛ Dispenza, Joe

: ماورای طبیعی شدن / نویسنده: جو دیسپنزا؛ مترجم: روزبه ملک‌زاده،

هیمن برین

مشخصات نشر

: تهران: انتشارات پردیس آپاریس، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

: ۴۸۰ ص.؛ ۴ مصور (بخشی رنگی)

شابک

: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۳۱۴-۶-۴

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

یادداشت

: عنوان اصلی: Becoming Supernatural: How Common People Are Doing
the Uncommon, 2017

موضوع

: انرژی درمانی

موضوع

: Energy medicine

موضوع

: جسم و جان

موضوع

: Mind and body

موضوع

: مراقب از سلامت شخصی

موضوع

: Self-care, Health

شناسه افزوده

: ملک‌زاده، روزبه، ۱۳۷۰، مترجم

شناسه افزوده

: Melaleghzadeh, rouzbeh

شناسه افزوده

: برین، هیمن، ۱۳۷۱، مترجم

رده بندی کنگره

: RZ ۴۲۱

رده بندی دیویی

: ۶۱۵/۸۵۱

شماره کتابشناسی ملی

: ۵۶۹۲۰۸۳

ماورای طبیعی شدن

نویسنده: جو دیسپنزا

مترجم: روزبه ملک‌زاده - هیمن برین

طراح جلد: فرزانه بهرامی مقدم

ویراستار: شبنم باقری

سال چاپ: ۱۳۹۸

چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۷۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۳۱۱-۶

مرکز پخش تهران: ۰۹۰۲۱۹۰۹۸۰ - ۲۲۸۸۷۶۸۳

مرکز پخش شیراز: ۰۷۱۳۲۳۴۵۱۵۹ - ۰۳۸۵۴۷۴۲۵۲

فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۵
فصل ۱: گشودن درها به روی ماوراءالطبیعه	۳۵
فصل ۲: لحظه‌ی اکنون	۷۱
فصل ۳: قرار گرفتن در جریان امکان‌های جدید در میدان کوانتومی	۱۱۷
فصل ۴: برد ماکز انرژي	۱۴۹
فصل ۵: دشمنی کربن بدن نسبت به ذهنیت جدید	۱۸۵
فصل ۶: بررسی مودی: نمونه‌های زنده‌ی حقیقت	۲۲۱
فصل ۷: هوش قلبی	۲۳۷
فصل ۸: فیلم ذهنی - زیبابیر	۲۶۹
فصل ۹: مراقبه در هنگام راه رفتن	۳۰۵
فصل ۱۰: بررسی موردی: واقعیت بخشیدن	۳۱۷
فصل ۱۱: مکان-زمان و زمان-مکان	۳۲۵
فصل ۱۲: غده‌ی پینه‌آل	۳۶۹
فصل ۱۳: پروژه‌ی انسجام: ساختن دنیایی بهتر	۴۱۳
فصل ۱۴: بررسی موردی: شاید برای شما هم اتفاق بیفتد	۴۳۷
سخن آخر: در صلح بودن	۴۴۸
بخش رنگی	۲۶۷

پیشگفتار

بسیار پیش آمده است که در طول تاریخ بشر افراد عادی تجربه‌هایی را از سر گذرانده‌اند که آنها را به ورای محدوده‌ی آن چیزی رسانده است که ما ممکن می‌پنداریم. از عمر چند صد ساله‌ی لی چینگ یوئن^۱ رزمی‌کار که طی ۲۵۶ سال عمرش از سال ۱۶۷۷ تا ۱۹۳۳ با ۱۴ زن ازدواج کرد و بیش از ۲۰۰ فرزند به دنیا آورد گرفته تا سفای خودبخودی بیماری‌های عذیده‌ای که انستیتوی علوم نوئتیک (IONS) از ۳۵۰۰ جمع و در بیش از ۸۰۰ ژورنال به ۲۰ زبان مختلف جمع‌آوری کرده است. این سواهد به روشنی به ما نشان می‌دهند که ما آن چیزی نیستیم که در گذشته به ما گفتند و حتی فراتر از آن چیزی هستیم که تصورش را می‌کرده‌ایم.

حال که پتانسیل گسترش یافته‌ی بشر کم‌کم مورد قبول عموم واقع می‌شود، پرسش اصلی از «چه چیزی در زندگی ما ممکن است؟» به «چگونه آن را انجام دهیم؟» و چگونه پتانسیل خارق‌العاده‌ی زندگی روزمره‌ی خود را بیدار کنیم؟» تغییر پیدا کرده است. پاسخ این پرسش پایه‌ی این کتاب است. اصل می‌دهد: ماوراء طبیعی شدن: چگونه افراد معمولی کارهای خارق‌العاده را انجام می‌دهند.

دکتر جو دیسپینزا پزشک، دانشمند و عارف امروزی است. هر چند او ترکیب‌گر اطلاعات است و آرمانی دارد که از چارچوب‌های یک رشته‌ی علمی مانند فراتر می‌رود. جو با استفاده از حوزه‌های متنوع علمی مانند اپی ژنتیک، بیولوژی مولکولی، نوروکاردیوگرافی و فیزیک کوانتومی مرزهای سنتی را که بین اندیشه‌ی علمی و تجربه‌ی بشری فاصله افکنده‌اند، در می‌نوردد و در را به روی پارادایم جدیدی از قدرت خودجوش باز می‌کند. راهی برای فکر کردن و زیستن بر اساس آن چیزی که حس می‌کنیم در زندگی مان امکان دارد و نیز بر اساس آن چیزی که به منزله‌ی

واقعیت علمی قبول داریم. این جبهه برای هر قشری بشارت‌هایی دارد، از خانه‌دار گرفته تا دانشجو، از کارگر ماهر گرفته تا دانشمند و مهندس و متخصصین حوزه‌ی سلامت.

دلیل این گستردگی این است که کارهای جو با مدل اثبات شده‌ای مطابقت دارد که اساتید قرن‌ها با موفقیت از آن برای شاگردان خود بهره جسته‌اند. ایده‌ی این مدل ساده است: اگر به‌راستی قدرت بزرگ‌تری را تجربه کنیم، این تجربه ما را می‌رساند تا بتوانیم آن قدرت را در زندگی روزمره‌ی خود پذیرا باشیم. کتابی که در دست دارید، ماوراء طبیعی شدن، اولین کتاب در نوع خود است که می‌تواند این کار را برای شما انجام دهد: این کتاب گام به گام ما را در مسیر دستیابی به بزرگ‌ترین پتانسیل‌های بدن، سلامتی، روابط و هدف زندگی پیش برده و به ما اجازه می‌دهد که این مسیر را خودمان طی کنیم.

ابتدا بر روی دیوارهای خانه در فلات تبت با چشمان خود مشاهده کردم که در گذشته اساتید یوگا از همین الگوی رهانیدن شاگردان خود از بند باورهای محدودکننده استفاده می‌کرده‌اند. امروزه میراث این آموزه‌ها هنوز پابرجاست.

در بهار سال ۱۹۹۸ سفری گروهی به بندهای غرب تبت تدارک دیدیم. گذرمان به غار دور افتاده‌ی شاعر، عارف و یوگایارن دازدهم یوجتسون میلارپا افتاد که در زمان خود به نام میلارپا شناخته شد. بود.

ابتدا زمانی با این یوگاکار افسانه‌ای آشنا شدم که در دهه‌ی ۱۹۸۰ شاگرد فرد معروفی بنام سیک بودم. سال‌ها زندگی رازآلود میلارپا را مطالعه کردم. اینکه او چگونه در خانواده‌ای ثروتمند به دنیا آمد، اما ترجیح داد که دارایی‌های دنیوی خود را ترک کند. شرایط دشوار و غم‌انگیزی در آن خانواده رخ داد و عزیزانش قربانی خشونت نظامی شدند. انتقام و رنج متعاقب آن باعث شد میلارپا به ارتفاعات هیمالیا پناه برد. جایی که در آن به پتانسیل خارق‌العاده‌ی خود در یوگا پی برد.

دوست داشتم به چشم خود مکانی را ببینم که میلارپا در آن قوانین فیزیک را زیر پا گذاشت تا به خود و شاگردانش نشان دهد که تنها باورهای ما هستند که ما را در زندگی محدود می‌کنند. 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 سطح دریا عادت کرده بودم، توانستم دقیقاً به همان جایی بروم که میلارپا ۸۰۰ سال قبل در آنجا - وی، شاگردانش ایستاده بود. صورتم تنها چند سانتی‌متر با دیوار غار فاصله داشت. به رازهای نامعلوم، خیره شده بودم که دانشمندان مدرن هرگز نتوانسته‌اند آنها را توجیه بازسازی کنند. درست در همین مکان بود که میلارپا ابتدا دست خود را روی صخره‌ها، بر اساسی شانهاش قرار داد و سپس دستش را در دیوار فرو برد، گویی اصلاً صخره‌ای وجود ندارد! در این حین صخره در زیر دستش نرم و شکل‌پذیر شد و برای دست او جا باز کرد. جای دست این استاد بزرگ تا به امروز باقی است و در طول قرون همچون منبأ الهی برای شاگردان وی عمل کرده است. وقتی نور چراغ قوه را بر سایر دیوارها و سقف غار انداختیم، متوجه شدیم که چندین جای دست دیگر هم وجود دارد و میلارپا بیش از یک بار این کار را انجام داده است.

دستم را باز کردم و درست در همان جایی که استاد بزرگ هشت قرن پیش دست خود را فرو برده بود، در جای دست میلارپا قرار دادم. دستم آن‌قدر خوب در آن جای گرفت که تمام تردیدهایم راجع به صحت و اصالت این دست‌ها از بین رفت. این احساس همزمان مرا هم با کاستی‌هایم آشنا می‌کرد و هم ترغیب می‌نمود. بلافاصله فکرم به سمت آن مرد رفت. دوست داشتم بدانم وقتی دست روی صخره گذاشت، برایش چه اتفاقی افتاد. چه فکری می‌کرد؟ مهم‌تر از آن، چه احساسی داشت؟ چگونه توانست این قانون فیزیک را زیر پا گذارد که می‌گوید دست و صخره نمی‌توانند همزمان یک مکان واحد را اشغال کنند؟

گویی راهنمای تبتی ما ذهنم را خوانده بود و قبل از اینکه سؤال را بیرسم به آن پاسخ داد. «مطابق مراقبه‌ی گشی^۱ (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 برای تجربه. او در این مکان آزاد است و می‌تواند حرکت کند، گویی اصلاً صخره‌ای وجود ندارد.» حرف‌هایش کاملاً منطقی بود. وقتی شاگردان میلارپا دیدند که استادشان کاری کرد که مطابق باو، بای سنتی ممکن نبود، با همان معمایی روبه‌رو شدند که ما نیز امروزه وقتی می‌خواهیم خود را از شر باورهای محدودکننده برهانیم، با آن روبه‌رو می‌شویم.

و منی دست در آن نشانه‌ای گذاشتم که استاد یوگا مدت‌ها قبل برای شاگردانش به یادگار گذاشته بود، از خودم پرسیدم: آیا امروزه ما نیز در بند همان باورهای محدودکننده هستیم که شاگردان میلارپا در آن روزگار تجربه می‌کردند؟ اگر چنین است، چطور می‌توانیم تدریسی را در خود بیدار کنیم که به ما کمک کند از باورهای محدودکننده‌ی خود گذر کنیم؟

من پی برده‌ام که وقتی چری در زندگی حقیقت داشته باشد، این حقیقت خود را به شیوه‌های مختلف نشان می‌دهد. همین دلیل اصلاً جای تعجب نیست که شواهد علمی موجود در اکتشافات جو در پیروان همان نتیجه‌ای منجر می‌شود که میلارپا و عرفا در قرون مختلف به آن رسیدند. علت آنکه جهان چنین است، بدن‌های ما چنان‌اند و شرایط زندگی ما این‌گونه است، همه و همه به نفس آگاهی و تفکر ما در دنیا راجع به خودمان بر می‌گردد.

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

کلید آموزه‌های استاد یوگا این است: وقتی چیزی را که زمانی ناممکن می‌پنداشتیم، خودمان تجربه کرده و یا در دیگری مشاهده می‌کنیم، از چنگ باورهایمان رها شده و می‌توانیم در زندگی خود بر این محدودیت‌ها غلبه کنیم. به

همین دلیل است که کتاب حاضر توانایی تغییر زندگی شما را دارد. اگر بتوانید رویای آینده‌ی خود را به منزله‌ی واقعیت کنونی‌تان 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. نورون‌های درون مغز شما، نورون‌های حسی درون قلب‌تان و وضعیت شیمیایی بدن‌تان همه با هم هماهنگ می‌شوند تا اندیشه‌ی جدیدتان را بازتاب دهند و امکان‌های کوانتومی زندگی طوری سامان می‌یابد که شرایط جدیدی را به جای شرایط نامطلوب گذشته (که آنها را به منزله‌ی زمان حال پذیرفته‌اید) بنشانند.

قدرت این کتاب در همین است.

جو دیسپینزا با سبکی ساده، سلسله‌ای و قابل فهم، کشفیات تحول‌آفرین علم کوانتومی و آموزه‌های عمیق گذشته‌الزمانه عرفا عمر خود را وقف تسلط بر آن می‌کردند، در یک کتاب گرد هم آورده است. کار به ما نشان می‌دهد که چطور ماورای طبیعی شویم.

دیگ بریدن

نویسندگان کتاب‌های پرفروش

The Divine Matrix و *Human by Design*