

دوره جامع ماورای طبیعی شدن

هفته اول
تبرک مراکز انرژی (قسمت اول)



مقدمه ۱

پرسشنامه ۲

پاسخ سوالات پرسشنامه ۶

جدول ثبت ریتم مراقبه روزانه ۹

جدول نمونه ثبت ریتم مراقبه روزانه ۱۱



هفته اول

تبرک مراکز انرژی (قسمت اول)

نکاتی که باید در انجام تمرینات مراقبه‌ی هفته اول رعایت کنید:

- سطح مراقبه‌های این دوره ۱۲ هفته‌ای به تدریج پیشرفته می‌شود. بنابراین هفته‌های ابتدایی این دوره را بسیار جدی بگیرید و مطمئن شوید که به تمام آموزه‌ها و تکنیک‌ها مسلط شده‌اید. هفته اول این دوره پایه و اساس هفته‌های آینده است.
- مراقبه یک مهارت است و همانند تمامی مهارت‌های دیگر برای رسیدن به درجه استادی باید آن را به صورت روزانه تمرین کنید. بنابراین انتظار نداشته باشید در همان روز اول با انجام مراقبه به متعالی‌ترین احساسات دست پیدا کنید. طی ۱۲ هفته آینده کیفیت جلسات مراقبه شما به تدریج بهتر می‌شود.
- مراقبه‌های دکتر جو دیسپنزا مراقبه‌های ساده‌ای نیستند و تنها در صورتی می‌توانید به نتیجه دلخواه دست یابید که آموزه‌های ایشان را فرا گرفته باشید. بنابراین قبل از شروع فرآیند مراقبه، ابتدا به فایل صوتی توضیحات مراقبه به دقت گوش فرا دهید. سپس به دفترچه تمرینی مراجعه کنید و در صورتی که توانستید به ۵۰ درصد سوالات پرسشنامه به راحتی جواب دهید سپس به سراغ فایل صوتی مراقبه بروید.
- حتی اگر به تمامی سوالات پرسشنامه جواب درست دادید با این وجود باید طی ۷ روز آینده فایل صوتی توضیحات را هر روز گوش دهید تا به تمام آموزه‌های آن مسلط شوید. بدون شک هر بار که به فایل صوتی توضیحات گوش فرا می‌دهید به نکته‌ای جدید پی می‌برید که در روزهای قبل آن را متوجه نشده بودید.
- در انتهای دفترچه تمرینی «جدول ثبت ریتم مراقبه روزانه» آورده شده است. در پایان هر روز زمانی را اختصاص دهید و این جدول را پر کنید. تکمیل این دفترچه بسیار مهم است. زیرا شما در پایان هفته می‌توانید روند پیشرفت خود را مشاهده کنید و از آمادگی خود برای ورود به هفته بعد مطمئن شوید.





۱. چند درصد از فضای اتم از اطلاعات و انرژی تشکیل شده است؟

۲. هنگامی که ۲ اتم در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند و میدان‌های اطلاعاتی خود را به اشتراک می‌گذارند چه چیزی ساخته می‌شود؟

۳. به منظور اینکه بتوانیم به یک بافت و اندام دست پیدا کنیم که دارای آگاهی دسته جمعی و یک میدان اطلاعاتی است باید چه سلسه مراتبی طی شود؟

۴. کار میدان اطلاعاتی که اطراف بدن ما وجود دارد چیست؟

۵. به عقیده دکتر جو دیسپنزا دلیل اصلی اکثر بیماری‌ها چیست؟

۶. پدیده عدم انسجام را با یک مثال توضیح دهید.





۷. انسجام، ریتم و تعادل قانون کائنات است. این جمله را با ذکر چند مثال توضیح دهید.

۸. اغلب اوقات به چه دلیل سطح فرکانسی بدن ما پایین می‌آید و بیشتر از اینکه انرژی باشیم تبدیل به ماده می‌شویم؟

۹. چه احساساتی باعث می‌شوند انرژی اطراف بدن شما به درون ماده تخلیه شود؟

۱۰. شرایط لازم برای قرار گرفتن در حالت آفرینش چیست؟

۱۱. نوروپتیدها در کدام قسمت مغز تولید می‌شوند و از طریق چه غده‌ای وارد جریان خون می‌شوند؟

۱۲. هنگامی که یک فکر در مغز شما فعال می‌شود چگونه مراکز هورمونی بدن شما فعال می‌گردد؟ یک مثال هم بزنید.



۱۳. مراکز انرژی بدن شما در واقع همان مراکز هورمونی بدن شما هستند. آیا این جمله درست است؟

۱۴. جایگاه مرکز اول انرژی شما کجاست؟

۱۵. جایگاه مرکز دوم انرژی شما کجاست؟

۱۶. جایگاه مرکز سوم انرژی شما کجاست؟

۱۷. جایگاه مرکز چهارم انرژی شما کجاست؟

۱۸. جایگاه مرکز پنجم انرژی شما کجاست؟

۱۹. جایگاه مرکز ششم انرژی شما کجاست؟





۲۰. جایگاه مرکز هفتم انرژی شما کجاست؟

در ادامه جواب تمامی سوالات آماده است. جواب های خود را با جواب هایی که در ادامه آماده است مقایسه کنید. در صورتی که به بیش از ۵۰ درصد سوالات جواب درست داده باشید آماده ی گوش فرا دادن به فایل صوتی مراقبه هستید. در غیر این صورت دوباره به فایل صوتی توضیحات گوش فرا دهید.



پاسخ ۱: ۹۹۹۹۹ (۹۹ ممیز ۹۹ هزار و ۹۹۹ صدهزارم) درصد اتم از فضای خالی تشکیل شده، یعنی از انرژی و اطلاعات. و تنها ۰.۰۰۰۰۰۱ درصد (یک، صد-هزارم درصد) اتم رو ماده یا ذره تشکیل می‌ده.

پاسخ ۲: هنگامی که دو اتم میدان‌های یکدیگر را با هم به اشتراک می‌گذارند مولکول ایجاد می‌شود.

پاسخ ۳: از اتم به مولکول، از مولکول به ماده‌ی شیمیایی، از ماده‌ی شیمیایی به سلول، از سلول به بافت، از بافت به اندام، از اندام به سیستم و از سیستم به بدن رسیدیم.

پاسخ ۴: این میدان اطلاعاتی که اطراف بدن شما قرار گرفته، این میدان نامرئی اطلاعات، به ماده‌ی بدن شما زندگی و نظم می‌بخشه.

پاسخ ۵: همه‌ی بیماری‌ها به خاطر پایین اومدن فرکانس به وجود میان. و وقتی فرکانس پایین اومد، آگه پایین اومدنش ادامه پیداکنه و مدام بیاد پایین‌تر، بالاخره به جایی انسجامش رو از دست می‌ده؛ ریتمش به هم می‌خوره؛ تعادل و نظمش به هم می‌ریزه.

پاسخ ۶: آگه به دسته نوازنده‌ی درام داشته باشیم و همه‌شون بدون ریتم و آهنگ با هم درام بزنن، به سر و صدای نامطلوب و گوش‌خراش ایجاد میشه. به این پدیده می‌گن **عدم انسجام**.

پاسخ ۷: فرض کنید چند تا ساعت پاندولی قدیمی داریم. این ساعت‌ها رو توی یه اتاق قرار می‌دیم تا هر کدومشون برای خودش جداگونه تیک‌تاک کنه. حالا این ساعت‌ها رو یه ماه به حال خودشون می‌ذاریم. بعد یه ماه می‌بینیم پاندول ساعت‌مون با هم هماهنگ شدن؛ یعنی نوعی ریتم و الگو و هم‌زمانی در بین اون‌ها مشاهده میشه.





آگه یه عده دختر دانشجو رو کنار هم توی خوابگاه بذاریم، اوائل زمان قاعدگیشون با هم متفاوته. اما چند ماه بعد همه ی این خانم ها با هم به قاعدگی می رسن، چون کائنات برای خودش ریتم و نظم داره.

پاسخ ۸: ما توی دو تا حالتِ ذهنی زندگی می کنیم. حالت اول حالت بقاست و

حالت دوم حالت آفرینش هست. حالت بقا یعنی استرس. اثرات دراز مدت استرس باعث میشه یه سیگنال نامنسجم توی الگوی امواج مغزی ما به وجود بیاد. و این سیگنال نامنسجم باعث میشه یه سیگنال نامنسجم از طریق سیستم عصبی به بدن ارسال بشه. این هم باعث میشه یه پیام ناموزون یا ناهمگام به سمت سیستم قلب و عروق، سیستم گوارشی، سیستم ایمنی و سیستم های دیگه مون ارسال بشه. در نتیجه فرکانس بدن میاد پایین. در واقع، ما می دونیم که احساساتِ بقا باعث می شه ما، مادی گرا بشیم.

پاسخ ۹: احساساتی مثل عصبانیت، پرخاش، شهوت، رقابت، ترس، دلهره، احساس گناه، شرم، درماندگی و غیره. این احساسات فرکانس بدن شما رو میارن پایین، چون هر بار که شما واکنش نشون میدید و این سیستم ها رو فعال می کنید، دارید انرژی مصرف می کنید. در کوتاه مدت بدن می تونه توانش رو دوباره به دست بیاره و به حالت اولش برگرده. اما در دراز مدت، این کار باعث میشه انرژی میدان شما، به درون ماده تخلیه بشه؛ شما عملاً باور خواهید کرد که بیشتر، ذره هستید و کمتر، از موج تشکیل شدید. شما دیگه نمی تونید، فراتر از این واقعیت، زندگی کنید؛ شما برده ی این واقعیت شدید.

پاسخ ۱۰: باید افراد و اشیا و مشکلات محیط تون رو فراموش کنید و باید زمان رو از یاد ببرید. باید به هیچ کس، و هیچ چیز، تبدیل بشید و توی هیچ زمانی نباشید.

پاسخ ۱۱: افکارمون پیک های شیمیایی به نام نوروپپتیدها رو تولید می کنن. نوروپپتیدها در هیپوتالاموس تولید میشن، اما از طریق غده ی هیپوفیز وارد جریان خون میشن.





پاسخ ۱۲: یه سری افکار به ذهن شما خطور می‌کنن، یه ذهنیت در شما به وجود میاد و شما به یکی از این فکرها توجه می‌کنین؛ این فکر ماده‌ای به نام نوروپپتید رو در مغز شما ایجاد می‌کنه که وارد بدن تون میشه و یکی از مراکز هورمونی بدن تون رو فعال می‌کنه. اگه یه فکر جنسی به ذهن تون خطور کنه، توی یه مدت خیلی کوتاه، مغز تون نوروپپتیدها رو تولید می‌کنه و این نوروپپتیدها غده‌های جنسی رو فعال می‌کنن. وقتی این مراکز هورمونی روشن شدن، شما از طریق اون مرکز هورمونی، اطلاعاتی رو به بدن تون مخابره می‌کنین.

پاسخ ۱۳: بله درست است.

پاسخ ۱۴: مرکز اول، غده‌های جنسی‌ان. در کنار این غده‌ها، شبکه‌ای از اعصاب وجود داره که به اندام‌های مختلف اون قسمت از بدن، وصل شده و اون‌ها را تنظیم می‌کنه.

پاسخ ۱۵: مرکز دوم بیشتر باگوارش سر و کار داره. چهار پنج سانت پایین‌تر از ناف.

پاسخ ۱۶: مرکز سوم، بالاتر از ناف قرار دارد.

پاسخ ۱۷: مرکز چهارم، مرکز قلبه. درست در پشت قفسه سینه‌تان.

پاسخ ۱۸: مرکز بعدی توی گلو قرار داره و اسمش مرکز تیروئیده. درست در وسط گردن شما.

پاسخ ۱۹: بین قسمت عقب گلو و قسمت پشتی سرتون قرار داره. اسم این چاکرا، مرکز پینه‌آل هستش.

پاسخ ۲۰: دقیقا در مرکز سرتون، پشت پیشونی تون قرار دارد.



جدول ثبت ریتم مراقبه روزانه				
هفته اول				
مراقبه تبرک مراکز انرژی (قسمت اول)				
تاریخ شروع: تاریخ پایان:				
زمان گوش دادن به فایل صوتی توضیحات	زمان گوش دادن به فایل صوتی مراقبه	سطح تسلط به آموزه‌های توضیحات	سطح تسلط به انجام فرآیند مراقبه	
				روز اول:
				روز دوم:
				روز سوم:
				روز چهارم:
				روز پنجم:
				روز ششم:
				روز هفتم:



- این جدول را در پایان هر روز پر کنید تا بتوانید در پایان هفته میزان پیشرفت خود را بررسی کنید.

- مراقبه یک مهارت است و مانند تمام مهارت‌های دیگر برای دستیابی به تسلط بالا نیاز به تمرین روزانه دارد. میزان سطح تسلط خود را می‌توانید با ضعیف،

متوسط، خوب، عالی و درجه استادی تعیین کنید. معمولاً سطح تسلط شما به تدریج بالا می‌رود. اگر بتوانید طی مدت هفت روز از سطح تسلط ضعیف به سطح تسلط خوب دست پیدا کنید یعنی تمرینات خود را به خوبی به انجام رسانده‌اید و آماده هستید وارد هفته بعد شوید.

- در ادامه به عنوان نمونه جدول ثبت ریتم را پر کرده‌ایم تا شما بر اساس همین الگو طی روزهای آینده این جدول را تکمیل کنید.

جدول نمونه ثبت ریتم مراقبه روزانه				
هفته اول				
مراقبه تبرک مراکز انرژی (قسمت اول)				
تاریخ شروع: ۴ آبان ۹۸				
تاریخ پایان: ۱۰ آبان ۹۸				
زمان گوش دادن به فایل صوتی توضیحات	سطح تسلط به آموزه‌های توضیحات	زمان گوش دادن به فایل صوتی مراقبه	سطح تسلط به انجام فرآیند مراقبه	
روز اول: شنبه ۴ آبان	۸:۳۰ تا ۸ شب	ضعیف	۹:۳۰ تا ۸ شب	ضعیف
روز دوم: یکشنبه ۵ آبان	۸:۳۰ تا ۸ شب	ضعیف	۹:۳۰ تا ۸ شب	ضعیف
روز سوم: دوشنبه ۶ آبان	۸:۳۰ تا ۸ شب	متوسط	۹:۳۰ تا ۱۰ شب	ضعیف
روز چهارم: سه‌شنبه ۷ آبان	۷:۳۰ تا ۷ صبح (در زمان رفتن به محل کار)	متوسط	۹:۳۰ تا ۱۰ شب	متوسط
روز پنجم: چهارشنبه ۸ آبان	۷:۳۰ تا ۷ صبح (در زمان رفتن به محل کار)	خوب	۹:۳۰ تا ۱۰ شب	متوسط
روز ششم: پنجشنبه ۹ آبان	۷:۳۰ تا ۷ صبح (در زمان رفتن به محل کار)	خوب	۹:۳۰ تا ۱۰ شب	متوسط
روز هفتم: جمعه ۱۰ آبان	۹ تا ۸ شب (به همراه خلاصه نویسی)	عالی	۹:۳۰ تا ۱۰ شب	خوب