



فراطبیعی شدن

چگونه مردم عادی

کارهای غیرعادی انجام می دهند؟

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: جو دیسپینزا

مترجم: محمدهادی آقاجانی

ویراستار: مرضیه احمدی

۱۳۹۸



فراطبیعی شدن

نویسنده: جو دیسپنزا

ترجمه: محمدهادی آقاجانی

ویراستار: مرضیه کربلایی احمدی بابلی

طراح جلد و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی

مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۵۵۴ صفحه

نوبت چاپ: اول شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۰۷-۰

نشانی: خیابان ولیعصر - خیابان میرداماد - پلاک ۳۴۹ - طبقه ۲ - ۸۸۹۲۸۶۶۰

سرشناسه	: دیسپنزا، جو، ۱۹۶۲ - م. Dispenza, Joe
عنوان و نام پدیدآور	: فراطبیعی شدن/ نویسنده جو دیسپنزا؛ مترجم محمدهادی آقاجانی؛ ویراستار مرضیه کربلایی احمدی بابلی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۵۵۴ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی): ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.
شابک	: 978-622-210-007-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
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	: مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	: Self-care, Health
شناسه افزوده	: آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	: کربلایی احمدی بابلی، مرضیه، ۱۳۵۶، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۸ ۴۹۹/۴۲۱RZ
رده بندی دیویی	: ۸۵۱/۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۹۳۳۶۵

فهرست

پیش‌گفتار: توسط گرگ بردن.....	۹
مقدمه: آمادگی برای فراطبیعی شدن.....	۱۵
فصل ۱: ورود به دنیای فراطبیعی.....	۳۹
فصل ۲: زمان حال	۷۷
فصل ۳: ورود به پتانسیل‌های تازه‌ی کوانتوم.....	۱۲۷
فصل ۴: تقویت مراکز انرژی.....	۱۶۱
فصل ۵: تغییر عادت بدن به ذهنی تازه.....	۲۰۳
فصل ۶: مطالعات موردی: مثال‌های زنده.....	۲۵۱
فصل ۷: هوش قلب.....	۲۶۷
فصل ۸: فیلم‌های ذهنی/کلایدوسکوپ.....	۳۰۵
فصل ۹: مدیتیشن در حال پیاده‌روی.....	۳۴۵
فصل ۱۰: مطالعات موردی: واقعیت بخشیدن به آن.....	۳۶۱
فصل ۱۱: مکان-زمان و زمان-مکان.....	۳۷۱
فصل ۱۲: غده‌ی پینه‌آل (صنوبری).....	۴۲۷
فصل ۱۳: هماهنگی پروژه: ساختن دنیایی بهتر.....	۴۷۷
فصل ۱۴: مطالعات موردی: این اتفاقات می‌تواند برای شما نیز رخ دهد.....	۵۰۷
گفتار آخر: زندگی در آرامش	۵۱۹
پیوست	۵۲۵

در تمام مراحل زندگی به خدا ایمان داشته باشید که کمک‌تان می‌کند و جهان، کائنات، افراد، انرژی و... را در اختیارتان قرار می‌دهد، به شرطی که خودتان بخواهید و حرکت نمایید.

در درمان بیماری‌ها و حل مشکلات، سعی کنید که از تمام راه‌های علمی و عقلانی استفاده نمایید. به انرژی و مدیتیشن به‌عنوان یکی از مکمل‌ها، کمک‌کننده‌ها و روزهی امید توجه فرمایید.

به انرژی و مدیتیشن نه به‌عنوان تنها راه‌حل، بلکه یکی از روزه‌های امید توجه فرمایید.

انرژی و مدیتیشن به‌عنوان یکی از شاخه‌های علم تجربی می‌باشد و به‌عنوان علم فلسفه نمی‌باشد.

خیال‌بافی با تصویرسازی متفاوت است، خیال‌بافی منجر به حرکت نمی‌شود و از تلاش و حرکت نیز جلوگیری می‌نماید، ولی تصویرسازی منجر به تلاش و حرکت می‌شود و در واقع رؤیاها و آرزوهای دست‌یافتنی می‌باشد.

تلاش بی‌وقفه و حرکت کردن را هرگز فراموش نکنید و ادامه دهید.

برای استفاده‌ی بهتر و شناخت کامل‌تر، تمام کتاب را تا انتها حداقل یک‌بار مطالعه نمایید.



پیش‌گفتار

در طول تاریخ بشر، گزارش‌هایی از افراد معمولی با تجربیاتی وجود دارد که آنها را فراتر از محدودیت‌هایی قرار داده است که احتمالاً امکان‌پذیر است. از طول عمر چند قرن لی چینگ یون، هنرمند رزمی که عمر ۲۵۶ ساله‌ی آن در سال ۱۶۷۷ آغاز شد و شامل ۱۴ زن و بیش از ۲۰۰ کودک قبل از مرگ او در سال ۱۹۳۳ بود، تا بهبود خودبه‌خود بیماری‌هایی که درمان‌شان غیر ممکن بود و توسط مؤسسه‌ی علوم نئوتیک (IONS) با ۳۵۰۰ مرجع در بیش از ۸۰۰ مجله در ۲۰ زبان مستند شده است. شواهدی که به وضوح به ما می‌گویند؛ ما انسان‌ها، آن چیزی نیستیم که در گذشته به ما می‌گفتند، بلکه ما موجوداتی فراتر از تصور هستیم.

از آنجایی که پذیرش توسعه‌ی پتانسیل‌های انسانی دستاورد اصلی این جریان است، سؤال، از "چه چیزی در زندگی ما ممکن است؟" به "چگونه ما این کار را انجام دهیم؟ چگونه پتانسیل فوق‌العاده‌مان را

در زندگی روزمره بیدار کنیم؟" تغییر کرده است. پاسخ به این سؤال، پایه و اساس نگارش این کتاب را شکل داده است: فراطبیعی شدن؛ چگونگی انجام کارهای غیرمعمول توسط انسان معمولی است.

به نظر من دکتر جو دیسپنزا یک معجزه‌ی علمی است. دید او بسیار فراتر از دید تک‌بعدی است که دانشمندان دیگر نسبت به علم و دانش دارند. او با استفاده از تمام علوم از جمله ژنتیک، مولکول‌شناسی، عصب‌شناسی و فیزیک کوانتوم، توانسته است مرزهایی را که این علوم را از هم جدا کرده، بردارد. این کتاب به ما کمک می‌کند فراتر از درک احساسات‌مان زندگی کنیم. این دنیای تازه می‌تواند تعریفی نو از انسان کامل و توانمند به دست دهد. این کتاب به کار همه‌ی انسان‌ها می‌آید، مهم نیست شغل و حرفه یا موقعیت اجتماعی شما چیست، اگر در حال خواندن این کتاب هستید بدانید که قطعاً کتاب درستی را انتخاب کرده‌اید.

کاری که جو انجام می‌دهد، برگرفته از کارهایی است که سایر دانشمندان سال‌ها انجام داده‌اند. این که اگر تو تجربه‌ای از یک اتفاق خاص و غیرممکن داشته باشی، می‌توانی آن را در زندگی‌ات تکرار کنی. کتابی که شما در دست دارید، اولین کتاب در نوع خود است. این کتاب قدم به قدم ما را برای رسیدن به نهایت توان و

قابلیت‌هایمان در زمینه‌ی جسم، سلامت، روابط و کل زندگی راهنمایی می‌کند.

من دیده‌ام که یکی از استادان یوگا نیز از همین روش‌ها برای رهاسازی ذهن دانشجویان یا مراجعینش استفاده می‌کرد. آثار او هنوز نیز کاربرد دارد.

من در سال ۱۹۹۸ گروهی را به کوه‌های تبت غربی بردم. مسیری که می‌رفتیم به سمت غاری بود که در قرن یازدهم توسط شاعری به نام میلپا به وجود آمده و محل زندگی‌اش بود. من اولین بار نام او را در اوایل دهه‌ی ۱۹۸۰ در کلاس شنیده بودم و همیشه کنجکاو بودم، بدانم میلپا چطور بر این همه مشکلات غلبه کرده بود و به عنوان شخصیتی جهانی شناخته شده بود. او خانواده و عزیزانش را به خاطر خشونت دولت از دست داده بود، اما حس انتقام او به حسی شفاعت‌بخش در کوه‌های هیمالیا تبدیل شد. او در آن غار، به توانایی‌های فوق‌العاده‌ی خود در اختصاص زندگی‌اش به دیگران پی‌برد. می‌خواستم جایی را که او باورهایش را به دانشجویانش ارائه می‌داد ببینم. برای این کار ۱۹ روز وقت داشتم.

وقتی ۱۵ هزار پا بالا رفتیم خودم را دقیقاً جایی یافتم که میلپا ۸۰۰ سال پیش روبه‌روی دانشجویانش ایستاده بود، صورتم تنها چند

سانتیمتر با دیواره‌ی غار فاصله داشت. داشتم به رازی فکر می‌کردم که هیچ‌گاه دانشمندان مدرن نتوانسته بودند آن را کشف کنند. او همین‌جا بود که توانست دستش را طوری روی دیوار فشار دهد گویی هیچ سنگی وجود ندارد. به خاطر قدرتش، سنگ‌ها زیر دستانش نرم شدند و در این مرحله بود که برای اولین بار دانشجویانش قدرتش را دیدند.

وقتی داخل غار شدم، متوجه شدم او این کار را چندین بار انجام داده است. وقتی دستم را روی جای دست او گذاشتم، متوجه شدم خود خودش بوده است. جای دست‌ها آن‌قدر مناسب بود که هیچ شکی باقی نمی‌گذاشت، همان لحظه این سؤال را از خودم پرسیدم که او وقتی دست روی سنگ‌ها می‌گذاشته به چه چیزی فکر می‌کرده است. چطور توانسته بر قوانین فیزیک چیره شود؟

راهنمای تبتی من انگار ذهنم را می‌توانست بخواند. راهنما قبل از این‌که من چیزی بگویم گفت: میلیا بخشی از سنگ بود، سنگ بدون او نمی‌توانست وجود داشته باشد، این غار؛ مظهر وجود است نه یک مکان محدود. اینجا، میلیا می‌توانست طوری حرکت کند انگار هیچ سنگی وجود ندارد. به نظرم کلام راهنما منطقی بود. مطمئناً دانشجویان میلیا هم وقتی دیدند استادشان فراتر از محدودیت‌های

انسانی عمل می‌کند، با همین چالش و دوراهی روبه‌رو شدند که امروزه ما برای رها شدن از باورهایمان با آن روبه‌رو هستیم.

دوراهی به این ترتیب است: خب آن دانشجویان می‌دانستند افکاری که خود و خانواده داشتند همه و همه محدودیت بوده است. مثلاً یکی از باورها این بود که دیوار سنگی، مانعی است برای عبور گوشت بدن انسان، اما وقتی میلپا دستش را روی دیوار می‌گذاشت، دانشجویان می‌دیدند که استثنایی هم برای این قانون وجود دارد. نکته این است: هر دیدی که ما به دنیا داشته باشیم همان صحیح است. به عبارت دیگر اگر باور داشته باشیم دیوار مانعی برای عبور دست است، خب خواهد بود و اگر باور داشته باشیم دست می‌تواند از دیوار عبور کند، این‌چنین خواهد شد.

وقتی دستم را به جای دست میلپا می‌گذاشتم از خودم می‌پرسیدم: آیا ما هم چنین باورهای محدودکننده‌ای داریم یا نه و اگر داریم چطور باید آنها را تغییر دهیم و از آنها رها شویم؟ متوجه شدم وقتی حقیقتی در زندگی هست این حقیقت خود را به اشکال مختلف نشان می‌دهد و به همین دلیل تجربیات جو و دانشجویانش در کلاس، همان تجربیات میلپا و دانشجویانش در ۸۰۰ سال پیش است. نتیجه می‌گیریم اگر چیزی وجود دارد، تنها به خاطر باور ما به

آن است. می‌خواهم بگویم اگر واقعاً به وجود چیزی باور داشته باشیم وجود خواهد داشت و اگر نداشته باشیم وجود نخواهد داشت. وقتی می‌بینیم کاری غیرممکن صورت می‌گیرد، پس آن کار دیگر غیرممکن نیست و می‌توان انجامش داد. این کتاب می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد و شما باید آینده‌ی خود را در زمان حال به گونه‌ای باور کنید که بدن‌تان هم تصور کند در همان زمان، آینده و تحقق رؤیاهای شما است و باید بیاموزید که چطور احساسات و تفکرات خود را وارد دنیای فیزیکی کنید. اعصاب مغز شما، قلب و بدن‌تان همه آماده‌ی ورود به این دنیا هستند و واقعیت‌ها و نیروهای کوانتومی اینجا هستند تا شما شرایط و زندگی ناخواسته را با واقعیات و آنچه می‌خواهید تعویض کنید.

این، قدرت این کتاب است.

جو به گونه‌ای کاملاً ساده، مستقیم و قابل فهم، تلاش کرده مفاهیم دنیای کوانتوم را وارد زندگی ما کند تا به انسانی فراطبیعی تبدیل شویم.

گرگ برادن

نویسنده‌ی پرفروش‌ترین کتاب از دید نیویورک تایمز



مقدمه

آمادگی برای فراطبیعی شدن

می‌دانم که نوشتن این کتاب یک ریسک است، برای من و شهرتی که دارم. تعدادی از افراد خصوصاً در جامعه‌ی علمی هستند که قطعاً بعد از انتشار این کتاب، آن را یک خرافات کامل می‌دانند. راستش من قبلاً خیلی نگران چنین نظرات و انتقادهایی بودم. روزهای اولی که شروع به نوشتن کرده بودم با محافظه‌کاری بیشتری می‌نوشتم و همیشه این نکته را گوشه‌ی ذهنم داشتم که می‌خواستم آنها کارم را تأیید کنند. تا حدی تصور می‌کردم پذیرفته شدن از سوی آن جامعه‌ی علمی بسیار مهم باشد، اما یک روز وقتی در لندن مقابل هزاران مخاطب ایستاده بودم و زنی که میکروفون به دست داشت توضیح داد که چطور با تمریناتی که من در کتاب دیگرم نوشته‌ام بیماری‌اش را درمان کرده، یک تغییر عمده در من رخ داد.

خیلی واضح بود که آن دسته از دانشمندانی که با من و کارهایم مخالف بودند، هر کاری هم می‌کردم، مخالفت‌شان را کنار نمی‌گذاشتند و وقتی به این فهم رسیدم، متوجه شدم که میزان بسیاری از انرژی‌ام را بیهوده صرف کرده بودم. دیگر نمی‌خواستم روی راضی کردن آن انسان‌ها تمرکز کنم، می‌خواستم فراطبیعی شدن را مورد بررسی قرار دهم. به این نکته رسیدم که باید تلاش برای جلب رضایت آن تعداد کم را رها کنم و تمرکز را روی کسانی بگذارم که به حرف‌هایی که برای گفتن دارم، گوش می‌دهند و علاقه دارند. راستش آن روز، خیلی روز خوبی بود چون دیگر تلاش برای راضی کردن‌شان را رها کردم. وقتی به صحبت‌های شیرین آن زن در لندن که نه یک دانشمند بود نه یک نابغه گوش می‌کردم، متوجه شدم او به دیگران هم کمک می‌کند توانایی‌های نامحدود خود را ببینند و با آنها آشنا شوند. من به جایی رسیده‌ام که برایم خیلی مهم نیست، مخالفانم چه می‌گویند. چون می‌دانم، می‌توانم در زندگی انسان‌ها تغییر ایجاد کنم.

من سال‌ها برای این امر و ساده‌سازی و قابل‌فهم کردن حقایق علمی برای مردم وقت گذاشته‌ام. من و تیمم در ۴ سال گذشته با تحقیق و آمار سعی کرده‌ایم که نشان دهیم آدم‌های معمولی

می‌توانند کارهای خارق‌العاده انجام دهند. تمامی بحث‌های این کتاب در مورد شفا دادن یا بهبود بیماری‌ها نیست، اگرچه نمونه‌هایی از این‌که چگونه انسان‌ها با خواندن آن در زندگی‌شان تغییر ایجاد کرده‌اند را خواهید دید. این اموری که برای خیلی‌ها غیرعادی است، برای جامعه‌ی دانشجویان من به یک رویه و عادت تبدیل شده است. آنچه شما خواهید خواند، چیزی است که خیلی از انسان‌ها نمی‌خواهند آن را درک کنند و بفهمند. محتوای این کتاب شامل مثال‌هایی از رفتن دانشجویان به عمق رازآلود دنیای خودشان است و من امیدوارم این کتاب بتواند بین دنیای علم و دنیای راز و رمز پلی بزند.

این کتاب را به این دلیل نوشتم که ممکن است آنچه می‌دانم را به صورت قابل‌فهم برای مردم توضیح دهم. می‌خواهم به مردم بفهمانم: ما می‌توانیم زندگی بهتری برای خود بسازیم و ساخته نشده‌ایم تا زندگی روزمره‌ای داشته باشیم. ما انسان‌هایی چندبُعدی با زندگی چندبُعدی هستیم، امیدوارم با خواندنش شما هم به این نتیجه برسید که تمام لوازم فیزیکی، شیمیایی و ذهنی لازم برای تبدیل شدن به یک انسان فراطبیعی را دارید. در گذشته من در مورد این امور خیلی صحبت نمی‌کردم چون تصور می‌کردم ممکن

است بین افراد بر اساس باورهایشان جدایی بیاندازد، اما می‌خواستم این کتاب را بنویسم چون خودم تجربیاتی داشتم که زندگی‌ام را برای همیشه تغییر دادند. آن اتفاقات باعث شدند چیزی باشم که امروز هستم و می‌خواهم شما را نیز با آن دنیا آشنا کنم و با آمار و ارقامی که در آزمایشات پیشرفته به آن رسیده‌ایم، از آن دنیای چندبعدی برای‌تان بگویم. من اطلاعات مربوط به دانشجویان در این دوره‌ها را جمع‌آوری کردم چون دیدم این تمرینات چه آثاری بر سلامت آنها داشته و می‌دانم وضع زیستی آنها نیز در این زمان تغییر کرده است.

ما هزاران و هزاران اسکن مغزی داریم که بیانگر این تغییرات نه تنها در فکر، بلکه در واقعیت و دنیای فیزیکی هستند. تعداد زیادی تنها در ۴ روز به این نتایج رسیده‌اند. همکاران من قبل و بعد و در طول کارگاه، از مغز آنها اسکن‌هایی تهیه کردند. من نه تنها تحت تأثیر این نتایج قرار گرفتم، بلکه به خاطر میزان آنها شوکه شدم. وقتی آنها در این بازیابی پیشرفته شرکت کرده بودند، ذهن‌شان بسیار بهتر و هماهنگ‌تر عمل می‌کرد. این هماهنگی سیستم عصبی باعث شد تصویر بهتری از آینده داشته باشند و بتوانند بدون اثرپذیری از شرایط خارجی آن واقعیت را در ذهن داشته و به آن

جامه‌ی عمل بپوشانند و خب وقتی مغز خوب کار کند انسان هم خوب کار خواهد کرد. من با شواهد علمی نشان خواهم داد که ذهن آنها در طول چند روز چقدر بهبود یافته و این نشان می‌دهد که شما هم می‌توانید چنین کاری بکنید.

در پایان سال ۲۰۱۳ اتفاق رازآلودی شروع به رخ دادن کرد. اسکن‌هایی را مشاهده کردیم که سعی در قانع کردن دانشمندانی داشتند که برای دیدن کارگاه من آمده بودند. تا قبل از آن، این میزان از انرژی ذهنی در هیچ جایی ثبت نشده بود و شما در این کتاب آنها را خواهید خواند.

وقتی ما با شرکت کنندگان صحبت کردیم، همه گفتند که تجربیات، بی‌نهایت برای‌شان واقعی بوده است و اظهار داشتند که این تجربه یا دید آنها به زندگی را بسیار بهبود بخشیده یا سلامت‌شان را بسیار افزایش داده است. من آن زمان متوجه شدم تجربه‌ی آنها در دنیای مدیتیشن واقعی‌تر از هر تجربه‌ای در دنیای خارج بوده است و ما می‌توانستیم آن تجربیات ذهنی را به صورت عینی مشاهده کنیم.

این برای ما عادی شده و حالا حتی می‌توانیم زمان زیاد شدن انرژی در مغز را پیش‌بینی کنیم. من در این کتاب سعی می‌کنم با

ارائه‌ی شواهد علمی، از این اتفاقات رمزگشایی کنم و دلایل علمی، بیولوژیکی، شیمیایی و عصب‌شناسی آنها و چگونگی این اتفاقات را توضیح دهم. امیدوارم این راهی باشد برای شما که بتوانید چنین تجربه‌هایی را برای خودتان ایجاد کنید.

ما همچنین به این نتیجه رسیدیم که وقتی شخص احساساتی از قبیل رضایت، الهام گرفتن، لذت و مهربانی را وارد قلبش می‌کند، قلب بهتر و هماهنگ‌تر می‌زند.

ما می‌دانیم که چنین کاری و رها شدن از گذشته نیاز به تمرکز بسیاری دارد. به نظر می‌رسد در کنار هم قرار گرفتن و هماهنگ شدن ذهن و بدن برای این کار خیلی لازم باشد و به این ترتیب شما می‌توانید واقعیت را ایجاد کنید.

پس اگر شما می‌خواهید به آینده‌ای که در ذهن دارید برسید، باور کنید که این آینده وجود دارد. با تمرین حتماً به این امر دست خواهید یافت.

ما شروع به همکاری با سازمان ریاضی قلب در بولدر کریک کالیفرنیا کردیم تا بتوانیم زمان مناسب بودن ضربان و فعالیت قلب در شرکت‌کنندگان را تعیین کنیم. به عبارت دیگر وقتی اندازه‌گیری‌ها، نشانه‌های خوبی داشته باشند، ما به شخص می‌گوییم

کارت را خوب انجام داده‌ای و همین‌طور ادامه بده و اگر تغییرات زیاد نباشد به او می‌گوییم که تمرین‌ها را خوب انجام نمی‌دهی و راه‌های بسیاری پیش پایش می‌گذاریم تا بتواند کار را بهتر انجام دهد. این کاری است که بازخورد انجام می‌دهد، به ما نشان می‌دهد چه زمان کار را درست و کی اشتباه انجام می‌دهیم.

وقتی یک فکر یا احساس را در درون خودمان تغییر می‌دهیم، می‌توانیم این تغییر را در دنیای خارج هم ببینیم و وقتی متوجه کار خوب‌مان می‌شویم، روی آن تمرکز کرده و آن را تکرار می‌کنیم. این عمل، باعث ایجاد عادت می‌شود. من می‌خواهم به شما نشان دهم که چقدر می‌توانید قدرتمند باشید.

دانشجویان و مراجعین ما می‌دانند چطور روی سیستم اعصاب خودکارشان اثر بگذارند. همان سیستمی که مسئول حفظ سلامت ما است. درحالی‌که ما مشغول انجام کارهای روزانه هستیم. همین سیستم نیمه خودآگاه است که به ما سلامت و زندگی می‌بخشد. وقتی بدانیم چطور به این سیستم دسترسی یابیم، نه تنها می‌توانیم سلامت خودمان را بهتر سازیم، بلکه می‌توانیم عادات، باورها و رفتارهای مخرب خود را سازنده‌تر کنیم. من اطلاعاتی را که سال‌ها جمع‌آوری کرده‌ایم به شما نشان خواهم داد.



همچنین به دانش‌آموزان مان می‌گوییم که وقتی در قلب‌شان هماهنگی ایجاد می‌کنند، قلب‌شان یک میدان مغناطیسی قابل اندازه‌گیری ایجاد می‌کند که فراتر از بدن آنها است. این میدان، یک انرژی دارای فرکانس و حاوی اطلاعات است. این فرکانس می‌تواند روی هماهنگ کردن قلب شخص دیگری در جای دیگری از این جهان مؤثر باشد. من به شما نشان خواهم داد که افراد نشسته در یک اتاق چگونه می‌توانند روی هماهنگ کردن قلب افرادی که در همان اتاق در فاصله‌ی دورتر نشسته‌اند، کار کنند. شواهد به وضوح نشان می‌دهد که ما با یک زمینه‌ی نور نامرئی و اطلاعاتی که بر ما و دیگران تأثیر می‌گذارند، محدود شده‌ایم.

با توجه به این، تصور کنید چه اتفاقی می‌افتد زمانی که همه‌ی ما این کار را همزمان انجام دهیم تا جهان را تغییر دهیم. این دقیقاً همان چیزی است که ما آن را به‌عنوان یک جامعه از افرادی که علاقه‌مند به ایجاد تفاوت در آینده‌ی این زمین و مردم و دیگر اشکال زندگی که در آن ساکن هستند، انجام می‌دهیم. ما پروژه‌ی هماهنگی را ایجاد کرده‌ایم که هزاران نفر در یک زمان مشابه به هم متصل می‌شوند تا فرکانس این سیاره و هر کس که در اینجا زندگی می‌کنند، افزایش یابد. به نظرتان غیر ممکن است؟ اصلاً. بیش از ۲۳

مقاله‌ی بررسی شده و بیش از ۵۰ پروژه‌ی جمع‌آوری صلح نشان می‌دهد که چنین رویدادهایی می‌توانند حوادث، خشونت، جنگ، جرم و حوادث ترافیکی را کاهش دهند و در عین حال رشد اقتصادی را افزایش دهند. آرزوی من این است که این علم به شما نشان دهد چگونه می‌توانید به تغییر جهان کمک کنید.

ما همچنین به هنگام برگزاری این کارگاه‌ها، میزان انرژی سالن را نیز اندازه گرفتیم، تا متوجه شویم وقتی ۵۵۰ تا ۱۵۰۰ نفر همزمان انرژی خود را بالا می‌برند و قلب و ذهنی هماهنگ می‌سازند، چه می‌شود. ما تغییرات بسیاری را به این ترتیب مشاهده کردیم، با این‌که دستگاه مورد استفاده هنوز توسط جامعه‌ی علمی آمریکا تأیید نشده است، در کشورهایی مثل روسیه به تأیید رسیده است. در هر کنفرانس، میزان انرژی متصاعد شده‌ی ما را شگفت‌زده کرده است.

ما همچنین میدان نامرئی انرژی حیاتی را که در اطراف بدن هزاران دانشجو وجود دارد، تعیین می‌کنیم تا ببینیم آیا می‌توانند روشنایی درون خود را بیشتر کنند یا نه. باید بدانیم، در این دنیای مادی هر چیزی از جمله شما، نور و انرژی از خود متصاعد می‌کند. هنگامی که شما تحت بار هورمون‌های استرس (مانند آدرنالین)

زندگی می‌کنید، شما از این انرژی نامرئی استفاده کرده و آن را به شیمی تبدیل می‌کنید و همان‌طور که شما این کار را انجام می‌دهید، میدان مغناطیسی بدن شما کاهش می‌یابد. ما یک قطعه‌ی بسیار پیشرفته‌ای را کشف کردیم که می‌تواند انتشار فوتون‌ها (ذرات نور) را اندازه‌گیری کند تا مشخص شود آیا شخص در اطراف خودش میدان نوری ایجاد می‌کند یا آن را از بین می‌برد.

وقتی که بیشتر نور منتشر می‌شود، انرژی بیشتری دارد و از این رو زندگی بیشتر است. هنگامی که یک فرد نور و اطلاعات کمتری نسبت به بدن خود داشته باشد، آنها مواد بیشتری دارند و بنابراین انرژی حیاتی کمتر را منتشر می‌کنند. تحقیقات گسترده ثابت می‌کند که سلول‌های بدن و سیستم‌های مختلف نه تنها با تعاملات شیمیایی که با آن آشنا هستند، بلکه با یک میدان انرژی منسجم (نور) ارتباط برقرار می‌کنند که پیامی (اطلاعاتی) را ایجاد می‌کند که باعث ایجاد محیط درون و اطراف سلول شده و دستورالعمل‌ها را برای دیگر سلول‌ها و سیستم‌های بیولوژیکی ارائه می‌دهد. ما می‌خواهیم مقدار انرژی حیاتی اعضای دانش‌آموزان را که به دلیل تغییرات درونی آنها ایجاد شده‌اند، اندازه بگیریم و به شما نشان دهیم که در طول ۴ روز چه تغییرات عظیمی می‌شود ایجاد کرد.

مراکز دیگری در بدن شما علاوه بر قلب نیز تحت کنترل سیستم عصبی خودمختار هستند که آنها را مراکز انرژی می‌نامم. هر کدام دارای فرکانس، آگاهی، غده، هورمون، شیمی خاص و بنابراین ذهن منحصر به فرد خود است. شما می‌توانید بر این مراکز تأثیر بگذارید تا این بخش‌ها با هم هماهنگ کار کنند، اما برای انجام این کار ابتدا باید یاد بگیرید که چگونه امواج مغزی را تغییر دهید تا بتوانید وارد این سیستم نیمه خودآگاه شوید. در حقیقت کلید این کار این است که، امواج مغز را از بتا (جایی که مغز متفکر دائماً در حال تجزیه و تحلیل و توجه بیشتر به جهان بیرونی است) به امواج آلفا (که بیشتر توجهش به درون است) تغییر دهید. با آگاهی از کاهش امواج مغزی، شما می‌توانید راحت‌تر سیستم عصبی خودکار را برنامه‌ریزی کنید. دانشجویان من که در طول سال‌ها فعالیت‌های مختلف مدیتیشن خود را انجام داده‌اند، یاد گرفته‌اند چگونه با تغییر امواج مغزی و همچنین تمرکز لازم و کافی، اثرات قابل اندازه‌گیری تولید کنند. ما یک ابزار را کشف کرده‌ایم که می‌تواند این تغییرات را اندازه‌گیری کند و باز من با آمار و ارقام این شواهد را به شما نشان خواهم داد. ما همچنین در این فرایند روی تغییرات ژنتیکی هم کار کرده‌ایم. ما در این کتاب می‌آموزیم که شما در ویژگی‌های ژنتیک‌تان محصور

نیستید و وقتی متفاوت فکر، عمل و احساس کنید، می‌توانید ویژگی‌های ژنتیکی را نیز تغییر دهید. در طول این کارگاه‌ها مراجعین برای ۴ یا ۵ روز زندگی آشنای خود را کنار می‌گذارند و وارد محیطی می‌شوند که اصلاً زندگی گذشته را به یادشان نمی‌آورد. آنها خود را از مردمی که می‌شناسند، آنچه دارند، عادت‌های خودکار و مکان‌هایی که معمولاً به آنجا می‌روند جدا می‌کنند و سعی می‌کنند با ۴ نوع مدیتیشن زندگی‌شان را تغییر دهند. راه رفتن، نشستن، ایستادن و دراز کشیدن و در هر کدام از اینها یاد می‌گیرند شخص دیگری باشند.

ما می‌دانیم این امر کاملاً کار می‌کند چون متوجه تغییرات بسیاری در ژن آنها و در نتیجه سلامت‌شان شده‌ایم. وقتی ما با سند و مدرک به آنها نشان دهیم که چطور توانسته‌اند نوروترانسمیترها، هورمون‌ها، ژن‌ها، پروتئین‌ها و آنزیم‌ها را تنها با فکر کردن تغییر دهند، آنها به ادامه‌ی این راه تشویق و ترغیب می‌شوند.

شما در این کتاب اطلاعات بسیاری را خواهید آموخت، اما نگران مفاهیم کلیدی نباشید آنها را در هر فصل بررسی می‌کنیم. من می‌خواهم شما به فهم بهتری برسید. می‌دانم این فصول می‌توانند چالش برانگیز باشند چون آنها را سال‌ها تدریس کرده‌ام. من بارها و



بارها آنچه آموخته‌اید را مرور خواهیم کرد تا نیازی نباشد برگردید و باز فصل‌ها را بخوانید البته هرگاه احساس نیاز کردید می‌توانید این کار را بکنید. هرچه بیشتر تمرین کنید بیشتر خواهید توانست خود را به مدیتیشن بسپارید.

در این کتاب چه می‌آموزید؟

در فصل ۱ سه داستان برای تان تعریف می‌کنم تا به طور پایه‌ای متوجه شوید که فراطبیعی شدن یعنی چه. در داستان اول با زنی به نام آنا آشنا می‌شوید که به خاطر گیر کردن در گذشته، مشکلات و بیماری‌های بسیاری برایش پیش آمده است. این سیگنال‌ها، ژن‌های او را فعال کرده‌اند و مشکلات بسیاری برایش رخ داده است. این داستان بسیار سختی است اما من با دلیل و خواست خودم آن را با تمام جزئیات آورده‌ام، چون می‌خواهم به شما نشان دهم که شرایط هرقدر سخت باشد شما قادر به تغییرش هستید. او از تمرین‌های این کتاب برای بهبود خود استفاده کرده و برای من، او مثال زنده‌ی حقیقتی است که بیان می‌کنم. اما او تنها کسی نیست که آن‌قدر روی خودش کار کرده تا شخص دیگری شود. تعداد بسیاری این کار را کرده‌اند و اگر آنها توانسته‌اند شما هم قطعاً می‌توانید.

همچنین دو مورد از تجربیات خودم را با شما در میان می‌گذارم که خیلی مرا تغییر دادند. این کتاب همان قدر که رازآلود است، به شفا و ایجاد فرصت‌های بهتر در زندگی نیز اشاره دارد. اینها را با شما در میان می‌گذارم تا ببینید وقتی ما از این دنیای نیوتنی خارج شویم، چه تغییراتی را می‌توانیم در زندگی‌مان ایجاد کنیم. بسیاری از مراجعین من هم این تجربیات را داشته‌اند.

از آنجایی که بخشی از این کتاب نیز مربوط به ژنتیک می‌شود، امیدوارم این داستان‌ها، ذهن شما را برای شنیدن آن مطالب نیز باز کند. یک نسخه‌ی بسیار عالی از خود شما هم‌اکنون وجود دارد، نسخه‌ای که دوست داشتنی‌تر، مهربان‌تر، آگاه‌تر، تواناتر، دارای حضور بیشتر در لحظه، دارای اتصال بیشتر، فراطبیعی‌تر و در کل شخصیت بهتری است. این شخص منتظر شما است.

فصل ۲ به بررسی یکی از موضوعات دلخواه من می‌پردازد. این فصل را نوشتم تا بدانید دقیقاً منظورم از بودن در این لحظه چیست. از آنجایی که هر چیزی که شما می‌خواهید در این دنیا وجود دارد، تنها راهی که می‌توانید به آن دست یابید این است که از خودتان فراتر روید.

این لحظه‌ی باشکوه که در بسیاری از عکس‌برداری‌ها به آن رسیده‌ایم، زمانی رخ می‌دهد که شخص حاضر است خود و خاطره‌های خود را برای رسیدن به آینده‌ای بهتر فدا کند. متأسفانه بیشتر انسان‌ها خودآگاه یا ناخودآگاه تصمیم می‌گیرند در گذشته زندگی کنند و هر روز همان احساس سابق را داشته باشند. آنها ذهن و بدن‌شان را به گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌کنند که در یک آینده یا گذشته‌ی قابل پیش‌بینی باشند و هیچ‌گاه در این لحظه زندگی نکنند. این کار یعنی تغییر این وضعیت نیاز به تمرین دارد، ولی ارزشش را دارد. بعد به جایی می‌رسیم که باید این نکات را تمرین کنید و من در هر گام با شما خواهم بود.

این فصل با توضیح در مورد الگوهای فهم آغاز می‌شود تا بتوانیم بهتر بفهمیم. من سعی می‌کنم برای شما همه چیز را ساده بگویم؛ مثلاً در مورد مغز، از اعصاب و وضعیت شیمیایی و بخش‌های مختلف آن به صورت بسیار ساده توضیح خواهم داد. باید در مورد امواج مغزی، انرژی و برخی مفاهیم دیگر نیز صحبت کنیم تا شما به جایی برسید که می‌خواهید. من قبل از این که تمرین‌های مدیتیشن این کتاب را به شما بیاموزم باید برای تان توضیح دهم که اصلاً چرا این کارها را انجام می‌دهیم. اگر شما اطلاعات بیشتری می‌خواهید

پیشنهاد می‌کنم کتاب‌های قبلی من یعنی شکستن عادت‌های خویش و شما فوق‌العاده هستید را بخوانید.

در **فصل ۳** به بحث از دنیای کوانتوم و بعد پنجم می‌پردازیم. می‌خواهم به شما بگویم علاوه بر این دنیای سه‌بعدی دنیای مخفی دیگری هم هست که می‌توانیم به آن دسترسی داشته باشیم. به عبارت دیگر وقتی شما در لحظه باشید و جایی باشید که فراتر از احساسات شما است، آماده هستید تا واقعیتی را که می‌خواهید، بسازید. وقتی بتوانید به بدن‌تان، به آنهایی که اطراف‌تان هستند، به چیزهایی که دارید، به زمان و حتی خودتان بی‌توجه باشید، هویت خودتان را که ساخته‌ی زندگی محدود در این فضا و زمان است نیز فراموش خواهید کرد.

در این زمان شما با آگاهی کامل وارد دنیایی به نام کوانتوم می‌شوید. شما نمی‌توانید با اسم‌تان، تعلقات‌تان، عادت‌ها، دردها و احساسات‌تان وارد این قلمرو شوید. نمی‌توانید به عنوان کسی وارد شوید باید به عنوان هیچ‌کس وارد شوید، به عبارت دیگر وقتی بتوانید مسیر آگاهی خود را از دنیای شناخته شده‌ی فیزیکی به دنیای ناشناخته ببرید، می‌توانید با هر چیزی که در آن دنیا است هماهنگ شوید. بدانید تمام آینده‌ها در آن دنیا هستند پس شما

می‌توانید هر آینده‌ای را که می‌خواهید بسازید. وقتی انرژی شما با انرژی آن اتفاق هماهنگ باشد، شما آن تجربه را به سمت خود جذب خواهید کرد. من نحوه‌ی کارش را به شما خواهم آموخت.

فصل ۳ با توضیح در مورد یک تمرین مدیتیشن که آن را برای آشنایی بیشتر شما با دنیای کوانتوم طراحی کرده‌ام به پایان می‌رسد. هر فصلی از این نوع با توضیح در مورد نوعی مدیتیشن به پایان می‌رسد. اگر می‌خواهید من راهنمای شما باشم می‌توانید سیدی را تهیه کرده یا فایل‌های صوتی را از ناشر تهیه کنید. البته که می‌توانید هر کدام از تمرین‌های این کتاب را بدون گوش دادن به فایل‌های صوتی خودتان انجام دهید. توضیحات مربوط به نحوه‌ی انجام آنها را نیز می‌توانید از ناشر تهیه نمایید.

اگر خودتان تمرینات را انجام می‌دهید توصیه می‌کنم به هنگام انجامش به موسیقی گوش کنید. بهترین نوع موسیقی؛ موسیقی‌های آرام است. باید موسیقی‌ای باشد که از به یاد آوردن خاطرات گذشته جلوگیری کند.

در فصل ۴ با یکی از مرسوم‌ترین تمرین‌های مدیتیشن یعنی حفظ مراکز انرژی در بدن آشنا می‌شوید. هر بخش تحت کنترل سیستم اعصاب خودکار است. من به شما می‌آموزم چطور هر یک از

این مراکز را برای بهتر شدن برنامه‌ریزی کنید. اگر شما تمرین‌های مدیتیشن مقدماتی را انجام داده‌اید، بدانید تمام آنها برای رسیدن به این مرحله بود. شما باید بتوانید با تغییر فرکانس ذهن وارد سیستم عامل ذهن شوید و وقتی وارد شدید، می‌توانید آن را برای بهبود خود، متعادل کردن سلامت و بهبود انرژی و زندگی‌تان برنامه‌ریزی کنید.

در فصل ۵ شما را با نوعی نفس کشیدن آشنا می‌کنم که به کمک آن می‌توانید انرژی‌تان را تغییر دهید، سیگنال‌های الکتریکی را در بدن‌تان جاری کنید و میدان مغناطیسی قدرتمندتری اطراف بدن‌تان ایجاد کنید. متأسفانه بسیاری از مردم انرژی را در بدن‌شان حبس کرده‌اند چون با بدن‌شان فکر و عمل می‌کنند. ما باید این انرژی را از بدن بیرون آورده و آن را به ذهن برگردانیم تا در آنجا بشود از آن در راه رسیدن به هدفی بالاتر و والاتر از زنده ماندن استفاده کرد.

من اطلاعات بیشتری در مورد تنفس به شما خواهم داد تا هرگاه خواستید خود را از گذشته رها کنید، بتوانید بیشتر روی نفس‌تان تمرکز کنید. وقتی انرژی را به سمت مغز بازگردانید، خواهید آموخت که چطور بدن‌تان را به این ذهن جدید عادت دهید. من به

شما خواهم آموخت که چطور به جای زندگی در گذشته به آینده پرداخته و در آن لحظه زندگی کنید. علم به ما می‌گوید که محیط، سیگنال‌هایی را به ژن‌ها ارسال می‌کند و از آنجایی که احساسات، حاصل تجربیات محیطی ما هستند، اگر شما بتوانید احساسات بهتری را در زمان مدیریت‌شان داشته باشید، نه تنها انرژی بدن‌تان را بالا می‌برید، بلکه به ژن‌ها سیگنال‌هایی می‌دهید که باعث می‌شود جلوتر از محیط، عمل کنند.

من بر این باورم که هیچ چیزی بهتر از داستان نمی‌تواند عمق کلام و منظور را بیان کند. پس در **فصل ۶** داستان‌هایی را آورده‌ام که نشانگر به کارگیری این روش‌ها و تمرین‌ها توسط دانشجویان یا مراجعین من است. از این فصل می‌توانید برای بهتر فهمیدن آنچه به شما تدریس شده استفاده کنید. آنهایی که در موردشان خواهید خواند، اصلاً انسان‌های عجیبی نیستند. تنها انسان‌های معمولی هستند که توانستند کارهای غیرمعمول را انجام دهند. یکی دیگر از دلایل مطرح کردن این داستان‌ها این است که شما بتوانید با این اشخاص و داستان‌شان ارتباط برقرار کنید. وقتی به این باور برسید که اگر آنها توانستند این کار را انجام دهند، شما هم خواهید توانست و به طور طبیعی باورتان نسبت به خودتان بیشتر و بیشتر

می‌شود. من همیشه به مجموعه‌ی خودمان می‌گویم که هرگاه بخواهید به خودتان ثابت کنید که چقدر قدرتمند هستید باید ایده‌ای از کسانی داشته باشید که در آینده به آنها کمک خواهید کرد و این داستان‌ها در این مورد به شما کمک می‌کنند.

در فصل ۷ به معنای هماهنگی قلبی و چگونگی ایجاد آن می‌پردازیم. وقتی ما در لحظه باشیم، وضعیت احساسی خوبی داشته باشیم، وقتی برای ورود به دنیای ناشناخته‌ها و احتمالات تازه آمادگی داشته باشیم، قلبمان هم مانند مغزمان هماهنگ کار خواهد کرد. مغز تفکر می‌کند، ولی قلب می‌داند و می‌شناسد. این مرکز آگاهی است. به این مرکز به عنوان راه ارتباطی‌تان با دنیای متحد نگاه کنید، وقتی این ارتباط برقرار شود، شما از خودخواهی به بی‌خودی می‌رسید. وقتی بتوانید صرف نظر از شرایط بیرونی، شرایط درونی خودتان را خوب نگه دارید، می‌توانید محیط‌تان را مدیریت کنید. این که بخواهید قلب‌تان را نیز هماهنگ کنید وقت می‌برد، ولی ارزشش را دارد.

در فصل ۸ به یکی دیگر از فعالیت‌هایی می‌پردازیم که در کارگاه‌های پیشرفته‌ی خودمان انجام می‌دهیم. در این کارگاه‌ها از دانشجویان یا مراجعان خواسته می‌شود، تصور خودشان از آینده را

در قالب یک فیلم بسازند. شما باید به جایی برسید که بدون هیچ تجزیه و تحلیلی، تسلیم دنیای کوانتوم شده، آن را به خوبی باور کنید. اگر این کار را بکنید، قطعاً خواهید توانست بخش نیمه‌خودآگاه‌تان را به طور کامل مدیریت کنید. وقتی به جای مدیتیشن با چشم‌های بسته، فیلمی از آینده‌ی خود را با چشم‌های باز ببینید، احتمال منحرف شدن ذهن‌تان به دلیل کمرنگ شدن بخش تجزیه و تحلیل کمتر است.

وقتی تصاویری از آینده‌ی خود را ببینید، راحت‌تر می‌توانید خود را با آن هماهنگ کرده، به سمتش حرکت کنید. خیلی از مراجعین وقتی این کار را کردند، نتیجه‌ی بسیار خوبی گرفتند و توانستند تغییرات بزرگی در زندگی‌شان صورت دهند. بعضی از آنها هم فیلم سوم‌شان را ساخته‌اند چون به هر هدفی که در دو فیلم قبلی داشتند، رسیدند.

در فصل ۹ به بررسی مدیتیشن در حال حرکت یا راه رفتن می‌پردازیم. این بخش هم شامل ایستادن می‌شود و هم حرکت کردن. این بخش خیلی برای حرکت ما به سمت آینده مفید و مهم است. خیلی وقت‌ها ما در مدیتیشن خوب عمل می‌کنیم، ولی وقتی چشم‌هایمان را باز می‌کنیم باز به دنیای قبل باز می‌گردیم. این نوع

از مدیتیشن از آنجایی مفید است که شخص می‌تواند با چشمان باز نیز با دنیای آینده‌ی خود ارتباط برقرار کند. وقتی شما این نوع مدیتیشن را انجام می‌دهید، به دلیل این‌که بدن‌تان به آن شرایط عادت می‌کند احساس می‌کنید خیلی ثروتمندید و مانند یک موجود نامحدود فعالیت می‌کنید.

در **فصل ۱۰** باز به مطالعات موردی می‌پردازیم تا فهم شما را نسبت به این امر بیشتر کنیم. این درس به شما کمک می‌کند حلقه‌های گم‌شده‌ی اطلاعات‌تان در این مورد را تکمیل کنید. امیدوارم خواندن این داستان‌ها باعث شود شما کارتان را با اطمینان و اعتماد بیشتری دنبال کنید تا بتوانید حقیقت را برای خودتان تجربه کنید.

فصل ۱۱ دید شما را برای درک آنچه در دنیای چندبُعدی ممکن است، باز می‌کند. من چنین لحظاتی را خیلی دوست دارم، وقتی حسی خاص به من دست می‌دهد و وارد دنیای راز و رمز می‌شوم، آن‌قدر حس خوبی است که نمی‌شود توصیفش کرد. میزان انرژی و آگاهی در این وضعیت آن‌قدر بالا است که وقتی من به احساسات خودم برمی‌گردم، ناراحت می‌شوم.

در این فصل شما را با دنیایی آشنا می‌کنم که در آن زمان و مکان نامحدود است. این فصل قطعاً فهم شما را از واقعیت به چالش خواهد کشید. تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است که اگر در آن دنیا باشید، می‌توانید با آن کار کنید و از آن لذت ببرید. شاید فهمش کمی طول بکشد، ولی وقتی آن را درک کردید، مدارهایی در مغزتان شکل می‌گیرد که شما را آماده‌ی فهم این دنیا خواهد کرد.

وقتی شما در دنیایی فراتر از این دنیای محدود باشید قطعاً خواهید توانست هر آنچه را در ذهن دارید تجربه کرده و به دست بیاورید. اینجاست که **فصل ۱۲** آغاز می‌شود. در ذهن شما بخشی وجود دارد که وظیفه‌اش دریافت فرکانس‌ها و تجزیه و تحلیل آنهاست. به این بخش خوب فکر کنید. وقتی شما بتوانید این بخش را فعال کنید بدون به کارگیری حواس‌تان می‌توانید آنچه را تصور می‌کنید، به کار ببندید و تجربه کنید. در این وضعیت تجربه‌ی درونی شما از هر تجربه‌ی بیرونی واقعی‌تر به نظر خواهد رسید. به عبارت دیگر برای غرق شدن در دنیای درون باید طوری عمل کنید گویا حقیقتاً آنجا هستید. وقتی این کار را بکنید آنتن ذهن شما نیز آن را حس کرده و به تجربه تبدیل خواهد کرد.

در فصل ۱۳ به هماهنگی میان پروژه‌ها خواهیم پرداخت. وقتی ما انرژی قلب و مغز دانشجویان را در یک روز و ساعت و تحت یک تمرین مشخص اندازه گرفتیم، متوجه شدیم آنها روی هم اثر می‌گذارند. انرژی که به هم ارسال می‌کردند این پیام را داشت که بهترین اتفاق برای همه رخ داده است.

وقتی دیدیم چطور دانشجویان و مراجعین ما می‌توانند باعث گشوده شدن قلب‌های یکدیگر شوند، به این نتیجه رسیدیم که برای بهتر کردن دنیا بهتر است مدیتیشن جهانی را شروع کنیم. هزاران نفر در این امر شرکت کردند. از همه‌ی اینها که بگذریم، می‌دانیم که ما این کار را برای بهتر کردن جهان انجام می‌دهیم. من با شواهد علمی به شما ثابت می‌کنم که این روش کاملاً کارآمد است. چرا به جای خواندن تاریخ، خودمان تاریخ‌ساز نشویم؟

در فصل ۱۴ که پایان‌بخش این کتاب است، باز به سراغ تجربیات بسیار خوب مردم می‌رویم. باز من این داستان‌ها و موارد را به اشتراک می‌گذارم تا شما متوجه شوید که حتی ارزشمندترین تجربیات نیز می‌توانند در صورت تلاش، متعلق به شما باشند.

آیا آماده‌ی فراطبیعی شدن هستید؟