

اولین چالش ۱۲ هفته‌ای

ماورای طبیعی شدن

هفته دوم
(قسمت دوم)



تمرکز همگرا و واگرا و ایجاد انسجام در مراکز انرژی ۱

تمرکز واگرا و ورود به ذهن ناخودآگاه ۳



تمرکز همگرا و واگرا و ایجاد انسجام در مراکز انرژی

طی دو هفته گذشته در هنگامی که مراقبه مربوط به تبرک مراکز انرژی را انجام داده‌اید دکتر جو دیسپنزا ابتدا از شما خواسته است ابتدا به مرکز انرژی توجه کنید و سپس به فضای اطراف آن مرکز توجه کنید. شاید برایتان سوال باشد چرا دکتر دیسپنزا در تمام مراقبه‌ها از شما می‌خواهد این کار را انجام دهید؟ طی هفته‌های آینده با این تکنیک زیاد مواجه می‌شوید پس بهتر است در همین ابتدای کار با نحوه عملکرد این تکنیک بیشتر آشنا شوید.

مغز شما ساختاری دارد که شما را قادر می‌سازد به دو شیوه مختلف تمرکز کنید: تمرکز همگرا و تمرکز واگرا¹.

تمرکز همگرا تمکزی تک بعدی و محدود روی یک شیء است - هر چیزی که ماده داشته باشد. وقتی شما در مراقبه تمرکز خود را به بخش خاصی از بدن تان معطوف می‌کنید، از این نوع تمرکز استفاده می‌کنید. وقتی شما می‌خواهید لیوانی را بردارید، به کسی زنگ بزنید یا پیام بدهید و یا بند کفش تان را ببندید، از تمرکز همگرا استفاده می‌کنید. اکثریت اوقاتی که در تمرکز محدود و همگرا به سر می‌برید، دارید روی اشیا یا چیزها (ماده) و افراد و مکان‌های دنیای بیرون تمرکز می‌کنید - یعنی چیزهایی که سه بعد دارند.

آیا آموزه‌های دکتر جو دیسپنزا را در هفته اول در مورد زیستن در حالت بقا با هورمون‌های استرس را به یاد دارید (هورمون‌هایی که به ما کمک می‌کنند برای ستیز و گریز آماده باشیم)؟ وقتی ما در این حالت قرار داریم، تمرکزمان را محدودتر و همگراتر می‌کنیم، چون توجه دقیق به دنیای خارجی و مادی برایمان بسیار مهم می‌شود. در این حالت واقعیت‌مان را تنها با حواس‌مان تعریف می‌کنیم. بخش‌های مختلفی از مغز که معمولا با هم کار می‌کنند، در این حالت از هم جدا می‌شوند و دیگر با هم ارتباط کارآمد برقرار نمی‌کنند - و لذا نمی‌توانند بصورت یکپارچه در حالتی منسجم (منظم) کار کنند. این بخش‌ها حالا در حالت عدم انسجام قرار دارند و سیگنال‌های نامنسجمی را از طریق نخاع به بخش‌های مختلف بدن می‌فرستند.

¹ Convergent and divergent



همانطور که قبلاً نیز گفته‌ایم 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 بدن‌تان دارند صدایی ناهنجار تولید می‌کنند. شما تلاش می‌کنید آینده‌ای را پیش‌بینی کنید که بر مبنای گذشته استوار است و این کار را با توجه کردن به دنیای بیرونی اشیا و چیزها و نه توجه به دنیای درونی افکار و احساسات، انجام می‌دهید.

اما اگر بتوانید تمرکز خود را از این تمرکز همگرا به تمرکزی گسترده‌تر و بازتر تغییر دهید (کاری که در هنگام مراقبه انجام می‌دهید)، می‌توانید از فضا و لذا از نور و انرژی پیرامون بدن‌تان در فضا آگاه شوید. این تمرکز واگرا نام دارد. شما از تمرکز روی چیزی به تمرکز روی هیچ چیز می‌رسید - تمرکز روی موج (انرژی) بجای تمرکز روی ذره (ماده). از آنجایی که واقعیت هم ذره است و هم موج؛ هم ماده است و هم انرژی، لذا وقتی شما از تمرکز محدود و همگرا برای توجه به بخش‌های مختلف بدن استفاده می‌کنید و سپس تمرکزتان را می‌گشایید تا فضای اطراف این بخش‌ها را در فضا حس کنید آنگاه مغزتان به حالتی منسجم و متوازن می‌رسد.

بنابراین در هنگام مراقبه وقتی دکتر جو دیسپینزا به شما می‌گوید به یک مرکز انرژی تمرکز کنید و سپس به شما می‌گوید به فضای اطراف آن مرکز توجه کنید، با این کار در آن مرکز انرژی، انسجام ایجاد می‌کند و بعد از آن شما به راحتی می‌توانید از طریق یک احساس متعالی آن مرکز را پاکسازی و تبرک کنید.



تمرکز واگرا و ورود به ذهن ناخودآگاه

دلیل دیگری که در هنگام مراقبه از تمرکز واگرا استفاده می‌شود این است که یکی از اهداف مراقبه‌های دکتر جو دیسپینزا دسترسی به سیستم عامل ذهن ناخودآگاه است.

تغییر توجه از تمرکز همگرا به تمرکز واگرا، بهترین روش برای تغییر امواج مغز است. دانشمندان از این تکنیک به این منظور استفاده می‌کنند که به مردم یاد دهند امواج مغزی خود را از بتا (تفکر آگاهانه) به آلفا (راحت و خلاق) تغییر دهند. آن‌ها کشف کرده‌اند که بهترین راه انجام این تغییر این است که به افراد بگوییم از فضا یا عدم آگاه شوند - و تمرکز واگرا را در خود ایجاد کنند. سنت بودایی هزاران سال است که از این روش در مراقبه استفاده می‌کند. وقتی شما تمرکز خود را باز می‌کنید و بجای ماده، اطلاعات را حس می‌کنید، امواج مغزی تان کند شده و از بتا به آلفا می‌رسد. وقتی مغز متفکر تان - قشر مخ - کند می‌شود، می‌توانید از ذهن تحلیلی (که ذهن انتقادی هم نام دارد) عبور کنید؛ ذهن تحلیلی ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه را از هم جدا می‌کند. (بنگرید به شکل ۱)

عبور از ذهن تحلیلی



شکل ۱. یکی از اهداف اصلی مراقبه عبور از ذهن تحلیلی است. آنچه ذهن خودآگاه را از ذهن ناخودآگاه جدا می‌کند، ذهن تحلیلی است. وقتی سرعت امواج مغزی تان را کاهش می‌دهید، از ذهن خودآگاه و مغز متفکر خارج می‌شوید، از ذهن تحلیلی عبور می‌کنید و وارد سیستم عامل ذهن ناخودآگاه می‌شوید که تمام برنامه‌های خودکار و عادات ناخودآگاه در آن وجود دارند.

بنابراین هنگامی که توجه خود را به فضای اطراف یکی از مراکز انرژی معطوف می‌کنید و از تمرکز و اگر استفاده می‌کنید، امواج مغزی شما شروع به کند شدن می‌کنند و می‌توانید وارد سیستم عامل ناخودآگاه شوید. در این صورت هر یک از این مراکز منظم‌تر و منسجم‌تر می‌شود؛ و به نوروها سیگنال می‌دهد که سطح جدیدی از ذهن را ایجاد کرده و اندام‌ها، بافت‌ها و سلول‌های این ناحیه را فعال کنند. اگر مرتب این کار را انجام دهید، به مرور زمان تغییرات واقعی جسمی در شما ایجاد خواهد شد.

در هفته‌ی سوم بیشتر در مورد رابطه‌ی مراقبه و دسترسی به سیستم عامل ناخودآگاه توضیح خواهیم داد. فعلاً تا اینجای کار مطمئن شوید که مفهوم تمرکز همگرا و واکرا را درک کرده‌اید. در صورتی که هنوز ابهامی در این رابطه داشتید سوال خود را در تالار گفتگوی سایت رویال‌مایند مطرح کنید تا بیشتر به بحث و گفتگو در این مورد پردازیم.

