

THĂM HIỂM THẾ GIỚI MỚI . . .

Nếu bạn đã từng băn khoăn về điều gì có thể nằm bên ngoài thực tại mà chúng ta đang kinh nghiệm hàng ngày, nếu bạn đã từng xúc động về những câu chuyện du hành xuất vĩa và ao ước đi trên con đường này thì đây là hướng dẫn thực hành, quyến rũ dành cho bạn. Chuyên gia hàng đầu của Mỹ về du hành xuất vĩa kể lại câu chuyện đầy sức thu hút của những chuyến du hành của ông tới các thực tại khác và nêu ra những kĩ thuật dễ dùng để hướng dẫn bạn trong cuộc hành trình riêng của mình trong suốt cuộc đời - và vượt ra ngoài nữa.

DU HÀNH VÀO CÁC THỰC TẠI SONG SONG . . .

William Bulman đã huấn luyện các nhà du hành xuất vĩa trong các lớp tập huấn trong hơn thập kỉ qua, dạy cho mọi người cách phóng chiếu tâm thức mình ra ngoài những giới hạn của thân thể vật lí của họ và thám hiểm những chiều hướng và thế giới nằm bên ngoài cuộc sống đời thường. Bây giờ ông kể lại sinh động những cuộc phiêu lưu của riêng mình trong các vũ trụ song song vẫn được mô tả trong các lí thuyết vật lí mới của Stephen Hawking, Paul Davies và Fred Alan Wolf, và trình bày hướng dẫn từng bước tới du hành thể vĩa - kể cả các bài tập, lời khuyên, kĩ thuật và câu trả lời cho mọi câu hỏi của bạn về chứng nghiệm xuất vĩa.

VÀ KHÁM PHÁ NHỮNG CHÂN LÍ ĐÁNG NGẠC NHIÊN VỀ THỰC TẠI, KIẾP SỐNG QUÁ KHỨ, LINH HỒN VÀ CUỘC SỐNG SAU KHI CHẾT.

Du hành thể vĩa, Bulhman tiết lộ, không chỉ có thể mở rộng tâm thức của bạn - nó còn có thể giúp kiểm chứng lại sự tồn tại của linh hồn, cho bạn biết về kiếp sống quá khứ, và nâng cao cuộc sống đời thường của bạn. Các bạn sẽ thấy cuốn sách hấp dẫn này dành cho mọi người muốn phiêu lưu vượt ra ngoài thân thể và đi vào cuộc hành trình tối hậu.

Tác giả WILLIAM BULHMAN dạy và huấn luyện rộng rãi về du hành xuất vĩa

William Buhlman

PHIÊU LƯU NGOÀI THÂN THỂ

CÁCH THỰC HIỆN

DU HÀNH XUẤT VĨA

PHIÊU LƯU NGOÀI THÂN THỂ

**CÁCH THỰC HIỆN
DU HÀNH XUẤT VÍA**

William Buhlman

HÀ NỘI - 2009

ADVENTURE BEYON THE BODY

**HOW TO EXPERIENCE
OUT-OF-BODY TRAVEL**

William Buhlman

HarperSanFrancisco
1996

MỤC LỤC

Lời nói đầu	v
Phần 1 Thăm hiểm các bí ẩn	1
Chương 1 Hành trình đầu tiên	3
Chương 2 Gặp gỡ xuất vía	26
Phần 2 Giải quyết những bí ẩn lớn nhất	105
Chương 3 Biên giới mới	55
Cấu trúc đa chiều của vũ trụ	113
Khái niệm về các vũ trụ song song	113
Bằng chứng lịch sử hỗ trợ cho vũ trụ đa chiều	117
Đường hầm năng lượng	118
Cách nhìn mới đáng lưu ý về vũ trụ	123
Lập sơ đồ vũ trụ vô hình	127
Các kiểu môi trường năng lượng	130
Giải quyết những bí ẩn lớn nhất của chúng ta	136
Hiện tượng tâm lí	137
Độ cong không-thời gian	137
Màng năng lượng	138
Vũ trụ nở rộng	141
Lỗ đen	144
Hiệu ứng đường hầm	147
Vật lí lượng tử và huyền học	148
Tính liên tục của tâm thức	157
Tiến hoá của tâm thức	161
Tiến hoá tương lai	169
Ước mơ của Einstein	174
Biên giới mới của khoa học	176

Chương 4 Chất lượng biến đổi	179
Chất lượng biến đổi của chứng nghiệm xuất vía	181
Những người khuyết tật	189
Lợi ích của thám hiểm xuất vía	192
Niềm vui của thám hiểm xuất vía	194
Chương 5 Phát triển khả năng tự nhiên của bạn	197
Xem xét lại các khái niệm của ta về thực tại	198
Cam kết và mục tiêu	102
Mục tiêu viết ra	203
Lo sợ và giới hạn	204
Niềm tin	207
Huấn luyện và truyền thụ vật lí	207
Các thành phần của chứng nghiệm xuất vía	211
Bốn bước tới thành công	213
Nhận biết và đáp ứng với trạng thái rung động	215
Trạng thái ngái ngủ	220
Kĩ thuật chuẩn bị	223
Tách ra	227
Các phương pháp tách	228
Hành động	232
Chương Kĩ thuật thám hiểm	235
Chọn kĩ thuật của bạn	236
Quán tưởng	237
Tưởng tượng	239
Làm dễ dàng quán tưởng	243
Kĩ thuật mục tiêu	244
Kĩ thuật gương	125
Chuyển giấc mơ	249
Khẳng định	257
Quán tưởng với khẳng định	260
Kĩ thuật sáng sớm	261
Thôi miên	267
Tự thôi miên	269
Vấn bản tự thôi miên xuất vía	270
Âm thanh	277
Kĩ thuật tần số âm	277
Kĩ thuật âm thanh	278
Lặp lại (kĩ thuật nghi lễ)	279
Các kết quả thường được báo cáo lại	282
Một tổng quan về những lời khuyên lí tưởng	284

Tổng quan kĩ thuật.....	286
Cơ sở của thám hiểm xuất vía	286
Chương 7 Làm chủ chứng nghiệm	289
Chế ngự năng lượng-ý nghĩ.....	300
Thích ứng với môi trường phi vật lí.....	302
Người hướng dẫn.....	305
Sự sáng tỏ	307
Kĩ thuật sáng tỏ	308
Giảm và kiểm soát nỗi sợ.....	309
Cơn hoảng hốt	311
Kĩ thuật giảm nỗi sợ.....	312
Quán tưởng kinh khí cầu.....	313
Tổng quan về kiểm soát.....	315
Chương 8 Thám hiểm cao cấp.....	319
Thám hiểm vũ trụ.....	321
Chuyển động liên chiều có kiểm soát	324
Nâng tần số bên trong của chúng ta	324
Khuếch đại trạng thái rung động.....	327
Nâng cao trí nhớ.....	329
Thám hiểm theo nhóm và theo đôi	329
Kĩ thuật đôi bạn	330
Tăng tốc sự thay đổi tâm lí và tự hoàn thiện	335
Chữa lành cao cấp	343
Tăng tốc sự trưởng thành tâm linh của ta	346
Kĩ thuật tâm linh cao cấp.....	347
Chứng nghiệm và thám hiểm xuất vía	349
Các câu hỏi về cuộc sống chúng ta	353
Câu hỏi và bình luận	359
<i>Kết luận</i>	369
<i>Thuật ngữ</i>	371
<i>Điều tra xuất vía</i>	381



Lời nói đầu

Năm trăm năm trước đây một vài nhà thám hiểm dũng cảm đã vượt qua đại dương đi tìm miền đất mới - miền đất bí ẩn khuất sau một đại dương chưa từng được khám phá và lập bản đồ. Nhiều người đã coi cuộc hành trình này là lãng phí thời gian và tiền của. Rốt cục, nền văn minh hiện đại đã nở hoa hàng thế kỉ mà chẳng cần đến loại thám hiểm này.

Mặc dầu có sự chống đối mạnh mẽ, nhóm người thám hiểm này vẫn mạo hiểm tiến lên, ước vọng khám phá cháy bỏng của họ thúc đẩy họ tiến vào nơi còn chưa biết. Họ bỏ lại mọi tiện nghi gia đình để lên tàu tiến hành cuộc hành trình bên ngoài chân trời hiểu biết. Đối mặt với cả nỗi sợ và hoài nghi của chính mình và xã hội, họ vẫn tiếp tục hành trình, cuối cùng đạt tới mục tiêu khám phá của mình.

Ngày nay chúng ta đang đối mặt với cùng một loại thám hiểm - một đại dương năng lượng chưa được thám hiểm cần được chinh phục bởi các cá nhân có tầm nhìn xa và lòng dũng cảm để vượt qua những giới hạn của chân trời vật lí của mình. Cũng như trong quá khứ, tầm nhìn của nhà thám hiểm phải mở rộng vượt qua làn ranh vật lí. Cũng như trong quá khứ, nhà thám hiểm phải có động cơ và quyết tâm bên trong để du hành ra ngoài những giới hạn đã biết

của xã hội và khoa học. Nhà thám hiểm phải du hành đơn độc, xa với đại chúng, những người còn gắn bó với sự an toàn chắc chắn của đất liền.

Cũng như trong quá khứ, các nhà thám hiểm được thúc đẩy bởi một điều - nhu cầu khám phá cho chính họ, bởi vì chấp nhận những gì không phải từ hiểu biết mắt thấy tai nghe chỉ là chấp nhận cho những niềm tin và giả thiết ở giữa đất liền.

Ngày nay mỗi người chúng ta đều có cơ hội vượt qua biên giới vật lí và trở thành một nhà thám hiểm. Cuộc phiêu lưu lớn này có sẵn cho tất cả chúng ta cùng tham gia.

Phần 1

Thám hiểm các bí ẩn

Chương 1

Hành trình đầu tiên

Kinh nghiệm đẹp đẽ nhất chúng ta có thể có là bí ẩn. Nó là xúc động nền tảng, giữ vai trò cái nôi cho khoa học thực sự và nghệ thuật thực sự. Bất kì ai không biết về nó thì cũng không thể biết ngạc nhiên, không biết đến những kết quả kì diệu, như người đã chết rồi và có mắt như mù.

Albert Einstein đã viết những dòng này nhiều năm trước đây, và chúng vẫn còn khắc mãi trong tâm khảm tôi. Hai mươi năm trước tôi tin tưởng chắc chắn rằng thế giới vật lí ta đang thấy và kinh nghiệm là thực tại duy nhất. Tôi tin vào những gì mắt tôi cho tôi thấy - cuộc sống không có những bí ẩn dấu kín, chỉ có vô số dạng vật chất sống và chết. Các sự kiện đó thật rõ ràng; không có bằng chứng hay chứng cứ gì về các thế giới phi vật lí hay sự tồn tại tiếp tục của chúng ta sau cái chết. Tôi nghi ngờ trí thông minh của bất kì ai, những người khờ khạo chấp nhận các khái niệm phi logic về

cõi trời, Thượng đế và sự bất tử. Trong tâm trí tôi, những thứ đó chỉ là chuyện cổ tích được bịa đặt ra để xoa dịu kẻ yếu và thao túng quần chúng. Đối với tôi, cuộc sống hiểu thật đơn giản: thế giới bao gồm vật chất rắn và các hình dạng, còn khái niệm cuộc sống sau cái chết và cõi trời chỉ là những cố gắng của con người để tạo ra hi vọng vào nơi không tồn tại.

Tôi có một hiểu biết khá cao ngạo của một người đánh giá thế giới chỉ bằng các giác quan vật lí của mình. Tôi hỗ trợ cho những kết luận của mình bằng vô vàn những quan sát do khoa học và kĩ thuật nêu ra. Sau rốt, nếu vẫn còn điều gì đó bí ẩn thì khoa học chắc chắn sẽ biết về nó.

Niềm tin vững chắc của tôi về thực tại và cuộc sống vẫn tiếp tục như thế cho tới tháng 6 năm 1972. Trong khi nói chuyện với người hàng xóm, thảo luận của chúng tôi chuyển sang khả năng về cuộc sống sau cái chết và sự tồn tại của cõi trời. Tôi nhiệt thành trình bày quan điểm bất khả tri của mình. Tôi lấy làm ngạc nhiên người hàng xóm chẳng tranh cãi về kết luận của tôi; thay vì vậy anh ta kể lại một chứng nghiệm anh ta đã trải qua nhiều tuần trước đó. Một buổi tối ngay sau khi chìm vào giấc ngủ anh ta giật mình phát hiện ra chính mình đang nổi lên trên thân mình. Tỉnh thức và nhận biết hoàn toàn, anh ta kinh hãi và lập tức rơi trở về thân vật lí của mình. Rất kích động, anh ta bảo tôi đó không phải là giấc mơ hay tưởng tượng mà là một chứng nghiệm hoàn toàn có ý thức.

Bị hấp dẫn bởi chứng nghiệm của anh ấy, tôi quyết định nghiên cứu hiện tượng kì lạ này cho chính mình. Sau nhiều ngày nghiên cứu tôi đã phát hiện ra nhiều tài liệu tham khảo về chứng nghiệm xuất vĩa trong suốt lịch sử. Với việc lục lọi tôi đã tìm ra một cuốn sách về chủ đề mô tả thực tế cách tạo ra chứng nghiệm xuất vĩa. Toàn bộ chủ đề này dường như là cực kì kì lạ và tôi coi cuốn sách như kết quả của sự tưởng tượng quá mức.

Vì tò mò, tôi quyết định thử một kĩ thuật xuất vĩa trước khi ngủ. Sau những cố gắng lặp lại hàng ngày, tôi bắt đầu cảm thấy có đôi chút kì quặc. Trong ba tuần tôi chỉ chứng nghiệm được một điều ngoài qui tắc là tăng khả năng nhớ lại giấc mơ của mình. Tôi càng ngày càng trở nên bị thuyết phục rằng toàn bộ chủ đề này chẳng có gì khác hơn là một giấc mơ sinh động và mạnh mẽ được khuyến khích bởi cái gọi là các kĩ thuật xuất vĩa.

Rồi một đêm vào khoảng mười một giờ tôi chìm vào giấc ngủ trong kĩ thuật xuất vĩa của mình và bắt đầu mơ rằng tôi đang ngồi cạnh một chiếc bàn tròn với nhiều người. Họ dường như đang hỏi tôi nhiều câu hỏi có liên quan tới việc tự phát triển và trạng thái tâm thức của tôi. Vào thời điểm đó trong giấc mơ tôi bắt đầu cảm thấy cực kì choáng váng và sự tê dại kì lạ kiểu như bị tiêm thuốc tê Novocain, bắt đầu lan rộng khắp thân thể. Không thể nào giữ được đầu ngẩng lên, tôi mê đi, đập đầu vào bàn. Lập tức tôi tỉnh dậy, tràn đầy ý thức, nằm trên giường quay mặt vào tường. Tôi có thể nghe thấy một âm thanh o o bất thường và cảm thấy khác lạ

như thế nào đó. Duỗi tay ra, tôi với tới bức tường phía trước. Tôi ngạc nhiên khi thấy tay tôi thực tế xuyên vào trong tường; tôi có thể cảm thấy năng lượng rung động của nó khi tôi chạm tới chính cấu trúc phân tử của nó. Đến lúc đó một thực tại tràn ngập tôi, *lạy trời, tôi đang ngoài thân mình.*

Rất kích động, tôi chỉ còn ý nghĩ, *thực đây rồi. Lạy trời, nó đúng là thật!* Nằm trên giường tôi giang tay mình ra trong hoài nghi. Khi tôi thử siết chặt nắm tay, tôi còn cảm thấy sức căng của cái nắm; tay tôi cảm thấy hoàn toàn rắn chắc, nhưng bức tường vật lí phía trước tôi thì trong veo và có cảm giác như một thứ vật chất đậm đặc, mù hơi, dày đặc và có hình dạng.

Quyết định đứng dậy, tôi bắt đầu di chuyển chẳng phải cố gắng gì ra chân giường, tâm trí tôi đuổi theo với toàn bộ thực tại. Đứng dậy, tôi nhanh chóng sờ vào cánh tay và cẳng chân, kiểm tra xem tôi còn rắn chắc nữa không, và tôi lấy làm ngạc nhiên là tôi vẫn hoàn toàn rắn chắc, hoàn toàn thật. Nhưng xung quanh tôi các đồ vật vật lí quen thuộc trong phòng tôi không còn xuất hiện hoàn toàn thực hay rắn chắc nữa; thay vì vậy, bây giờ chúng trông giống như những ảo ảnh ba chiều. Liếc xuống, tôi để ý thấy một đồng hồ lù lù trên giường. Tôi kinh ngạc thấy rằng đó chính là một hình dạng đang ngủ của thân vật lí của tôi đang yên lặng quay mặt vào tường.

Khi tôi tập trung thị lực sang phía đối diện của căn phòng thì bức tường dường như mờ dần khỏi toàn cảnh. Phía trước tôi có thể thấy một cánh đồng xanh,

rộng xa bên ngoài phòng tôi. Nhìn xung quanh, tôi để ý thấy một hình bóng yên lặng đang theo dõi tôi từ cách khoảng chục mét. Đó là một người cao lớn tóc sẫm, có râu và mặc áo choàng màu tía. Ngạc nhiên bởi sự có mặt của ông ấy, tôi trở nên sợ hãi và lập tức bị "bật về" thân vật lí. Tôi đột ngột choàng tỉnh trong thân và một cảm giác cứng đờ, tê dại lạ kì tan dần khi tôi mở mắt ra. Rất kích động, tôi ngồi dậy, tâm trí tôi tràn đầy với việc chứng kiến về điều vừa xảy ra. Tôi biết nó hoàn toàn thật, không phải là giấc mơ hay tưởng tượng của mình. Toàn bộ nhận biết bản ngã tôi vẫn hiện hữu.

Bỗng nhiên, mọi thứ tôi đã biết về sự tồn tại của mình và thế giới xung quanh tôi đều phải được đánh giá lại. Tôi bao giờ cũng hoài nghi nghiêm chỉnh rằng chẳng có cái gì tồn tại bên ngoài thế giới vật lí. Bây giờ toàn bộ quan điểm của tôi đã thay đổi. Bây giờ tôi hoàn toàn biết rõ rằng các thế giới khác cũng tồn tại và rằng ở đó phải có những người như tôi đang sống. Điều quan trọng nhất bây giờ tôi biết rằng thân vật lí của tôi chỉ là một phương tiện tạm thời cho cái tôi thực bên trong, và rằng bằng thực hành tôi có thể tách ra khỏi nó nếu muốn.

Rất kích động về khám phá của mình, tôi vớ lấy bút chì và giấy rồi ghi ra chính xác những điều vừa xuất hiện. Hàng loạt câu hỏi tràn ngập trong đầu tôi. Tại sao tuyệt đại đa số loài người lại không biết về hiện tượng này? Tại sao các khoa học và tôn giáo không nghiên cứu về nó? Có thể chẳng thế giới vô hình này là "cõi trời" như được nói đến trong các kinh sách tôn giáo? Tại sao chính phủ chúng ta không thám hiểm thế

giới năng lượng song song rõ ràng này? Có thể chẳng là sự phụ thuộc hoàn toàn của ta vào cảm nhận vật lí đã đưa chúng ta đến việc bỏ qua một đại lộ lạ thường những thám hiểm và khám phá?

Khi cơn choáng váng của chứng nghiệm đầu tiên này lắng đi, tôi hiểu ra rằng cuộc đời tôi không bao giờ giống trước nữa. Tôi càng cân nhắc kĩ lưỡng ý nghĩa của chứng nghiệm của mình tôi càng hiểu sâu sắc hơn nó là thế nào. Tôi biết rằng tôi phải đánh giá lại mọi điều tôi đã biết từ hồi trẻ con, mọi điều tôi đã từng coi là đúng. Những kết luận dễ chịu về khoa học, tâm lí, tôn giáo và sự tồn tại của tôi hiển nhiên đã dựa trên thông tin không đầy đủ. Tôi cảm thấy hứng thú nhưng cũng không dễ chịu - những khái niệm quen thuộc của tôi về thực tại dường như không còn thích hợp nữa. Tôi càng cảm thấy trống rỗng tăng lên. Có đôi lần tôi kể lại cho bạn bè về chứng nghiệm của mình họ đều thấy điều đó kì lạ đến mức không thể coi là nghiêm chỉnh được. Năm 1972 thuật ngữ *chứng nghiệm xuất vía* còn chưa có; lùi xa hơn nữa, mô tả thông thường nhất chỉ là phóng chiếu thể vía. Vào thời đó những người tôi biết đều chưa từng nghe nói về phóng chiếu thể vía và nếu bạn có nói với mọi người rằng bạn rời khỏi thân thể thì họ lập tức nghĩ rằng bạn đã dùng thuốc hay mất trí. Tôi nhanh chóng phát hiện ra rằng tôi phải dấu kín chứng nghiệm của mình nếu không sẽ gặp những điều bất tín hay còn lỗ bịch nữa.

Sau chứng nghiệm xuất vía của mình, tâm trí tôi tràn ngập những khả năng và câu hỏi vô tận. Rất cần thông tin và sự giúp đỡ, tôi đã dành nhiều tuần đi các

thư viện và hiệu sách để tìm bất kì tri thức nào có sẵn về chủ đề này. Tôi nhanh chóng nhận ra rằng chẳng có được là bao; chỉ tìm được vài cuốn sách viết tay về chủ đề này, và một số trong đó đã cũ từ vài thập kỉ nay hiện không còn được in nữa. Đến cuối tháng bảy năm 1972 tôi hiểu rằng tôi là người duy nhất đang trên con đường của mình.

Tôi quyết định tập trung vào một kĩ thuật đã tỏ ra hiệu quả cho tôi trước đây. Kĩ thuật này bao gồm việc quán tưởng một vị trí vật lí tôi biết rõ khi tôi chìm vào giấc ngủ. Như trước, tôi hình dung phòng khách của mẹ tôi thật chi tiết. Ban đầu việc này dường như khó khăn nhưng sau vài tuần tôi có thể hình dung được chi tiết căn phòng với sự rõ rệt ngày một cao; đồ đạc, hình chạm trổ, đường viền thậm chí cả những chi tiết bất toàn nhỏ nhất trong gỗ và tranh cũng bắt đầu rõ rệt trong tâm trí tôi. Tôi hiểu rằng tôi càng tự hình dung mình bên trong phòng tương tác với các đồ vật vật lí bao nhiêu thì quán tưởng của tôi càng trở nên chi tiết bấy nhiêu. Bằng thực hành tôi học cách dạo bước vật lí xung quanh căn phòng và ghi nhớ những vật đặc biệt có trong đó. Tôi cũng học được tầm quan trọng của "cảm thấy" môi trường trong tâm trí: cảm thấy tấm thảm dưới chân; cảm giác ngồi trong một chiếc ghế, bước đi, bật đèn hay thậm chí mở cửa. Tôi càng tham dự và chi tiết hoá trong quán tưởng của mình thì các kết quả của tôi càng hiệu quả. Mặc dầu ban đầu điều đấy là cả một thách thức nhưng sau một thời gian việc làm quán tưởng trở nên sống động trong tâm trí biến

thành trò vui. Đến lúc đó, tôi quyết định ghi lại nhật kí về các chứng nghiệm xuất vía của mình.

Nhật kí, ngày 6 tháng 8 năm 1972

Tôi tỉnh dậy lúc 4 giờ sáng sau ba tiếng rưỡi ngủ và bắt đầu đọc một cuốn sách về chứng nghiệm xuất vía. Sau khi đọc khoảng mười lăm phút tôi bắt đầu buồn ngủ và quyết định quán tưởng phòng khách nhà mẹ tôi. Tôi chọn nơi này vì tôi biết cực kì chi tiết về nó. Trong phòng khách có nhiều thứ tôi đã làm hồi là học sinh phổ thông: cái gạt tàn kim loại, một bậu cửa gỗ và bức tranh màu về đại dương. Khi tôi hình dung lại căn phòng trong tâm trí, tôi từ từ chuyển sự chú ý sang các vật tôi đã làm. Tôi cố gắng hình dung thật sinh động hình ảnh tôi đang bước quanh phòng nhìn vào các đồ đạc và nhiều thứ tôi đã làm. Khi tôi tập trung vào các vật đó, tôi bắt đầu thấy căn phòng thật đáng ngạc nhiên. Tôi dời sự chú ý từ vật nọ tới vật kia và quán tưởng mình chạm vào các vật đó. Khi tôi đã trở nên chìm ngập về mặt tinh thần trong cảm giác và thị giác của căn phòng, tôi chìm vào giấc ngủ.

Trong vài giây tôi giật mình tỉnh dậy bởi rung động mạnh và âm thanh ì ầm lan khắp người tôi. Tôi cảm thấy giống như mình đang ở giữa một động cơ phản lực còn thân thể và tâm trí tôi đang

rung động tách rời. Tôi choáng váng và hoảng sợ bởi cường độ của rung động và âm thanh rồi đột ngột bật về cơ thể. Khi tôi mở mắt ra, tôi thấy rằng mình hoàn toàn bị cứng đờ và một cảm giác tê tê là lạ chạy khắp thân thể. Phải đến vài phút sau các cảm giác vật lý thông thường của tôi mới dần trở lại. Tôi không thể tin được vào sự mạnh mẽ của rung động.

Tôi nằm trên giường và tự hỏi các rung động và âm thanh đó là gì và cái gì gây ra chúng. Tôi biết chúng không phải là các cảm giác vật lý. Tôi chỉ có thể đoán rằng chúng chắc có liên quan thế nào đó với dạng phi vật lý của tôi, có thể là sự ghi nhận có ý thức của tôi về việc chuyển nhận biết của tôi từ thân vật lý sang thân phi vật lý. Có thể tôi chỉ ý thức đơn thuần về sự dịch chuyển hay việc chuyển rung động cần thiết để có chứng nghiệm xuất vía. Dù nó là gì đi chăng nữa, nó rõ ràng có thể làm cho bạn sợ. Cho dù vậy, tôi vẫn quyết tâm tìm ra cái gì nằm sau những rung động kì lạ kia. Nhất định phải có một sự giải thích logic.

Cả tuần tiếp theo chẳng có gì xảy ra cả. Tôi bắt đầu hoài nghi về chính mình và khả năng mình để có được chứng nghiệm. Rồi một buổi tối vào quãng mười một giờ tôi chợp ngủ lơ mơ trong khi quán trọ căn phòng khách mẹ tôi. Trong vòng vài phút tôi chợt tỉnh bởi âm thanh o o khoan rọi và rung động lan khắp người tôi. Mở mắt ra tôi hiểu rằng tôi đang nửa trong

nửa ngoài thân thể mình. Phản ứng đầu tiên của tôi là sợ hãi. Một sự hoảng sợ tràn ngập tâm trí tôi và tôi đột ngột bật về thân thể mình. Khi mở mắt vật lý ra, tôi khám phá ra rằng thân vật lý của tôi bị cứng đờ và tê tê; như lần trước, cảm giác này dần tan biến và cảm giác vật lý thông thường của tôi trở lại. Tôi ngồi dậy trên giường, bị choáng váng bởi cường độ của rung động và âm thanh. Tôi rõ ràng nhớ đã nói to, "Cái chết tiệt gì vậy?"

Khi xem xét lại chứng nghiệm này tôi hiểu rằng tôi đã hoàn toàn không được chuẩn bị. Một thoáng sợ hãi dường như cuốn tôi trượt qua những chỉ bảo đầu tiên về việc tách.

Hai đêm tiếp sau chẳng có gì bất thường xảy ra cả. Rồi đến đêm thứ ba tôi tỉnh dậy với sự cứng đờ kì lạ và rung động lan từ gáy tôi sang toàn bộ phần còn lại của thân. Tôi cố gắng tối đa giữ bình tĩnh và dẹp nỗi sợ, nhưng tôi không thể làm được. Tôi cảm thấy dường như là tôi hoàn toàn mất kiểm soát và dễ tổn thương. Hoảng hốt, tôi bỗng nhiên nghĩ về thân thể vật lý mình và các rung động dần hạ xuống. Khi các cảm giác vật lý trở lại, tôi cảm thấy thất vọng là tôi đã bỏ lỡ một cơ hội thám hiểm lớn. Trong một nỗ lực tiết kiệm thời gian, tôi bình tĩnh lại, tập trung suy nghĩ xa khỏi thân vật lý rồi bắt đầu cổ vũ cho các rung động trở lại. (Tôi làm việc này bằng cách tập trung vào cảm giác rung động tôi vừa chứng nghiệm tại gáy.)

Vào khoảng mười lăm phút sau, khi tôi dần dần thư giãn và lại chìm vào giữa ngủ và tỉnh, thì các rung động

bắt đầu trở lại. Chúng bắt đầu từ gáy rồi dần dần lan toả ra toàn bộ thân cho tới khi tôi cũng rung động ở điều cảm thấy tựa như một tần số hay mức năng lượng cao hơn. Lần này tôi giữ bình tĩnh, mức độ lo âu của tôi giảm đi khi tôi nhận ra rằng các cảm giác rung động là một cái gì đó cũng hay hay khi tôi có chuẩn bị. Một tiếng o o âm vực cao dường như vang dội trong thân thể tôi và tôi cảm thấy được tích năng lượng và nhẹ như lông. Với một thoáng suy nghĩ về việc nổi lên tôi đã cảm thấy bản thân mình được dâng lên. Tôi hoàn toàn vô trọng lượng và lần đầu tiên những cảm giác này mới tuyệt diệu làm sao. Tôi nổi lên trần và lấy tay sờ vào trần. Rất kinh ngạc tôi nhận ra là tôi đang chạm vào bản chất năng lượng của trần. Nhấn tay vào trong cấu trúc phân tử mờ ảo, tôi cảm thấy năng lượng rung động tê tê của trần. Khi tôi rút tay khỏi trần tôi để ý thấy cánh tay mình lóe sáng giống như hàng ngàn điểm sáng trắng và xanh chói lọi. Tò mò, tôi đưa tay kia ra và nắm cánh tay đang giang, với sự ngạc nhiên tôi vẫn thấy nó rắn chắc. Tập trung vào cánh tay, tôi trở nên bị thôi miên bởi chiều sâu và cái đẹp của ánh sáng. Tôi nhận ra rằng cánh tay tôi dường như là một vũ trụ các ngôi sao. Thật khó mà mô tả được, nhưng tôi cảm thấy bị kéo vào trong một vũ trụ chính là tôi. Vào thời điểm đó tôi bị bật về thân mình và các cảm giác cứng đờ cùng tê tê nhanh chóng tan đi khi tôi mở mắt trong cảm giác kính sợ.

Nhật kí, ngày 4 tháng 10 năm 1972

Tôi yên lặng lắm nhằm khẳng định, "tôi xuất vía ngay," trong khoảng mười đến mười lăm phút khi tôi dần đi vào giấc ngủ. Cố gắng hết sức tôi làm mạnh thêm những khẳng định của mình khi chìm vào giấc ngủ.

Gần như ngay lập tức tôi tỉnh dậy bởi những rung động mạnh mẽ và tiếng o o như điện lan khắp thân. Tôi hoảng hốt và một đợt sóng sợ hãi mạnh mẽ dâng lên trong tôi. Tôi tự trấn tĩnh mình bằng việc lắm nhằm, "tôi được bảo vệ bằng ánh sáng." Nỗi sợ ban đầu của tôi dần dần tan biến đi khi tôi quán tưởng bản thân mình được bao bọc trong một hình cầu ánh sáng bảo vệ. Tôi nghĩ tới việc nổi lên và cảm thấy bản thân mình được nâng lên và thoát ra khỏi thân vật lí. Tôi cảm thấy nhẹ như chiếc lông và dần nổi lên. Khi tôi nổi lên khỏi thân thể mình, tôi nhận ra rằng các rung động và tiếng o o giảm dần đi thành một cảm giác o o nhẹ. Cảm thấy an toàn hơn tôi mở mắt ra và thấy mình đang nhìn lên trần cách quãng nửa mét phía trước. Tôi ngạc nhiên thấy là mình nổi cao thể và bỗng chợt nghĩ tới việc nhìn vào thân thể mình trên giường. Lập tức tôi bật về thân vật lí và cảm thấy một rung động kì lạ khi cảm giác vật lí nhanh chóng trở lại.

Khi nằm trên giường kiểm điểm lại chứng nghiệm này, tôi nhận ra rằng các suy nghĩ trực tiếp hướng tới thân vật lí phải làm cho tôi bật ngay về nó. Tôi biết có thể nhìn được thân vật lí của mình

vì trong chứng nghiệm xuất vía đầu tiên tôi đã nhìn nó rõ ràng. Tôi nghĩ điều mấu chốt cho việc quan sát thân vật lí của mình là phải giữ thật tách biệt cả về tinh thần lẫn tình cảm, nhưng điều quan trọng hơn là chúng ta phải giữ cho suy nghĩ của mình hướng xa khỏi thân vật lí; chỉ một thoáng suy nghĩ tập trung vào thân sẽ lập tức bật trả ta về nó. Nhìn lại, tôi đáng phải nghĩ đến việc ngoảnh mặt đi khi nổi lên; có như vậy tôi mới có thể quan sát thân vật lí của mình mà không một suy nghĩ nào tập trung vào nó.

Nhật kí, ngày 12 tháng 10 năm 1972

Tôi thức dậy lúc 3:15 sau ba tiếng rười ngủ (hai chu kì REM) rồi chuyển sang chiếc tràng kỉ trong phòng khách. Sau khoảng bốn mươi phút đọc sách, tôi buồn ngủ và bắt đầu thực hiện việc quán tưởng khác. Tôi hình dung bản thân mình như một khinh khí cầu da cam sáng chứa đầy khí helium. Tôi có thể cảm thấy bản thân mình trở nên ngày càng nhẹ hơn khi khí cầu nở rộng. Tôi tăng cường và giữ cho quán tưởng kéo dài thật lâu. Chìm dần vào giấc ngủ tôi tỉnh dậy với cảm giác rung động mạnh và tiếng o o khắp thân. Tôi nhận ra rằng tôi đang sẵn sàng tách ra và lập tức nghĩ tới việc nổi lên. Các rung động và âm thanh nhanh chóng giảm đi khi tôi tách ra và nổi lên trần. Theo bản năng tôi với tay chạm trần, nhưng thay vì chạm

vào trần, tay tôi lại từ từ đi vào chất liệu rung động tê tê nhẹ của trần. Tôi có thể cảm thấy một sự cản lại nhẹ khi bàn tay và cánh tay tôi xuyên qua trần. Chuyển động dần lên, thân thể tôi đi vào và xuyên qua lớp cách li, rui nhà và gác mái. Một xúc động mạnh trào lên trong tôi khi tôi vượt qua lớp mái và nổi trên chóp nhà.

Tôi nghĩ đến việc đứng lại và lập tức thấy người đứng thẳng trên chòm cao nhất của ngôi nhà. Khi tôi nhìn xung quanh, tôi có thể thấy rõ ràng cột an ten và ống khói. Cho dù lúc đó là nửa đêm, bầu trời và mọi thứ xung quanh tôi đều sáng lên từng phần bởi màu bạc chói sáng.

Đứng trên chóp nhà, tôi bỗng có một thôi thúc bay lên. Tôi giang tay, lượn nhẹ từ mái và bay trên sân sau. Tôi dần xuống thấp cho tới khi tôi bay cách mặt đất chừng mét hai. Bởi lí do nào đó tôi cảm thấy dường như tôi đang ngày càng nặng hơn và tiếp tục xuống thấp nữa cho tới khi chỉ còn cách bãi cỏ vài phân. Tôi nghĩ đến "điều khiển" nhưng đã quá chậm. Uych một cái tôi đập mặt lên bãi cỏ. Vào khoảnh khắc đó tôi trở lại trong thân vật lí của mình. Cảm giác vật lí trở lại và tôi tự hỏi tại sao tôi lại mất điều khiển. Tại sao tôi lại trở nên nặng nề đến vậy?

Nhật kí, ngày 2 tháng 11 năm 1972

Tôi tỉnh dậy vì tiếng động và cảm thấy tiếng o o mạnh. Có cảm giác dường như thân và tâm tôi đang rung động từng phần. Ban đầu tôi hoảng sợ vì cường độ của rung động nhưng dần dần tôi tự trấn tĩnh và tập trung toàn bộ sự chú ý vào ý tưởng nổi lên khỏi thân vật lí. Trong vài giây tôi đã nổi lên và thoát ra khỏi thân thể nhưng vẫn còn treo lơ lửng vài chục phân phía trên. Tôi để ý thấy rằng tiếng o o và các rung động lập tức tan đi sau khi tách ra hoàn toàn. Âm thanh và rung động được thay bởi một cảm giác bình thản. Tôi cảm thấy dường như là mình phi trọng lượng và nổi tựa đám mây. Tôi nghĩ đến việc đi ra cửa và tôi dường như tự động nổi ra chỗ đó. Tôi cảm thấy tràn ngập một cảm giác tự do mà trước đây tôi chưa hề biết tới. Tôi tự phát quyết định bay và nghĩ về việc bay qua mái. Lập tức tôi bay thẳng lên qua trần và vượt qua mái tựa như một quả tên lửa. Tôi run lên bởi sự đáp ứng và bắt đầu hiểu rằng suy nghĩ của tôi là năng lượng cho việc đẩy tới cá nhân tôi. Tôi giang tay và bay ngang vài trăm mét trong không trung. Bên dưới tôi có thể thấy rõ rệt các toà nhà và đường phố của hàng xóm tôi. Tôi cảm thấy một cảm giác giật nhẹ khi tôi bay cao và cao mãi trên thành phố Baltimore. Cảm giác giật tăng dần và tôi nghĩ về thân mình. Lập tức tôi bật về cơ thể. Thân vật lí của tôi cứng đờ và tê tê khi tôi mở mắt ra.

Khi các chứng nghiệm xuất vĩa của tôi tiếp tục, tôi trở nên say mê với các cấu trúc năng lượng phi vật lí

mà mình quan sát được. Với mỗi chứng nghiệm, các câu hỏi của tôi dường như lại tăng thêm cho tới khi tôi trở nên bị ám ảnh phải cố gắng hiểu được bản chất của các dạng phi vật lí mà tôi đã gặp. Trong một nỗ lực để hiểu mối quan hệ giữa các môi trường vật lí và phi vật lí tôi đã phát triển một loạt các thực nghiệm thô. Chẳng hạn, hàng ngày tôi đặt cân bằng một cây bút chì hay bút máy ở ngay rìa chiếc bàn. Mục đích của tôi là xem liệu bằng cách nào đó tôi có thể di chuyển sự vật vật lí bằng thân phi vật lí hay không. Tôi nhanh chóng phát hiện ra rằng thực nghiệm đơn giản này còn khó khăn hơn là thoát tưởng. Chương ngại lớn nhất của tôi là việc cố gắng tập trung vào thực nghiệm của mình. Vào lúc tách ra tâm trí tôi chạy đua theo vô số khả năng, còn thực nghiệm của tôi thì dường như là chẳng có ý nghĩa gì nếu so với nhiều điều kì diệu có đó.

Mỗi chứng nghiệm lại làm tăng thêm việc hiểu của tôi rằng trạng thái tâm thức phi vật lí của mình là cực kì nhạy cảm và đáp ứng với từng suy nghĩ nhỏ nhất. Các suy nghĩ có ý thức hay tiềm thức thịnh hành ngay lập tức đẩy tôi theo một hướng đặc biệt. Tôi nhanh chóng biết rằng tâm tiềm thức của mình cố gắng ảnh hưởng nhiều hơn và kiểm soát hành động của mình nhiều hơn là mình tưởng. Thông thường một ý nghĩ hoàn toàn tự phát sẽ tạo ra một phản ứng ngay lập tức. Chẳng hạn, nếu tôi nghĩ về việc bay, tôi cũng thường làm như vậy, thì lập tức tôi sẽ bay qua trần hay tường và lượn trên nhà hàng xóm.

Dần dần tôi hiểu rằng việc thu được kiểm soát có ý thức hoàn toàn trong những giây đầu tiên sau khi tách

ra là cực kì bản chất. Để thực hiện việc này tôi đã thực nghiệm với nhiều cách khác nhau. Đầu tiên tôi thử tập trung toàn bộ chú ý vào tay hay cánh tay ngay sau khi tách. Tôi hi vọng rằng điều này sẽ tập trung suy nghĩ của tôi chỉ vào một ý tưởng và cho tôi sự kiểm soát tức khắc tôi đang tìm kiếm. Việc này đã tạo ra một cảm giác kì lạ là bị chìm ngập vào bản thân tôi. Mặc dầu phần chân, kết quả cuối cùng không phải là kiểm soát được mà là một cảm giác bị thôi miên và rồi bị kéo vào một vũ trụ loé sáng gồm các ngôi sao xanh chói lọi.

Không thoả mãn với kết quả đó, tôi quyết định thử nắm lấy cánh tay phi vật lí của mình và tập trung vào cảm giác nắm chặt. Một cách nào đó tôi ngạc nhiên phát hiện ra rằng cảm giác của cánh tay phi vật lí vẫn rắn chắc. Thân phi vật lí của tôi có một phẩm chất rung động cố hữu; có cảm giác hoàn toàn rắn chắc, nhưng tôi có thể cảm thấy năng lượng rung động dịu của chất liệu cánh tay tôi. Tôi nhanh chóng phát hiện ra rằng thân năng lượng quả thực là "thực" trong mọi khía cạnh, dường như là một bản sao chính xác của thân vật lí. Tôi cũng thấy rằng khi suy nghĩ của tôi tập trung vào thân phi vật lí thì tôi bắt đầu cảm thấy bản thân tôi bị kéo vào trong, dường như là tôi bị kéo vào chân không sâu bên trong tôi.

Qua một thời kì vài tháng tôi lặp lại thủ tục tự kiểm tra này và thông qua phép thử và sai lầm tôi học được về thân phi vật lí của mình. Với những quan sát lặp lại tôi bắt đầu hiểu rằng dạng phi vật lí của tôi giống như một khuôn năng lượng - trong thực tế, năng lượng có ý thức đã giả thiết có một dạng tạm thời. Thân mà tôi

chứng nghiệm khi xuất vía dường như là kết quả của các trông đợi và tự quan niệm của tâm trí tôi. Bên cạnh đó, tôi nhận ra rằng việc tập trung vào thân phi vật lí tạo ra một khuynh hướng mạnh mẽ cho tôi được kéo vào bên trong đến vùng tôi không thể bắt đầu hiểu được nữa. Tôi biết rằng tôi cần một phương pháp khác để thu được kiểm soát có ý thức.

Sau gần một năm tôi đã trở nên nản lòng bởi nhiều cố gắng không thành công để thu được kiểm soát hoàn toàn rồi cuối cùng tôi phát hiện ra rằng tôi đang làm cho toàn bộ tiến trình này bị rắc rối thêm hơn là nó vốn thế. Trong một chứng nghiệm xuất vía buổi trưa tôi đột nhiên hô lên, "Kiểm soát ngay!" Lập tức tôi cảm thấy có một sự nâng cao trong tâm trí phân tích của mình. Khi tôi đứng bên cạnh chân giường, cái nhìn của tôi có khá hơn nhưng vẫn còn hơi không rõ, cho nên tôi hô lên, "Rõ ràng ngay!" Cái nhìn của tôi lập tức bật về tiêu điểm. Tôi cảm thấy năng lượng và nhận biết đột ngột tràn qua thân thể và tâm trí tôi. Tôi rung mình xúc động. Lần đầu tiên tôi cảm thấy có được sự kiểm soát hoàn toàn: toàn bộ sự tự nhận biết của tôi đều hiện hữu, và tôi thực tế cảm thấy còn nhận biết được nhiều hơn là trạng thái tâm thức vật lí thông thường. Suy nghĩ của tôi rõ ràng như pha lê và đầy sức sống sôi nổi.

Tôi bỗng nhiên hiểu rằng điều mấu chốt của việc kiểm soát đơn thuần chỉ là đòi hỏi việc kiểm soát có ý thức hoàn toàn ngay sau khi tách. Tôi cũng bắt đầu hiểu được tầm quan trọng của việc tập trung suy nghĩ và nhu cầu phải rất xác định khi đưa ra yêu cầu. Có một lần, ngay sau khi tách, tôi nói to, "tôi yêu cầu tâm

thức thức dậy hoàn toàn," và lập tức bị bật về thân vật lí. Tôi thấy rằng phần kiểm soát của tâm trí tôi đã lấy đúng nguyên văn suy nghĩ của tôi. Tôi đã chọn sai từ *thức dậy* được hiểu ngay có nghĩa là tỉnh dậy vật lí. Sau vài tháng thực nghiệm với nhiều câu khác nhau, tôi bắt đầu nhận ra rằng tôi đã lập chương trình không chủ ý cho bản thân mình để nghĩ "kiểm soát" trong mỗi chứng nghiệm xuất vía. Tôi nhanh chóng phát hiện ra tự mình làm việc đó một cách tự động khi tôi nổi lên và ra xa khỏi cơ thể. Sau một năm thử và sai lầm tôi biết cuối cùng tôi đang trên con đường đúng.

Trong suốt toàn bộ thời kì này tôi vẫn tiếp tục các thực nghiệm với bút chì. Trong nhiều chứng nghiệm xuất vía, tôi đã thử di chuyển chiếc bút chì để cân bằng trên chiếc bàn và ngạc nhiên thấy rằng tần số rung động (mật độ) của thân phi vật lí của tôi dường như xác định mặc cho chiếc bút chì hay thậm chí toàn bộ căn phòng có thấy được đối với tôi không. Dần dần tôi mới hiểu ra rằng một trường mà tôi đang quan sát không phải là thể giới vật lí như tôi tưởng. Tôi hiểu rằng các cấu trúc tôi thường quan sát thấy khi xuất vía là các cấu trúc phi vật lí. Dần dần mọi việc bắt đầu khớp lại với nhau. Cuối cùng tôi hiểu tại sao có khác biệt nhỏ giữa các đồ vật, các sự vật vật lí và phi vật lí. Chẳng hạn, bức tường phi vật lí thường có màu khác, hình dáng và kiểu cách của một số đồ đạc và mền bông cũng khác. Phần lớn những khác biệt này đều nhỏ và ít khi được để ý tới.

Để cho tôi có thể thấy được các đồ đạc vật lí xung quanh thông thường, tỉ lệ rung động bên trong của tôi

phải tương đối dày đặc hay chậm. Tôi cũng để ý rằng chính hành động yêu cầu có ý thức và sáng tỏ đường như tự động làm tăng tần số bên trong của thân phi vật lí của tôi.

Trong một nỗ lực làm cho chứng nghiệm của tôi được hiện thực hơn, tôi đặt cân các bút chì tại ba khu vực khác nhau mà tôi thường đi qua khi rời khỏi thân thể. Hi vọng của tôi là tôi sẽ chú ý tới các bút chì, ở bên cạnh giường hay ở chân giường, khi tôi di chuyển qua chúng. Nhìn lại, tôi hiểu rằng có lẽ chúng trông hơi lạ một chút. Có một lần tôi nhớ mẹ tôi hỏi tôi, "Con để bút chì làm gì vậy?" Hình dung thử giải thích thể nào điều này cho mẹ bạn mà không có vẻ kì cục.

Sau vài tuần, cuối cùng tôi cũng tập trung được vào một chiếc bút chì sau khi tách ra. Khi tôi đi qua cạnh giường, tôi tập trung và chiếc bút chì ở ngay cạnh tủ gương. Ban đầu cái nhìn của tôi dường như mờ ảo, một kiểu không đồng bộ thể nào đó, cho nên tôi nói to, "Rõ ràng ngay!" Lập tức cái nhìn của tôi bật trở về tập trung. Tôi có thể thấy rõ cây bút chì trước mặt mình; tuy nhiên nó dường như giống một dạng mờ ảo ba chiều với chất liệu. Tôi tiến lại gần hơn, sờ tay vào nó và cảm thấy một cảm giác rung động nhẹ khi ngón tay tôi lướt qua chất liệu của bút chì. Hơn chán nản thể nào đó, tôi thử lại nhưng vẫn chứng nghiệm kết quả cũ. Tập trung chú ý tôi hiểu rằng thân phi vật lí của mình hiển nhiên kém dày đặc hơn bút chì, rồi tôi chột nói to, "tôi cần dày đặc hơn." Với một cú xóc mạnh tôi bị bắn về thân vật lí của mình. Khi cảm giác vật lí trở lại tôi không thể tìm được bật cười: tôi đã nhận được yêu cầu

của mình. Tôi phải nhớ rằng các yêu cầu đưa ra khi xuất vĩa được tiến hành theo đúng nguyên văn. Đường như không có chỗ cho việc diễn giải hay hiểu khác đi chút ít. Tôi phải nhớ mỗi yêu cầu đưa ra cần cực kì xác định. Có thể một điều kiểu như "tôi muốn chuyển cái bút chì này" dường như có hiệu quả hơn.

Trong một chứng nghiệm có liên quan vài năm sau đó, tôi đã thực hành tự thôi miên với một cây nến cháy. Sau khi tách ra tôi đứng cạnh cây nến và quyết định thổi tắt nó. Tôi ngạc nhiên là nó biến ngay khỏi mắt tôi. Khi trở lại thân vật lí, tôi mở mắt và thấy rằng cây nến vật lí vẫn đang cháy. Sau một chút suy nghĩ tôi hiểu rằng tôi chắc phải thổi tắt cây nến trong cái bây giờ tôi biết là chiều song song gần nhất với chiều vật lí. Chiều này là bản sao năng lượng tương đối dày đặc của thế giới vật lí.

Thực nghiệm đơn giản này là quan trọng bởi vì nó đưa ra bằng chứng là môi trường và các sự vật gặp phải trong chứng nghiệm xuất vĩa tồn tại độc lập với vũ trụ vật lí. Đường như là chúng ta không quan sát thế giới vật lí theo một khung cảnh khác, như nhiều người vẫn tưởng, mà là đang tương tác trong một chiều năng lượng song song nhưng tách biệt.

Nhật kí ngày 21 tháng 6 năm 1973

Tôi tỉnh dậy lúc 5 giờ sáng rồi chuyển sang chiếc tràng kỉ. Sau khi đọc khoảng mười lăm phút thì tôi bắt đầu buồn ngủ và quyết định thử một điều mới. Tôi nắm một tờ báo và bắt đầu viết các khẳng định xuất vĩa. "Tôi xuất vĩa ngay." Khi tôi viết, tôi lặp lại chúng bằng lời cho chính mình. Sau khi viết khoảng năm mươi câu tôi chỉ vừa vận giữ cho mắt mở. Khi tôi chìm vào giấc ngủ, tôi tiếp tục các khẳng định trong tâm trí.

Tôi giật mình tỉnh dậy bởi sự cứng đơ và rung động kì lạ lan khắp thân thể. Tôi vẫn còn bình tĩnh và tập trung vào cảm giác nổi lên. Sau vài giây, tôi cảm thấy bản thân mình nâng lên và ra khỏi cơ thể. Tôi đứng cạnh thân mình và bước qua cửa sổ. Bằng cách nào đó tôi cảm thấy nhìn không rõ và yêu cầu được rõ ràng. Chỉ có một cải thiện nhỏ cho nên tôi lặp lại yêu cầu của mình, và lần này tôi còn đòi hỏi hơn: "tôi cần rõ ràng ngay!" Lập tức nhận biết của tôi trở nên trong như pha lê. Thân tôi cảm thấy nhẹ hơn và nhiều năng lượng hơn. Tôi cảm thấy tỉnh và nhận biết sâu sắc rồi quyết định thử bay. Giương tay ra tôi nhảy nhẹ và bay qua trần và mái lên cao vài trăm mét trên nhà hàng xóm. Tôi quay nhẹ cánh tay và bay là là. Thật là rất sung sướng. Tôi cảm thấy hoàn toàn tự do khi lượn trên thành phố Catonsville. Cho dù là trong đêm, cảnh vật vẫn loé sáng với ánh sáng bạc. Phía dưới tôi nhà cửa và phố xá giống như khu vườn lễ Nô en. Bỗng nhiên tôi cảm thấy có gì giật mạnh sau lưng và tự nhiên nghĩ về thân thể mình. Suy nghĩ về

thân thể này bật tôi đột ngột trở lại nó. Tôi tỉnh dậy với sự cứng đờ nhẹ và tê tê toàn thân.

Nhật kí ngày 3 tháng 7 năm 1973

Tôi tỉnh dậy theo tiếng động và cảm giác o o mạnh. Tôi cảm thấy dường như thân và tâm tôi đang bên trong một động cơ. Ban đầu tôi hoảng hốt bởi cường độ của rung động nhưng tôi dần trấn tĩnh và hướng toàn bộ sự chú ý vào ý tưởng nổi lên khỏi thân mình. Lập tức tôi tách ra và nổi lên trên. Sau khi tách ra tôi để ý rằng tiếng động ì ầm to bớt dần đi. Khi tôi nổi lên khoảng một mét hai trên thân mình, các rung động được thay bằng cảm giác bình thản. Tôi cảm thấy dường như tôi phi trọng lượng và nổi như đám mây. Với một thoáng suy nghĩ về việc đi ra cửa tôi dường như tự động được đẩy ra chỗ đó.

Tập trung suy nghĩ lại, tôi nghĩ về căn phòng khách và nổi ngay ở đó. Tôi không thể tin tại sao lại dễ dàng và tự nhiên đến như vậy. Tôi nghĩ đến việc đứng thế là tôi đứng trong phòng khách xem xét mọi vật xung quanh. Mọi thứ xung quanh tôi trông vẫn quen thuộc ngoại trừ các bức tường bây giờ màu vàng nhạt thay vì màu trắng và một số đồ đạc thì hơi khác với dạng vật lí của chúng. Chẳng hạn, chiếc ghế đá đầu tư tử cổ trông vẫn như trước nhưng bàn cà phê lại trông khác. Bàn vật lí có kiểu

hiện đại trong khi phần phi vật lí tương ứng lại trông giống bàn cổ thế kỉ mười tám.

Khi tôi nhìn vào các vật xung quanh tôi hiểu rằng tôi có thể thấy qua hình dáng mờ ảo của bức tường vật lí. Khi tôi tập trung lên bức tường phòng khách, nó dường như trở nên mờ mờ hơn trong hình dạng và chất liệu rồi dần dần biến mất. Phía trước tôi là toàn bộ một môi trường mới, một bãi cỏ trải rộng xa đến hết mức nhìn. Tôi bước lên trước vài bước và đi vào vùng đất mới. Khi tôi nhìn vào bãi cỏ tôi để ý thấy hình bóng một người đàn ông đứng xa khoảng hai mươi mét. Ông ta chăm chú theo dõi tôi nhưng không lại gần. Nhiều lần tôi nhìn về phía ông ấy. Ông ta có tóc sẫm và bộ râu cắt ngắn, mặc một áo choàng tía dài tới đầu gối. Ông ta nhận ra cái nhìn của tôi bằng cách gật đầu và nhướn miệng cười. Toàn bộ tình huống này tràn ngập trong tôi. Tôi cảm thấy không thoải mái và không chắc cần phải làm gì tiếp. Tôi nên bước tới và trao đổi với người lạ này hay nên tránh ông ta? Sự khó xử của tôi nhanh chóng được giải quyết khi tôi bật lại vào trong thân vật lí của mình.

Khi nằm trên giường tôi chợt nghĩ rằng người này có thể chính là người tôi đã thấy trong chứng nghiệm xuất vĩa đầu tiên. Tôi càng ôn lại dáng vẻ của ông ấy, tôi càng bị thuyết phục rằng người này không chỉ là một cư dân phi vật lí "đi ngang qua"; ông ta dường như theo dõi mọi chuyển động của tôi. Vấn đề cũng rõ ràng rằng ông ta không có ý định gì tiếp cận hay trao đổi với tôi. Tôi ngờ rằng

ông biết mọi chuyển động về phần ông hướng tới tôi có thể làm cho tôi hoảng sợ; chỉ có nhìn thấy một ai đứng đó cũng đủ làm xáo trộn.

Trong vài ngày, sự tò mò về người đàn ông này choán hết tâm trí tôi. Mục đích và ý định của ông ấy là gì? Tôi tự hỏi liệu ông ấy có phải là một loại người hướng dẫn cho tiến bộ của tôi hay không. Bên cạnh đó, tôi cũng tự hỏi liệu có một ai đó quan sát tiến bộ của mọi người đang chứng nghiệm xuất vĩa không. Ông ta hiển nhiên không muốn can thiệp; thực tế, ông ta dường như ngạc nhiên khi cuối cùng tôi đã thấy ông. Tôi chỉ có thể phỏng đoán rằng có lẽ ông đang quan sát các chứng nghiệm xuất vĩa của tôi từ một mức độ rung động hơi khác để vẫn còn không cho tôi quan sát thấy. Khi tôi tập trung sự chú ý tôi phải nâng tỉ lệ rung động của mình lên và rồi có thể thấy được bên ngoài những vật xung quanh tựa vật lí thông thường.

So sánh điều này với chứng nghiệm đầu tiên, tôi hiểu rằng chúng là tương tự nhau về nhiều khía cạnh. Sự khác nhau chủ yếu là ở chỗ cái nhìn và kiểm soát của tôi lần này tốt hơn trước.

Tôi càng suy nghĩ về các chứng nghiệm của mình thì tôi càng hiểu rằng mọi thứ tôi vẫn tin là sự kiện hay chân lí đều phải được đánh giá lại. Chẳng hạn, "sự kiện" vẫn được chấp nhận là tâm thức chúng ta là kết quả của hoạt động điện hoá bên trong bộ não bây giờ

chỉ là một kết luận buồn cười nảy sinh từ thông tin hiển nhiên không đầy đủ. Bây giờ tôi biết rằng bộ não phải phục vụ cho một chức năng khác, có thể như một thiết bị truyền sinh học giữa tâm phi vật lí và thân vật lí. Vấn đề trở nên rõ ràng rằng bộ não vật lí cũng tương tự như đĩa cứng của máy tính, lưu giữ thông tin và những ghi nhớ cần để hỗ trợ và vận hành phương tiện sinh vật tạm thời của chúng ta.

Khi các chứng nghiệm xuất vĩa của tôi tiếp tục, quan sát này lại càng được xác nhận cho tôi. Có một điều chắc chắn là tôi có thể nghĩ mà không cần bộ não vật lí; tôi có thể tạo ra, phân tích và nhớ lại các suy nghĩ. Tôi cũng nhận ra rằng có những sự khác nhau dứt khoát. Chẳng hạn khi xuất vĩa tôi thường tự phát và theo một ý nghĩ hơn là trong thân vật lí. Bằng cách nào đó tôi cảm thấy được thúc đẩy để làm mọi việc mà tôi chưa bao giờ xét tới khi trong thân mình. Chẳng hạn, tôi thường hay nghĩ đến bay rồi đột nhiên bay ra ngoài phòng và lượn xung quanh nhà hàng xóm, hay thấy bản thân mình bay trên miền đất lạ mà tôi không thể xác định được. Đôi khi tôi ngờ là tôi được hướng dẫn bởi phần chưa biết rộng lớn hơn của bản thân tôi. Thường các ý nghĩ tự phát của tôi hay dẫn tôi đến những tình huống và chứng nghiệm đưa ra cái nhìn sáng tỏ vào những miền hay sự kiện có liên quan tới quá khứ hay hiện tại của tôi. Trong một số trường hợp phải mất đến vài tuần hay thậm chí cả năm sau tôi mới hiểu được lí do cho những chứng nghiệm đó.

Chứng nghiệm sau đây có một tác động sâu sắc với tôi. Lần đầu tiên tôi thực sự hiểu được tiềm năng vô giới hạn của các thám hiểm phi vật lí.

Nhật kí ngày 9 tháng 7 năm 1973

Vào trưa tôi quyết định chợp mắt một chút. Tôi quán tưởng căn phòng khách của mẹ tôi khi chìm vào giấc ngủ. Một cảm giác cứng đờ và tê tê lan khắp thân thể. Tôi tận hưởng những cảm giác đó và dễ dàng nâng lên khỏi thân mình. Một cảm giác phấn khởi tràn khắp người tôi khi tôi di chuyển tới chân giường.

Khi nhìn xung quanh tôi thốt nhiên có một thôi thúc để gặp một người phụ nữ trẻ trong căn hộ phía trên căn hộ của tôi. Lập tức tôi nổi lên và cảm thấy đầu và vai mình đi vào trong trần. Bởi lí do nào không biết được tôi gặp phải một sức cản ngày càng tăng và không thể đi qua trần. Sau một lúc loay hoay bị kẹt trong trần tôi bắt đầu hoảng sợ. Tôi nói to, "Xuống," và lập tức hạ xuống sàn.

Với một cảm giác khuây khoả tôi bình tĩnh lại và tự tập trung. Tôi bước tới cửa phòng ngủ và bước vào đó. Khi bước qua cửa tôi cảm thấy một cảm giác tê tê nhẹ nhưng không gặp vấn đề gì; gần cửa có một hình bóng mờ mờ, mờ ảo. Vẫn bước bình thường tôi đi vào phòng khách và nhắm thẳng

cửa trước thì bỗng nhiên ở bên phải, tôi rõ ràng nghe thấy giọng đàn ông gọi tên tôi.

"Willie."

Giật mình, tôi nhìn quanh và nhìn vào một người đàn ông đang ngồi trên tràng kỉ. Ông ấy dường như vào quãng gần ba mươi và dường như có quen thuộc thể nào đó.

"Willie, thật tốt là được gặp cháu đây."

Tôi nhận ra tiếng nói người đó và lập tức biết rằng ông bác tôi Hilton đang đứng trước tôi. Sững sốt bởi sự có mặt của ông, tôi nhìn thẳng vào ông khi ông nói.

"Bác cuộc là cháu ngạc nhiên vì thấy bác."

Ông mỉm cười rồi tiếp tục. "Cháu đang gặp rắc rối với cái trần."

Tôi tiến đến gần hơn và hỏi, "Bác Hilton, bác đây à?"

Ông lại mỉm cười. "Đúng, bác đây."

Tôi nhìn kĩ bác. Bác trông như thanh niên hai mươi tuổi và gầy hơn nhiều so với khi chết.

Ông dường như lấy làm buồn cười về cái nhìn của tôi và nói, "Này, bác cũng lấy làm ngạc nhiên được gặp cháu và cháu cũng ngạc nhiên được gặp bác."

Giọng bác trở nên nghiêm trang hơn. "Willie, cháu học thể nào để làm việc này?"

Tôi ngạc nhiên bởi câu hỏi của bác và trả lời, "Cháu mới thử mà nó đã tác động."

"Không có mấy người làm được như cháu đâu. Tất cả chúng ta đều rất ngạc nhiên." Ông nhìn chằm chằm vào tôi đợi câu trả lời.

Khi tôi nhìn ông, thực tại của tình huống tràn ngập trong tôi. Vì lí do nào đó tôi bỗng cảm thấy một nhu cầu bên trong để bay lên.

"Bác Hilton, cháu phải đi đây."

Ông mỉm cười và gật đầu khi tôi đi qua cửa.

Tôi dễ dàng bước qua cửa trước và thấy một cánh đồng cỏ rộng phía trước.(Phân bao quanh vật lí chỗ tôi là một phức hợp các căn hộ.) Tôi bước ra ngoài và giơ cao tay. Xung lực bay kéo tôi vào không trung như một chiếc tên lửa. Tôi giang tay, bay bằng và thực nghiệm việc kiểm soát bay. Khi nhìn quanh tôi có thể thấy rõ ràng Đường 40 phía dưới mình. Tôi quyết định theo con đường này và bay về phía tây cách mặt đất vài trăm mét. Sung sướng và tự do mạnh mẽ toả ra từ mọi phần con người tôi. Nhìn xuống, tôi có thể thấy rõ ràng đường xá, nhà cửa và thậm chí toàn cả những phân chia nhỏ hơn. Khi tôi bay qua thành phố Ellicott tôi cảm thấy giật mạnh ở giữa lưng và nghĩ về thân thể mình. Trong chớp nháy tôi bật về thân vật lí của mình và có thể cảm thấy tê tê và cứng đờ đang nhanh chóng tan dần.

Ngay khi các giác quan vật lí trở lại, tôi tìm một tập ảnh cũ của mẹ tôi và lục tấm ảnh ông bác đã mất. Lật lung tung qua các trang cuối cùng tôi định vị được một tấm ảnh ông khi còn trẻ trong độ hai mươi. Không nghi ngờ gì nữa, bức ảnh người ba mươi tuổi phía trước tôi đúng là hình ảnh của người tôi vừa gặp.

Khi tôi kiểm điểm lại chứng nghiệm này, có đôi điều trở nên rõ ràng. Trước hết, hiển nhiên chúng ta vẫn tiếp tục sau cái chết. Cho dù tôi đã biết điều này từ chứng nghiệm xuất vĩa đầu tiên, nó vẫn trở nên rõ ràng hơn khi bạn thực tế gặp lại và nói chuyện với một người đã mất mà bạn biết từ trước. Tôi không thể làm được; người đàn ông tôi vừa nói chuyện dứt khoát là bác tôi.

Thứ hai là điều làm cho tôi ngạc nhiên là bác tôi dường như đang trong thời trẻ trung nhất của cuộc đời - tôi đoán cỡ gần ba mươi. Thực tế, bác ấy trẻ đến độ tôi không thể lập tức (ít nhất theo hình ảnh) nhận ra được bác. Chính giọng nói khác biệt và lời gọi "Willie" mới thực sự làm cho tôi rõ bác là ai. Người bác đã mất của tôi là người duy nhất gọi tôi là Willie; mọi người khác đều gọi tôi là William hay Bill.

Khi bác tôi mất, bác mới năm mươi tư tuổi và còn khá nặng; nhưng khi tôi gặp bác, bác lại có vẻ trẻ trung, gầy và rất mạnh khoẻ. Dường như có thể là sau khi chúng ta từ bỏ thân vật lí sau cái chết, chúng ta lấy lại dạng năng lượng được tạo khuôn

hay ảnh hưởng bởi khái niệm về chính bản thân ta. Vì tôi biết rằng năng lượng phi vật lí có bản chất đáp ứng suy nghĩ nên dường như hợp lí hơn cả là các suy nghĩ và hình dung về chính mình sẽ ảnh hưởng tới năng lượng cá nhân ta. Rất có thể là chúng ta hay lấy dạng phi vật lí khớp nhất với cách tự hình dung. Nếu đúng là như vậy thì tôi không thể không tự hỏi tôi sẽ giống như thế nào khi tôi rời khỏi thân mình. Tôi có giống như thân hình vật lí của mình không? Tôi cũng tự hỏi liệu hình dạng của tôi có thay đổi không nếu tôi dự định thay đổi hình ảnh chính mình. Điều này có vẻ kì dị nhưng dường như có thể là hình dạng phi vật lí của chúng ta cũng có thể là một phương tiện tạm thời, giống như thân vật lí. Tôi tự hỏi một cách nghiêm túc điều gì sẽ xảy ra nếu (khi xuất vía) tôi tập trung vào việc thay đổi hình dạng của thân phi vật lí của mình.

Trong vài tuần, cuộc gặp với người bác đã mất chiếm trọn tâm trí tôi. Tôi chắc chắn là bác cũng phải ngạc nhiên và tò mò về khả năng của tôi rời khỏi thân thể, thậm chí tôi cũng biết rằng bác dường như đang đợi tôi - bác dường như biết rằng tôi sẽ bước vào trong phòng khách. Có thể đó là lí do để tôi không thể đi qua trần khi tôi thử. Cũng có thể là tôi đang được hướng dẫn theo một cách nào đó tới phòng khách. Bên cạnh đó, tôi có một cảm giác kì lạ là một ai đó đang ngồi cạnh bác. Khó diễn đạt được nhưng tôi đã cảm thấy còn có người nữa ở đó, và tôi chắc chắn là vào thời

điểm ngắn ngủi đó tôi đã thấy hình dáng tinh tế của một người phụ nữ.

Tôi vẫn tiếp tục theo đuổi khuôn mẫu có tác dụng với tôi trong quá khứ. Tôi dậy lúc bảy giờ và chuẩn bị sẵn sàng đến lớp vào chín giờ. Sau khi tan lớp tôi trở về căn hộ mẹ tôi và đọc cho tới khi buồn ngủ. Nói chung buổi trưa tôi hay thực hiện kĩ thuật xuất vía của mình. Tôi vẫn tiếp tục làm thực nghiệm với những phương pháp khác nhau nhưng thấy rằng cách đơn giản nhất lại công hiệu nhất. Tôi thường vào phòng mình, nằm trên giường và quán tưởng bản thân mình bước xung quanh phòng khách xem xét mọi chi tiết nhỏ nhất có liên quan tới căn phòng. Thường tôi lấy ra ba hay bốn vật trong phòng và cố gắng hết sức hình dung lại chúng thật rõ ràng trong tâm trí. Tôi không hiểu hay thậm chí không nghĩ về những cơ chế của điều tôi đang làm; tôi chỉ biết rằng nó vẫn vận hành.

Ước lượng quãng 30 phần trăm thời gian sau khi thiếp đi tôi đều thấy bản thân mình ngồi dậy, nổi hay lăn sang bên ra khỏi thân mình. Những cảm giác trong khi tách ra thông thường tương tự nhau: âm thanh o o đi kèm với cảm giác năng lượng cao hay rung động lan toả khắp thân thể. Tại đỉnh của các rung động tôi hướng bản thân mình về mặt tinh thần ra xa khỏi thân thể mình bằng cách ngồi dậy hay lăn ra khỏi thân. Tôi thích ngồi dậy bởi vì lăn ra thường gây cảm giác tách rời hay mất hướng. Tôi phát hiện ra rằng cách dễ nhất là chỉ ngồi dậy và bước ra khỏi thân mình. Tôi dường như vẫn còn kiểm soát có ý thức nhiều hơn đối với thân năng lượng phi vật lí của mình theo cách này. Có

thể là các chuyển động kiểu vật lí liên quan tới bước đi có hiệu quả cơ bản.

Nhật kí ngày 14 tháng 9 năm 1973

Khi tôi sắp ngủ, tôi lằm nhằm trong đầu khẳng định thường lệ của mình, "Tôi xuất vía ngay." Đồng thời tôi quán tưởng các vật trong phòng khách mẹ tôi. Sau khoảng mười lăm phút tôi chìm vào giấc ngủ.

Bỗng nhiên tôi giật mình tỉnh dậy bởi âm thanh như súng nổ ngay bên đầu. Thân tôi hoàn toàn cứng đờ và tràn ngập năng lượng lan toả khắp người. Tôi hoảng sợ và tự nhiên nghĩ về thân vật lí. Tôi đột ngột trở về thân mình, nhìn xung quanh căn phòng để tìm nguồn gốc âm thanh. Sau khi cảm giác vật lí trở lại, tôi hiểu ra rằng tôi đã xử lí tồi cho chứng nghiệm này. Tôi ngờ rằng tiếng súng nổ là âm thanh bên trong, có thể do hành động tách khỏi thân vật lí sinh ra, và rằng tôi có thể đã tách từ một điểm nối ở gần đâu đó trong đầu.

Có một lí thuyết là tất cả chúng ta đều nối với thân vật lí tại bảy vị trí năng lượng và rằng tiếng nổ to có thể chỉ ra việc tách xuất hiện tại hay gần tuyến yên. Hiện tại tôi không có bằng chứng nào hỗ trợ cho lí thuyết này, nhưng tôi phải thừa nhận rằng chứng nghiệm của tôi tương tự khá nhiều với

những âm thanh do Sylvan Muldoon và Paul Twitchell báo cáo lại.

Vẫn còn ít các nghiên cứu về những cảm giác và âm thanh đi kèm với chứng nghiệm xuất vía. Tôi hi vọng rằng trong tương lai gần điều này sẽ thay đổi. Khi chúng ta xem xét tiềm năng bao la về tri thức đã có, chỉ có một điều hợp lí là cần tiến hành thêm nhiều nghiên cứu hơn nữa. Tôi tin tưởng chắc chắn rằng việc nghiên cứu thêm sẽ để lộ ra những cái nhìn sáng suốt mới về bản chất và nguồn gốc vô hình của tâm thức.

Nhật kí ngày 25 tháng 10 năm 1973

Tôi trở nên mỗi lúc thêm thư giãn và ngủ lơ mơ khi tôi lằm nhằm một khẳng định xuất vía, "Tôi xuất vía ngay." Điều tiếp theo tôi còn biết là tôi ngồi dậy trên giường hoàn toàn nhận biết và nhìn xung quanh căn phòng. Rung động tuôn trào trong tôi khi tôi nâng lên và tách khỏi thân thể, bước qua bức tường phòng ngủ và đi vào môi trường mới. Tôi đang bước trên vỉa hè hay một loại đường nào đó, mọi thứ xung quanh tôi đều mở rộng, bằng phẳng. Phía xa là tôi trông rõ một tháp phát thanh trải dài hết mức tôi có thể thấy. Tôi có một thôi thúc mạnh mẽ phải đi đến đó và tự nhủ, "mình phải làm rõ đây là một cái tháp." Lập tức tôi tới gần nó

hơn. Ngay phía trước tôi là hàng chục thùng rác kim loại đang chắn đường. Tôi bắt đầu đẩy chúng sang bên và hỏi lớn, "Những thứ này biểu hiện cho cái gì?" Vào khoảnh khắc đó, một loạt hình ảnh sinh động xuất hiện trong tâm trí tôi; tôi không thể biết được nó bắt nguồn từ trong tôi hay nơi nào đó ngoài tôi. "Rất tốt, bạn đang bắt đầu hiểu. Bạn đang trong một miền rung động cao hơn, một môi trường đáp ứng suy nghĩ. Cảm nhận của bạn về những thứ xung quanh được tâm trí bạn tạo ra. Tâm trí bạn đang diễn giải môi trường theo những điểm và hình dạng tham khảo mà nó có thể lập liên hệ."

Tâm trí tôi tràn đầy phấn chấn. Lần đầu tiên tôi hiểu được điều hiển nhiên. Vía hè chính là con đường của tôi, hướng cuộc đời tôi. Các thùng rác tất cả đều là những rác rưởi làm chậm tiến bộ của tôi: nỗi sợ, các giới hạn và gấn bó. Tất cả những thứ đó đều phải bị loại bỏ khỏi con đường của tôi để tôi tiến lên và đạt được các mục tiêu tâm linh của mình.

Tôi nhìn vào các thùng rác một chốc; chúng dường như cũ kĩ và méo mó. Với một cảm giác vui sướng và thoả mãn tăng lên tôi ném những thùng rác đó ra khỏi con đường của mình. Một sự trào dâng năng lượng chạy khắp tôi khi tôi dọn sạch những chướng ngại trên con đường mình. Tôi cảm thấy phấn chấn và tràn đầy nghị lực khi tôi bước hướng về tháp phát thanh và khám phá ra rằng tôi đang trực tiếp ngay cạnh nó. Tôi tìm lối vào nhưng

chẳng thấy đâu cả. Khi tôi bước quanh chu vi bỗng nhiên tôi cảm thấy một cảm giác giật mạnh tăng lên. Tôi biết tôi phải trở về thân thể mình.

Với một thoáng suy nghĩ về thân vật lí tôi lập tức về bên trong nó. Tôi mở mắt ra và thấy bụng căng đầy. Tôi hơi bị rối loạn tiêu hoá vì không lập kế hoạch tốt hơn. Bây giờ tôi thực sự tò mò về cái tháp phát thanh và muốn biết nó biểu thị đúng cho cái gì. Tại sao tôi lại không thể tìm được cửa vào? Tôi có một ý tưởng nhưng tôi cần xác nhận. Điều quan trọng hơn, tôi tự hỏi về sự liên lạc tôi đã nhận được. Thật khó giải thích nhưng nó thực rất rõ rệt trong tâm trí tôi; nó dường như giống các bức tranh hơn là lời. Nhưng điều quan trọng hơn tôi hiểu rằng chứng nghiệm này khác với các chứng nghiệm trước. Tôi đã đi vào một môi trường hoàn toàn khác, một thế giới phi vật lí dường như tách biệt với những thứ bao quanh kiểu vật lí mà tôi vẫn thường kinh nghiệm. Bên cạnh đó, phản xung quanh dường như đáp ứng dễ dàng với suy nghĩ của tôi. Bằng cách nào đó tôi cảm thấy có khác biệt, nhẹ hơn và nhiều năng lượng hơn. Tôi không thực sự hiểu lắm nhưng tôi ngờ rằng điều này rất quan trọng.

Nhật kí ngày 12 tháng 11 năm 1973

Tôi cảm thấy hơi rung động và một cảm giác chuyển động nhanh chóng. Tôi bỗng nhiên ở trong một nhà thờ lộng lẫy, đứng trước bức giảng kính cao. Tôi cảm thấy hoàn toàn thoải mái và nhanh chóng trôi qua các bậc lên bậc. Tôi đang chuẩn bị để nói chuyện với đám đông, nhưng khi tôi nhìn xuống tôi thấy rằng chẳng chẳng có ai ở đó cả. Bối rối và không chắc phải làm gì tiếp tôi bật về trong thân mình và thấy bản thân mình đang ngồi dậy trên giường hoàn toàn tỉnh táo và nhận biết. Ngạc nhiên, tôi tự nhủ, *thật là lạ; mình chưa bao giờ có một chứng nghiệm xuất vía trong khi ngồi cả*. Điều ấy tác động vào tôi - tôi không trong thân vật lí tí nào. Tôi nhìn xung quanh và thấy rằng thân vật lí của tôi đang nằm trên giường, ngủ say. Một đợt sóng xúc động dâng trào trong tôi khi tôi hiểu rằng chứng nghiệm nhà thờ đã xuất hiện trong một thân năng lượng hoàn toàn khác. Lần đầu tiên vấn đề trở nên rõ ràng: "cảm giác" về hai thân phi vật lí là hoàn toàn khác nhau. Thân năng lượng tôi đang lấy hiện tại thì dày đặc hơn nhiều, gần như vật lí khi so sánh với sự nhẹ nhàng của thân năng lượng thứ hai.

Với chứng nghiệm đó, tôi hiểu rằng thân phi vật lí thứ nhất (dày đặc) hiện tại là bản sao năng lượng của thân vật lí trong khi thân thứ hai có tỉ lệ rung động mịn hơn, tựa năng lượng thuần khiết, sẵn sàng đáp ứng với suy nghĩ nhỏ nhất. Tôi càng nghĩ nhiều về nhận biết của mình thì tôi càng trở nên háo hức. Tôi biết tôi đã thực hiện được một tiến bộ lớn bởi vì bây giờ tôi hiểu

được thân năng lượng thứ nhất bị giới hạn đến đâu. Điều này cũng giải thích tại sao khả năng và cảm nhận của tôi lại thay đổi đến vậy khi xuất vía. Về lí thuyết tôi phải có khả năng ý thức được việc chuyển từ một dạng năng lượng này sang dạng năng lượng tiếp. Theo một nghĩa nào đó tôi phải có khả năng vứt bỏ thân thứ nhất và chuyển sang thân thứ hai nếu muốn. Tôi không thể đợi có chứng nghiệm tiếp mà không kiểm nghiệm lí thuyết của mình.

Trong một tuần tôi thử mà không thành công; rồi cuối cùng điều ấy cũng xảy ra. Sau khi ngủ năm tiếng, tôi tỉnh dậy lúc 6 giờ sáng và chuyển sang trạng kỉ. Sau khoảng mười lăm phút đọc sách, tôi lại buồn ngủ và lẩm nhẩm khẳng định ưa chuộng, "Tôi xuất vía ngay," bốn mươi năm mươi lần khi tôi chìm vào giấc ngủ.

Tôi lập tức nhận ra trạng thái rung động, nâng lên khỏi thân vật lí và bước vài bước ra cửa. Thay vì bước qua cửa như thông thường vẫn làm tôi yêu cầu sáng tỏ và đòi hỏi cương quyết được chứng nghiệm dạng năng lượng thứ hai của mình: "Tôi chuyển vào thân cao hơn." Tôi cảm thấy một đợt dâng trào năng lượng và lập tức vào trong một môi trường mới hoàn toàn. Tôi quá xúc động, mọi việc đã vận hành.

Tôi cảm thấy phần chân và nhẹ như chiếc lông; tâm trí tôi bình thản sống động với nhiều khả năng. Theo thói quen tôi yêu cầu được sáng tỏ và tâm trí tôi trở nên trong như pha lê. Lần đầu tiên tôi thực sự hiểu được có ý thức nghĩa là gì. Suy nghĩ của tôi trở nên nhanh hơn, sinh động hơn và sống động hơn bao giờ

hết. Khó mà mô tả được nhưng tôi cảm thấy sự mở rộng không thể tin được, không còn sợ hãi hay giới hạn gì. Tôi hiểu rằng trạng thái vật lý của tâm thức là một sự nhận biết mù mờ, kiểu một giấc mơ mơ hồ. Bên cạnh đó, tôi cũng hiểu rằng thân phi vật lý thứ nhất gần tương tự như thân vật lý.

Nhìn lại chứng nghiệm này tôi nhớ sự thay đổi dần của thân phi vật lý của tôi khi tôi chuyển vào trong. Vấn đề trở nên rõ ràng là khi tôi tăng tần số năng lượng cá nhân lên thì tôi cũng tự động chuyển vào vùng bên trong, các miền phi vật lý của vũ trụ. Khám phá này có ý nghĩa cho tất cả chúng ta. Không chỉ có tần số và mật độ mà cả hình dạng phi vật lý của chúng ta đều thay đổi khi ta thám hiểm vào trong. Sau khi chứng nghiệm sự thay đổi này trong một số cơ hội, tôi không thể nào bỏ qua tầm quan trọng của khám phá đó. Tần số năng lượng cá nhân của các thân chúng ta có liên quan trực tiếp tới tần số của những gì bao quanh sát ta. Kết quả là khi ta thay đổi tần số năng lượng cá nhân thì ta tự động chuyển vào mức năng lượng phi vật lý của vũ trụ tương ứng với tần số bên trong riêng của ta. Một khi tôi thu được mức độ tự kiểm soát nào đó đối với các thám hiểm phi vật lý, thì tôi bắt đầu thực nghiệm với việc thay đổi có ý thức tỉ lệ tần số cá nhân. Tôi phát hiện ra rằng có thể đạt được việc này chỉ bằng cách yêu cầu sự thay đổi năng lượng khi xuất vía.

Trong hai năm tôi đã tin rằng tôi chuyển động một chiều từ một miền này sang miền khác bên trong cùng chiều, nhưng bây giờ sự thật đáng ngạc nhiên đã rõ ràng. Tôi không di chuyển một chiều mà đi vào bên

trong vũ trụ từ một môi trường năng lượng này sang môi trường năng lượng khác. Chuyển động một chiều có cảm giác khác; nó nói chung giống như các cảm giác vật lý. Sau khi lặp lại thử và sai lầm, tôi đi tới một loạt các quan sát. Thứ nhất, khi chúng ta yêu cầu thay đổi trong thân năng lượng phi vật lý, yêu cầu hay đòi hỏi được tập trung của ta sẽ được đáp ứng tức khắc. Thứ hai, khi chúng ta yêu cầu nâng tỉ lệ rung động hay chuyển vào trong thì tâm thức chúng ta tự động đẩy ta vào vùng tần số cao hơn của vũ trụ. Và thứ ba, tần số bên trong của ta bao giờ cũng tương ứng với tỉ lệ tần số của chiều hay môi trường mới mà ta đang chứng nghiệm.

Với thực hành ta có thể thay đổi và kiểm soát có ý thức tần số rung động cá nhân của thân phi vật lý của ta. Tiến trình này là mấu chốt để kiểm soát đúng và có được tự do không giới hạn khi xuất vía. Với hiểu biết này ta có thể chuyển từ một chiều năng lượng này sang chiều khác bằng kiểm soát có ý thức hoàn toàn, nhưng điều quan trọng hơn, nó cho chúng ta khả năng thám hiểm toàn bộ vũ trụ đa chiều. Sự chuyển động vào trong này, khi được điều khiển, sẽ cho ta khả năng trở thành con người liên chiều ý thức hoàn toàn. Sau đây là một thí dụ.

Nhật kí ngày 12 tháng 3 năm 1974

Tôi lằm nhằm khẳng định thường lệ vào buổi trưa, "Tôi xuất vía ngay," rồi dần dần chìm vào giấc ngủ. Trong vài giây tôi cảm thấy trạng thái rung động, rồi tôi đưa bản thân mình ra xa thân vật lí đang ngủ và di chuyển đến chân giường. Tôi lập tức đòi hỏi "Rõ ràng ngay!" và cái nhìn của tôi được cải thiện lên. Cảm thấy tập trung, tôi đứng ở chân giường và nói lớn, "Tôi chuyển vào trong." Tôi cảm thấy tức khắc một cảm giác chuyển động vào trong nhanh chóng - tôi bị kéo vào một chân không sâu bên trong mình. Cảm giác chuyển động này mới mạnh mẽ đến độ tôi phải hô "Dừng lại!" Lập tức tôi dừng chuyển động và nhận ra rằng tôi đang trong một môi trường mới. Tôi đang ở ngoài trời một nơi tựa như bãi đỗ xe đẹp đẽ. Cái nhìn của tôi còn chưa rõ nên tôi lặp lại đòi hỏi sáng tỏ, "Rõ ràng ngay!" Cái nhìn và ý nghĩ của tôi dường như bật về đúng chỗ. Thân thể tôi cảm thấy nhẹ hơn và đầy năng lượng rung động. Tôi cố gắng giữ bình thản khi các suy nghĩ lướt nhanh qua. Tôi nhìn xuống và cảm thấy thân thể mình. Tôi có một dạng hình phân biệt rất giống thân phi vật lí thông thường; tuy nhiên theo cách nào đó, dạng này cảm thấy nhẹ hơn và nhiều năng lượng hơn thân năng lượng thứ nhất.

Vui sướng về thành công này, tôi nói to, "Tôi chuyển vào mức tiếp." Lập tức tôi bị kéo vào trong với tốc độ không tưởng tượng nổi. Tôi chỉ vừa vặn dừng lại và nổi sợ bắt đầu tăng lên. Trong vài giây, chuyển động vào trong đột nhiên dừng lại và tôi

nổi trong một môi trường kì lạ khác. Lần này chẳng có mấy vật thấy được, nhưng tôi cảm thấy năng lượng mạnh mẽ tỏa ra xung quanh tôi. Khi tôi nhìn quanh, tôi nhận ra rằng tôi không cần phải quay đầu; tôi dường như thấy được bất kì chỗ nào tôi hướng ý nghĩ tới, và tôi có thể thấy được theo mọi hướng đồng thời. Tôi nhìn xuống thân mình nhưng chẳng thấy gì mà kể cả ; tôi là một điểm 360 độ không hình dạng và chất liệu. Tôi cảm thấy một cảm giác năng lượng và hiểu biết toàn năng chảy khắp người mình. Toàn bộ con người tôi được chìm ngập trong biển cả năng lượng thuần khiết và tình yêu vô điều kiện.

Tưởng đến hàng giờ tôi tận hưởng cảm giác êm ái đang nổi trong đại dương ánh sáng sống thuần khiết. Không muốn trở về thân vật lí, tôi giữ tập trung thật lâu. Cuối cùng tôi trở về thân mình và nhìn đồng hồ. Tôi ngạc nhiên - tôi đã đi được gần bốn mươi phút.

Khi tôi duyệt lại chứng nghiệm của mình tôi cố gắng đi tới một cách hiểu rõ ràng hơn về sự tồn tại phi vật lí của mình. Một số tương đồng và dị biệt giữa thân vật lí và phi vật lí của tôi bây giờ đã rõ rệt.

Chẳng hạn, tôi nhận thấy rằng thị giác của tôi khi xuất vía rất giống với thị giác vật lí. Khác biệt đáng để ý duy nhất là ở độ sáng tỏ của nó. Cái nhìn của tôi ngay sau khi tách thường mờ và mất đồng bộ. Tuy nhiên tôi có thể nhanh chóng cải thiện nó bằng việc đòi

hỏi "Rõ ràng ngay." Tôi thấy điều cơ bản phải thực hiện việc này trong từng chứng nghiệm xuất vía và thường phải lặp lại yêu cầu nhiều lần trong một chứng nghiệm xuất vía.

Tôi đề ý rằng tôi dựa chủ yếu vào thị giác của mình. Các giác quan khác dường như không quan trọng khi so sánh với nó. Hồi tưởng lại tôi tin việc này có thể là do sự phụ thuộc vật lý hiện tại của tôi vào cái nhìn. Mỗi chúng ta một khác; một số chúng ta có thể tập trung nhiều vào thính giác hay xúc giác hơn thị giác. Tôi ngờ là mỗi chúng ta có lẽ dựa chủ yếu vào một giác quan hơn là các giác quan khác. Chẳng hạn, một nhạc sĩ chuyên nghiệp có thể tập trung vào thính giác và một diễn viên múa có thể có khuynh hướng tập trung vào xúc giác.

Tôi cũng nhận ra rằng không cần tới thờ và rằng các cảm giác về nhiệt độ dường như không tồn tại. Cho dù tôi không chứng nghiệm cảm giác về nhiệt độ, tôi vẫn có cảm giác động chạm và có thể cảm thấy các sự vật và thậm chí còn cảm thấy cái nắm tay. Bên cạnh đó trong khi thính giác của tôi vẫn còn lại như cũ thì vị giác của tôi lại dường như mất đi. Về sau tôi mới khám phá ra rằng cả năm giác quan đều có cả nếu ta tập trung vào chúng.

Với chứng nghiệm này tôi mới hiểu ra rằng tất cả các giác quan phi vật lý của ta đều do tâm ta tạo ra và điều khiển. Tôi hỏi một cách nghiêm túc liệu các thân phi vật lý của chúng ta có chứa bất kì một khả năng tự nhiên hay cố hữu để cảm nhận tất cả không. Suy nghĩ

của chúng ta tạo khuôn cho thân phi vật lý tương ứng với việc tự hình dung hiện tại của chúng ta. Tôi đi đến hiểu rằng thân vật lý của mình chỉ là một phương tiện tạm thời để biểu hiện. Đồng thời tôi cũng hiểu ra rằng điều này cũng áp dụng được cho các thân phi vật lý của chúng ta.

Tôi nhận ra rằng dạng phi vật lý theo nhiều cách chính là bản sao năng lượng của thân vật lý của ta. Kích cỡ và hình dáng chung của tôi vẫn như cũ; tuy nhiên, chất liệu năng lượng tạo nên tôi lại hoàn toàn khác. Thay vì là các phân tử thì thân phi vật lý của tôi lại dường như được cấu tạo bởi vô số những điểm ánh sáng tí xíu được nối với nhau. Có hai lần tôi đã thử nhìn vào trong một tấm gương (gương vật lý) khi xuất vía nhưng chẳng thấy gì.

Sự tò mò của tôi về dáng vẻ, kết cấu và chất liệu của thân phi vật lý tăng dần theo từng cuộc thám hiểm xuất vía. Cho dù tôi có thể dễ dàng quan sát bàn tay và cánh tay tôi khi xuất vía, việc thấy được toàn bộ hình dạng mình tỏ ra là một thách thức. Cuối cùng, sau mười năm chứng nghiệm xuất vía điều sau đây xuất hiện.

Nhật kí ngày 2 tháng 10 năm 1982

Tôi nghe thấy âm thanh o o tựa tiếng động cơ và đưa mình vào xuất vía. Tôi bước lên cửa phòng ngủ và tự động yêu cầu "Rõ ràng ngay!" Cái nhìn của tôi được cải thiện và tôi bước qua cửa, vào phòng khách. Vẫn còn cảm thấy hơi mất đồng bộ, tôi lặp lại bằng lời yêu cầu của mình nhưng nhấn mạnh hơn, "Rõ ràng ngay!" Tôi cảm thấy nhận biết và cái nhìn của tôi bật về đúng độ. Suy nghĩ của tôi sáng tỏ và tôi đòi hỏi bằng lời, "tôi cần thấy hình dạng mình hiện tại ngay!" Lập tức tôi cảm thấy một cảm giác mạnh mẽ về một người rút ra từ bản thân tôi. Tôi bỗng nhiên khác đi, vô trọng lượng dường như tôi nổi trong không gian. Khi nhìn về phía trước tôi thấy một hình dạng trắng xanh nhạt, tóe sáng. Bởi một lí do nào đó, tôi dường như biết rằng tôi đang nhìn vào thân phi vật lí của mình từ một góc độ khác. Tôi nhìn một cách kinh ngạc vào hình bóng đứng trước tôi đang sáng lên và tuôn chảy năng lượng và ánh sáng. Nó trông giống như một khuôn năng lượng được tạo ra từ hàng triệu điểm sáng nhỏ li ti; nó tỏa ra một quang sáng xanh nhạt nhưng dường như có một cấu trúc bên ngoài xác định. Thân ánh sáng trước tôi trần trụi và đồng nhất với hình dạng vật lí của tôi. Cho dù thân tôi trông rắn chắc nhưng có sự chuyển động và tỏa sáng năng lượng đáng chú ý. Tôi có thể thấy điều dường như là một đại dương các ngôi sao xanh trong toàn bộ thân thể tôi. Khó mô tả được bởi vì các ngôi sao đều ổn định, thậm chí chuyển động đồng thời; ánh sáng và năng lượng của thân tôi

dường như thay đổi và chảy gần như các đợt sóng đại dương.

Khi tôi nhìn vào thân ánh sáng, một điều nảy ra là tôi chắc phải trong một thân khác. Thậm chí tôi không thể cảm nhận được bất kì hình dạng hay chất liệu gì; tôi giống như một điểm nhìn trong không gian không có hình dạng gì cả. Khi tôi ngẫm nghĩ về trạng thái con người mới của mình tôi cảm thấy chuyển động nhanh chóng và tôi lập tức về lại trong thân vật lí.

Vẫn nằm và ôn lại chứng nghiệm của mình, tôi chợt rút ra một kết luận không tránh khỏi: tôi phải có nhiều thân năng lượng. Dạng mà tôi vừa chứng nghiệm nhẹ hơn (kém dày đặc hơn) đáng kể so với thân phi vật lí thứ hai của tôi. Tôi nhận ra rằng cách nhìn truyền thống về hai thân ta có - thân vật lí và thân tâm linh - là quá đơn giản hóa; chúng ta còn phức tạp nhiều hơn thế nữa. Cũng giống như có nhiều chiều năng lượng phi vật lí bên trong vũ trụ, mỗi chúng ta phải bao gồm nhiều thân năng lượng hay nhiều phương tiện biểu hiện.

Bây giờ tôi tự hỏi một cách nghiêm chỉnh chúng ta có bao nhiêu thân hay hình dạng phi vật lí. Tôi ngờ rằng chúng ta phải có một thân trong mỗi chiều của vũ trụ và rằng tất cả các thân đó đều có liên hệ với nhau và nối với nhau, giống như thân vật lí được nối với thân phi vật lí (tâm linh) thứ nhất.

Nhật kí ngày 17 tháng 10 năm 1983

Tôi cảm thấy một rung động lạ và tê tê khắp thân thể. Nhận ra rằng mình phải đang trong trạng thái rung động, tôi tập trung mọi chú ý vào cảm giác nổi lên khỏi thân vật lí. Trong vài giây tôi đã nổi lên và ra xa khỏi thân thể mình, lướt chậm bàn chân về phía cửa phòng ngủ. Với một cảm giác hoàn toàn thích thú tôi đi vào cấu trúc của cửa và cảm thấy năng lượng rung động của nó khi tôi nổi không khó khăn gì qua nó, vẫn mở mắt. Cánh cửa trông tựa như một đám sương năng lượng được tạo hình dạng trong một cái khuôn ê te.

Sau khi nổi qua cửa, tôi nghĩ đến việc đứng và lập tức tôi ở trong phòng khách, đứng cạnh chiếc tràng kỉ và nhìn xung quanh căn phòng. Khi nhìn xung quanh tôi để ý rằng một hình dạng nhỏ kì lạ dường như đi sau tôi. Ngạc nhiên, tôi nhận ra con chó con của chúng tôi, McGregor. Tôi mừng vì tôi chưa bao giờ thấy một con vật nào khi xuất vía. Nó dường như tự nhiên và rắn chắc đáng ngạc nhiên khi vẫy tai và nhìn vào tôi. Tôi để ý rằng mắt nó sáng lên rồi tôi thấy một điều khác nữa: có một sợi dây mảnh như mạng nhện trải từ thân con chó kéo dài cho tới phòng ngủ. Vì tò mò tôi cúi xuống và chạm vào sợi chỉ bạc mỏng đó. Lập tức con chó biến mất. Tôi giật mình bởi sự thay đổi nhanh chóng và bật về thân vật lí của mình.

Khi sự cứng đờ nhanh chóng nhòa đi, tôi có thể cảm thấy con chó nhảy thực lên giường. Tôi vẫn nằm và ôn lại chứng nghiệm, cố gắng đặt nó vào hoàn cảnh. Bây giờ hơn bao giờ hết tôi nhận ra chúng ta biết mới ít ỏi làm sao về chính mình và thế giới. Tôi cảm thấy giống như cậu học trò ngây thơ vừa mới thấy thế giới thực lần đầu tiên. Tôi chợt nghĩ chúng ta mới kiêu ngạo làm sao khi ta cho là mình biết hết mọi thứ. Chúng ta, những người không biết mình là gì, tại sao mình lại ở đây, hay thậm chí mình sẽ đi đâu, vẫn coi chính mình là kẻ thống trị, người cai trị thông minh của thế giới. Thật là mỉa mai chúng ta tự lừa dối mình làm sao.

Thậm chí còn nực cười nữa là chúng ta vẫn giữ khư khư bao nhiêu quan niệm và kết luận liên quan tới những điều ta không thấy hay không hiểu. Hơn bao giờ hết, tôi nhận ra rằng thám hiểm xuất vía có thể đưa ra câu trả lời cho nhiều bí ẩn về sự tồn tại của chúng ta.

Chương 2

Gặp gỡ xuất vĩa

*Bất kì một công nghệ đủ tiến bộ nào cũng đều
không khác với điều thần diệu.*

- Arthur C. Clarke

Nhật kí ngày 21 tháng 2 năm 1985

Tôi vào trạng thái rung động và cảm thấy các đợt sóng năng lượng chạy khắp thân thể. Đó là một cảm giác êm ái của năng lượng lan toả từ sâu trong tôi. Khi tôi tập trung vào những thay đổi rung động, tôi cảm thấy các xung năng lượng chạy qua tôi và một cảm giác rõ rệt về những bàn tay chạm nhẹ nhàng vào thân thể tôi. Ban đầu tôi ngạc nhiên nhưng rồi nhanh chóng nhận ra rằng cảm giác đó thật thoải mái và thậm chí còn thích thú khi tôi đã quen với nó. Các đợt sóng năng lượng dường như

tăng giảm theo dây có nhịp độ, và tôi có thể cảm thấy bản thân mình trở nên càng ngày càng nhẹ hơn cho tới khi tôi hoàn toàn tách ra khỏi thân thể mình. Tôi nhận ra rằng tôi đang nổi lên lệch pha với thân vật lí của mình và có thể dễ dàng tách ra vào bất kì lúc nào; tuy nhiên tôi cũng cảm thấy rằng tôi nên duy trì yên tĩnh và cho phép tiến trình rung động được tiếp tục. Tôi có thể cảm thấy những cái động chạm tinh tế của các bàn tay khi chúng lướt từ bàn chân suốt dọc thân thể tôi. Mỗi cái động chạm đều tạo ra sóng năng lượng cộng hưởng trong toàn thân tôi. Tôi cảm thấy tỉ lệ rung động bên trong của tôi đang được điều chỉnh sang một mức hay tần số năng lượng mới, và tôi cảm thấy rằng người hay những người đứng bên tôi đang thực hiện một dạng "công trình năng lượng" trên tôi. Trong khoảng hai mươi phút dòng năng lượng chuyển và chạy một cách có hệ thống qua toàn bộ thân phi vật lí của tôi. Thân và tâm tôi dường như vang động với các đợt sóng năng lượng và tôi cảm thấy tràn ngập một cảm giác yên bình và thống nhất trong toàn bộ con người mình. Dần dần các đợt sóng năng lượng tan biến và cảm giác vật lí của tôi trở lại.

Tâm trí tôi đưa theo câu hỏi: Đó là gì vậy? Mục đích gì? Thực thể nào chạm vào tôi? Một điều chắc chắn là tôi cảm thấy nhẹ và lâng lâng đáng kể trong nhiều giờ sau đó. Toàn bộ thân thể tôi cảm thấy dường như là đang rung động với tỉ lệ mịn hay cao hơn. Tôi cho là tôi vừa chứng nghiệm một

sự điều chỉnh tần số hay rung động của con người phi vật lí của tôi. Tôi chỉ có thể tưởng tượng rằng tôi chắc cần đến sự điều chỉnh năng lượng này để mở rộng hay nâng cao các thám hiểm phi vật lí của mình.

Cho dù không có liên lạc nào với tôi, tôi vẫn biết rằng tiến trình này là một sự điều chỉnh năng lượng quan trọng cần cho sự phát triển cá nhân của mình. Tôi cũng nhận ra rằng các cảm giác năng lượng này hoàn toàn khác với các rung động tôi thường chứng nghiệm trong pha rung động trước khi tách. Tôi đã nhận được một cảm giác mạnh về hướng dẫn và mục đích khi các bàn tay năng lượng chạm vào tôi. Tôi tin rằng đây có thể là một hay hai thực thể làm việc trên tôi. Giống như những người xoa bóp vô hình, họ dường như biết chính xác họ đang làm gì; mỗi lần chạm lại làm thay đổi tỉ lệ rung động bên trong của tôi tại một điểm xác định bên trong thân phi vật lí và tạo ra các đợt sóng năng lượng vang động sâu trong tôi. Mặc dầu ngạc nhiên lúc đầu, điều này là một chứng nghiệm hoàn toàn thích thú mà tôi biết sẽ còn xuất hiện nữa.

Nhật kí ngày 5 tháng 12 năm 1986

Tôi nằm trên giường quán tưởng phòng khách và lầm nhẫm, "tôi xuất vía ngay," trong xấp xỉ khoảng mười lăm phút. Sau khi chìm vào giấc ngủ

tôi cảm thấy các rung động và tự phát lẫn thân mình. Tôi ngã xuống sàn và mở mắt ra. Mọi thứ đều mơ màng và tôi cảm thấy cực kì nặng và mất đồng bộ. Tôi bò gần một mét rồi nói to, "tôi nhẹ như lông." Tôi cảm thấy dâng tràn năng lượng bên trong và lập tức tôi nhẹ đi và có thể đứng dậy. Khi bước ra khỏi giường, cái nhìn của tôi vẫn còn kém cho nên tôi lại đưa ra một yêu cầu khác, "Rõ ràng ngay." Cái nhìn của tôi dường như bật về điểm hội tụ và tôi lập tức sai bước xuyên qua tường phòng tôi đi vào một môi trường xanh lá cây sáng sủa. Nhìn xung quanh tôi nhận ra rằng mình đang trong một bãi cỏ thênh thang. Tôi cảm thấy lẫn lộn thế nào đó bởi sự thay đổi nhanh chóng của xung quanh và tự phát hỏi to, "Tôi đang ở đâu đây?" Tôi bỗng nhiên cảm thấy sự hiện diện của một ai đó ngay bên cạnh, và một loạt hình ảnh sinh động đi vào tâm trí tôi. "Bạn đã nâng tỉ lệ rung động khi bạn yêu cầu được nhẹ và lần nữa khi bạn yêu cầu được sáng tỏ. Bạn đã đi vào một môi trường tần số cao hơn rất gần với vật lí."

Tôi lấy làm lạ về độ rõ ràng của các hình ảnh đi vào tâm trí tôi. Thật khó mà mô tả được, nhưng chúng là cách biểu diễn trực quan của ý tưởng - không lời. Việc liên lạc này còn trực tiếp và chính xác hơn nhiều so với lời.

Tôi hiểu được ý nghĩa của việc liên lạc đó và tìm nguồn phát ra. Tôi có thể cảm thấy được việc toả ra năng lượng từ ai đó ngay phía trước tôi

nhưng chẳng nhìn thấy gì cả. Vì tò mò tôi gọi to "Anh là ai?"

Lần nữa các hình ảnh tuôn vào tâm trí tôi. "Tôi là một người bạn cũ đang quan sát sự tiến bộ của bạn."

Các cảm giác được thẩm nhuận trong hình ảnh mới ấm áp và thân thiết làm sao. Tôi hoàn toàn thấy thoải mái và đưa ra một yêu cầu quả quyết, "Tôi muốn thấy anh."

Tôi theo dõi một cách ngạc nhiên khi một hình bóng mờ ảo xuất hiện. Một toàn hình trong suốt của một người trở nên ngày càng dày đặc trước tôi. Anh ta có tóc sẫm và râu ngắn, mặc một chiếc áo choàng tím dài. Anh ta cao khoảng mét tám với cái cười rộng mở nở trên khuôn mặt. Ban đầu tôi ngạc nhiên về thực tại vật chất hoá nhanh chóng của anh ta, nhưng anh ta dường như cảm thấy sự không thoải mái của tôi và một loạt hình ảnh an ủi xuất hiện trong tâm trí tôi: "Đừng sợ. Tôi và anh là bạn cũ mà." Bằng cách nào đó tôi cảm thấy tình bạn của anh ta và bình thản lại.

Khi tôi nhìn vào người này, anh ta dường như hài lòng gặp tôi. Anh ta dường như biết suy nghĩ của tôi và đáp ứng lại các câu hỏi xuất hiện trong tâm trí tôi. "Tôi cũng như anh, khác biệt chỉ là tôi không có phương tiện vật lý."

"Chúng ta là bạn nhau từ lâu và đã từng làm việc với nhau trong nhiều dự án trong vùng bên

trong... Anh và tôi đã thám hiểm ra xa bên ngoài lớp màng thứ hai. Bây giờ anh đang thám hiểm vùng dày đặc lần nữa... Anh có một mối say mê kì lạ với thế giới vật lý, một điều tôi không có chung." Có một quãng dừng ngắn khi câu hỏi của tôi hình thành.

"Tôi đang hành động như một người hướng dẫn của anh. Anh có vài cá nhân khác trợ giúp trong các khía cạnh khác nhau của cuộc đời. Theo mỗi cách, từng người trợ giúp cho anh đều là một chuyên gia trong một lĩnh vực nào đó của sự sống. Anh và tôi đều yêu thích thám hiểm bên trong, cho nên tôi ở đây để trợ giúp phần đó trong cuộc đời bạn... Bạn đã đúng trong những kết luận rút ra: người hướng dẫn sẽ không bao giờ can thiệp vào sự tiến hoá tự nhiên của sự phát triển cá nhân mỗi người. Chúng tôi hiểu rằng chúng tôi không được lộ diện trừ phi được yêu cầu. Ngay cả trong trường hợp đó chúng tôi cũng phải đánh giá tình huống và những hậu quả của nó trước khi hành động."

Tâm trí tôi tràn ngập các câu hỏi vô tận. Người đứng trước tôi dường như hiểu và tham gia vào suy nghĩ của tôi. Những hình ảnh ý nghĩa bình thản của anh ta chỉ rõ những câu hỏi đặc biệt khi anh ta tiếp tục.

"Mỗi người đã có chứng nghiệm xuất vĩa hay cận tử đều có một người hướng dẫn hiện diện trong chứng nghiệm. Sự trợ giúp bao giờ cũng có sẵn nhưng phải được yêu cầu... Không có gì phải sợ cả,

nhưng nhiều người vẫn còn chưa nhận biết được rằng ý nghĩ của họ biểu lộ cho thực tại của họ. Như anh bây giờ biết, điều này có thể xảy ra ngay lập tức. Kết quả cuối cùng có thể rất đáng ngạc nhiên đối với những người mới thám hiểm. Phần lớn cư dân vật lý đều ít kiểm soát được ý nghĩ của mình."

Sau một khoảng dừng ngắn, anh ta tiếp tục. "Khi anh học tập, việc kiểm soát và tập trung suy nghĩ là điều bản chất nhất. Điều này đặc biệt đúng khi anh thám hiểm sâu hơn vào bên trong của vũ trụ. Sự kiểm soát của anh đang ngày một tốt hơn, nhưng anh vẫn còn phải vượt qua nỗi sợ... Anh cảm thấy sợ khi tôi trở nên thấy được đối với anh; tôi có thể nói rằng anh đang lung lay trong trường năng lượng của mình và gần về lại thân mình... Anh phải luôn nhớ khi chúng ta chinh phục nỗi sợ thì ta giành được giải phóng... Nói rất vắn tắt, bạn sẽ chứng nghiệm một số cách mới để đương đầu với nỗi sợ của mình, cả trong thân dày đặc và trong các thân tần số cao hơn. Mỗi chứng nghiệm sẽ phục vụ cho một mục đích; mỗi chương ngại đều là một ân huệ trá hình."

Tại khoảnh khắc đó tôi bật về thân vật lý của mình và mở mắt ra. Tôi cảm thấy tôi đang được chuẩn bị cho một điều gì đó sắp tới, nhưng tôi không có chứng cứ nó có thể là gì. Tôi cảm thấy một cảm giác kì lạ về tình bạn với người đàn ông này. Tôi cảm thấy ý định tích cực của anh ta và bằng cách nào đó cảm thấy được chuẩn bị nhiều hơn để đối diện với những điều chưa biết. Hình

ảnh cuối cùng của anh ta vọng lại trong tâm trí tôi: "Mỗi chương ngại đều là một ân huệ trá hình." Tôi không thể dừng tự hỏi liệu anh ta đang giải thích về quá khứ của tôi hay chuẩn bị cho tương lai của tôi.

Khi ôn lại chứng nghiệm này tôi không thể dừng để ý đến một số điểm tương tự giữa người bạn phi vật lý của tôi và người hướng dẫn được mô tả trong sách của Paul Twitchell. Cho dù hai người này giống nhau, dường như đó không thể là một người. Nhiều năm qua, tôi đã gặp một số nhà thám hiểm xuất vĩa có mô tả về người hướng dẫn phi vật lý dường như tương tự. Lí do cho việc này vẫn còn chưa rõ, nhưng tôi tự hỏi liệu khái niệm hiện tại của chúng ta về người hướng dẫn hay hiện tượng phi vật lý có ảnh hưởng tới điều chúng ta chứng nghiệm khi xuất vĩa hay không.

Nhật kí ngày 3 tháng 1 năm 1987

Tôi cảm thấy rung động và nâng lên. Tôi đang đứng trong phòng ngủ và nhìn quanh, tôi thấy rằng mọi thứ xung quanh là tương tự nhưng không hoàn toàn giống cũ. Phần mộc và tường khác với ngôi nhà vật lý của tôi. Tôi đi tới cửa và bước qua nó. Lập tức tôi vào một môi trường mới. Một người phụ nữ mà bằng cách nào đó tôi dường như có

quen biết đang tiến lại tôi. Cô ta cao với bộ tóc vàng dài và cặp mắt loé sáng.

Cô ấy bước lại gần tôi và mỉm cười, "Em vắng anh."

Tôi buột mồm đáp lại, "Anh cũng vậy."

Cô ấy hôn tôi và nồng nhiệt cầm tay tôi. Bỗng nhiên chúng tôi ở vào một môi trường mới. Một nơi tựa như chỗ đậu xe rộng lớn dần rõ ra. Chúng tôi đứng cùng nhau tại rìa một cái ao màu xanh lá cây - da trời như pha lê. Mọi thứ xung quanh tôi - cây cối, bãi cỏ, ao - đều sôi động lung linh. Khi tôi nhìn vào người phụ nữ, một tình yêu mãnh liệt dâng lên trong tôi.

Cô ấy nhìn tôi và ôm cả hai tay tôi. "Anh du hành nhiều thế. Em cần anh ở đây."

Tôi ôm chặt cô ấy. "Anh đang ở đây."

Khuôn mặt và thân hình cô ấy dường như sáng lên tựa hàng chục ngàn điểm sáng. Chúng tôi hôn nhau và một đợt năng lượng chảy tràn trong tâm tôi. Thân và tâm chúng tôi gắn với nhau trong một sự bùng nổ mãnh liệt của năng lượng và niềm vui thuần khiết. Các ý nghĩ của chúng tôi hợp lại và gắn lẫn nhau theo hàng ngàn cách tinh tế. Tôi cảm thấy được chìm đắm vào tâm trí cô ấy khi cô ấy và tôi trở thành một. Niềm cực lạc vượt ra ngoài ngôn ngữ. Lần đầu tiên, tôi cảm thấy trọn vẹn và toàn bộ.

Tôi tự nhủ, *lạy trời, tôi không muốn điều này kết thúc.*

Sực tỉnh, tôi bật trở về trong thân mình. Toàn bộ con người tôi dường như vẫn còn rung động ở mức mịn hơn, nhẹ hơn những gì tôi đã biết trước đây. Ngay cả thân vật lý của tôi cũng cảm thấy khác - một cách nào đó sáng hơn, nhẹ hơn và nhiều năng lượng vượt ra ngoài quan niệm của tôi. Tôi nằm trên giường và tận hưởng những đợt sóng năng lượng chảy khắp thân và tâm tôi. Cảm giác này còn kéo dài vài phút. Tôi vẫn còn yên lặng và tận hưởng mọi thời điểm.

Trong nhiều tuần sau chứng nghiệm này, tôi cân nhắc về ý nghĩa của nó. Đây có phải là dực trong các thể giới bên trong hay đây chỉ là sự thống nhất của tâm có ý thức của tôi với khía cạnh cao hơn của bản thân tôi? Tôi cảm thấy rằng tôi phải biết câu trả lời nhưng tôi lại không biết.

Nhật kí ngày 15 tháng 10 năm 1988

Tôi lặp lại lời khẳng định thường lệ của mình khi chìm vào giấc ngủ, "Tôi xuất vía ngay." Trong vài giây tôi nổi lên trên thân mình và trực tiếp hướng bản thân tới chân giường. Theo thói quen tôi nói to, "Rõ ràng ngay." Lập tức nhận biết của tôi trở nên rõ rệt và tôi tự nhiên nghĩ đến việc thám

hiềm. Có một cảm giác chuyển động nhanh chóng và tôi đang đứng trong một cái sân rộng lớn như bãi đỗ xe. Khi tôi tập trung tôi thấy xung quanh tôi hàng chục người đi xe đạp và trượt pa tanh. Cái sân này có kích cỡ bằng sân bóng đá với nhiều cây to và một bức tường viền bằng đá cao khoảng hai mét rưỡi. Tôi để ý tới một phụ nữ đang đẩy xe nôi và hai chú bé đang ném bóng cho nhau. Toàn bộ môi trường đều mang cảm giác hạnh phúc và thư thái. Tôi đặc biệt quan tâm tới chiếc xe nôi - tôi chưa bao giờ thấy một đứa trẻ nào khi xuất vĩa. Đáp với sự ngạc nhiên của tôi một cô gái tóc đỏ tươi cười quăng độ hai mươi tuổi trượt pa tanh qua tôi và hỏi, "Anh mới đến đây phải không ạ?"

Tôi trả lời, "Tôi cho là vậy."

Ngoài đầu đó trời bắt đầu mưa và mọi người trong sân tranh nhau đi trú. Tôi lấy làm thích thú. Trong mười lăm năm, tôi chưa bao giờ thấy sự thay đổi thời tiết khi xuất vĩa.

Cô gái nhìn tôi và chỉ chỗ trú dưới một cái cây. "Lại đây đi. Ta Trú ở đây."

Tôi không thể tin được làm sao cơn mưa lại dường như rơi thực và nhẹ nhàng đến thế. Khi tôi đang tận hưởng cảm giác mưa rơi xuống mặt mình tôi tự hỏi liệu đây có phải là môi trường thống nhất hay không. Do tò mò tôi tập trung mọi sự chú ý vào việc làm tanh mưa. Cô gái nhìn tôi dường như tôi thật quái dị.

"Anh đang làm gì vậy?"

"Tôi làm tanh mưa."

Lập tức cơn mưa tanh. Cô gái tiếp tục nhìn tôi và hỏi, "Anh có phải là nhà du hành không?"

Tôi cảm thấy có gì giật nhẹ ở giữa lưng và biết tôi phải về.

"Tôi phải đi đây."

Cô ta nhìn tôi thất vọng sâu lắng và nói, "Anh sẽ quay lại chứ?"

Khi tôi nhìn vào khuôn mặt cô, tôi bật trở về thân vật lí của mình. Cảm giác tê tê nhanh chóng mờ đi khi giác quan vật lí của tôi trở lại.

Mở mắt ra, tôi có thể nhìn thấy sinh động khuôn mặt cô gái trong tâm trí mình. Vì lí do nào không rõ tôi quên mất cô ấy. Tôi cảm thấy tôi biết cô nhưng tôi không thể nhớ được ở đâu và thế nào. Đây cũng là một loại làm nản lòng bởi vì tôi biết có mối nối. Tôi đôi khi đã hiểu rằng sự ngẫu nhiên là không tồn tại. Tôi cũng tự hỏi về câu hỏi của cô gái, "Anh có phải là nhà du hành không?"

Nhật kí ngày 16 tháng 9 năm 1989

Khi chìm vào giấc ngủ tôi lặp lại khẳng định thông thường của mình "Tôi xuất vĩa ngay," ba mươi đến bốn mươi lần. Cố gắng hết sức, tôi tăng

cường và giữ cho khẳng định của mình là ý nghĩ có ý thức cuối cùng trước khi đi vào giấc ngủ. Tôi tỉnh dậy vì rung động nhỏ và cảm giác chuyển động nhanh chóng. Sau vài giây tôi thấy mình đang đứng trong một cấu trúc đậu xe nhiều tầng. Từ xa tôi có thể thấy các đoạn đường dốc lên và xuống. Khi nhìn quanh, một cảnh bất thường lôi kéo sự chú ý của tôi. Một chiếc xe mới sáng chói bị vùi một nửa trong một đống bụi. Nó trông mới lạ khi đến độ tôi bị kéo vào đó. Tôi tự nhủ, *Ai làm điều này cho một chiếc xe mới đẹp?* Vì lí do nào đó tôi có một nhu cầu mạnh mẽ phải nhìn vào trong và bắt đầu chùi bụi trên cửa sổ và cửa ra vào xe. Khi tôi làm việc này, tôi nhận ra rằng đây là một công việc không hề với tôi. Cho dù vậy, tôi vẫn tiếp tục vục tay vào đám bụi cát để gạt ra khỏi các cửa sổ. Cuối cùng một cửa sổ cũng được dọn sạch và tôi nhìn kĩ vào bên trong. Thay vì là bên trong thông thường, tôi thấy ánh sáng trắng toả ra tràn ngập bên trong chiếc xe. Ánh sáng này dường như sống động với năng lượng và cuộc sống. Tôi cảm thấy có một mối nối bên trong với ánh sáng đó và một nhu cầu cấp thiết phải mở cửa xe. Với sự tăng cường sức mạnh, tay tôi cào vào đám bụi và dần dần làm lộ rõ một cửa sổ khác.

Từ đâu đó một chiếc xe tới đỗ bên cạnh tôi với một thanh niên trong xe. Tôi lập tức cảm thấy rằng chúng tôi đã rất quen biết nhau, nhưng tôi không thể nhớ được như thế nào và khi nào. Anh ta mỉm cười khi nói.

"Anh còn nhiều việc phải làm quá."

Ngạc nhiên bởi sự có mặt của anh ta, tôi gạt đầu đồng ý và bước tới xe của anh ấy.

"Xin anh giúp cho một tay."

Anh ta dường như buồn cười về yêu cầu của tôi và trả lời, "Mỗi người chúng ta phải tự giải phóng mình."

Lời của anh ấy làm rung động tâm trí tôi và tôi lập tức bật về thân vật lí của mình. Các giác quan vật lí của tôi nhanh chóng trở lại khi tôi ngẫm nghĩ lại chứng nghiệm này.

Hơn bao giờ hết, tôi nhận ra rằng tâm trí tôi diễn giải chứng nghiệm xuất vĩa dựa trên các khái niệm, biểu tượng và hình ảnh vật lí hiện tại của tôi. Rõ ràng là phần cao hơn của bản thân tôi phối khí cho chứng nghiệm của tôi theo cách thức thích hợp với cách hiểu của tôi. Tôi nhận ra và hiểu các hình ảnh tựa giấc mơ của chứng nghiệm này, nhưng tôi đặt vấn đề liệu nó có thật cần thiết không.

Trong tâm trí tôi, chứng nghiệm thật rõ ràng. Tôi phấn đấu để giải phóng cái tôi-năng lượng bên trong, linh hồn tôi. Bụi bặm biểu thị cho mọi loại rác rưởi tiêu cực mà tôi đã thu thập và chấp nhận qua nhiều năm - gẫn bó, sợ hãi, giới hạn, mọi bản tính và xúc động tiêu cực mà tôi đang cố gắng dẹp bỏ. Những bụi bặm cá nhân của tôi đang giới hạn, ngăn chặn và hạn chế ánh sáng của linh hồn tôi chiếu rọi. Tôi không thể dừng tự hỏi điều gì sẽ xảy

ra nếu tôi đòi hỏi thấy được nguồn gốc năng lượng chân thực được biểu thị qua hình dạng.

Bây giờ lần đầu tiên tôi hoàn toàn hiểu rằng nhiều hình dạng tôi thấy khi xuất vĩa được tạo ra để làm lợi cho tôi. Chúng được biểu hiện để giúp cho hiểu biết của tôi. Tâm trí tôi hiển nhiên đã được huấn luyện để phản ứng lại các hình dạng, không phải là phản ứng với năng lượng thuần túy. Điều ngày càng rõ rệt là tâm trí cao hơn hay linh hồn của tôi đang tạo ra các hình dạng bên ngoài tôi cảm nhận được để dạy cho tôi điều tôi cần biết.

Bây giờ tôi cảm thấy sẵn sàng quan sát thực tại bên ngoài các hình dạng. Thời gian tới tôi dự định yêu cầu được thấy năng lượng thô hiện tại bên ngoài mọi hình dạng tôi cảm nhận.

Nhật kí ngày 24 tháng 1 năm 1990

Tôi cảm thấy rung động và hướng bản thân ra xa thân vật lí. Trong vài giây tôi đã đứng tại cửa phòng ngủ. Theo thói quen tôi yêu cầu bằng lời sự sáng tỏ và việc hướng dẫn. Bỗng nhiên tôi cảm thấy một chuyển động vào bên trong mạnh mẽ, và trong vài giây tôi thấy bản thân mình đang ở lối vào một toà nhà bằng đá lớn. Kích cỡ và hình dạng của toà nhà này chẳng giống cái gì tôi đã thấy trước đây; cấu trúc này trải rộng tới chân trời và

dường như cực kì cổ lỗ. Phía trước tôi là một bộ các cửa cánh gỗ cao quãng bốn mét rưỡi. Khi đi vào tôi thấy một phòng mở dẫn tới vô số loạt các hành lang. Tôi bước qua vùng trống và đi vào một hành lang gần nhất. Mọi thứ xung quanh tôi đều là các căn phòng khổng lồ chất đầy các hình dạng và vật thể dường như giống nhau. Xem xét gần hơn, tôi để ý rằng các vật này cũng có hơi khác nhau; chúng dường như là một sự tiến bộ, hay có thể là tiến hoá, của cùng một vật. Trong một phòng khác có hàng trăm đồ chơi, từng thứ có hơi khác nhau về hình dạng và cấu trúc.

Tôi chẳng quan tâm đến các đồ vật và đi xuống một hành lang dài. Tôi nhận ra tôi đang trong một miền trống không và dường như không được sử dụng. Phía trước tôi là những cây gỗ chắn một cái cửa kép. Dùng tất cả sức mạnh của mình, tôi đẩy các cây gỗ ra khỏi con đường và mở cửa. Đằng sau cánh cửa là một phòng động cơ hay nguồn sức mạnh thuộc loại nào đó. Ngay phía trước tôi là động cơ to như voi ma mút, cao ba tầng và có kích cỡ một sân bóng đá. Có điều gì đó lẫn lộn nên tôi hô to, "Điều này biểu thị cho cái gì?" Một luồng hình ảnh sinh động xuất hiện trong tâm trí tôi. "Đây là nguồn gốc sức mạnh nằm sau những hình dạng bạn thấy. Tâm trí bạn đang nỗ lực thiết lập mối quan hệ với các khái niệm mà nó có thể hiểu. Sức mạnh thực sự không có hình dạng." Động cơ mờ đi khỏi thị giác tôi và một cảm giác tràn ngập năng lượng thuần túy toả ra trước tôi. Tập trung lại,

tôi thấy các đợt sóng ánh sáng phát ra từ một nguồn duy nhất.

Khi tôi nhìn, ánh sáng bắt đầu mờ chói. Một phần trong tôi muốn quay đi, nhưng tôi không muốn. Tôi cảm thấy dường như các tầng bên ngoài của bản thân tôi đang nóng cháy ra - các khái niệm, niềm tin, giả thiết và kết luận cũ của tôi bị thiêu đốt bởi sức mạnh của ánh sáng. Tôi không còn chịu được nữa và kêu lên, "Cái gì thế này?" Lập tức tôi bị kéo vào bên trong ánh sáng. Tâm trí tôi tràn ngập khi tôi nhận ra rằng tôi đã hợp nhất với phần lớn hơn, rộng mở hơn của bản thân tôi. Tôi bỗng nhiên hiểu rằng tôi là động cơ cho cuộc đời tôi - tôi là lực sáng tạo trong tôi. Tôi nhận ra rằng tôi đã tách khỏi bản thân tôi. Trong một vài thời điểm, ánh sáng và tôi là một. Tôi cảm thấy một sự thanh bình sâu lắng và sự nối gắn mà tôi chưa bao giờ biết tới trước đây. Lần đầu tiên tôi nhận ra rằng tôi có thể tạo ra bất kì thực tại nào tôi lựa chọn - sức mạnh sáng tạo của tôi nằm ngoài sự hiểu biết của mình. Bây giờ tôi biết rằng tôi đã tự giới hạn mình bởi những ý tưởng và niềm tin tôi đã từng chấp nhận, và tôi cũng thừa nhận nhu cầu cởi bỏ mọi giới hạn, sợ hãi và trông đợi. Một cảm giác sâu sắc về sức mạnh quét qua tôi khi tôi kêu lên bên trong, *tôi sẽ nhớ điều này.*

Lập tức tôi bật về bên trong thân vật lí của mình. Khi các cảm giác vật lí của tôi trở lại, tôi xem xét chứng nghiệm này và nhận ra rằng tôi có thể nhớ chi tiết mọi thứ nhưng cảm thấy một cảm

giác sâu sắc về sự phân tách. Tôi bỏ lỡ sự thống nhất, cái một. Khi nằm trong giường tôi biết rằng tôi vừa chứng nghiệm phần rộng lớn hơn của bản thân mình. Dù chúng ta gọi nó là cái tôi cao hơn, tâm sáng tạo hay linh hồn thì cũng chẳng quan trọng. Nhưng tôi hoàn toàn biết rằng đây là một phần của tôi có khả năng thâm nhập hoàn toàn vào các câu trả lời.

Bởi lí do nào đó tôi dường như biết rằng toà nhà khổng lồ này tương tự như một viện bảo tàng - có thể là một bản ghi sống về mọi dạng, hay mọi điều sẽ được thực hiện. Tôi nhận ra rằng tâm trí tôi đã diễn giải các dạng tôi chứng kiến theo mối quan hệ với phần bao quanh vật lí của mình. Phải mất một thời gian dài nhưng cuối cùng tôi cũng hiểu ra rằng những hình dạng ta thấy là không quan trọng; chính điều mà các hình dạng này biểu thị mới là quan trọng. Sự thừa nhận này dường như là bước tiến chính. Điều đó dường như có vẻ kì lạ nhưng tôi rất ngờ là điều tương tự cũng đúng cho cả thế giới vật lí quanh ta.

Nhật kí ngày 6 tháng 2 năm 1990

Tôi ngủ thiếp đi mà không tiến hành bất kì kĩ thuật nào nhưng vẫn tỉnh dậy vào 1 giờ sáng trong trạng thái rung động. Tôi nhanh chóng ngồi dậy trong thân vật lí và nhìn quanh. Tôi ngạc nhiên bởi

thấy một người đứng cạnh giường tôi đang nhìn vào nhật kí của tôi. Anh ta thấy tôi ngồi dậy và nhảy lùi lại. Tôi cực kì giận dữ bởi sự có mặt của anh ta và quát, "Anh là ai?"

Anh ta bước xa khỏi giường tôi, dường như bị sốc và sợ hãi bởi sự có mặt của tôi. Anh ta là một người trung niên, béo, không cạo râu, tóc ngắn và cao khoảng mét bảy. Anh ta tiếp tục lùi xa khỏi tôi khi tôi hét lên còn to hơn, "Anh là đứa chết tiệt nào vậy?" Một sự trộn lẫn giận giữ và sợ hãi bùng nổ trong tôi khi tôi hét lên, "Thằng chết tiệt cút đi, thằng chết tiệt cút đi!"

Anh ta quay đầu và chạy khỏi phòng ngủ của tôi còn tôi thì lập tức bật về trong thân mình. Tôi hô lên trong thân vật lí khi tôi trở về và tiếng kêu ú ớ của tôi đánh thức vợ tôi. Ngạc nhiên, tôi ngồi dậy và nhìn quanh. Dần dần tôi bình tĩnh lại và ôn lại chứng nghiệm vừa trải qua.

Tôi nhận ra rằng có lẽ tôi đã phản ứng quá mức, nhưng cảnh tượng của người lạ này trong phòng ngủ của tôi tạo ra một phản ứng tự đề phòng ngay lập tức. Tôi không thể ngủ yên ổn đêm đó, tự hỏi người này là ai vậy. Cố gắng hết sức tôi cũng không thể nhận diện được khuôn mặt anh ta. Anh ta dường như cực kì quan tâm tới những ghi chép của tôi; có lẽ anh ta định làm gián điệp thu thập các hiểu biết về tôi. Hồi tưởng lại, có lẽ tôi đã làm cho anh ta sợ hãi nhiều hơn là anh làm tôi sợ. Sau một chốc suy nghĩ, tôi đi đến kết luận rằng có lẽ anh ta

là một trong hàng triệu cư dân sống trong chiều năng lượng bên trong thứ nhất. Có thể là những chứng nghiệm xuất vĩa của tôi đã làm cho anh ta tò mò về điều tôi đã viết ra và anh ta chỉ muốn kiểm tra lại việc đó.

Tôi không thể dừng tự hỏi liệu tất cả chúng ta có hay được các cư dân chiều khác thường tới thăm không. Bên cạnh đó, tôi đặt vấn đề nghiêm túc về khái niệm của chúng ta về tính riêng tư. Tôi ngờ là còn có một cái gì đó đối với chứng nghiệm này lớn hơn điều hiện tại tôi hiểu được.

Nhật kí ngày 14 tháng 3 năm 1991

Tôi cảm thấy rung động và đưa bản thân mình ra cửa. Theo thói quen tôi yêu cầu "Rõ ràng ngay!" Nhận biết của tôi tốt lên đáng kể và tôi tự phát nói to, "Tôi chuyển vào trong." Tôi cảm thấy một chuyển động vào trong mạnh mẽ trong vài giây rồi đột nhiên dừng lại.

Toàn bộ con người tôi ngập chìm trong một loại ánh sáng lỏng kì lạ. Tôi cảm thấy hoàn toàn thanh bình như ở nhà. Một cảm giác ấm áp triu mến toàn tình yêu bao bọc quanh tôi.

Khi tôi tập trung lại, mọi câu hỏi của tôi dường như lập tức trở nên rõ ràng. Một yêu cầu đơn giản chiếm trọn nhận biết của tôi, "Tôi cần thấy cuộc đời mình." Lập tức những bức tranh trong như pha

lê xuất hiện trước tôi. Một loạt những hình ảnh ba chiều mở rộng và lộ dần; hàng trăm, rồi hàng ngàn, hàng chục ngàn hình ảnh dần hội tụ. Tôi tự nhiên biết rằng mỗi hình ảnh đều về mình. Tôi tập trung vào một ảnh. Ảnh này là ảnh sống động. Tôi là một đứa trẻ nhỏ mặc áo chèn và đi đôi dép xăng đan; sàn và tường đều bằng đá và đá cẩm thạch. Đây chính là tôi hai ngàn năm trước đây. Tôi chẳng bị sốc hay ngạc nhiên gì - tôi dường như biết cả. Giống như một kỉ niệm về một sự kiện đã quên từ lâu, thời điểm này trong thời gian trôi qua nhanh chóng trước tôi. Rồi tôi chuyển sự chú ý của mình lại và nhìn vào vô số các bức tranh khác đang trở nên sinh động trước tôi. Mỗi một bức tranh là cuộc đời tôi: một số cảnh trên trái đất, số khác xuất hiện trong những miền phi vật lí của vũ trụ.

Khi tôi quan sát những sự kiện này chúng dường như trở nên có ý nghĩa: mỗi sự kiện, mỗi cuộc đời đều là một bước cần thiết; mỗi một cuộc đời đều để đạt tới một mục tiêu xác định. Giống như từng mẩu trò chơi chấp hình, mỗi bức ảnh đều được xếp vào đúng chỗ, mỗi bức tranh đều đóng góp cho toàn thể. Mỗi bức tranh, từng chứng nghiệm đều cần thiết để tạo ra một tổng thể con người tôi hôm nay.

Bỗng nhiên, tôi thấy tràn ngập bởi vẻ lộng lẫy và minh triết của tất cả những điều tôi quan sát. Tôi thấy cả điều tốt và điều xấu, cả chiến thắng lẫn thất bại. Tôi thấy vô vàn những nhược điểm và sai lầm của mình và cả những sức mạnh đôi khi có của

mình. Bỗng nhiên tôi chợt nhận ra là tôi đang chứng kiến sự tiến hoá của tôi quan hàng ngàn năm sống. Mỗi kiếp sống riêng đều là một bước, một chứng nghiệm sự trưởng thành; mỗi kiếp đều được xây dựng dựa trên kiếp trước đó.

Một cảm giác vui sướng tuôn chảy khắp trong tôi khi tôi hiểu được nhu cầu cần có những điều khó khăn và bất lợi. Mỗi thách thức đều là một tình huống học hỏi quan trọng, một môi trường học tập được đặc biệt tạo ra cho sự phát triển của tôi. Tôi thấy mình triết có trong tất cả. Tôi vừa là học sinh vừa là thầy giáo; tôi là nhà văn, đạo diễn kiêm diễn viên cho cuộc đời mình. Hiểu biết bên trong tràn ngập khắp người tôi: cách duy nhất để hiểu và biết một điều gì đó hoàn toàn là tự bạn chứng nghiệm nó. Mọi thứ kém hơn đều là lí thuyết và suy đoán. Việc thực tập chân lí trở nên rõ ràng: cuộc đời vật lí là một trường học tương tác, một sân huấn luyện không ngừng cho sự phát triển linh hồn.

Trong môi say mê tôi nhìn vào cuộc đời tôi đang xảy ra trước mắt. Vô lượng năm và chứng nghiệm đã đóng góp tạo nên tôi hôm nay. Sự trải rộng của thời gian chẳng quan trọng gì. Tôi nhận ra rằng tôi bất tử và thời gian là vô nghĩa. Là một linh hồn, một nhận biết thuần khiết, tôi chẳng cần các thiết bị nhân tạo như thời gian để theo dõi sự thay đổi. Là một linh hồn, tôi chẳng bao giờ già hay lão suy; tôi chỉ trưởng thành trong hiểu biết và kinh nghiệm. Mỗi một cuộc thám hiểm của tôi vào trong vật chất lại làm tăng hiểu biết của tôi. Mỗi cuộc

hành trình vật lí lại mở rộng thêm cái nhìn và sự đánh giá của tôi về cuộc sống. Mỗi kinh nghiệm vật lí lại cho tôi cơ hội để phát triển và trưởng thành, cơ hội để biểu thị phẩm chất bên trong của tôi về tình yêu, sự khiêm tốn, tính kiên nhẫn và sức mạnh.

Tôi cảm thấy thoải mái bởi tính đơn giản của mọi việc. Nó tạo nên cảm giác hoàn hảo: kinh nghiệm tạo ra minh triết. Thời gian không thích hợp ở đây. Sâu trong chúng ta, chúng ta vẫn giữ một bản ghi vĩnh cửu về từng kinh nghiệm. Mỗi biến cố, mỗi thời điểm đều được ghi lại trong tâm tiềm thức của chúng ta.

Khi tôi nhìn vào các bức tranh của cuộc đời mình, tôi nhận ra rằng các sự kiện vật lí chỉ là một phần nhỏ của toàn thể. Tôi đã sống trong vô lượng dạng khác nhau, trong vô hạn thế giới.

Một cảm giác từ bi chảy khắp tôi khi tôi nhận ra được mục tiêu. Toàn bộ vũ trụ, cả vật lí lẫn phi vật lí, đều là một trường học huấn luyện cho sự phát triển linh hồn. Tôi rõ ràng thấy hiện trường bên trong hiện trường, các chiều bên trong các chiều, tất cả đều dùng làm môi trường học hỏi tương tác. Mỗi mức năng lượng của vũ trụ đều được dùng cho một mục tiêu xác định. Mỗi mức đều đưa ra những thách thức và cơ hội riêng cho sự trưởng thành, cho tiến hoá.

Một cảm giác về mục tiêu và trật tự trở nên rõ ràng: Tôi đang chứng kiến sự tiến hoá của tâm

thức, sự tiến hoá của bản thân tôi thông qua niên kỉ thời gian. Nhận biết của tôi tràn đầy tình yêu và lòng biết ơn. Lần đầu tiên trong đời mình, mọi thứ xung quanh tôi đều có ý nghĩa hoàn hảo.

Tại khoảnh khắc đó tôi trở về thân mình với một cảm giác ấm áp của tình yêu và hiểu biết toả ra khắp mọi tế bào người tôi. Lần đầu tiên tôi hiểu được mục tiêu và lí do làm người.

Với mỗi chứng nghiệm xuất vĩa tôi tiếp tục xem xét các dạng phi vật lí mà mình gặp. Ban đầu chúng dường như là các ảnh toàn hình có chất liệu. Giám định kĩ hơn tôi phát hiện ra rằng chúng là mọi mẫu li ti thực và rắn chắc như chất liệu vật lí. Các sự vật phi vật lí dường như bao gồm một ma trận năng lượng ánh sáng thay vì năng lượng phân tử.

Trong nhiều năm tôi chưa hiểu được những điều ngụ ý, nhưng khi các chứng nghiệm của tôi tiếp tục tôi bắt đầu nhận ra rằng toàn bộ cuộc đời, vật lí và phi vật lí, đều có quan hệ lẫn nhau. Bên cạnh đó, tôi phát hiện ra rằng mỗi sự vật vật lí xung quanh ta đều tồn tại như một sự vật nhiều tần số. Mọi thứ xung quanh ta cũng tồn tại trong một chiều phi vật lí, song song của vũ trụ. Mặc dầu mắt chúng ta chỉ thấy được kết quả phân tử dày đặc của năng lượng, vật chất vẫn tiếp tục trong sự liên tục của năng lượng phi vật lí bên ngoài thị giác của chúng ta. Mỗi dạng độc lập với chiều vật lí đều có tương quan lẫn nhau bởi tần số bên trong của nó, giống như các hạt ánh sáng và sóng ánh sáng có liên hệ

khăng khít với nhau như một đơn vị năng lượng duy nhất.

Vật chất tồn tại như sự liên tục của năng lượng mở rộng xa bên ngoài các giới hạn tự nhiên của tầm nhìn vật lí của chúng ta. Đây là một nhận biết quan trọng vì nó giải thích chính sự tồn tại của mọi hình dạng và chất liệu được quan sát trong nội địa phi vật lí của vũ trụ. Nó cũng giải thích bản chất đa chiều của mọi thứ ta quan sát được khi xuất vĩa. Chẳng hạn, khi chúng ta quan sát ánh sáng vật lí, ta chỉ thấy một phần nhỏ của toàn bộ phổ điện từ. Ngay mỗi chúng ta cũng đang ngập chìm trong biển cả các tần số bức xạ: tia X, tia hồng ngoại, sóng radio và sóng vi ba. Cũng như ánh sáng thấy được chỉ là một phần của phổ sóng điện từ, vật chất thấy được cũng chỉ hình thành từ một phần nhỏ của vũ trụ năng lượng (tần số) đa chiều. Tuyệt đại đa số vũ trụ không phải dựa trên hạt, như khoa học hiện tại vẫn giả thiết, mà là dựa trên tần số. Các hạt vật lí của vật chất đơn thuần chỉ là kết quả dày đặc của tần số (sóng) năng lượng phi vật lí. Giống như ánh sáng thấy được không chỉ là hạt năng lượng mà còn là sóng tạm thời biểu lộ hành vi hạt, cho nên toàn bộ vũ trụ vật lí của chúng ta không chỉ là năng lượng phân tử mà còn là một sự liên tục của các tần số năng lượng trải rộng sâu vào trong trung tâm của vũ trụ đa chiều. Nói một cách đơn giản, mọi sự vật và dạng sống đều có bản chất đa chiều. Mọi thứ xung quanh ta đều là đa chiều, đồng thời tồn tại trong các tần số năng lượng khác nhau của vũ trụ. Thậm chí tất cả các chiều năng lượng này đều cùng tồn tại trong cùng thời gian và không

gian, cũng như sóng radio, sóng vi ba, tia X và ánh sáng thấy được cùng tồn tại với nhau, mỗi thứ nằm trong dải tần số của riêng nó.

Nhật kí ngày 12 tháng 4 năm 1991

Tôi vào trạng thái rung động và đưa bản thân ra cửa buồng ngủ. Tôi hơi mất hội tụ nên nói to, "Rõ ràng ngay!" Lập tức cái nhìn của tôi được cải thiện và tôi bước qua cửa phòng ngủ. Tôi dừng chuyển động lên trước và quyết định thám hiểm vào trong thay vì dạo bước xung quanh nhà. Tôi tự phát kêu gọi, "Tôi chuyển vào trong." Lập tức tôi cảm thấy một chuyển động vào trong mạnh mẽ kéo dài trong vài giây - dường như là tôi đang bị kéo vào chân không của không gian. Cảm giác chuyển động thốt nhiên dừng lại và tôi đang đứng trước một ngôi nhà phía trước đại dương. Ngôi nhà nằm khoảng ba mét trên không trung, dựa trên các cột gỗ dày khoảng ba mươi phân.

Cái nhìn của tôi hơi mờ ảo nên tôi yêu cầu được sáng tỏ lần nữa. Cái nhìn của tôi bật về hội tụ và tôi nghĩ về việc đi vào ngôi nhà. Gần như lập tức tôi đã ở bên trong nhà. Khi nhìn quanh, mọi thứ dường như quen thuộc. Tôi cảm thấy hoàn toàn thoải mái và, bởi lí do nào đó, tôi tuyệt đối tin chắc rằng đây là ngôi nhà phi vật lí của mình.

Bức tường đối diện với đại dương được làm bằng kính. Khi tôi lại gần hơn tấm kính tôi để ý rằng các góc kính đều cong tựa nhựa. Nó trông giống như một ngôi nhà của tương lai chứa đầy những thứ của quá khứ; mọi đồ đạc, đồ nghệ thuật và thậm chí đều dường như là đồ cổ. Nhìn quanh tôi trông thấy rõ ràng chiếc ghế đá đầu tư tử của tôi đang đối diện với đại dương. Khi tôi nhìn vào tôi nhận ra rằng đây có thể là ngôi nhà của tôi trong tương lai. Tôi không biết liệu đó có phải là tương lai vật lý của tôi không hay là tương lai có thể sau cái chết của tôi, nhưng tôi biết chắc rằng đó là hiện thực tồn tại lúc này.

Cảm thấy như ở nhà, tôi bước qua bức tường kính và nhìn ra đại dương. Âm thanh đại dương mới hùng vĩ làm sao. Thay vì tiếng sóng vỗ bờ có một sự hài hoà nhịp độ mạnh mẽ tựa như bài ca. Tôi lắng nghe chăm chú, cố nhận ra giai điệu. Theo bản năng tôi mở cửa và bước ra ban công khổng lồ nhìn xuống được đại dương. Nhạc điệu của sóng mới quyến rũ làm sao về vẻ đẹp của nó. Âm thanh dường như chuyển qua tôi; nó vang dội sâu bên trong thân và tâm tôi. Thật khó mô tả được nhưng đại dương dường như toả ra tình yêu. Khi nhạc tuôn chảy qua tôi, tôi cảm thấy dường như là tôi đang được sự rung động của bài ca vuốt ve âu yếm.

Khi nhìn ra đại dương, tôi ngạc nhiên thấy sự thay đổi màu sắc của sóng. Có thể là trước đây tôi chưa bao giờ trông thấy điều đó. Sự chuyển màu lung linh phối hợp lại và trộn vào nhau để tạo ra vô

vàn cuộn xoáy màu sắc sinh động. Các màu vượt ra ngoài khả năng mô tả, hàng triệu mảng tối và mảng màu thay đổi và trộn lẫn để tạo thành một sự biểu lộ ánh sáng chuyển động cho cái đẹp không gì mô tả được.

Tâm trí tôi biến mất trong các rung động và bài ca của đại dương. Tôi cảm thấy hoàn toàn thanh bình, toàn bộ con người tôi vang động với tiếng nhạc của bài ca. Tôi cảm thấy nhu cầu cần được hội nhập với đại dương, nhưng bên trong tôi lại sợ rằng tôi có thể bị nuốt chửng và chết chìm. Sự lưỡng lự của tôi bỗng nhiên trở nên rõ ràng và tôi nhận ra nỗi sợ của mình; tôi nghĩ rằng tôi đã vượt qua nỗi sợ, nhưng bây giờ hiển nhiên là tôi còn khá nhiều việc phía trước. Khi tôi thử phân tích việc nhận biết này, tôi bị bật về thân mình. Các cảm giác cứng đờ và tê tê nhanh chóng mờ đi khi tôi nghiền ngẫm về chứng nghiệm này.

Tôi nhận ra rằng đây là lần thứ hai tôi đã ở trong ngôi nhà này. Lần đầu tiên là ở cuộc gặp gỡ tôi dự với vài người. Ngôi nhà này dường như rất giống nhà tôi nên tôi tự hỏi liệu đây có phải là nơi tôi đã sống trước khi tôi ra đời trong thế giới vật lý. Hơn thế nữa, tôi tự hỏi về đại dương màu sắc và âm nhạc. Tôi ngờ rằng đại dương chính là cách hiểu của tâm trí tôi về một cái gì đó bên ngoài việc hiểu của tôi. Tôi chỉ có thể đoán rằng đó là bản cả của tâm thức, hay có thể là cách hiểu của tâm trí tôi về bản thân Thượng đế. Có lẽ cả hai điều này đều

là một. Tôi vẫn không biết nhưng tôi chắc chắn rằng tôi đang đến gần hơn câu trả lời.

Nhật kí ngày 24 tháng 10 năm 1992

Tôi lặp lại khẳng định ưa thích của mình, đọc to năm đến mười phút: "Tôi xuất vía ngay." Khi chìm vào giấc ngủ tôi khuếch đại các khẳng định trong tâm trí mình. Tôi thức dậy bởi cảm giác rung động mạnh trong khắp thân thể. Lập tức tôi tập trung toàn bộ sự chú ý của mình vào ý tưởng nổi lên tới cửa phòng ngủ. Trong vài giây tôi cảm thấy bản thân mình nâng lên và nổi ra cửa. Rồi với một cảm giác phấn chấn tôi bước qua cửa và vào phòng khách. Khi nhìn quanh tôi nhận ra rằng tôi đang trong thân năng lượng thứ nhất (dày đặc nhất) và có một thôi thúc tràn ngập muốn thám hiểm. Gần như hét lên, tôi đưa ra một yêu cầu kiên quyết, "Tôi muốn thấy nhiều hơn." Lập tức một cảm giác chuyển động nhanh chóng kéo tôi vào trong. Tôi cảm thấy dường như là tôi đang bị kéo vào chân không, và trong vài giây tôi đã ở trong một môi trường mới. Tôi giật mình và loá mắt bởi cường độ của ánh sáng bao quanh. Khi tôi tự nhiên muốn che dấu bản thân mình khỏi bức xạ đó thì tôi nhận ra là thân tôi không có hình dạng - không có tay chân, chỉ là năng lượng. Tôi cố hiểu rằng tôi không có hình dạng nào cả. Tôi dường như giống ánh sáng

mà không có dạng phân biệt bên ngoài. Cái nhìn của tôi là vô tận.

Mọi năng lượng xung quanh, thuần khiết đều toả ra; không có hình dạng nào, chỉ có sự bức xạ ánh sáng. Tôi bị kéo vào cái dường như là một cột ánh sáng trắng thuần khiết. Khi tiến tới gần ánh sáng hơn, sức mạnh hoàn toàn của sự bức xạ của nó không thể cưỡng lại được. Tôi dừng lại và thử điều chỉnh. Năng lượng mạnh đến độ tôi cảm thấy như phần bên ngoài của tôi đang bị bốc cháy. Toàn bộ cái tôi bên ngoài của tôi - ý nghĩ, sợ hãi và khái niệm - đều đang bị thiêu rụi bởi ánh sáng này. Ban đầu tôi thử che dấu bản thân mình. Tôi bao quanh mình bằng các ý nghĩ chỉ để nhận ra rằng chúng cũng đang bị thiêu cháy bởi cường độ của ánh sáng này. Không biết phải làm gì, tôi thốt nhiên thả lỏng và qui thuận bản thân mình cho ánh sáng. Tại thời điểm đó ánh sáng đi vào tôi tựa như một chất lỏng ấm áp thấm khắp thân và tâm tôi. Toàn bộ con người tôi tràn ngập ánh sáng và mọi phần của tôi dường như vang dội một tần số mới. Tôi thư giãn và tận hưởng cảm giác năng lượng thuần khiết chảy qua tôi.

Chìm sâu bên trong, tôi nhận ra rằng một cái gì đó cực kì quan trọng đang ở trước tôi. Có một cái gì khác bên trong cột sáng. Không còn sợ hãi, tôi có một ước muốn áp đảo để biết và hiểu về ánh sáng này. Tôi lại gần hơn và thử nhìn vào bên trong. Năng lượng và sức mạnh thuần khiết vượt ra ngoài từ ngữ; tôi cảm thấy giống như tôi đang

đứng cạnh mặt trời trắng rực sáng toả ra các đợt sóng ánh sáng. Bằng cách nào đó tôi biết rằng tôi an toàn và tôi dần tiến tới chạm vào ánh sáng. Một sự dâng trào năng lượng mãnh liệt chạy khắp toàn bộ người tôi. Tôi bỗng nhiên chìm ngập trong một đại dương tri thức thuần khiết. Tôi tràn ngập với những kỉ niệm tôi đã từng trải qua, tất cả những gì tôi đã làm, tất cả những gì là tôi. Mọi thứ là bây giờ. Tôi tràn ngập bởi sự đơn giản tuyệt đối về nó tất cả. Lần đầu tiên mọi thứ đều rõ ràng. Mọi thứ chúng ta là và cần đều đã có đó. Lần đầu tiên tôi nhận ra rằng chúng ta đã tự phân cách mình với ngọn nguồn của mình. Chúng ta mới dần dần làm sao. Chúng ta tập trung vào các dạng phân tử suy tàn trong khi hiện tại đúng đắn bao giờ cũng có ở đây, kiên nhẫn đợi chúng ta mở mắt và nhìn. Một tình cảm yêu thương tràn ngập, một tình cảm từ bi sâu sắc với mọi vật thấm nhuần con người tôi. Tôi nhận ra rằng tất cả chúng ta đều có liên quan lẫn nhau trong một đại dương ánh sáng sống. Sự phân cách ta cảm thấy chỉ là ảo tưởng dày đặc của dạng phân tử. Nhận biết của tôi trở nên sống động với việc hiểu rằng tâm trí tôi và khả năng của nó chỉ là một phương tiện tạm thời khác để biểu thị. Chúng ta tồn tại bên ngoài ý nghĩ, bên ngoài thời gian, bên ngoài nhân quả tuyến tính.

Tôi tràn ngập bởi vô vàn đợt sóng hiểu biết thuần khiết. Tâm trí tôi tràn đầy bên ngoài các giới hạn của nó và tôi nhận ra rằng điều này còn nhiều hơn điều tôi có thể hi vọng nhớ được. Tôi hô lên,

"Tôi sẽ nhớ điều này." Lập tức tôi bật về thân mình và cố gắng mở mắt ra.

Tôi không thể nào động dậy được và nhận ra rằng tôi đang trong trạng thái liệt cứng. Dần dần tôi có thể cảm thấy cứng đơ và tê tê choán hết thân vật lí của tôi. Sau khoảng một phút tôi có thể động dậy ngón chân và ngón tay. Tôi vẫn nằm và ôn lại chứng nghiệm với một cảm giác kính sợ. Tôi tuyệt đối biết rằng cột ánh sáng đó thực sự là tôi - không phải chỉ là phần khác của tôi mà là tôi thuần khiết, tôi là mọi điều bản chất. Có thể là chúng ta thực sự không thể tin nổi chẳng? Bây giờ tôi cảm thấy bị tách biệt và đơn độc; nhưng đồng thời tôi cảm thấy được gắn với một cái gì đó còn lớn hơn nhiều những gì tôi đã hình dung. Tâm trí tôi chạy đua với việc nhận ra này, còn nhiều hơn những gì tôi có thể bắt đầu hiểu.

Bây giờ tôi thừa nhận rằng chúng ta như những con người đều có khuynh hướng bản chất gắn nhãn cho mọi thứ ta kinh nghiệm và lọc nó theo các khái niệm và niềm tin vật lí của mình. Tôi tự hỏi liệu tất cả các hình dạng có thực sự là cách hiểu của tâm trí ta về một cái gì khác không - một cái gì đó tồn tại bên ngoài mọi hình dạng và chất liệu; một cái gì đó thuần khiết và siêu phàm bên ngoài khả năng của tâm trí ta để phân loại và diễn giải. Có thể là việc nhận ra điều này sẽ là một bước tiến chính vào và về chính mình. Có thể những cuộc chiến thường xuyên giữa các tôn giáo, đức tin và giáo phái cuối cùng sẽ đi đến chấm dứt nếu chúng ta chỉ thừa

nhận rằng tất cả các niềm tin tôn giáo đều là thể hiện vật lí của cái hữu tử. Bây giờ điều tuyệt đối rõ ràng là Thượng đế không bận tâm về thông thiên học cá nhân của chúng ta. Những niềm tin vật lí của chúng ta đều có gốc rễ ở hình dạng và chất liệu tạm thời; tất cả chúng chỉ là khoảnh khắc trôi qua trong thời gian. Điều thực sự là vấn đề ở đây chính là phải kinh nghiệm, phải chứng nghiệm tâm linh. Dường như là mục đích của toàn bộ vũ trụ cũng là để chúng nghiệm - chúng nghiệm cá nhân, mắt thấy tai nghe. Không gì có thể thay thế được nó. Bây giờ rõ ràng chúng nghiệm cá nhân là con đường đi tới minh triết mà tất cả chúng ta đều có chung.

Khi tôi mở rộng thám hiểm ra bên ngoài chiều bên trong thứ nhất, tôi bắt đầu để ý tới một số cảnh tượng bất thường. Trong một số miền, đám mây năng lượng bao phủ cả môi trường. Tôi đặc biệt ngạc nhiên khi thấy một số đám mây này mang những dạng đặc biệt. Tôi thấy những hình dạng như xe hơi, nhà cửa, thậm chí cả các tàu chiến cũng được tạo ra một phần.

Sau nhiều năm chứng nghiệm tôi đi đến kết luận rằng những vật này là kết quả trực tiếp của suy nghĩ con người. Môi trường bên trong các chiều phi vật lí được tạo từ năng lượng đáp ứng suy nghĩ. Suy nghĩ dường như có khả năng tự nhiên bố trí lại năng lượng tinh tế vốn tạo nên các chiều vô hình.

Tôi đã thấy rằng chất liệu năng lượng tự nhiên của các chiều bên trong xuất hiện tựa các hình dạng đám mây năng lượng. Theo một nghĩa nào đó, năng lượng này là một sự toả chiếu của ánh sáng dễ dàng thao tác. Dường như là các khối xây dựng của chiều vô hình không phải là các hạt (nguyên tử và hạt quark) mà là sóng hay tần số năng lượng và ánh sáng. Khi tôi kiểm tra lại các đám mây năng lượng, vấn đề trở nên rõ ràng rằng chúng tồn tại như các chùm năng lượng thô, chưa có hình dạng - rất giống các toàn hình đang dần phát triển và thay đổi về hình dạng và mật độ.

Nhật kí ngày 12 tháng 4 năm 1991

Tôi cảm thấy rung động và đưa mình xuống chân giường. Tôi cảm thấy hơi mơ màng và không rõ cho nên tôi lập tức đòi hỏi sáng tỏ hoàn toàn. Ngay lập tức tâm trí có ý thức của tôi dường như bật về đúng số; suy nghĩ của tôi trở nên rõ ràng. Tâm trí tôi sống động và chạy đua với niềm phấn kích khi tôi tự nói với mình, "Thể này tốt hơn là bộ não vật lí."

Bỗng nhiên tôi cảm thấy một nhu cầu bên trong mãnh liệt cần phải khám phá kiếp trước của mình. Tôi tự phát nói to, "Tôi cần biết về kiếp trước."

Lập tức có một cảm giác chuyển động vào trong và tôi thấy bản thân mình trong một môi

trường hoàn toàn mới. Tôi bị bao bọc bởi khung cảnh hủy diệt không thể tin được. Khi tôi nhìn dọc một dãy phố dài tôi chẳng thấy gì ngoài những toà nhà đổ nát. Tôi nhận ra rằng phần thân trên của tôi đang nhô ra ngoài nắp đậy xe tăng. Rồi tôi chợt nhận ra rằng tôi đang chứng kiến thông qua cặp mắt của một người khác này - người lính. Tôi là người này; tôi cảm thấy ý nghĩ và xúc động của anh ta.

Tôi cực kì kiêu ngạo, tin tưởng và cảm thấy mạnh mẽ kì lạ khi tôi nhìn vào những ngôi nhà bốc cháy và gạch đá vụn xung quanh tôi. Tôi tự hào về điều tôi đã làm. Tôi là một chỉ huy xe tăng, một chỉ huy Đức. Bằng cách nào đó tôi biết rằng thành phố này là Vác sa va, Ba lan, và rằng lính tôi và tôi vừa chiếm được nó.

Xe tăng của tôi hãm lại ở trung tâm vốn dùng làm giao điểm chính của thành phố. Một số xe tăng quanh tôi bốc cháy và toàn bộ các khối nhà sập đổ trước mắt tôi. Tôi hài lòng với chính mình. Cảm một loại thiết bị, tôi quát tháo ra lệnh cho xe tăng bên phải tôi. Khi tôi nhìn vào cánh tay mình, tôi để ý rằng bộ quân phục của tôi màu đen và bị bao phủ bởi bụi xám.

Bỗng nhiên, một cảm giác xúc động mạnh, tựa như chân không, bắt tôi trở về thân vật lí của mình. Tôi mở mắt ra và cảm thấy cứng đờ và tê tê khi tôi hợp nhất lại với thân vật lí.

Tôi ngạc nhiên và thấy lạ về sự mạnh mẽ của chứng nghiệm này. Tôi không phải chỉ là người quan sát mà còn là người tham dự tích cực. Trong nhiều thời điểm tôi cảm thấy điều mà người này cảm thấy - tôi là con người này. Tôi cảm thấy thất vọng về mình; tôi đã chứng kiến bản thân mình như một cái gì đó còn hơn viên sĩ quan Đức kiêu ngạo này. Có thể điều này giải thích được thái độ chống chiến tranh hiện tại của tôi cũng như sự say mê của tôi đối với các tư liệu về cuộc chiến tranh thế giới II. Nếu viên chỉ huy xe tăng Đức này quả thực là kiếp sống vật lí trước của tôi thì tôi tự hỏi anh ta ảnh hưởng bao nhiêu đến tôi bây giờ. Một sự nhận biết lướt qua tôi rằng anh ta có thể ảnh hưởng tới tôi nhiều hơn là điều tôi muốn thừa nhận. Khi nhìn vào bản thân mình một cách khách quan nhất, sự dâng trào của những cái nhìn sáng suốt mới đưa tới ánh sáng. Tôi tự hỏi nghiêm chỉnh tôi bây giờ kiêu ngạo, đòi hỏi và lãnh đạm thế nào. Liệu tôi vẫn còn quát tháo ra lệnh và chờ đợi sự tuân theo tức khắc không?

Tôi tự hỏi bao nhiêu phần trong tôi vẫn còn bị ảnh hưởng và được đúc theo khuôn quá khứ của tôi. Ảnh hưởng này mạnh đến mức nào? Dường như là một khối lượng vô giới hạn điều tự biết đã có sẵn nếu chúng ta sẵn lòng theo đuổi nó. Tôi không thể dừng được sự tò mò. Tôi đã chứng nghiệm bao nhiêu kiếp quá khứ? Chúng đã ảnh hưởng đến tôi sâu sắc thế nào? Tôi có thể học được bao nhiêu từ việc biết các câu trả lời này?

Nhật kí ngày 7 tháng 12 năm 1992

Tôi vào trạng thái rung động và nổi lên xấp xỉ nửa mét trên thân mình. Quyết tâm chứng nghiệm thân rung động mịn hơn, tôi nói to, "Tôi chứng nghiệm thân cao hơn của mình." Sau một cảm giác chuyển động ngắn, tôi nổi trong một dạng khác. Tôi cảm thấy bình thản, hăng hái và cảm thấy một năng lượng bên trong mịn hơn. Bên trong, tôi biết tôi đã dịch chuyển sang thân năng lượng bên trong của mình. Nhưng tôi cảm thấy mất đồng bộ và cái nhìn của tôi mờ ảo, cho nên tôi đòi hỏi được sáng tỏ nhận biết hoàn toàn, "Rõ ràng ngay!"

Ngay tức khắc ý nghĩ của tôi sáng tỏ ra. Tôi cảm thấy cực kì nhẹ và tràn đầy năng lượng. Tại thời điểm đó mục tiêu của tôi nhoáng lên trong tâm trí: "Tôi muốn tới thăm hệ thống khác." Lập tức tôi di chuyển qua một chỗ trống không, tôi tăm với một tốc độ không thể tin được. Ban đầu tôi ngạc nhiên bởi tốc độ nhưng tôi thư thái lại và thích nghi với các cảm giác mới. Trong vài giây tôi đã nổi lên trong không gian. Tôi nhìn vào người mình và gần như chẳng thấy rằng gì cả: hình dạng tôi không có tay, chân; tôi giống như một dạng cầu năng lượng có ý thức. Bởi lí do nào đó tôi không ngạc nhiên - dường như hoàn toàn tự nhiên là chẳng cần tới chân và tay trong bất kì trạng thái nào của tôi. Tôi từ từ quay tròn và tập trung vào các cảnh tượng

ngoạn mục quanh mình. Trong sự kính sợ, tôi nhìn vào mọi thứ mà tôi chưa bao giờ tưởng tượng ra được trước đây. Từng chùm ánh sáng ở khắp mọi nơi, hàng ngàn chùm như vậy, tựa như ánh sáng cây Nô en treo trên bầu trời. Tôi cảm thấy dường như tôi nổi trong một đại dương ánh sáng.

Chú ý của tôi bị hướng tới một cái gì đó tôi chưa từng thấy trước đây: một một dạng sương mù mơ hồ thấy được. Dạng này trải xa hết mức tôi có thể thấy được. Nó trông giống như một bức màn sương mù dày đặc mênh mông ngoại trừ rằng nó có vẻ vẫn ổn định, treo cố định trong không gian. Tôi yêu cầu được sáng tỏ và thấy mình nổi ngay ở điểm cao khác, cách xa dạng mơ hồ này vài dặm. Bây giờ tôi thấy nó rõ ràng hơn. Nó lớn hơn tâm trí tôi có thể hình dung, trải ngang bầu trời tựa như một biên giới vô tận.

Bỗng nhiên tôi cảm thấy năng lượng rung động của một ai đó đến gần, một bức xạ mạnh mẽ mà không có hình dạng hay chất liệu nào cả. Tôi lập tức nhận biết được sự liên lạc, tựa như một loạt các hình ảnh rõ ràng xuất hiện trong tâm trí tôi. Sau đây là diễn tả bằng lời cho ý nghĩa bên trong của những hình ảnh gần liên tục đó.

"Cảnh đẹp chứ?"

Tôi quay lại để xem đó là ai. Nhận biết của tôi bị loá đi bởi cường độ của ánh sáng. Tôi bắt đầu quay lui và ẩn mình tránh năng lượng mãnh liệt này. Thực thể đó tiếp tục liên lạc với tôi.

"Tôi sẽ điều chỉnh."

Sự bức xạ liền giảm đi. Tôi không thể nhận ra được hình dạng, chỉ có ánh sáng.

"Tôi không có hình dạng như bạn vẫn tưởng. Hình dạng là không cần thiết. Không có mấy người trong các bạn phiêu lưu được xa thế này đâu."

Tôi không thể trả lời được - tâm trí tôi bị tràn ngập và tôi không biết phải bắt đầu từ đâu. Người năng lượng chắc phải cảm thấy sự khó xử của tôi nên bắt đầu trả lời.

"Điều bạn thấy trước mắt là một trong nhiều điều kì diệu của vũ trụ. Màn sương vô hạn bạn thấy là một trong nhiều màng bên trong phân chia các tần số khác nhau của vũ trụ. Điều bạn đang chứng kiến là cấu trúc bên trong của vũ trụ. Các ngôi sao và thiên hà bạn thấy từ xa chỉ là lớp vỏ bên ngoài của vũ trụ. Điều mấu chốt cho việc thám hiểm đúng đắn là di chuyển qua các màng năng lượng này. Khi bạn tiến xa hơn vào trong, hướng tới nguồn gốc, tần số năng lượng bên trong của bạn phải thay đổi tương ứng. Bạn chỉ có thể đi xuyên qua những hàng rào năng lượng nào tương ứng với ánh sáng bên trong của bạn. Điều bạn thấy trước đây là mấu chốt cho sự ổn định và cấu trúc trong toàn vũ trụ."

Tôi ngạc nhiên về sự sáng tỏ của các hình ảnh đi vào tâm trí tôi. Người này dường như tự động biết ý nghĩ của tôi.

"Mọi năng lượng có ý thức (linh hồn) đều sống trong tần số năng lượng cùng pha với tỉ lệ rung động cá nhân của họ. Lớp màng trước bạn phân tách một độ dài sóng này với một độ dài sóng khác."

Khi nhìn lên, tôi không thể nghĩ được câu trả lời thích hợp. Tôi cảm thấy không thích hợp, kiểu như một đứa trẻ học một lớp cao hơn. Người năng lượng lại đáp ứng cho suy nghĩ của tôi.

"Bạn đã sẵn sàng nếu không bạn đã không đến được đây. Tất cả chúng ta đều ở nơi ta cần phải đến. Tôi đã có thời cũng như bạn và bạn rồi sẽ như tôi; tất cả chúng ta đều đang cùng trong cuộc hành trình vĩ đại. Cảm nhận của bạn về tôi là không thích hợp. Tôi cũng chỉ như một đứa trẻ con nếu so sánh với những người khác, những người đã đào sâu vào bên trong vũ trụ. Tiến hoá có thể của tâm thức là vô giới hạn. Danh tính của tôi là không quan trọng và nhãn hiệu cũng chẳng cần thiết. Nhớ kĩ điều bạn thấy vì việc nhận ra và thám hiểm các màng năng lượng sẽ có ảnh hưởng có ý nghĩa tới sự tiến hoá của loài người các bạn."

Tôi vẫn còn bị lẫn lộn điều gì đó bởi tốc độ của thông tin đi vào tâm trí tôi và yêu cầu được sáng tỏ.

"Tôi không hiểu. Mục đích của màng năng lượng là gì?"

"Chúng đơn thuần chỉ phân tách các tần số năng lượng khác nhau. Bạn đang quan sát điểm hội

tụ của hai chiều khác nhau. Màng lại đưa ra một cấu trúc con cần thiết để mỗi chiều tồn tại. Chúng là những bức tường tế bào bên trong của vũ trụ sống."

"Lạy trời, không thể nào tưởng tượng nổi."

"Còn nhiều điều để xem xét nữa. Cuộc hành trình của bạn mới chỉ bắt đầu."

"Bạn ngụ ý gì?"

"Bạn sẽ chóng thấy thôi."

"Tôi vẫn không hiểu."

"Bạn sẽ hiểu, anh bạn ạ, bạn sẽ hiểu."

Tôi bật về thân vật lí của mình trong sự sợ hãi. Ban đầu tôi mất đồng bộ và không thể cử động được. Sau hai mươi giây hoặc hơn thế tôi cảm thấy các cảm giác vật lí trở lại.

Sau hai mươi năm chứng nghiệm xuất vía, tôi thấy rằng có một khuynh hướng tự nhiên cho các thân phi vật lí của chúng ta trở nên dần ít dày đặc hơn khi chứng nghiệm tiếp tục. Dường như là tỉ lệ tần số cá nhân của ta chậm chạp trở lại trạng thái rung động tự nhiên hay "thông thường" của nó. Thân phi vật lí của chúng ta từ từ điều chỉnh tần số rung động (mật độ bên trong) vốn là trạng thái tự nhiên của con người. Tiến trình điều chỉnh bên trong này được nhiều nhà thám hiểm xuất vía nghiệm túc báo cáo lại. Robert Monroe nói tới sự thay đổi này khi ông mô tả dạng phi vật lí

của mình dần đi đến 'ít hình người' về hình dáng khi thời gian của chứng nghiệm xuất vía của ông kéo dài thêm.

Đối với chúng ta, khuynh hướng trở về tỉ lệ tần số bên trong tự nhiên của mình có một hậu quả quan trọng khác. Trong vô số cơ hội, tôi đã để ý rằng khi tôi đang xuất vía trong nhiều phút, môi trường đang được quan sát dần mờ đi và một môi trường mới trở nên thấy được. Trong nhiều năm tôi nghĩ cái nhìn của tôi đơn thuần đang điều chỉnh tới khả năng mở rộng của nó để cảm nhận. Nhưng bây giờ tôi hiểu ra rằng đây chỉ là một phần của vấn đề. Khi chúng ta đang xuất vía, dạng phi vật lí không phải là tĩnh tại như ban đầu nó có thể xuất hiện, mà thực tại là một hệ thống năng lượng mở rộng dao động theo tần số năng lượng bên trong của nó. Điều này trở nên đặc biệt đáng để ý khi ta kiểm soát và trải rộng chứng nghiệm phi vật lí của mình. Nói cách khác, thân phi vật lí không phải là một thân tí nào mà là một hệ thống năng lượng tinh vi cao độ đáp ứng với ý nghĩ của ta. Khi chúng ta kéo dài các cuộc phiêu lưu phi vật lí, tâm thức chúng ta có khuynh hướng tự nhiên trở về trạng thái phi vật lí thực sự của nó. Điều này dường như có vẻ lạ kì nhưng bây giờ tôi chắc chắn rằng các khái niệm của chúng ta có quan hệ tới hình, dạng và chất liệu đều chỉ là các điều kiện tạm thời. Dường như là với linh hồn, chúng ta không có loại hình dạng nào cả. Cái ta thực sự của chúng ta không phải là hình dạng người như hiện nay ta vẫn quan niệm về mình. Linh hồn hay tâm thức thuần khiết không có hình dạng nhưng có thể, và thực sự đang làm, sử dụng

các dạng và hình thái năng lượng khác nhau cho mục đích của nó.

Tháng 11 năm 1993 tôi đã bị bệnh viêm phổi nặng và phải nằm liệt giường trong mười ngày. Trong khi ốm đau tôi trở nên cực kì yếu đuối, không ăn và ngủ suốt mười hai tiếng mỗi ngày. Đến ngày thứ ba, tôi để ý tới việc tăng lên rất nhiều trong chứng nghiệm xuất vía. Mỗi lần tôi chìm vào giấc ngủ, tôi lại thấy mình nổi ngay trên hay gần thân vật lí. Khi bệnh tình tiến triển, tôi chứng nghiệm một sự tăng lên đồng thời trong các chứng nghiệm xuất vía tự phát. Đường như là mối nối giữa thân vật lí và phi vật lí đang trở nên dần yếu hơn khi bệnh tình tiếp tục. Từ tột đỉnh cơn viêm phổi và trong bảy ngày sau đó tôi cảm thấy một cảm giác tự do mà tôi chưa bao giờ biết tới trước đây. Trong khi nằm trên giường tôi tự nhiên trượt vào xuất vía cứ khi thân vật lí của tôi chìm vào giấc ngủ. Đôi khi tôi cảm thấy dường như là tôi chẳng còn nối gì với thân vật lí của mình tí nào. Tôi bắt đầu dùng thân vật lí như một điểm tham chiếu hay như miền tập kết để hội nhóm giữa các lần thám hiểm phi vật lí. Trong hơn một tuần tôi trở nên tách biệt đến độ tôi coi thân vật lí của mình như một thứ vương vীu cần thiết phải chịu đựng.

Trong thời kì này tôi chứng nghiệm một sự tăng lên lớn lao trong các chứng nghiệm xuất vía theo chùm - nói chung có từ hai đến năm chứng nghiệm tách xuất hiện lần lượt. Mỗi chứng nghiệm đều rất ngắn, chỉ kéo dài từ ba mươi giây tới vài phút. Trong vài trường hợp tôi để ý rằng đây các sự kiện dường như đề cập tới một chủ đề hay sự vật có liên quan. Chẳng hạn, một buổi

trưa tôi chìm vào giấc ngủ khi đang đọc một cuốn sách về việc lần về kiếp trước. Gần như lập tức tôi cảm thấy rung động và nổi trên thân mình. Khi tôi nổi lên một cách thoải mái, ý nghĩ của tôi chuyển sang khả năng về các kiếp trước và tôi lập tức cảm thấy một cảm giác chuyển động.

Nhật kí ngày 29 tháng 11 năm 1993

Tôi đang đứng tại thành lũy của một lâu đài, khối bay lên từ phía dưới. Trận chiến dữ dội đã kéo dài bảy ngày và tôi kiệt sức và chán ngấy đánh nhau. Tôi nhận ra rằng tôi là một loại lính thời trung cổ. Chúng tôi đã bị vây hãm từ hơn hai tháng nay, và lần đầu tiên trong đời tôi tự hỏi tại sao chúng tôi lại đánh nhau. Đường như là trận chiến mới vô nghĩa làm sao. Trong năm năm qua tôi đã chiến đấu và giết đối phương và tôi thấy thế đã đủ. Chỉ còn mỗi một điều giữ tôi tiếp tục chiến đấu là lòng tự hào và ý thức bốn phận. Sau hai mươi năm phục vụ trung thành cho nhà vua tôi chẳng có gì ngoài thanh gươm và áo giáp trên lưng. Khi tôi nhìn quanh, tôi ngạc nhiên thấy điều này mới thực làm sao. Tôi còn hơn cả một người quan sát: một cách nào đó tôi cảm nhận được suy tư và tình cảm của người đàn ông này, nỗi đau khổ và thất vọng của anh ta. Tôi cảm thấy tôi là người đàn ông này, nhưng tôi biết là tôi không phải vậy. Tôi chứng nghiệm một cảm giác buồn rầu và chán ghét, một

cuộc đời đầy những thắng lợi rỗng tuếch. Bây giờ tôi hiểu rằng chỉ riêng bốn phận và danh dự là không đủ. Tôi biết phải có nhiều hơn nữa để sống, nhưng tôi chỉ biết có vũ khí và nghệ thuật chiến tranh. Bất chợt tôi cảm thấy đau nhói và sức nặng đè lên lưng tôi và tôi bắt đầu mất ý thức. Vào thời điểm đó tôi cảm thấy có cảm giác tê tê quen thuộc và nhận ra rằng tôi đã trở về trong thân vật lí của mình. Tôi nghĩ đến việc nổi lên và lập tức nâng lên trên thân mình. Tôi ngạc nhiên với sự sáng tỏ của ý nghĩ tôi và suy nghĩ về ý nghĩa của chứng nghiệm về người lính. Tôi cảm thấy sự dịch chuyển của nhận biết của tôi và một cảm giác chuyển động nhanh chóng vào trong. Trong vài giây, tôi lại trong một môi trường hoàn toàn mới.

Tôi đang ngồi trên một sàn đá. Xung quanh tôi là hàng chục nhà sư trọc đầu đang ngồi trong buổi lễ thiền định. Bằng cách nào đó tôi biết rằng tôi là một nhà sư Phật giáo. Tôi có thể ngửi thấy mùi hương trầm cháy và nghe thấy tiếng chuông gõ cùng tiếng tụng niệm lầm rầm. Ba chục người trong chúng tôi đang ngồi thành vòng tròn xung quanh một ban thờ. Một cột khói trắng mỏng bốc lên từ giữa ban thờ khi một chú tiểu trọc đầu, quãng mười hai tuổi, đi quanh chúng tôi tụng kinh và tụng đưa lư hương lớn, trang trí tinh vi. Chú ta dường như đang trong cơn đại định. Tôi có thể cảm thấy bản thân mình ngật ngưỡng nhẹ khi tôi tụng niệm một câu dường như là một phần của con người tôi. Tôi và tất cả những người xung quanh

đều mặc áo thụng vàng, khi tôi nhìn xuống tay mình tôi nhận ra là tôi già lắm - bàn tay và cổ tay tôi gầy guộc mảnh dẻ. Tôi hài lòng với cuộc đời mình, hoàn toàn tự do thoát khỏi mọi nhu cầu và ham muốn. Tâm trí tôi thanh thản. Tôi biết tôi sắp chết. Với một cảm giác hơi xúc động tôi trở về trong giường. Cho dù tôi đang trong thân mình, tôi vẫn cảm thấy hoàn toàn lệch pha với nó dường như tôi vẫn nổi bên trong nó. Tâm trí tôi vẫn còn bận tâm vào ý nghĩa của chứng nghiệm nhà sư khi lần nữa tôi cảm thấy chuyển động vào trong.

Tôi thấy lạnh kinh người. Thân và tâm tôi cứng đờ. Điều đó vượt ra ngoài khả năng chịu đựng của tôi. Tất cả xung quanh tôi đều là những xác lính và bạn tôi đã đông cứng. Mặt đất quá đông cứng không thể chôn được họ cho nên họ nằm ngay nơi ngã xuống. Xe tăng của tôi đã trở thành một nắm mồ băng.

Tâm và thân tôi là một cái vỏ vỡ vô dụng của con người tôi trước đây. Lòng ham sống đã tắt. Khoảng ba chục mét phía xa tôi thấy hai người lính tả tơi đang kéo đôi bốt của một người chết. Bên cạnh tôi, một người hay chế nhạo, một người gần như không có sức sống, một người bạn của tôi, lầm bầm điều gì đó với tôi. Tôi không thể nghe được anh ta nên tôi nghiêng lại gần hơn.

"Vì chúa, xin giết tôi đi."

Tôi không thể làm được. Tôi thiếu lòng can đảm và sức mạnh để di chuyển. Tuyết đang rơi

thêm và tôi biết tôi sắp chết. Âm thanh âm âm nghe được ngoài xa; quân Nga sắp tới nơi. Tôi cảm thấy không sợ hãi, không hận thù - tôi không cảm thấy gì hết. Tôi nhắm mắt và thiếp đi trong vô thức.

Liệu ba chứng nghiệm này có phải là các kiếp trước của tôi không, tôi không thể chứng minh được. Tuy nhiên tôi quả có biết rằng chúng là thực và sống động như mọi kinh nghiệm vật lý tôi đã có. Đường như khôn ngoan hơn cả là đừng đánh giá khi ta đang thám hiểm các chiều mới của năng lượng. Tâm trí ta có khuynh hướng tự nhiên chịu ảnh hưởng của các định kiến vật lý về thực tại. Điều mấu chốt cần hiểu là giữ tâm trí cởi mở nhất có thể được.

Trong thời gian tôi bị ốm, tôi cũng bắt đầu nhận ra chứng nghiệm xuất vía rất dễ kiểm soát nếu chúng ta nhớ phải yêu cầu được sáng tỏ trên cơ sở đều đặn. Một yêu cầu quả quyết, đơn giản để làm sáng tỏ ý nghĩ và cái nhìn có ảnh hưởng cực kì lớn tới trạng thái tâm thức khi xuất vía. Lặp lại kĩ thuật làm sáng tỏ này tôi thấy có thể kéo dài chứng nghiệm xuất vía trong vài giờ.

Trong khi ốm đau đôi khi tôi tự tiêu khiển bằng cách chuyển qua lại giữa thân vật lý và thân phi vật lý đang nổi của mình. Trong khi làm việc này tôi phát hiện ra một trạng thái kì lạ của tâm thức mà tôi coi là tâm thức đối ngẫu. Tôi thấy rằng đôi khi tôi có thể dịch chuyển một phần nhận biết của mình giữa thân vật lý và

phi vật lý. Có thể cảm nhận với cả hai dạng này đồng thời và điều chỉnh hay dịch chuyển một phần nhận biết của chúng ta giữa hai thân. Nói cách khác, trong một chu kì ngắn chúng ta có thể đồng thời chứng nghiệm thể giới vật lý và môi trường phi vật lý với các mức độ hiệu quả thay đổi. Tôi cũng thấy rằng có thể kiểm soát việc di chuyển tâm thức giữa thân năng lượng thứ nhất và thứ hai. Bằng cách áp đặt ý chí, chúng ta có thể kiểm soát sự dịch chuyển nhận biết này; điều mấu chốt là vẫn còn tập trung và định tâm và yêu cầu về mặt tinh thần được chứng nghiệm dạng thứ hai. Bao giờ cũng phải nhớ, một khi ta không gắn bó với một dạng riêng nào - dù là vật chất hay năng lượng - thì chúng ta tự do chuyển ra ngoài nó.

Mối quan tâm của tôi về vật lý tăng lên với số các chứng nghiệm xuất vía tôi thực hiện được. Khi xuất vía, tôi quan sát kĩ hơn các cấu trúc năng lượng quanh mình. Tôi trở nên say mê với các dạng và chất liệu phi vật lý tôi gặp. Tôi nhận ra rằng mỗi môi trường và chiều trong vùng bên trong của vũ trụ đều có những điểm tương đồng và khác biệt riêng.

Khác biệt có ý nghĩa nhất là ở mức độ đáp ứng lại với ý nghĩ của một môi trường phi vật lý nào đó. Một số môi trường phi vật lý rất dễ được tạo khuôn bằng ý nghĩ trong khi các môi trường khác lại cực kì chống đối lại ý nghĩ. Tôi tin rằng tất cả năng lượng phi vật lý đều là đáp ứng ý nghĩ; tuy nhiên, khi một nhóm cá nhân duy trì cùng hình ảnh hay niềm tin thì nhóm đó tạo ra, đồ khuôn, và duy trì một thực tại thống nhất. Trong thực tế, năng lượng ý nghĩ theo nhóm hình thành

nên, giữ ổn định và hiện tại làm cứng rắn năng lượng phi vật lí. Nhóm này càng lớn (số người có thể tới vài triệu) thì môi trường năng lượng tức khắc càng trở nên ổn định Đây là một khám phá quan trọng bởi vì nó giải thích những khác biệt rất lớn gặp phải khi thám hiểm các chiều phi vật lí. Chẳng hạn, chiều phi vật lí thứ nhất là thế giới năng lượng song song gần như đồng nhất với vũ trụ vật lí. Chiều này của năng lượng tồn tại gần với thế giới vật lí được tạo khuôn bởi ý nghĩ thống nhất của sáu tỉ cư dân đang sống trong thế giới vật lí.

Lí do nền tảng cho hiện tượng này dường như rất đáng để ý: tâm thức tạo nên thực tại. Mọi thực tại, kể cả vật chất, đều được ý thức tạo hình dạng và lên khuôn. Bản thân việc sáng tạo cũng là kết quả của năng lượng ý nghĩ có ý thức ảnh hưởng tới, thu xếp và biểu lộ thành hình dạng và chất liệu như ta biết. Vô số những thám hiểm phi vật lí vào bên trong của vũ trụ xác nhận cho quan sát này. Chính là do sự dày đặc của vật chất làm che mờ tính chân lí của điều này khỏi các giác quan vật lí của ta. Trong thế giới vật lí, tâm thức dùng phương tiện sinh vật cho sự biểu thị của nó. Thân vật lí của ta là công cụ trực tiếp của tâm thức ta; suy nghĩ của ta chỉ thị cho thân ta tạo nên thực tại mà ta kinh nghiệm hàng ngày trong cuộc đời. Tiến trình tâm thức tạo nên thực tại này còn quan trọng hơn lời nói có thể diễn đạt được. Nhận thức của ta về thực tại này là bước đầu tiên đi tới làm chủ thực sự bản thân ta và những gì xung quanh ta. Mỗi người trong chúng ta đều có khả năng sáng tạo và quyền năng định hình và lên khuôn cho những điều xung quanh ta về trí tuệ, xúc

động và vật lí lí tưởng. Tuy nhiên chính chúng ta phải nhận ra và thực hiện khả năng sáng tạo của mình.

Việc nhận ra quyền năng sáng tạo của tâm thức sẽ ảnh hưởng rất lớn tới cả tương lai trước mắt lẫn tiến hoá của loài người. Chẳng nào chúng ta còn chưa hiểu đúng và kiểm soát có ý thức những năng lượng vô hình chảy qua ta thì chúng ta vẫn còn bị gắn với các dạng phân tử dày đặc bao quanh ta. Tiến hoá của chúng ta từ một sinh vật vật lí thành con người phi vật lí đa chiều có liên quan trực tiếp tới việc nhận ra và kiểm soát có ý thức năng lượng ý nghĩ của mình. Một khi chúng ta thực sự hiểu được khả năng cá nhân ta để định hình và tạo khuôn năng lượng xung quanh ta thì ta có thể bắt đầu nhận trách nhiệm hoàn toàn về những suy nghĩ của mình. Với từng suy nghĩ và ước nguyện ta trở nên hiểu biết rằng ta là nghệ sĩ sáng tạo của cuộc đời ta.

Tính chân lí của việc này trở thành hiển nhiên trong chứng nghiệm xuất vía. Khi xuất vía ta đang chứng nghiệm và thám hiểm một môi trường tần số cao hơn, một môi trường kém dày đặc hơn rất nhiều so với vật chất. Môi trường năng lượng tinh tế này rất nhạy cảm với ý nghĩ. Mỗi ý nghĩ tập trung đều có thể và sẽ tạo ra một kết quả tức khắc: nếu ta nghĩ tới bay chúng ta sẽ bay; nếu ta nghĩ đến đi qua tường, ta sẽ làm được như vậy. Suy nghĩ của ta thực hiện kiểm soát hoàn toàn lên kinh nghiệm của ta. Lần đầu tiên quyền năng sáng tạo thực sự của ý nghĩ trở thành rõ ràng. Nhận biết này là một bước chính trong tiến hoá cá nhân ta, vì từ giờ chúng ta biết rằng chúng ta phải nhận trách nhiệm hoàn toàn về những ý nghĩ của ta và cuộc đời ta.

Khái niệm tâm thức sáng tạo hay tạo khuôn cho thực tại không phải là khó hiểu được như một số người vẫn tưởng. Nhiều trí tuệ kiệt xuất của vật lý hiện đại đã coi lý thuyết này là cơ sở logic cho mọi thực tại. Nhà vật lý học xuất chúng David Bohm, nhà vật lý Eugene Wigner tại đại học Princeton, nhà vật lý Henry Pierce Stapp tại đại học Berkeley, các nhà vật lý trứ danh Walter Heitler, Fritz London và John von Neumann, tất cả đều là những người ủng hộ cho lý thuyết lượng tử "tâm thức tạo ra thực tại". Càng ngày càng nhiều người, các nhà vật lý và toán học trên toàn thế giới đi đến cùng kết luận: các sự vật vật lý sẽ không có thuộc tính gì nếu người quan sát có ý thức không theo dõi chúng. Viện sĩ hoàng gia được giải thưởng Nobel Eugene Wigner đã tóm tắt quan sát này khi ông nói, "Không thể nào phát biểu được các định luật của cơ học lượng tử theo một cách hoàn toàn nhất quán mà không đả động tới tâm thức... Điều vẫn còn phải đề ý là dù chúng ta có thể phát triển các khái niệm tương lai theo bất kỳ cách nào thì chính việc nghiên cứu thế giới bên ngoài sẽ dẫn đến kết luận là nội dung của tâm thức chính là một thực tại tối hậu."

Khi tôi tiếp tục các thám hiểm phi vật lý tôi đi tới nhận ra rằng tôi đang quan sát và tương tác bên trong một chiều năng lượng song song. Các khái niệm của tôi về không gian, thời gian và khoảng cách dường như không còn hợp lệ nữa. Tôi bắt đầu nhận ra rằng chiều tôi đang thám hiểm khi xuất vĩa là cực kì gần với chiều vật lý; trong thực tế, không thể tách được nó ra theo không gian hay khoảng cách, nhưng có thể tách bằng

tần số hay mật độ năng lượng. Điều dường như kì lạ là các chiều khác (có thể có vô hạn chiều) cũng vẫn đang tồn tại cùng chúng ta hiện nay. Bên cạnh đó, tôi quan sát thấy là mỗi sự vật vật lý đều có một thành phần phi vật lý hay bản sao năng lượng dường như tương tự với một khuôn năng lượng. Chẳng hạn, chiều phi vật lý gần nhất và các cấu trúc năng lượng của nó cùng tồn tại với chiều vật lý và vận hành như dạng cấu trúc con năng lượng cho bản thân vật chất. Tuy nhiên, cùng cấu trúc phi vật lý đó cũng tồn tại hoàn toàn độc lập với vũ trụ vật lý.

Các môi trường phi vật lý ngay sát mà tôi gặp phải dường như là các biểu diễn tựa vật lý của vật chất. Các sự vật phi vật lý này, mặc dầu ổn định về cấu trúc và hoàn toàn tương tự như vật chất, vẫn thường không phải là bản sao chính xác của các vật vật lý xung quanh. Ban đầu tôi bị lẫn lộn về điều này, nhưng dần tôi hiểu rằng đó chỉ là trông đợi của tôi về thực tại mà thường cần phải đánh giá lại.

Tôi đã tiến hành nhiều quan sát khá kì lạ. Thứ nhất, chúng ta giả thiết rằng những vật vật lý xung quanh ta là ổn định và là cơ sở chắc chắn của thực tại. Ta coi mật độ và hình dạng là phép kiểm nghiệm cuối cùng cho "cái thực." Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta sai trong giả thiết của mình? Điều gì sẽ xảy ra nếu thực tại hoàn toàn tương đối với tỉ lệ rung động của người quan sát? Điều gì sẽ xảy ra nếu có nhiều, thậm chí vô số các chiều năng lượng?

Thứ hai, sau khi thám hiểm lặp đi lặp lại vào môi trường phi vật lí ngay sát, tôi bắt đầu đặt vấn đề liệu thế giới vật lí có phải là bản sao của thế giới phi vật lí hay ngược lại không? Quan sát này là quan trọng bởi vì nó chỉ ra cấu trúc cơ bản của tất cả năng lượng, vật chất và thực tại mà ta biết. Ban đầu tôi giả thiết rằng chiều phi vật lí song song là kết quả của vật chất. Nhưng với chứng nghiệm của mình tôi đi đến nhận ra rằng không phải như vậy. Vũ trụ song song quả thực là một vũ trụ năng lượng tách biệt vận hành như cấu trúc con vô hình của mọi dạng năng lượng và chất liệu vật lí. Thành phần phi vật lí và vật lí là các yếu tố không thể phân tách của cùng một toàn thể. Thứ ba, tôi dần dần bắt đầu hiểu rằng tôi hiện tại đang quan sát một sự liên tục năng lượng. Mỗi sự vật vật lí ta quan sát xung quanh mình đều tồn tại trong nhiều chiều của vũ trụ. Vấn đề dường như đáng ngạc nhiên, kết quả cuối cùng là rõ ràng: mọi sự vật vật lí, kể cả mọi dạng sống, đều có bản chất đa chiều. Mọi thứ ta thấy quanh mình đều tồn tại như một sự liên tục năng lượng.

Vật chất không phải là trung tâm của thực tại như ta vẫn nghĩ. Thay vì vậy, vật chất dường như là kết quả cuối cùng của một loạt tương tác năng lượng xuất hiện trong các chiều vô hình. Với mỗi chứng nghiệm xuất vĩa tôi lại nhận ra rõ ràng hơn rằng vật chất chỉ là một phần nhỏ tí xiu của môi trường năng lượng đang tồn tại. Theo nhiều khía cạnh, vật chất là kết quả dày đặc, bề ngoài nhất của một dây chuyền vĩ đại các sự kiện xuất hiện ngay bên ngoài tầm nhìn vật lí của chúng ta.

Dường như là cảm nhận của chúng ta về vật chất, vũ trụ thấy được, và về vị trí của chúng ta trong vũ trụ là hoàn toàn không chính xác. Vũ trụ ta thấy xung quanh mình không phải là trung tâm của thực tại; nó chỉ là lớp vỏ bên ngoài nhất, tầng biểu bì mỏng của vũ trụ vô hình. Theo thời gian, tôi càng bị thuyết phục rằng mọi thứ ta tin là rắn chắc và thực thì chỉ là một phương tiện tạm thời của tâm thức. Thực tại rắn chắc quanh ta chỉ xuất hiện thực với ta bởi vì ta hiện đang tập trung vào các giác quan vật lí của mình. Một khi ta tách khỏi thân sinh học, thế giới vật chất trông tựa như thế giới ma, một thế giới các dạng mơ hồ, dạng ê te.

Với mỗi chứng nghiệm xuất vĩa, tôi đã quan sát thấy rằng các vật vật lí rắn chắc quanh tôi xuất hiện như các dạng hơi. Trong một số trường hợp, các vật vật lí như tường và đồ đạc xuất hiện giống như các ảnh toàn hình có chất liệu xác định nhưng ở dạng hơi. Khi tôi thử sờ vào các vật này, tay tôi xuyên qua chúng. Thường tôi cảm thấy một cảm giác tê tê khi tay tôi hay cả thân mình xuyên qua các vật vật lí, nhưng các vật đó lại dường như không thực tí nào trong mối quan hệ với tỉ lệ rung động mới của tôi. Bên cạnh đó, tôi cũng để ý rằng tôi càng tách lâu bao nhiêu khỏi thân mình thì các vật vật lí ngay xung quanh tôi lại dường như càng mờ theo cách nhìn của tôi. Vấn đề trở nên hiển nhiên là thực tại duy nhất đối với tôi là các vật hay người rung động gần với tần số cá nhân mới của tôi. Nói cách khác, thực tại là tương đối với mật độ rung động của người quan sát.

Mới thoáng nhìn, quan sát này có vẻ lạ; tuy nhiên, vật lí hiện đại đã đưa ra một số bằng chứng giúp giải thích điều đó. Chẳng hạn, các nhà khoa học đã chứng minh rằng ánh sáng thấy được đồng thời là hạt và là sóng.

Bản chất hai mặt của ánh sáng bây giờ là một sự kiện được thừa nhận của khoa học hiện đại. Tôi tin bản chất hạt-sóng của ánh sáng đưa ra một bằng chứng chủ chốt là mọi năng lượng đều là sự liên tục đa tần số (chiều) trải rộng xa bên ngoài các hạt dày đặc của vật chất mà ta quan sát thấy quanh mình. Cũng như ánh sáng có bản chất hai mặt, cả hạt và sóng, cho nên tất cả các vật vật lí và các dạng sóng cũng bao gồm cả các hạt vật lí và thành phần năng lượng phi vật lí. Chính sự liên tục tương hỗ của năng lượng đã tạo ra và nâng đỡ cho toàn bộ vũ trụ đa chiều. Mọi vật vật lí quanh ta hiện tại là kết quả bề ngoài dày đặc của sự liên tục năng lượng này. Cũng giống như ánh sáng tồn tại cả dạng hạt và sóng một lúc, cho nên mọi vật vật lí cũng tồn tại đồng thời dưới dạng phân tử dày đặc và dạng tâm linh phi vật lí. Việc nhận biết này sẽ mở ra cánh cửa hướng tới một biên giới thám hiểm và nghiên cứu mới rất đáng quan tâm.

Phần 2

***Giải quyết những bí ẩn lớn
nhất***

Chương 3 Biên giới mới

Cộng đồng khoa học thế giới ngày nay đồng ý rằng phải tồn tại một cấu trúc năng lượng vô hình..

-David Seckel
Nhà vũ trụ học, Đại học California

Trong vài thập kỷ vừa qua khoa học đã trở nên ý thức được những giới hạn nghiêm trọng của cảm nhận thị giác con người. Mắt người chỉ nhạy cảm với một dải bức xạ hẹp. Chúng ta chỉ thấy được sóng với chiều dài giữa 0,00007 cm và 0,00004 cm; phần còn lại của phổ sóng điện từ chúng ta không thấy được. Trong thực tế, chỉ vài phần trăm nghìn của một centimet mà tạo ra khác biệt giữa thấy được và không thấy được. Tuy thế tất cả chúng ta đều đang lặn ngụp trong biển cả năng

lượng, chìm ngập trong một đại dương sóng điện từ: tia gamma, tia X, tia cực tím và tia hồng ngoại, vì ba, sóng radio, sóng ngắn, ta cũng chỉ đặt tên được cho vài loại sóng. Khi ta cảm thấy nhiệt năng của mặt trời chẳng hạn, chính là ta đang cảm nhận kết quả của tia hồng ngoại không thấy được; bước sóng của chúng, 0,00008 cm cho tới 0,032 cm, quá dài hơn một chút để võng mạc của ta có thể phát hiện cho dù da ta vẫn ghi nhận các tia đó như nhiệt.

Phổ sóng điện từ																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14										
10^{-14}	10^{-13}	10^{-12}	10^{-11}	10^{-10}	10^{-9}	10^{-8}	10^{-7}	10^{-6}	10^{-5}	10^{-4}	10^{-3}	10^{-2}	10^{-1}	10^0	10^1	10^2	10^3	10^4	10^5	10^6	10^7	10^8	10^9
Chiều dài sóng (theo cm)																							
1	Không biết				8	Sóng nhiệt																	
2	Tia vũ trụ				9	Ra đa																	
3	Tia Gammas				10	Vô tuyến tr. hình																	
4	Tia X				11	Sóng ngắn radio																	
5	Tia cực tím				12	Sóng phát thanh																	
6	ánh sáng thấy được				13	Sóng radio dài																	
7	Tia hồng ngoại				14	Không biết																	

Trong thực tế, sự cảm nhận của ta về vũ trụ đều dựa trên một phần nhỏ li ti của năng lượng quanh ta. Điều còn đáng ngạc nhiên hơn nữa là việc thừa nhận rằng công nghệ khoa học hiện tại của chúng ta chỉ phát hiện được một phần của toàn bộ phổ năng lượng. Phần lớn các nhà khoa học đều tin rằng phổ sóng điện từ còn

tiếp tục xa bên ngoài tầm nhìn kỹ thuật của chúng ta và có thể là vô hạn.

Khi ta đặt điều này vào toàn bộ khung cảnh ta phải thừa nhận rằng mỗi chúng ta chỉ biết được thông qua thị giác ba phần trăm nghìn (0,00003) của centimet của bức xạ năng lượng quanh ta. Chúng ta, những người thấy được quá ít về vũ trụ, lại nhanh nhẩu đi đến kết luận và đánh giá dựa trên những giới hạn chật hẹp của tầm nhìn của mình. Toàn bộ khung cảnh về vũ trụ, và về bản thân thực tại, bị giới hạn chặt chẽ bởi phạm vi chật hẹp của các giác quan vật lý của ta.

Khi nhìn quanh, ta thấy một thế giới các vật rắn chắc. Trên bề mặt, thực tại dường như bao gồm hình dạng ba chiều và chất liệu. Tuy thế, khi khoa học khám phá sâu hơn vào trung tâm vô hình của vật chất thì đã tìm ra những phát hiện khác thường. Phương trình nổi tiếng của Einstein $E = MC^2$ nói với ta rằng vật chất không gì khác hơn là một dạng năng lượng - theo nghĩa năng lượng được cất giữ, được đóng khung tạm thời để cấu trúc nên các vật thể vật lý quanh ta.

Một khi ta nhận ra rằng mọi vật chất thực tế đều là năng lượng thì ta có thể bắt đầu hình thành nên một cái nhìn mới về bản thân mình và thế giới quanh ta. Chúng ta bắt đầu nhận ra rằng những cái bao quanh ta không phải là những gì chúng dường như thế.

Cái nhìn mới này còn được trải rộng xa hơn nữa khi ta xem xét lại những phát hiện mới nhất về vật lý lượng tử. Các nhà lý thuyết lượng tử không còn coi năng lượng có bản chất kiểu hạt nữa. Các hạt siêu

nguyên tử không còn được xem như những vật tĩnh mà như các thực thể bốn chiều trong không-thời gian. Trong thực tế, các hạt cơ bản của thực tại chúng ta (hạt quark và các hạt tương tự) không còn được xem như chất liệu chút nào. Khi các nhà vật lý quan sát các hạt cơ bản, họ mô tả chúng như các mẫu hình động, chuyển động và thay đổi thường xuyên từ hạt nọ sang hạt kia. Cơ học lượng tử đã chỉ ra cho chúng ta rằng các khối xây dựng cơ bản của thực tại chúng ta không phải là vật liệu mà là các mẫu hình năng lượng liên hệ lẫn nhau để tạo thành một mạng lưới vũ trụ không phân chia được.

Vật lý lượng tử đã chứng minh rằng các khái niệm vật lý hiện tại của chúng ta về hình dạng và chất liệu đều lỗi thời; không chỉ năng lượng vật chất, mà mọi năng lượng về cơ bản là có bản chất phi vật lý. Nhà vật lý Werner Heisenberg đã làm sáng tỏ quan điểm khoa học mới này khi ông nói, "Nguyên tử không phải là một vật."

Sau nhiều thập kỷ khám phá khác thường, vật lý hiện đại đã đi tới ngõ cụt. Chuyển động quan sát được của các hạt siêu nguyên tử dường như ít hay không có trật tự logic. Các hạt cơ bản thay đổi vị trí và quỹ đạo của chúng, xuất hiện rồi biến mất, và chuyển động theo đủ mọi cách bí ẩn. Nhưng điều còn đáng ngạc nhiên hơn là việc nhận ra rằng thực tế chúng có thể bị ảnh hưởng bởi ý nghĩ của nhà khoa học, người đang quan sát chúng.

Khi một thế kỉ mới bắt đầu, những bí ẩn lớn nhất của khoa học vẫn còn chưa được giải quyết. Vật chất và năng lượng là gì? Đây là các khối xây dựng vô hình của thực tại vật lí? Càng ngày các nhà vật lí và thiên văn học toàn thế giới càng thừa nhận rằng phải tồn tại một hệ thống năng lượng vô hình nằm ngoài tầm nhìn kĩ thuật của chúng ta. Nhiều năm trước đây một số ít nhà thiên văn học đã quan sát rằng những miền đặc biệt trong không gian đã tồn tại với khối lượng không đủ để giải thích cho chuyển động của chúng. Trong những năm 1980 điều kiện bí ẩn này được gọi bằng thuật ngữ "vật chất tối." Việc phát hiện ra vật chất tối lần đầu tiên được đưa ra ánh sáng bởi nghiên cứu tập trung của nhà thiên văn Vera Rubin. Trong tạp chí *The Astronomers*, Donald Goldsmith đã nêu đại cương công trình của bà và ý nghĩa của nó.

Bằng cách phân tích chuyển động của các ngôi sao nằm ngoài, các quan sát của Rubin để lộ ra những lượng khổng lồ vật chất không thấy được trong các thiên hà xoắn ốc như dải Ngân hà của chúng ta. Các nghiên cứu về chuyển động của thiên hà theo chùm, được các nhà thiên văn khác thực hiện (và một số quan sát do chính Rubin thực hiện) chỉ ra rằng *chùm* các thiên hà rất có thể chứa các khối lượng vật chất không thấy được cực kì lớn. Quả vậy, ngay trước công trình của Rubin, các nhà thiên văn đã thấy rằng phần lớn các chùm thiên hà lớn dường như còn chứa nhiều vật chất, vượt xa lượng vật chất có thể giải thích được bởi những

ngôi sao đang chiếu sáng trong các thiên hà đó. Nhưng người ta thường lấy các nghiên cứu chi tiết của Rubin về chuyển động của các ngôi sao bên trong thiên hà của chúng ta và những thiên hà khác để thuyết phục các nhà thiên văn học rằng gần như mọi thiên hà, không chỉ những thiên hà trong các chùm thiên hà lớn, còn có nhiều khối lượng dưới dạng không thấy được hơn là khối lượng trong các ngôi sao.

Nói ngắn gọn, công trình của Rubin đã thiết lập sự tồn tại của một thành phần chưa được xác nhận trước của vũ trụ, một thành phần không phải là phần bổ sung nhỏ cho điều ta biết mà (nói một cách đại thể) cho bản thân vũ trụ. Mọi thứ ta thấy - mọi ngôi sao, chùm sao, miền tạo sao, và đám mây khí được chiếu sáng bởi các ngôi sao mới sinh - dường như có khối lượng không quá 10 phần trăm của khối lượng toàn bộ của một thiên hà lớn như Ngân hà của chúng ta. Do đó nghiên cứu của Rubin kéo theo rằng tất cả vật chất thấy được trong vũ trụ chỉ tạo nên một loại sương nhẹ trên chiếc bánh vũ trụ, mà chủ yếu bao gồm vật chất không thấy được.

Việc khám phá ra vật chất tối (khối lượng không thấy được) đưa ra bằng chứng về một cấu trúc con vô hình của vũ trụ. Trong hai thập kỉ qua các nhà vật lí và thiên văn học trên toàn thế giới đã đi tới cùng một kết luận: một cái gì đó vô hình đang tương tác với vật chất.

Năm 1981 nhà vật lý học lý thuyết lừng danh David Bohm đã đề nghị rằng cấu trúc con của siêu nguyên tử chỉ có nghĩa nếu ta giả thiết sự tồn tại của các chiều phụ, phức tạp hơn bên ngoài tầm nhìn của chúng ta. Khái niệm này đang trở nên phổ biến. Nhiều trí tuệ khoa học vĩ đại nhất của thế kỷ hai mươi đã bình luận rằng một cái gì đó bí ẩn đang xuất hiện ngay bên ngoài tầm nhìn kỹ thuật của chúng ta. Einstein, Heisenberg, Planck, Pauli, Schrodinger, Jeans, Eddington, Bohr và de Broglie tất cả đều bày tỏ một niềm tin rằng vật lý và huyền môn có liên hệ với nhau thế nào đó. Ngài James Jeans có thể đã tóm lược niềm tin này khi ông phát biểu, "Vũ trụ bắt đầu trông giống như một tư duy vĩ đại hơn là một cỗ máy vĩ đại."

Cấu trúc đa chiều của vũ trụ

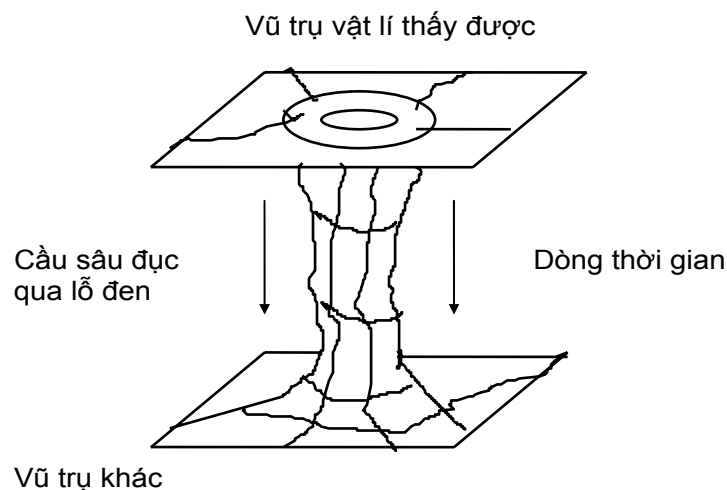
Khi xem xét lại sự tiến hoá của khoa học trong vài thập kỷ qua chúng ta có thể thấy những bằng chứng hỗ trợ cho cấu trúc đa chiều của vật chất và vũ trụ ngày một tăng. Những khám phá mới nhất của vật lý lượng tử đưa ra rất nhiều thí dụ. Điều cũng có ý nghĩa là ngày một nhiều các nhà vật lý, vật lý thiên văn, nhà thiên văn học tin vào sự tồn tại của các vũ trụ song song. Nhà vật lý nổi tiếng Fred Alan Wolf tóm tắt khung cảnh này khi ông phát biểu, "Bởi việc đưa ra vật lý lượng tử chúng ta tìm thấy bằng chứng mạnh mẽ và đáng ngạc nhiên về sự tồn tại của các vũ trụ song song ngay đầu thời đại."

Khái niệm về các vũ trụ song song

Tư tưởng về các vũ trụ hay chiều song song không phải là mới. Lý thuyết tương đối của Einstein ban đầu tiên đoán sự tồn tại của không-thời gian bốn chiều và các lỗ đen. Tuy nhiên, phải đến tận năm 1935 Einstein và người trợ lý Nathan Rosen tại đại học Princeton mới trình bày lý thuyết mới liên quan tới sự vận hành của các lỗ đen. Họ đề nghị rằng thay vì đó là một lỗ hay kẽ hở không-thời gian đơn giản, như ban đầu người ta tưởng, thì lỗ đen hiện tại là chiếc cầu nối một vũ trụ này với một vũ trụ có thể khác. Einstein và Rosen cho rằng các lỗ đen là "cầu nối" tới bất kỳ đâu và bất kỳ thời gian nào. Trong vật lý học ngày nay khái niệm này được coi là Cầu Einstein-Rosen.

Cầu Einstein-Rosen ban đầu được chấp nhận rộng rãi như một lý thuyết khoa học liên quan tới sự tồn tại có thể của các vũ trụ hay chiều song song. Công trình của Einstein và Rosen chuẩn bị cho các thể hệ nhà vật lý tiếp theo nghiên cứu một cách nghiêm chỉnh khái niệm về vũ trụ song song. Chẳng hạn, "cách hiểu nhiều thế giới" do nhà vật lý Hugh Everett III trình bày năm 1951 chịu ảnh hưởng lớn bởi công trình trước đó của Einstein và Rosen. Lý thuyết của Everett cho rằng nhiều thế giới hay vũ trụ cùng tồn tại với chúng ta; tuy nhiên chúng vẫn tiếp tục chia ra thành các chiều phân biệt, tách biệt mà không thể thâm nhập lẫn nhau được. Theo Everett mỗi thế giới hay chiều đều có chứa một bản khác nhau của cùng một người đang sống trong kiếp sống mình và thực hiện nhiều hành động khác

nhau vào cùng một thời điểm. Lí thuyết này, mặc dầu gây ra bàn cãi rất nhiều, đã trở nên nổi tiếng trong vật lí hiện đại và được một số người xem là đưa ra một cách giải thích có thể cho thực tại lượng tử.

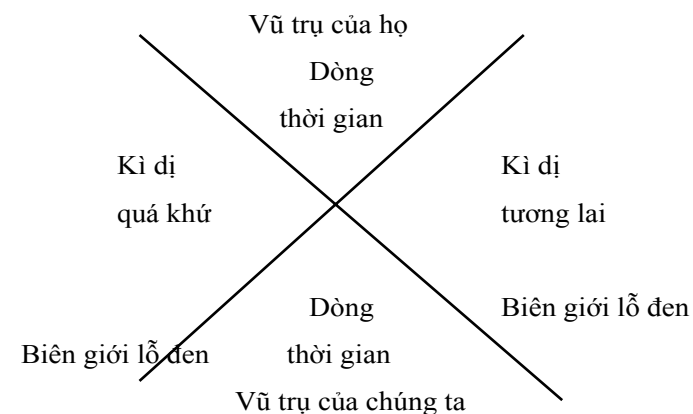


Cách hiểu hiện đại về Cầu Einstein-Rosen

Trên sáu mươi năm qua khái niệm về vũ trụ năng lượng song song và cầu nối lẫn nhau đã được một số nhà vật lí học nổi tiếng phát triển, trong số đó có Arthur Eddington, Christian Fronsda, David Finkelstein, John Wheeler, G. Szertes, và Charles Misner. Nhưng chính một nhà vật lí khác, Martin Kruskal tại Princeton mới là người đầu tiên phát triển một khái niệm viết ra về nó. Năm 1961 Kruskal đã trình bày bản đồ lỗ đen chỉ ra mối nối lẫn nhau giữa vũ

trụ vật lí của chúng ta và các vũ trụ khác, các vũ trụ vô hình.

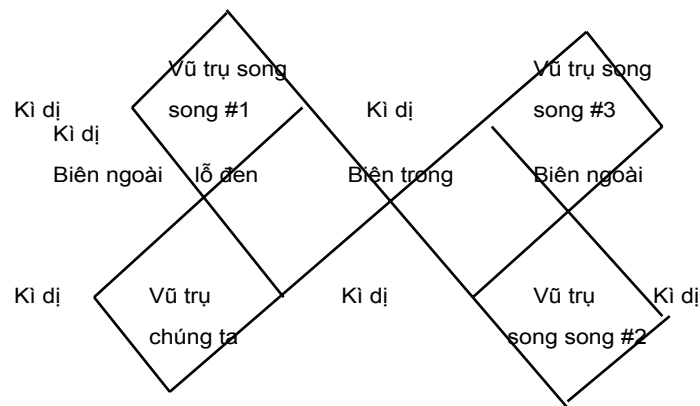
Năm 1963 nhà vật lí và toán học Ôstralia Roy P. Kerr đã xây dựng các phương trình chính xác liên quan tới việc quay của lỗ đen. Phương trình của Kerr chỉ ra sự tồn tại của một số vô hạn các vũ trụ song song, tất cả đều nối trực tiếp với lỗ đen. Ông đề nghị rằng một chuỗi vô hạn hay nhiều mảnh chấp của vũ trụ trải rộng đồng thời hướng về quá khứ và tương lai. Khái niệm này dường như có vẻ kì lạ nhưng công trình của Kerr được các nhà vật lí trên toàn thế giới đánh giá cao. Nhiều người coi các phương trình của ông phải là một trong những phát triển quan trọng nhất trong thiên văn học lí thuyết giữa thế kỉ hai mươi.



Bản đồ lỗ đen của Kerr chỉ ra một vũ trụ song song

Bên cạnh đó, H.Reissner ở Đức và G. Nordstrom ở Đan mạch cũng phát biểu một kịch bản về lỗ đen nối với các vũ trụ khác. Do công trình của họ, một lỗ đen tích điện đôi khi còn được gọi là "lỗ đen Reissner-Nordstrom."

Tôi tin rằng sự tồn tại của các lỗ đen, Cầu Einstein-Rosen và các phương trình, bản đồ và lý thuyết của Everett, Kruskal, Kerr và Reissner, Nordstrom tất cả đều là bằng chứng về bản chất và cấu trúc đa chiều của vũ trụ. Những bằng chứng ngày một nhiều do các nhà vật lý và nhà thiên văn trên toàn thế giới công bố chỉ ra một khám phá quan trọng nhất của thế kỷ hai mươi: vũ trụ chúng ta là một sự liên tục đa chiều của năng lượng liên nối lẫn nhau.



Mảnh vô hạn của các vũ trụ song song trong Lỗ đen quay của Roy Kerr

Bằng chứng lịch sử hỗ trợ cho vũ trụ đa chiều

Khi nhìn lại lịch sử ta thấy rằng tư tưởng về cõi trời hay vũ trụ phi vật lý là một trong những niềm tin cổ nhất và được loài người chấp nhận rộng rãi nhất. Khái niệm về cõi trời xuất hiện trong mọi nền văn hoá và tôn giáo.

Ki tô giáo và Do thái giáo dạy về sự tồn tại của ba vũ trụ hay chiều: thế giới vật lý, thiên đường và địa ngục. Những người Ki tô giáo chính thống còn thêm một chiều thứ tư với khái niệm nơi chuộc tội. Trong kinh Koran, Mohammed nói tới bảy tầng trời hay vũ trụ. Thời kỳ gần đây nhất quan điểm thông thiên học do bà Blavatsky nêu ra thì mô tả bảy chiều. Khái niệm bảy chiều này cũng được tổ hợp vào nhiều quan điểm triết học Thời đại mới. Khi ta xem xét lại các tôn giáo và văn hoá trên toàn thế giới thì khái niệm về cõi trời hay vũ trụ vô hình, không hoài nghi gì nữa, chính là niềm tin phổ quát nhất của loài người. Trong thực hành ngày nay mọi tôn giáo và văn hoá đều tổ hợp khái niệm này. Cho dù điều này rất có thể là một lý thuyết được chấp nhận rộng rãi nhất trong lịch sử loài người, những bằng chứng kiểm chứng được liên quan tới các cõi trời vô hình vẫn tiếp tục lẫn tránh loài người. Như các bạn sẽ phát hiện ra, thám hiểm xuất giá đưa ra việc kiểm chứng cá nhân mạnh mẽ rằng các "cõi trời" tôn giáo được mô tả trong các kinh sách của tôn giáo bạn quả thực là tồn tại. Thám hiểm mắt thấy tai nghe chứng minh rằng

thực tại cõi trời trong kinh thánh là các môi trường năng lượng vô hình vĩ đại tạo nên vũ trụ đa chiều.

Đường hầm năng lượng

Bằng chứng phụ cho niềm tin vào các vũ trụ phi vật lí và những đường hầm năng lượng nói chúng đã từng được thể hiện trong văn học và các tác phẩm nghệ thuật của các nền văn hoá trong suốt hai ngàn năm qua. Chẳng hạn các nghệ sĩ trong nhiều thế kỉ đã vẽ những đường hầm dẫn năng lượng tới một môi trường mới toả sáng hay cõi trời.

Hoạ sĩ người Hà lan Hieronymus Bosch (1460-1516), trong tác phẩm nổi tiếng của mình *The Ascent into the Empyrean* đã minh hoạ một người được hộ tống đi qua đường hầm năng lượng. Tại cuối đường hầm là ánh sáng chói lọi chỉ ra cõi trời (chiều năng lượng tần số cao).

Vũ trụ phản hấp dẫn

Vũ trụ khác

Vũ trụ phản hấp dẫn

Vũ trụ phản hấp dẫn

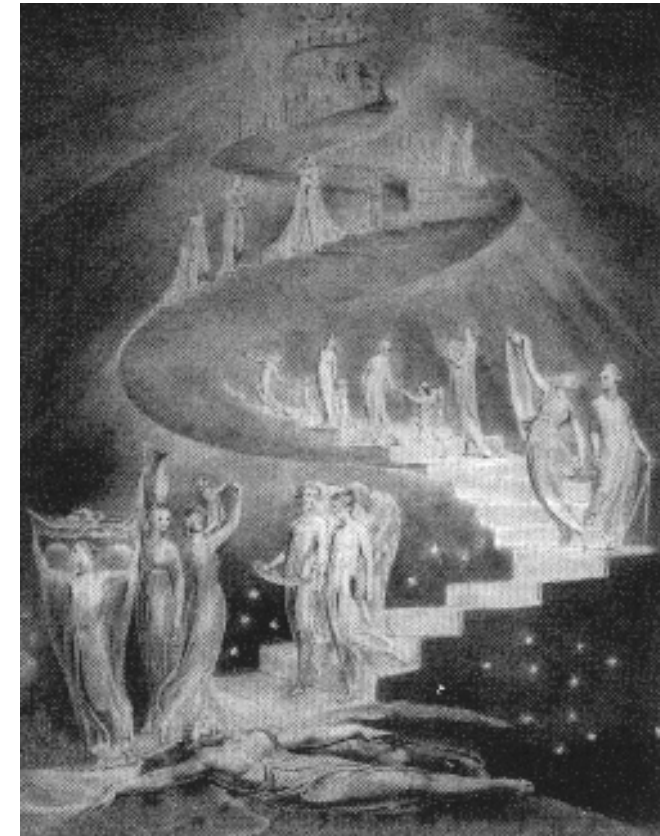
Vũ trụ khác

Vũ trụ chúng ta

Vũ trụ khác

Bản đồ Penrose về một lỗ đen quay. Biểu đồ lặp lại vô hạn lần cho quá khứ và tương lai. Các vũ trụ bên ngoài lỗ đen là các hình vuông trắng; các vũ trụ bên trong lỗ đen là các hình vuông màu tối hay màu sáng.

Hai thế kỉ sau William Blake (1757-1827), nhà thơ, nhà huyền học và hoạ sĩ người Anh đã tạo ra một kiệt tác mang tên *Jacob's Ladder Cái thang của Jacob*. Trong bức tranh màu nổi bật ông đã vẽ nhiều người và thiên thần đang đi lên xuống theo một vòng tròn rực rỡ hay đường hầm ánh sáng.



Jacob's Ladder - Cái thang của Jacob, William Blake

Sau đó vào thế kỉ mười chín Gustave Doré (1832-1883) đã tạo ra bức khắc nổi tiếng về Dante và Beatrice khi họ chứng nghiệm cái nhìn đẹp đẽ. Trong chi tiết đồ hoạ ông đã vẽ một đường hầm phi vật lí dẫn tới ánh sáng.

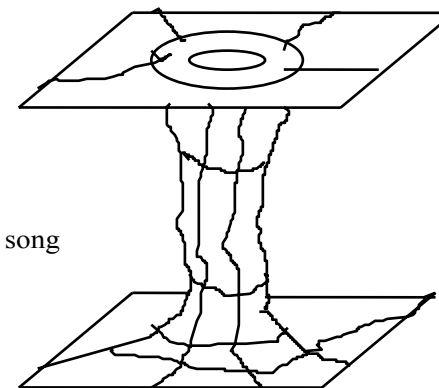
Tôi tin đường nổi kì lạ này là có thể hiểu được: các đường hầm năng lượng mà Bosch, Blake, Doré, Einstein và Rosen mô tả và các ống dẫn năng lượng được nêu đại cương trong cuốn sách này tất cả đều là mô tả cho cùng một sự kiện - một đường hầm năng lượng nối chiều vật lí với thành phần phi vật lí tương ứng.

Một bằng chứng phụ cho niềm tin này là hàng triệu những chứng nghiệm cận tử được báo cáo lại trên toàn thế giới trong hai mươi năm qua. Một trong những khía cạnh hấp dẫn nhất của các câu chuyện cận tử là mô tả sinh động của họ về một đường hầm dẫn tới ánh sáng chói lọi hay một môi trường mới. Theo những nghiên cứu tập trung do Raymond Moody, Melvin Morse, Kenneth Ring và các bác sĩ điều trị khác tiến hành thì mô tả này về đường hầm năng lượng dẫn tới ánh sáng chói lọi được báo cáo lại trong mọi nền văn hoá và quốc gia trên thế giới. Ta chú ý tới sự tương tự giữa Cầu Einstein-Rosen (minh hoạ ở trước) và các quan sát do vô số người thực hiện, những người đã có chứng nghiệm cận tử.

Các quan sát thu được từ các cuộc thám hiểm xuất vĩa gợi ý rằng đường hầm ánh sáng là việc mở màng năng lượng phi vật lí, vốn phân cách chiều vật lí với

thành phần lân cận phi vật lí song song. Đường hầm năng lượng thông thường được quan sát trong chứng nghiệm cận tử hiện tại là lối mở hay khe hở tạm thời có tổ chức cao đi vào màng năng lượng phi vật lí và dường như tự động mở ra để cho phép các dạng sống đi qua. Sau khi dạng sống (tâm thức) đi vào chiều năng lượng tần số cao hơn thì lối mở đường hầm lập tức trở về hình dạng nguyên thủy của nó.

Vũ trụ vật lí thấy được



Lối mở đường hầm
qua một lỗ trắng tới
vũ trụ phi vật lí song song

Chiều phi vật lí bên trong đầu tiên

Đường hầm năng lượng được quan sát
trong các chứng nghiệm cận tử

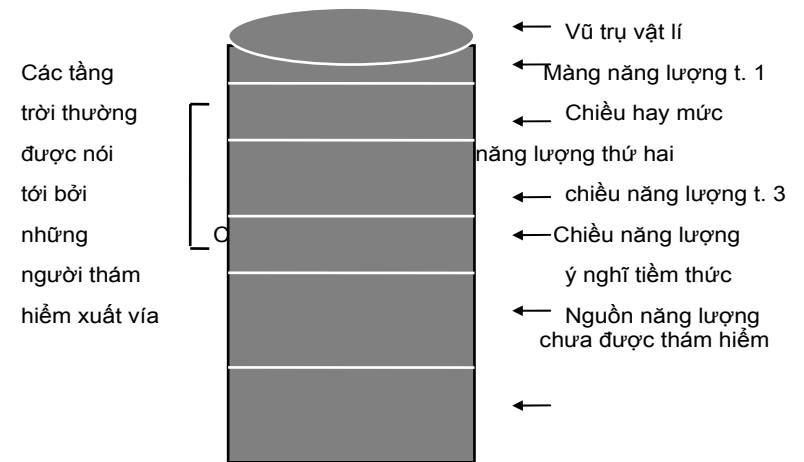
Chứng nghiệm đường hầm có nhiều ý nghĩa hơn là phần lớn mọi người nhận biết được. Nó không chỉ đưa ra bằng chứng cơ bản về một phương pháp truyền logic cho tâm thức sau cái chết vật lí mà nó còn trực tiếp liên quan tới các lí thuyết vật lí hiện đại về các vũ trụ song

song và lỗ sâu năng lượng, cũng như quan sát của tôi liên quan đến vũ trụ đa chiều. Thời gian đã tới cho khoa học hiện đại nghiên cứu thực tại này. Hàng triệu chứng nghiệm cận tử và xuất vĩa xuất hiện trong mọi nền văn hoá và xã hội trên thế giới không thể là một điều trùng hợp ngẫu nhiên. Bên cạnh đó, vô số báo cáo về đường hầm năng lượng từ năm trăm năm lại đây không thể bỏ qua được. Nghiên cứu khoa học về các chiều năng lượng phi vật lí song song và lối mở đường hầm của chúng sẽ là một bước tiến lên chính trong khoa học hiện đại, vì nó sẽ làm sáng tỏ con đường để hiểu biết đúng đắn về vũ trụ đa chiều của chúng ta.

Cách nhìn mới đáng lưu ý về vũ trụ

Khi các nhà khoa học tiếp tục tập trung vào vật chất bên ngoài thì một nhóm người khác đã không sợ hãi đi thám hiểm chính trung tâm của vũ trụ. Bỏ qua các phương pháp khoa học truyền thống, họ đã phiêu lưu xa ra ngoài những giới hạn của tiến hoá kĩ thuật hiện nay và trải rộng thám hiểm của con người vào những miền còn chưa được khám phá của vũ trụ. Điều này đạt được bởi việc tổ hợp một dạng nghiên cứu mới, cách mạng: thám hiểm phi vật lí tự kiểm soát vào trong cấu trúc con vô hình của vũ trụ. Những khám phá được tiến hành trong những thám hiểm phi vật lí này đưa ra cách hiểu sâu sắc mới, cách mạng về cấu trúc vô hình

của vũ trụ, về sự tồn tại của chúng ta và về sự tiếp tục của chúng ta sau cái chết.



Vũ trụ chúng ta không phải như nó hiện được biết. Các ngôi sao thấy được, các đám mây bụi, khí và những mảnh vũ trụ mới chiếm chưa đầy 10 phần trăm khối lượng mà các nhà khoa học biết hiện tại. Các nhà thiên văn, vật lí thiên văn và vật lí hiện tại đang vất vả tìm kiếm năng lượng vô hình vốn nâng đỡ cho thiên hà chúng ta và vũ trụ vật lí của chúng ta.

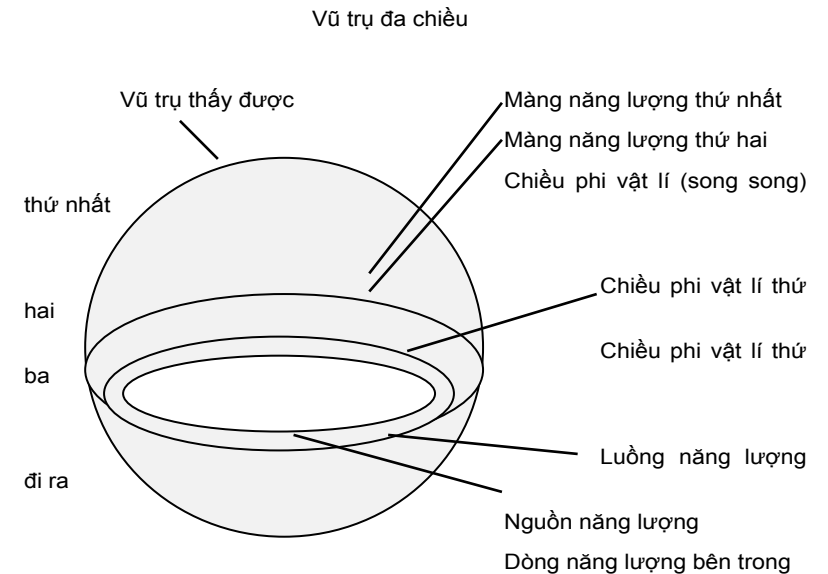
Dựa trên các quan sát xuất vĩa, mọi chiều năng lượng đều tồn tại ở đây và bây giờ. Vũ trụ thấy được và vô hình đều là sự liên tục của các tần số năng lượng. Mỗi chiều đều tồn tại độc lập tương ứng với tần số riêng của nó, tuy thế chúng tất cả đều được nối theo luồng năng lượng phi vật lí. Mỗi chiều năng lượng đều được liên nối với chiều năng lượng lân cận nó để tạo ra

một hệ thống hoàn chỉnh - vũ trụ đa chiều. Nhà vật lý trứ danh David Bohm hoàn toàn đúng khi ông quan sát rằng "Thực tại là một tổng thể không phân chia." Toàn bộ vũ trụ đa chiều (tần số) là một tổng thể không tách rời; không có sự tách biệt không gian hay thời gian. Bohm đã đi trước thời đại nhiều thập kỉ khi ông nói, "Người ta đang đi tới một khái niệm mới về một tổng thể không thể phá vỡ, một tổng thể chối từ khả năng phân tích cổ điển thế giới thành những phần tồn tại độc lập và tách biệt... Những liên nối lượng tử không thể phân chia của tổng thể vũ trụ là một thực tại cơ bản."

Quên tất cả các khái niệm không gian về lên xuống, gần xa. Toàn bộ vũ trụ đa chiều là ở đây và bây giờ. Khái niệm vật lý gần nhất mô tả cho cấu trúc của vũ trụ là độ dày đặc. Mỗi chiều gặp phải sau khi ta mất đi thân vật lý đều dần kém dày đặc hơn trong chất liệu rung động của nó. Trong thực tế, có thể so sánh vũ trụ với phổ sóng năng lượng có chiều sâu và vẻ đẹp không sao so sánh được. Mỗi tần số trong phổ năng lượng đều được chúng ta chứng nghiệm và quan sát như một chiều phân biệt, tách biệt, tuy thế tất cả đều được liên nối để tạo nên một vũ trụ tráng lệ vượt ra ngoài không gian, hình dạng và chất liệu như ta vẫn cảm nhận nó.

Thám hiểm xuất viá đưa ra bằng chứng mới đáng ngạc nhiên rằng vũ trụ là một sự liên tục đa chiều của việc phát toả năng lượng từ một nguồn phi vật lý; các thiên hà vật lý mà ta quan sát được xung quanh ta đơn thuần chỉ là lớp vỏ phân tử dày đặc của toàn bộ vũ trụ. Việc hiểu thấu sự tồn tại của vũ trụ đa chiều này là điều khó khăn vì nhận biết hiện tại của chúng ta về

không-thời gian và thực tại đưa ra những điểm tham chiếu không chính xác.



Vũ trụ là một sự liên tục các tần số năng lượng toả ra từ một nguồn phi vật lý. Vũ trụ vật lý mà ta quan sát thấy là tầng biểu bì phân tử của vũ trụ đa chiều đầy đủ. Mọi chiều năng lượng đều tồn tại bên trong cùng không-thời gian như vũ trụ thấy được.

Mọi chiều năng lượng đều tồn tại đồng thời bên trong sự liên tục không-thời gian. Chẳng hạn, khi tôi xuất viá tôi có thể chiếm cùng không gian với một bức tường hay trần vật lý. Tôi không tách khỏi bức tường vật lý bằng khoảng cách mà bằng tần số năng

lượng cá nhân của mình. Nhận biết này dẫn chúng ta tới một cuộc phiêu lưu mới hứng thú.

Lập sơ đồ vũ trụ vô hình

Khi khoa học truyền thống tiếp tục tập trung vào tầng biểu bì dày đặc của vũ trụ thì việc thám hiểm và lập sơ đồ các chiều vô hình đã lặng lẽ bắt đầu. Thông qua việc thử và sai lầm nhiều lần, một vài cá nhân đã đạt được bước nhảy ra ngoài vật chất và những giới hạn của công nghệ vật lý hiện tại. Những quan sát được thực hiện trong các cuộc thám hiểm phi vật lý này soi sáng vào vũ trụ đa chiều với chiều sâu và vẻ đẹp không hình dung nổi.

Nếu chúng ta định hiểu thấu cấu trúc của các chiều vô hình thì chúng ta phải thường xuyên xem xét sự đáp ứng ý nghĩ tự nhiên của các môi trường năng lượng phi vật lý tinh tế này. Bên ngoài chiều phi vật lý (thứ nhất) song song, chúng ta đang thám hiểm một vũ trụ năng lượng tương tác, đáp ứng ý nghĩ. Tuy nhiên, một khi chúng ta nhận ra sự tác động năng lượng qua lại giữa ý nghĩ và năng lượng phi vật lý thì ta có thể bắt đầu tập trung vào những điểm tương đồng năng lượng riêng cố hữu trong một mức hay miền rung động xác định. Điều này được thực hiện tốt nhất thông qua việc phân loại cách một môi trường phi vật lý xác định đáp ứng lại với năng lượng ý nghĩ tập trung. Cách phân loại năng lượng này còn thực tế hơn nhiều so với việc tập trung vào dáng vẻ thấy được và khác biệt giữa các chiều. Hai

chiều rung động khác nhau và phân biệt có thể xuất hiện giống nhau đến kì lạ cho dù các tần số rung động của chúng có thể hoàn toàn khác nhau. Đó là lí do tại sao các khái niệm vật lý truyền thống lại không thích hợp cho việc đánh giá các môi trường phi vật lý. Để lập sơ đồ vũ trụ vô hình được hiệu quả, chúng ta phải tạo ra một vạch ranh giới hay phương pháp so sánh mới. Phương pháp thực tiễn nhất để đạt được điều này là phân loại tính đáp ứng ý nghĩ của một vùng phi vật lý xác định.

Tuyệt đại đa số các môi trường phi vật lý gặp phải đều cực kì đáp ứng ý nghĩ. Nói cách khác, khi chúng ta tách khỏi thân mình và đi vào chiều phi vật lý thì ý nghĩ của ta, cả có ý thức lẫn tiềm thức, sẽ lập tức bắt đầu tương tác với và cấu trúc lại năng lượng tinh tế quanh ta. Tính đáp ứng ý nghĩ của các chiều bên trong giải thích tại sao các nhà thám hiểm xuất vía thường mô tả những môi trường họ chứng kiến đa dạng đến vậy. Điều làm phức tạp tình huống này là sự kiện vô số môi trường và thực tại tồn tại bên trong từng chiều riêng của vũ trụ.

Dù có thể có vô số môi trường bên trong vũ trụ, tất cả các môi trường và chiều phi vật lý dường như đều có một số điểm tương đồng và khác biệt. Mỗi chiều và môi trường đều bao gồm những tần số hay độ dài sóng xác định của năng lượng phi vật lý. Bên cạnh đó, mỗi chiều và môi trường phi vật lý dường như là kết quả trực tiếp của ý nghĩ. Tính đáp ứng ý nghĩ tự nhiên của các chiều bên trong đã tạo nên nhiều lần lộn và bí ẩn bao quanh các môi trường bên trong. Chúng ta có

khuyh hướng tự nhiên đặt quan hệ trực tiếp giữa chứng nghiệm phi vật lí với các điểm tham chiếu vật lí - ta so sánh mọi thứ với các sự vật vật lí mà ta quen thuộc. Trong thực tế, các dạng phân tử quanh ta không phải là vạch ranh giới hợp lệ cho thực tại. Các sự vật và sự kiện vật lí không phải là trung tâm của vũ trụ như nhiều người vẫn tưởng mà chỉ là kết quả cuối cùng của một dây chuyền các phản ứng năng lượng vô hình xuất hiện sâu bên trong phần nội địa vô hình của vũ trụ đa chiều.

Để hiểu thấu bản chất của vũ trụ, chúng ta phải đánh giá lại các khái niệm hiện thời về chất liệu, năng lượng và thời gian. Chúng ta phải cởi mở tâm trí đối với quan điểm mới về thực tại. Để hiểu đúng cấu trúc nền tảng của vũ trụ, chúng ta phải nghiên cứu nguyên nhân vô hình của hình dạng và chất liệu. Tôi tin quyền năng rất lớn của thám hiểm xuất vía là khả năng của chúng ta thực hiện chính điều đó.

Thông tin liên quan tới các chiều phi vật lí còn có giá trị nhiều hơn là điều phần lớn chúng ta có thể nhận biết được. Nó không chỉ giúp chúng ta thích nghi và điều chỉnh bên trong môi trường phi vật lí mà còn có thể ảnh hưởng rất lớn tới sự tồn tại vật lí hiện thời của chúng ta.

Cho tới nay đại đa số loài người vẫn chết đi mà không biết những tri thức cốt yếu về nơi đến của mình. Cái chết vẫn còn là một sự trống rỗng đen tối; chúng ta hi vọng và cầu nguyện cho những điều tốt lành, nhưng phần lớn chúng ta tiếp cận tới bước chuyển của cái chết

trong thiếu hiểu biết hoàn toàn về nơi đến cuối cùng của mình. Cho tới nay loài người vẫn còn thiếu những thông tin mất thấy tai nghe, kiểm chứng được về bí ẩn của cuộc sống sau cái chết và các môi trường phi vật lí sẽ được chứng nghiệm.

Chứng nghiệm xuất vía có kiểm soát làm thay đổi tất cả những điều này. Bằng cách theo đuổi thám hiểm phi vật lí, chúng ta có thể chứng nghiệm nhiều môi trường có thể mà sẽ là ngôi nhà tương lai của ta. Theo một nghĩa rất thực chúng ta có thể trình sát trước và trở nên quen thuộc với quê hương phi vật lí của mình.

Các kiểu môi trường năng lượng

Một chiều phi vật lí riêng biệt có thể (và thường là) chứa ba kiểu môi trường năng lượng : thống nhất, không thống nhất và tự nhiên.

Môi trường thống nhất là bất kì môi trường hay thực tại nào được tạo ra và duy trì bởi ý nghĩ của một nhóm cá nhân. Chẳng hạn, cõi trời của mỗi nhóm tôn giáo được tạo ra bởi ý nghĩ và niềm tin của các cư dân tương ứng. Giống như mọi thực tại, các môi trường thống nhất được tạo khuôn theo tâm thức nhóm. Nhiều môi trường thống nhất cực kì cổ xưa và chống lại sự thay đổi. Điều có vẻ như bất thường là các thành phố và cộng đồng vật lí lại hay là những thí dụ về môi trường năng lượng thống nhất. Mọi thành phố và thị trấn đều được sinh ra và phát triển theo ý nghĩ của các cư dân ở đó. Về cơ bản, năng lượng ý nghĩ con người

sử dụng phương tiện sinh vật để thao tác và tạo khuôn cho các phân tử vật lí quanh ta. Kết quả cuối cùng là các cấu trúc vật lí tạm thời ta thấy.

Trong một chứng nghiệm xuất vĩa hay cận tử, chúng ta chuyển nhận biết có ý thức của ta từ thân vật lí sang thân phi vật lí tần số cao hơn. Để cho sáng tỏ tôi gọi việc này là "chuyển vào trong." Tôi dùng thuật ngữ *chuyển* vì việc chuyển năng lượng này thường được chứng nghiệm như cảm giác chuyển động vào trong. Mọi tham khảo tới chuyển vào trong hay thám hiểm bên trong đều có liên hệ tới sự nhận biết có ý thức về miền năng lượng tần số cao hơn của vũ trụ.

Khi chúng ta thám hiểm vào trong xa khỏi vật chất, ta phát hiện ra rằng chiều phi vật lí thứ nhất song song với vũ trụ vật lí và cũng là một thực tại thống nhất. Môi trường năng lượng này về dáng vẻ cũng giống vật lí đến mức phần lớn mọi người đều tin là họ đang quan sát thể giới vật lí. Trong thực tế, họ đang quan sát chiều năng lượng bên trong thứ nhất của vũ trụ. Vì chiều này là gần nhất với vật chất xét về tần số nên nó thường được quan sát và chứng nghiệm trong các thám hiểm xuất vĩa. Chiều này là một thí dụ cổ điển về thực tại thống nhất: cấu trúc của nó rắn chắc và ổn định bên trong tần số rung động của riêng nó. Ý nghĩ của chúng ta, dù có tập trung thế nào, hầu như cũng không tạo ảnh hưởng gì mấy lên cấu trúc năng lượng bên trong môi trường này. Tuy nhiên ý nghĩ của chúng ta sẽ cực kì ảnh hưởng lên thân năng lượng cá nhân ta. Nghĩ về bay sẽ làm cho ta bay. Nghĩ đến bước sẽ làm cho ta bước. Sự phân biệt giữa những thay đổi năng lượng (cá nhân)

bên ngoài và bên trong là điều mấu chốt cho việc hiểu cấu trúc cố hữu của chiều hay môi trường phi vật lí. Trong một môi trường thống nhất, suy nghĩ của ta ảnh hưởng tới năng lượng cá nhân nhưng không ảnh hưởng tới năng lượng bao quanh ta. Các cõi trời mà thánh Saint John nói tới trong Mật khải và Mohammed nói tới trong Koran là các thí dụ cổ điển về các môi trường thống nhất. Những thành phố và cấu trúc phi vật lí này tồn tại bên trong các chiều năng lượng thứ hai và thứ ba và còn tiếp tục được tạo khuôn và duy trì bởi tâm thức nhóm của hàng triệu cư dân phi vật lí. Khi chúng ta đi vào những môi trường này thì ý nghĩ của chúng ta sẽ không thay đổi được cấu trúc gặp phải.

Một môi trường không thống nhất là bất kì môi trường hay thực tại phi vật lí nào không được tạo khuôn vững chắc bởi một nhóm. Tôi đã thấy rằng kiểu môi trường này là phổ biến nhất. Dáng vẻ có thể là bất kì cái gì ta tưởng tượng: rừng, công viên, thành phố và đại dương, thậm chí toàn bộ hành tinh. Các môi trường không thống nhất dễ được phát hiện bởi vì, trong khi thường giống môi trường vật lí về dáng vẻ, chúng lại cực kì nhạy cảm với các ý nghĩ tập trung và sẽ thay đổi nhanh chóng và tái cấu trúc theo các ý nghĩ có ý thức và tiềm thức thịnh hành, hiện có trong miền lúc đó.

Nếu bạn thấy mình đang trong một môi trường thường xuyên thay đổi hay dường như không ổn định thì bạn có nhiều phần là đang trong một thực tại không thống nhất. Nếu trường hợp này xảy ra thì điều quan trọng đối với bạn là phải biết rằng ý nghĩ của bạn, cả có ý thức lẫn tiềm thức, đều có thể ảnh hưởng tới thực

tại bạn đang chứng nghiệm. Các miền không thống nhất thường được tạo khuôn bởi tâm tiềm thức của ta để có lợi cho ta. Chẳng hạn, nếu bạn đang chứng nghiệm một vấn đề thường lặp lại hay ngăn cản sự phát triển cá nhân bạn, thì điều đó có nghĩa là tâm tiềm thức hay cái ta cao hơn của bạn có thể tạo khuôn môi trường và tình huống để cho phép bạn đương đầu với vật cản đó trên cơ sở rất cá nhân. Bạn có thể đối diện với biểu hiện của nỗi sợ của mình dưới dạng một chiếc máy bay rơi hay tai nạn ô tô, hoặc bạn có thể đương đầu với những giới hạn cá nhân hay quan niệm riêng.

Sự đương đầu cá nhân này có thể lấy bất kì hình dạng nào để trợ giúp hữu hiệu cho chúng ta trong việc chứng nghiệm và vượt qua các giới hạn, rào chắn hay nỗi sợ của mình. Nhiều người báo cáo bản thân họ được phóng chiếu vào một tình huống được kiểm tra hay thử thách họ theo cách rất riêng tư - thường thông qua việc đương đầu với nỗi sợ và giới hạn lớn nhất của họ. Chẳng hạn, nếu bạn sợ hết hồn vì độ cao thì bạn có thể chứng nghiệm bản thân mình đang trèo núi hay đi ngang qua một chiếc cầu hẹp. Một thí dụ hay cho điều này được Robert Monroe mô tả chi tiết trong cuốn *Journeys Out-of-body Hành trình xuất vĩa*, trong đó ông mô tả những cố gắng lặp lại để hạ cánh một chiếc máy bay nhỏ trên đỉnh một toà nhà trong khi ông đang xuất vĩa.

Rất thường các môi trường không thống nhất sẽ xuất hiện giống hệt như những vật vật lí thông thường hay thậm chí bình dị; công viên, mảnh vườn thôn dã, và bãi cỏ xanh thanh bình thường hay được mô tả lại.

Tôi tin có thể là nhiều trong những miền này đã được tạo ra bởi ý nghĩ của các dạng sống phi vật lí khác, những người đã từng sống hay thám hiểm các miền này trong quá khứ. Không giống như thế giới vật lí, khi một môi trường năng lượng được tạo ra nó có thể kéo dài trong nhiều thế kỉ. Sự huỷ hoại phân tử và tế bào không thành vấn đề ở đây; đơn thuần đó chỉ là vật chất của việc hình thành và ổn định năng lượng ý nghĩ. Một ý nghĩ sáng tạo, quả quyết có thể tạo khuôn cho môi trường năng lượng kéo dài gần như không xác định; tuy nhiên một suy nghĩ mạnh hơn (tập trung hơn) có thể làm thay đổi toàn bộ môi trường chỉ trong vài giây. Nhớ rằng mọi môi trường đều là một dạng năng lượng, và mọi năng lượng đều đáp ứng ý nghĩ ở một mức nào đó.

Các môi trường năng lượng (thô) tự nhiên thường là những miền hoàn toàn chưa được tạo dạng của vũ trụ, xuất hiện không có hình dạng xác định nào cả. Những miền này thường được quan sát như khoảng trống mờ ảo, không gian rộng hay miền mờ không có nét đặc biệt, bao gồm những đám mây năng lượng trắng, bạc hay vàng.

Các môi trường năng lượng tự nhiên là cực kì nhạy cảm với ý nghĩ. Bất kì một ý nghĩ tập trung nào cũng lập tức tạo khuôn cho môi trường năng lượng trực tiếp. Đó là lí do tại sao việc có được một mức độ kiểm soát ý nghĩ lại quan trọng đến vậy. Sự tiến hoá cá nhân của chúng ta phụ thuộc chủ yếu vào cách ta tập trung, kiểm soát và chỉ đạo năng lượng ý nghĩ. Ta sống trong chiều nào cũng không quan trọng, trách nhiệm cá nhân của ta

đối với các ý nghĩ và hành động mới là tuyệt đối quan trọng. Mọi ý nghĩ đều mang tính sáng tạo; cả các ý nghĩ và hành động tích cực và tiêu cực đều sẽ tạo ra việc tái cấu trúc tương ứng cho môi trường phi vật lý trực tiếp. Đây là lý do tại sao những nhà lãnh đạo tâm linh bao giờ cũng nhấn mạnh vào chủ đề "làm vì người khác" và "yêu mến tất cả." Một khi bạn hoàn toàn nhận biết được quyền năng của ý nghĩ của mình thì bạn sẽ không bao giờ tạo ra hay giữ hình ảnh tiêu cực hay huỷ diệt trong tâm trí mình. Các ý nghĩ tiêu cực hay tự giới hạn đều là kẻ thù thực sự mà ta phải đương đầu. Bên trong các chiều phía trong của vũ trụ, ý nghĩ của ta, cả tốt lẫn xấu, đều triển khai ảnh hưởng sáng tạo mạnh mẽ lên môi trường trực tiếp. Điều này đã được quan sát và chứng nghiệm trong chứng nghiệm xuất vía.

Bên cạnh ba kiểu phổ biến nhất về môi trường hay gặp phải trong khi xuất vía vẫn còn hai kiểu khác. Kiểu thứ nhất, mặc dầu hiếm khi được quan sát và báo cáo lại, dường như bao gồm các chiều và môi trường tồn tại bên ngoài năng lượng ý nghĩ. Hiện tại, một vài nhà thám hiểm đã phiêu lưu có ý thức đủ xa trong vũ trụ để đưa ra một mô tả hay mô hình chính xác cho những chiều này. Không có hình dạng hay cấu trúc phổ biến, những miền này của vũ trụ được mặc nhiên công nhận tồn tại bên ngoài không gian, thời gian và năng lượng như ta vẫn quan niệm về chúng. Có thể là các chiều này và cư dân của chúng không thể mô tả được theo các khái niệm tuyến tính của chúng ta. Cho dù vậy, tôi chắc chắn rằng các môi trường phi ý nghĩ và phi dạng vẫn tồn tại sâu trong vùng nội địa của vũ trụ.

Một môi trường được quan sát khác là một miền dường như là bản sao của không gian trống rỗng. Đây là một môi trường năng lượng cực kì thấp. Một số người tin rằng không gian phi vật lý là môi trường thống nhất. Tôi hoài nghi thực sự về lý thuyết này vì không có bức xạ hay rung động năng lượng có thể nhận biết được phát ra từ bản thân không gian rỗng. Mọi việc phát xạ năng lượng mà ta có thể nhận biết được đều dường như phát xuất gần các vị trí có cư dân. Tôi nghĩ rất có thể là không gian "rỗng" thiếu năng lượng cực bộ đủ để bị ảnh hưởng bởi ý nghĩ; kết quả là nó vẫn còn trong trạng thái tương đối không đổi.

Cũng phải chú ý rằng không gian phi vật lý rỗng dường như trở nên tăng mức phổ biến khi ta thám hiểm vào trong xa khỏi chiều vật lý và hướng về nguồn gốc của mọi năng lượng. Lý do cho điều này vẫn còn chưa rõ. Chúng ta còn cần các quan sát của nhiều nhà thám hiểm phi vật lý trước khi có thể đi tới kết luận.

Vũ trụ đa chiều vậy không phải chỉ là một lý thuyết khác; nó là một sự kiện quan sát được. Bằng cách thực hiện các kỹ thuật xuất vía được trình bày trong cuốn sách này, bạn có thể tự mình kiểm chứng khám phá này. Các chứng nghiệm xuất vía tự bắt đầu và có kiểm soát cho chúng ta một cơ hội đáng quý để thám hiểm sâu bên trong nội địa vô hình của vũ trụ. Sự tập trung khoa học hiện tại vào các hoạt động phân tử dày đặc sẽ làm chậm việc dịch chuyển sang dạng nghiên cứu dựa trên tần số. Trong thế kỉ hai mươi mốt, khoa học sẽ bắt đầu thừa nhận rằng các dạng dây đặc xung quanh ta chỉ là phương tiện bên ngoài của năng lượng và rằng toàn

bộ vũ trụ vật lí chỉ là một phần nhỏ li ti của vũ trụ đa chiều tráng lệ.

Giải quyết những bí ẩn lớn nhất của chúng ta

Thám hiểm phi vật lí trong các cấu trúc con vô hình của vũ trụ đưa ra cách nhìn sáng suốt mới về nhiều bí ẩn của khoa học và tôn giáo. Sau đây là một vài thí dụ.

Hiện tượng tâm lí

Bản chất đa chiều của vũ trụ giải thích một cách hợp lí cho sự tồn tại của những bí ẩn hiện nay như ngoại cảm, viễn cảm, linh tính, kênh dẫn, linh ảnh, ảo ảnh và chữa bệnh bằng niềm tin. Trong thực tế, tất cả các hiện tượng tâm lí và tâm linh đều là kết quả trực tiếp của tương tác năng lượng tinh tế giữa chiều vật lí và thành phần năng lượng tương ứng song song của nó.

Chẳng hạn, ảo ảnh và hoạt động ma não loạn đơn thuần chỉ là kết quả tự nhiên của các cư dân phi vật lí hạ thấp tần số (mật độ) rung động các nhân của họ sao cho nó tạm thời có thể thấy được hay tương tác bên trong chiều vật lí dày đặc. Các sự kiện này và mọi sự kiện "siêu linh" khác đều rất tự nhiên và có thể có trong vũ trụ đa chiều.

Độ cong không thời gian

Theo thuyết tương đối của Einstein, độ cong của không gian có quan hệ trực tiếp với vật chất. Trong thực tế, không gian bị cong xung quanh các thiên thể lớn như các ngôi sao. Để hình dung việc này, bạn có thể nghĩ tới một quả bóng chì đặt trên tấm khăn trải giường căng thẳng. Tấm khăn (không gian) sẽ bị cong theo quả bóng. Sau hàng chục năm nghiên cứu dày công và tỉ mỉ, lí thuyết của Einstein đã được mô tả hợp lệ về mặt toán học bởi những bộ óc tầm cỡ nhất của vật lí hiện đại. Tuy thế việc cong không gian vẫn còn là một bí ẩn khó xử.

Tôi tin bí ẩn này có thể được giải quyết nếu chúng ta thám hiểm sâu thêm vào cốt lõi vô hình của vũ trụ. Theo nhiều nhà thám hiểm xuất vía, cấu trúc con năng lượng trực tiếp của vũ trụ vật lí là một chiều song song của năng lượng phi vật lí tinh tế. Chiều vật lí bên ngoài ta quan sát thấy xung quanh mình bị phân tách với chiều năng lượng của nó bởi một màng năng lượng vô hình. Màng này thường được quan sát thấy trong các chứng nghiệm xuất vía và được báo cáo tạo nên một lối mở kiểu đường hầm tạm thời cho phép một cá nhân đi vào chiều năng lượng tiếp.

Dựa trên các quan sát phi vật lí rộng lớn, tôi khẳng định rằng việc cong không gian là kết quả trực tiếp của việc cong các màng và chiều năng lượng phi vật lí hỗ trợ cho vũ trụ thấy được. Chiều vật lí bên ngoài (vũ trụ thấy được) thực tế tuân theo hình dạng của màng năng lượng vô hình. Màng năng lượng phi vật lí này hoạt

động như một bức tường tế bào bên trong, đưa ra sự hỗ trợ và cấu trúc con cần cho sự tồn tại của vũ trụ (chiều) vật lí bên ngoài. Vì màng năng lượng bên trong là khá ổn định và linh hoạt về hình dạng nên dường như có thể màng năng lượng đưa ra hỗ trợ cần thiết cho mọi thiên thể vật lí.

Màng năng lượng

Một loạt các màng năng lượng phi vật lí vô hình tạo ra cấu trúc con và sự nâng đỡ vô hình cho vũ trụ thấy được. Màng năng lượng bên ngoài nhất (dày đặc nhất) tồn tại song song với vũ trụ vật lí.

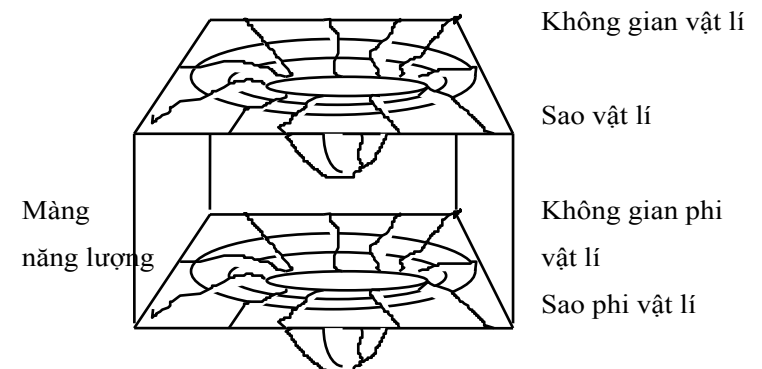
Màng năng lượng xuất hiện tại các điểm hội tụ liên chiều và phục vụ như bộ đệm năng lượng. Tương tự như chức năng của màng tế bào, chúng phân tách các tần số năng lượng này với các tần số năng lượng khác. Chẳng hạn, màng năng lượng bên trong thứ nhất phân tách chiều vật lí bên ngoài với chiều song song với nó nhưng là chiều năng lượng vô hình.

Tất cả các màng năng lượng đều có cấu trúc, thậm chí cực kì linh hoạt về hình dạng và chất liệu. Khi bị xuyên hay đi vào, chúng thường lấy dạng một lối mở hay đường hầm đủ cho sự vật lọt vào. Hiệu ứng đường hầm này là một hiện tượng tạm thời. Các màng nhanh chóng trở lại hình dạng thông thường của chúng sau khi một vật hay dạng sống lọt qua chúng hoàn toàn. Hiệu ứng đường hầm tạm thời này đã được hàng triệu người có chứng nghiệm cận tử quan sát và báo cáo lại.

Mỗi màng năng lượng đưa ra một sự hỗ trợ, ổn định và cấu trúc con nền tảng cần cho màng năng lượng lân cận của nó. Chẳng hạn, màng năng lượng đầu tiên đưa ra hệ thống hỗ trợ năng lượng cho vũ trụ vật lí. Đó là bức tường tế bào bên trong, không thấy được, hỗ trợ cho vũ trụ vật lí. Màng năng lượng vô hình này và năng lượng chứa trong nó tạo nên "vật chất tối" được nêu trong lí thuyết của các nhà thiên văn và vật lí.

Mỗi màng đều đưa ra một hệ thống có cấu trúc và tổ chức cao để truyền năng lượng giữa chiều năng lượng tần số cao hơn (kém dày đặc hơn) và thành phần dày đặc hơn của nó. Theo một nghĩa nào đó, mỗi màng đều hoạt động như một bộ lọc năng lượng. Năng lượng phi vật lí có thể chảy từ những vùng bên trong của vũ trụ ra vùng ngoài; tuy nhiên, các dạng phân tử và nguyên tử dày đặc không thể chuyển vào trong mà không thay đổi cơ bản tỉ lệ tần số của chúng (chết).

Độ cong của không gian liên chiều

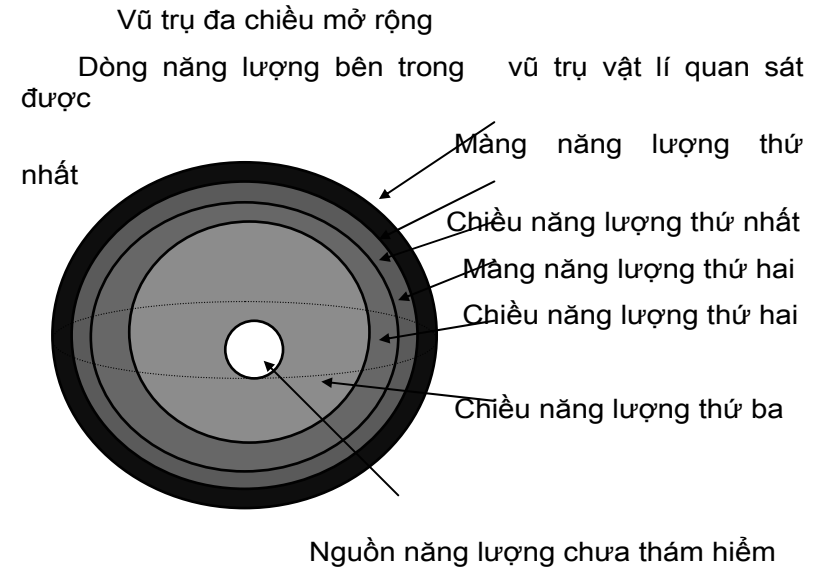


Việc nhúng của ngôi sao cầu chưa bị sụp. Bề mặt được nhúng chỉ ra độ cong của không gian xung quanh ngôi sao. Mọi điểm bên ngoài bề mặt nhúng đều không có ý nghĩa vật lý. Mỗi đường tròn vẽ trên bề mặt biểu thị cho tập các điểm nằm tại cùng khoảng cách với tâm sao, trong khi các đường cong trực giao đi qua đáy của lỗ trống là trung tâm của ngôi sao. Từ khoảng cách xa ngôi sao, trường hấp dẫn yếu và bề mặt nhúng mất độ cong của nó. Tuy nhiên nó không trở thành một mặt phẳng ngang như minh họa này gợi ý, mà đúng hơn là hình paraboloid. Gần ngôi sao đường cong được nhấn mạnh thêm. Miền tô bóng chỉ ra vùng bị ngôi sao chiếm giữ. Hình lấy từ nguyên bản.

Màng năng lượng đưa ra sự nâng đỡ bên trong vô hình cho toàn bộ vũ trụ đa chiều. Vũ trụ vật lý bên ngoài và những thiên hà đơn thuần không thể tồn tại nếu không có hệ thống nâng đỡ năng lượng chủ chốt này.

Vũ trụ nở rộng

Năm 1928 Edwin Hubble làm chấn động cộng đồng khoa học thế giới bởi phát hiện quan trọng nhất trong thiên văn học hiện đại. Ông đã đưa ra bằng chứng có sức thuyết phục rằng vũ trụ, cho đến thời đó vẫn được coi là một môi trường tĩnh tại và ổn định, thì hiện tại đang mở rộng về kích cỡ. Hubble không chỉ chứng minh rằng vũ trụ đang mở rộng mà còn chứng minh rằng các thiên hà ở xa đang rời khỏi chúng ta với vận tốc còn lớn hơn vận tốc của các thiên hà gần ta.



Sự mở rộng năng lượng bắt đầu với các chiều bên trong và chuyển dần ra ngoài hướng tới vũ trụ vật lý. Sự mở rộng năng lượng tạo ra việc chuyển động ra ngoài của các thiên hà được quan sát thấy trong vũ trụ. Các màng bên trong cung cấp cấu trúc con và sự nâng đỡ cho các chiều năng lượng bên ngoài dần dày đặc. Các màng bên trong đang mở rộng đưa ra một khuôn khổ năng lượng ổn định nhưng linh hoạt cho toàn bộ vũ trụ đa chiều.

Khám phá của Hubble tiếp tục làm bối rối các nhà khoa học. Trong vài thập kỷ qua nhiều lý thuyết đã được trình bày để giải thích sự mở rộng không thể tin được này của vũ trụ chúng ta. Ngày nay các nhà thiên văn

học, vật lí thiên văn và vật lí lí thuyết phần lớn đã chấp nhận vụ nổ lớn big bang như sự giải thích hợp lí cho việc mở rộng này. Theo lí thuyết vụ nổ lớn thì vũ trụ bắt đầu với việc bùng nổ cực lớn vào xấp xỉ khoảng mười lăm tỉ năm trước đây. Vụ nổ này tạo ra việc mở rộng không gian mà bây giờ ta quan sát thấy. Để làm sáng tỏ ý tưởng về vũ trụ mở rộng, tưởng tượng các thiên hà tựa như các chấm vẽ trên mặt quả bóng. Khi bóng được thổi phồng lên, các thiên hà đi xa nhau theo mọi hướng. Bạn nên để ý rằng các thiên hà bản thân chúng không bay qua không gian; thay vì vậy chính bản thân không gian mở rộng ra.

Ngày nay, phần lớn các nhà khoa học đều giả thiết rằng vụ nổ lớn big bang là nguyên nhân cho sự mở rộng hiện tại của vũ trụ thấy được. Dựa trên những dữ liệu khoa học hiện có, điều này dường như là một kết luận logic. Tuy nhiên, khi ta thám hiểm sâu hơn vào phần bên trong của vũ trụ, thì ta phát hiện ra hệ thống năng lượng phức tạp hơn nhiều so với những gì khoa học vật lí hiện đại biết được.

Theo các quan sát thu được khi xuất vĩa, cấu trúc con bên trong của vũ trụ (các chiều bên trong và màng năng lượng nâng đỡ chúng) đang mở rộng về kích cỡ. Sự mở rộng này dường như được kiểm soát cực kì chặt chẽ và có hệ thống. Thậm chí còn quan trọng hơn nữa, sự mở rộng này của các chiều bên trong dường như là kết quả trực tiếp của tiến trình chuyển đổi năng lượng đang tiếp diễn xuất hiện bên trong các chiều đáp ứng ý nghĩ vô hình tồn tại bên ngoài chiều phi vật lí thứ hai. Sự mở rộng ra ngoài của năng lượng và không gian phi

vật lí dường như là được điều khiển bởi các ống dẫn năng lượng bên ngoài (lỗ đen) nằm trong khắp vũ trụ.

Có một điều là chắc chắn. Nhiều thập kỉ thám hiểm phi vật lí và hàng triệu chứng nghiệm cận tử đều nhất quán chỉ ra một kết luận: cấu trúc con trực tiếp của vũ trụ vật lí là một dạng năng lượng tinh tế mà công nghệ vật lí hiện nay của chúng ta không thể phát hiện nổi. Năng lượng vô hình này có tổ chức, cấu trúc cao độ và nâng đỡ cho vũ trụ vật lí bên ngoài. Khối lượng vô cùng lớn những phụ thuộc lẫn nhau tồn tại giữa các chiều phi vật lí vô hình và lớp vỏ vật lí bề ngoài của vũ trụ chỉ ra một hệ thống năng lượng phức tạp hơn rất nhiều những gì khoa học và kĩ thuật hiện đại hiện đang có thể quan sát được.

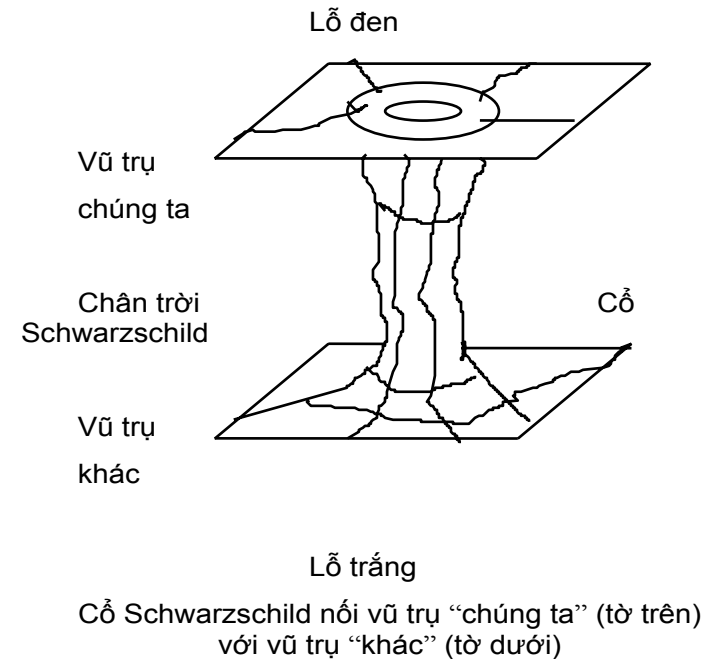
Cho dù lí do nền tảng của việc nở rộng vũ trụ đa chiều vẫn còn là một bí ẩn, bây giờ đã rõ ràng là các phản ứng năng lượng phi vật lí vô hình quả có ảnh hưởng tới sự mở rộng vật lí mà ta quan sát được. Lí thuyết big bang là một kết luận vội vã dựa trên những quan sát vật lí không đầy đủ. Quả vậy, nhiều lí thuyết khoa học dựa trên vật lí về vũ trụ, tiến hoá và cấu trúc vật chất đều thiếu sót nghiêm trọng về tầm nhìn. Điều này sở dĩ có bởi vì các định lí khoa học hiện tại dựa hoàn toàn vào các quan sát và dự đoán vật lí. Một thí dụ cổ điển cho cách nhìn thiên cận này là giả thuyết khoa học nổi tiếng rằng tâm thức là kết quả trực tiếp của các phản ứng hoá học và điện xuất hiện trong não.

Khi ta thừa nhận cấu trúc đa chiều của vũ trụ, ta hiểu rằng các quan sát vật lí đơn lẻ là không thích hợp.

Thiên hà và vật chất mà ta quan sát xung quanh mình không phải là toàn bộ vũ trụ như chúng ta tưởng mà chỉ là chiều bên ngoài dày đặc hay lớp vỏ phân tử của vũ trụ đầy đủ. Khối lượng vũ trụ thấy được có lẽ còn bé hơn một phần mười của một phần trăm của vũ trụ đa chiều. Rõ ràng mọi kết luận hay lý thuyết khoa học, hoàn toàn chỉ dựa trên các quan sát vật chất, được xây dựng từ dữ liệu không đầy đủ. Mỗi thám hiểm phi vật lý mới vào vùng nội địa của vũ trụ đều chứng minh cho quan sát này. Hỏi bất kỳ ai trong số hàng triệu người đã có chứng nghiệm cận tử hay xuất vĩa họ đều đồng ý: vũ trụ còn rộng lớn và phức tạp hơn nhiều những gì khoa học vật lý hiện tại có thể bắt đầu hiểu hay giải thích được. Khi hàng triệu người mỗi năm có chứng nghiệm xuất vĩa hay cận tử thì thực tại về vũ trụ đa chiều và các phản ứng năng lượng của nó sẽ được thừa nhận như sự kiện quan sát được.

Lỗ đen

Lỗ đen là một vùng trong không gian được công nhận là dày đặc đến mức sức hấp dẫn của nó giữ lại mọi vật chất xung quanh, kể cả ánh sáng. Có nhiều lý thuyết liên quan tới sự tồn tại của lỗ đen. Một số nhà khoa học tin rằng chúng là "cầu" hay "lỗ sâu" ăn sang vũ trụ khác. Số khác thì gợi ý rằng lỗ đen có thể là đường chuyển tới quá khứ hay tương lai, trong khi một số khác nữa lại bằng lòng rằng chúng sụp đổ vào cái không.



Trong những năm gần đây rất nhiều những nhà vật lý, toán học và thiên văn học đã bày tỏ niềm tin rằng lỗ đen là đường hầm liên chiều dẫn tới vũ trụ năng lượng khác. Kruskal, Szekers, Kerr, Reissner và Nordstrom đều tạo ra bản đồ khái niệm nối các lỗ đen với vũ trụ song song vô hình. Các lý thuyết về lỗ đen này không phải là chuyện bàn tán tầm phào mà là các khái niệm được các nhà vật lý và thiên văn hiện đại xem xét nghiêm túc.

Dựa trên các quan sát xuất vĩa, tôi tin rằng lỗ đen vận hành như ống dẫn năng lượng giữa vũ trụ vật lý và

các chiều năng lượng bên trong. Những ống dẫn năng lượng này là cần thiết để cân bằng năng lượng được sinh ra giữa các chiều năng lượng bên trong và vũ trụ vật lý bên ngoài.

Trong tương lai, khoa học sẽ có thể kiểm chứng rằng lỗ đen không phải là một sự kiện ngẫu nhiên của tự nhiên mà là một hệ thống chuyển đổi năng lượng có cấu trúc và tổ chức cao độ. Lí thuyết này sẽ được coi là hợp lệ khoa học khi người ta khám phá ra rằng lỗ đen được bố trí chiến lược bên trong trung tâm của từng thiên hà. Khi vũ trụ vật lý tiếp tục mở rộng thì có một nhu cầu ngày càng tăng để các lực năng lượng ngoài được trút ra và cân bằng. Lỗ đen đưa ra thành phần cân bằng năng lượng chủ chốt cho vũ trụ đa chiều mở rộng. Tôi tin rằng lỗ đen được tạo ra bởi lối mở rất rộng trong màng năng lượng chiều bên trong. Lối mở hay khe mở này trong màng năng lượng tạo ra một lối mở tương ứng bên trong vũ trụ thấy được, bên ngoài. Trong thế kỉ hai mươi mốt chúng ta sẽ khám phá ra rằng lỗ đen là một phần thống nhất của hệ thống truyền năng lượng vũ trụ. Chúng không chỉ hấp dẫn tất cả các hạt (kể cả ánh sáng) vào trường hấp dẫn của chúng mà còn phát ra một khối lượng năng lượng khổng lồ mà kĩ thuật hiện tại không phát hiện được. Năng lượng vô hình chảy từ các ống dẫn năng lượng là bản chất cho việc duy trì toàn bộ, cho việc cấu trúc và giữ ổn định các thiên hà vật lý.

Hiệu ứng đường hầm

Các nhà vật lý nhiều năm trước đây đã phát hiện ra rằng các hạt cơ bản như điện tử có khả năng xuyên qua lớp rào chắn vẫn được coi như bất khả xâm phạm và rồi tái vật chất hoá ở phía bên kia. Dựa trên hiểu biết khoa học truyền thống về thực tại siêu nguyên tử, điều này là không thể được. Nhà vật lý Heinze Pagels của Đại học Rockefeller nói tới việc tái vật chất hoá kì lạ này là "quyền xuyên qua tường." Sự chuyển động không thể lí giải nổi của các hạt siêu nguyên tử bây giờ được gọi là hiệu ứng đường hầm.

Tôi tin có thể là hiệu ứng đường hầm quan sát được là kết quả của các hạt cơ bản di chuyển bên trong vũ trụ đa chiều và rồi tái hợp lại trong một miền khác của vũ trụ vật lý. Vì từng hạt vật chất (siêu nguyên tử hay phân tử) đã tồn tại như một đơn vị năng lượng đa chiều, nên người ta trông đợi tiến trình biến mất này, không chỉ trong vật lý mà còn trong cõi tâm thức con người. Theo một nghĩa rất thực, chứng nghiệm xuất vĩa và cận tử là kết quả của hiệu ứng đường hầm của tâm thức khi nó di chuyển bên trong các tầng năng lượng vô hình của vũ trụ đa chiều và rồi trở lại dạng vật lý của nó.

Có một mối nối không thể làm tồn tại giữa hiệu ứng đường hầm, vũ trụ song song, vật chất tối, lỗ đen và việc cong không-thời gian. Năm vấn đề này là kết quả trực tiếp của tương tác năng lượng vô hình xuất hiện tại nội địa của vũ trụ đa chiều. Trong thực tế, tất cả các hiện tượng siêu nguyên tử và thiên thể đều là kết

quả của sóng năng lượng phi vật lí toả ra ngoài từ nội địa vô hình của vũ trụ. Toàn bộ vũ trụ vật lí về bản chất là lớp vỏ phân tử mỏng bên ngoài của một sự liên tục năng lượng rất lớn được tạo ra, duy trì và nâng đỡ bởi các sóng năng lượng phi vật lí. Lí thuyết lượng tử, sự tồn tại của lỗ đen, Cầu Einstein-Rosen và bản chất sóng-hạt của ánh sáng tất cả đều ủng hộ cho quan sát này.

Vật lí lượng tử và huyền học

Có một mối quan hệ không chối cãi được giữa vật lí lượng tử và huyền học. Khi vật lí tiến hoá đến việc thừa nhận bản chất tựa tần số của vũ trụ thì mối nối này sẽ trở thành rõ ràng hơn nữa. Điều hợp lí là ban đầu các nhà khoa học sẽ nghiên cứu và phân tích những thông tin mới nhất được trình bày trong các sách gần đây về vật lí mới và các chứng nghiệm xuất vĩa và cận tử. Khi ta hấp thu và trở nên thoải mái với khối lượng tri thức lớn này thì ta sẽ dần bắt đầu mở rộng nhận biết của ta ra ngoài cảm nhận vật lí hiện tại của mình.

Bước chuyển từ sự tò mò trí tuệ sang chứng nghiệm mắt thấy tai nghe là bước tiếp rất quan trọng mà mỗi chúng ta chung cuộc sẽ tiến hành. Nếu chúng ta muốn biết câu trả lời thì chúng ta phải đi theo dấu chân của nhà huyền học nhưng vẫn duy trì sự tò mò trí tuệ của nhà vật lí.

Mối nối giữa vật lí mới và huyền học đã được trình bày rất khéo léo trong các cuốn sách *The Tao of Physics* của Fritjof Capra, *The Dancing Wu Li Masters* của Gary Zukav và *Mysticism and the New Physics* của Michael Talbot. Mục đích của tôi là đưa thám hiểm này vào bước tiếp. Những quan sát và so sánh trí tuệ chỉ là bước sơ khởi trong việc hiểu thấu ý nghĩa thực sự của vật lí mới và các khái niệm của huyền học. Những cuốn sách vừa nêu đã dọn đường cho bước nhảy cách mạng chính tiếp sau đây của tâm thức con người: việc chuyển nhận biết con người từ phương tiện phân tử dầy đặc của vật chất sang việc thám hiểm có ý thức các chiều song song phi vật lí của vũ trụ. Không hoài nghi gì nữa, đây là bước tiến cách mạng mà tất cả chúng ta sẽ tiến tới. Sinh, tử và sự tồn tại vật lí hiện tại là các thành phần không thể thiếu của cuộc hành trình cách mạng của chúng ta. Mỗi ngày chúng ta lại gần hơn với việc từ bỏ phương tiện sinh vật và đi vào một cõi giới mới của năng lượng và ánh sáng tần số cao hơn. Bằng cách theo đuổi các kĩ thuật và thông tin được trình bày trong các chương sau, mỗi chúng ta đều có cơ hội vượt ra ngoài sự phân tích trí tuệ và chứng nghiệm sự thật của điều này cho chính mình.

Việc thám hiểm xuất vĩa có kiểm soát không chỉ mở rộng tầm nhìn của chúng ta về vũ trụ; nó còn đưa ra cái nhìn sâu sắc vào các lĩnh vực mới.

1. Thực tại là tương đối. Thực tại được chứng nghiệm là tương đối theo tần số năng lượng cá

nhân của người quan sát. Chúng ta chứng nghiệm các tần số năng lượng gần nhất với mật độ hay rung động cá nhân của mình.

2. Tâm thức là một dạng của năng lượng phi vật lí trải rộng ảnh hưởng của nó vào trong vật chất thông qua việc sử dụng phương tiện sinh vật.
3. Mọi dạng sống sinh vật (kể cả cây cối và con vật) đều là các phương tiện tế bào tạm thời được năng lượng có ý thức (tâm thức) sử dụng để biểu diễn trong môi trường đầy đặc.
4. Cảm nhận hiện tại của ta rằng tâm thức nằm bên trong thân vật lí là không đúng. Tâm thức tồn tại ở một tần số hay chiều dài sóng cao hơn vật chất và phải tương tác với các dạng sinh vật bằng cách dùng các ống dẫn năng lượng hay phương tiện hình dạng. Những phương tiện năng lượng vô hình này truyền và hạ thấp tần số cao hơn của tâm thức vào trong thân vật lí tương đối đầy đặc.
5. Bộ não sinh vật không phải là nguồn gốc của tâm thức. Thay vì vậy, nó vận hành như một thiết bị sinh vật truyền-và-nhớ cho tâm thức.
6. Tâm thức là một sự liên tục của năng lượng phi vật lí trải rộng nhận biết của nó qua nhiều tần số (chiều) của vũ trụ.

Tiến hoá của khoa học

Tiến hoá của khoa học phản ánh tiến hoá của tâm thức con người. Khi chúng ta xem xét tiến bộ của vật lí trong thế kỉ hai mươi ta thấy rõ ràng sự phát triển từ các khái niệm và lí thuyết hạt (dựa trên vật lí) sang các quan sát và khám phá phi vật lí (dựa trên tần số). Tiến bộ này đặc biệt hiển nhiên khi ta thừa nhận rằng phần lớn những hạt siêu nguyên tử (quark) mới được phát hiện gần đây bây giờ được coi là tựa tần số dựa theo hành vi của chúng. Sự thừa nhận ngày càng tăng về bản chất tựa tần số của các hạt cơ bản là một bước cần thiết trên con đường cách mạng hướng tới khám phá tối hậu của khoa học về cấu trúc đa chiều của vật chất và bản thân vũ trụ. Bảng sau đây đưa ra một tổng quan ngắn gọn về tiến hoá này.

Tiến hoá của vật lí từ khoa học (vật lí) hạt sang khoa học (phi vật lí) tần số-sóng

- 1897 Khám phá ra điện tử
- 1900 Giả thiết lượng tử (Max Planck)
- 1905 Lí thuyết photon (Einstein)
- 1905 Lí thuyết tương đối nhỏ (Einstein)
- 1908 Không-thời gian (Herman Minkowski)
- 1911 Phát hiện hạt nhân
- 1913 Mô hình quỹ đạo đặc biệt của nguyên tử (Niels Bohr)
- 1915 Lí thuyết tương đối lớn (Einstein)
- 1924 Sóng vật chất (Louis de Broglie)

1924 Khái niệm đầu tiên về sóng xác suất (Niels Bohr, H. A. Kramers, John Slater)
 1925 Nguyên lý loại trừ (Wolfgang Pauli)
 1925 Cơ học ma trận (Werner Heisenberg)
 1926 Thể hiện xác suất cho hàm sóng (Max Born)
 1926 Phương trình sóng Schrodinger (Erwin Schrodinger)
 1926 Cơ học ma trận tương đương với cơ học sóng (Schrodinger)
 1927 Diễn giải Copenhagen của cơ học lượng tử: không có thực tại sâu - quan sát ảnh hưởng tới thực tại
 1927 Nguyên lý bất định (Werner Heisenberg)
 1927 Thực nghiệm Davisson-Germer (Clinton Davisson, Lester Germer)
 1928 Phản vật chất (Paul Dirac)
 1932 Phát hiện neutron
 1932 Phát hiện positron
 1932 Logic lượng tử (John von Neumann)
 1935 Bài báo về Cầu Einstein-Rosen (Albert Einstein, Boris Podolsky, Nathan Rosen)
 1935 Tiên đoán meson (Hidek Yukawa)
 1947 Phát hiện meson
 1949 Biểu đồ Feynman (Richard Feynman)
 1947-1954 Phát hiện mười sáu hạt tựa sóng mới
 1957 Diễn giải nhiều thế giới về cơ học lượng tử (Hugh Everett)
 1958 Giả thuyết màng một chiều (David Finkelstein)
 1961 Bản đồ lỗ đen của vũ trụ song song (Martin Kruskal)
 1962 Phát hiện quasar

1963 Lỗ đen quay nổi với vô hạn chuỗi vũ trụ song song (Roy P. Kerr)
 1964 Giả thuyết quark
 1964 Định lý Bell (J.S. Bell)
 1970 Trật tự ẩn tàng (David Bohm)
 1971 Nổi phi cục bộ (định lý Bell) (Henry Stapp)
 1972 Thực nghiệm Freedman-Clauser (Stuart Freedman, John Clauser)
 1974-1977 Phát hiện mười hai hạt tựa sóng mới
 1982 Thực nghiệm Aspect (Alain Aspect)
 1993 sóng hấp dẫn (Hulse và Taylor)

Trong thế kỉ hai mươi mốt, khoa học sẽ thừa nhận rằng cấu trúc con của vũ trụ quả thực là sự liên tục phi vật lí của năng lượng. Sự thừa nhận này sẽ khởi đầu cho sự hồi sinh của các khám phá khoa học có liên quan tới cấu trúc vô hình của vật chất và bản thân vũ trụ.

Thám hiểm phi vật lí khoa học sẽ mở ra cánh cửa vào thế giới mới các cơ hội và hiểu biết. Từ vật lí thiên văn cho tới triết học, các quan sát và kết luận khoa học đã có sẽ bắt đầu được xem xét lại và đánh giá lại. Hiểu biết mới thu được từ thám hiểm xuất vĩa khoa học sẽ làm cho từng khoa học thấy được bên ngoài các hình dạng phân tử dày đặc và nhìn sâu vào bên trong chính trung tâm vật chất.

Dữ liệu khoa học hiện tại của chúng ta phần lớn là kết quả của các quan sát phân tử. Hệ thống năng lượng và các cấu trúc nền tảng tinh tế vẫn còn chưa được

khám phá. Phương pháp khoa học truyền thống và sự phụ thuộc của nó vào kỹ thuật vật lý cuối cùng sẽ tiến hoá tới việc hợp nhất các kỹ thuật nghiên cứu vật lý và phi vật lý. Trong thế kỷ hai mươi mốt, tương tác giữa kỹ thuật vật lý và tâm thức con người sẽ trở thành một khoa học theo đúng nghĩa của nó.

Thử hình dung chúng ta sẽ thu được ích lợi đến đâu nếu một nhóm các nhà khoa học và nghiên cứu viên có tên tuổi đều được huấn luyện thám hiểm xuất giá. Các nhà vật lý có thể tự quan sát các khối xây dựng còn chưa được khám phá của vật chất. Các nhà nghiên cứu y học có thể thám hiểm các lực năng lượng vô hình gây ra ung thư, AIDS, phân huỷ và gây rối loạn tế bào. Các nhà hoá học có thể làm tư liệu về năng lượng không thấy được vốn ảnh hưởng và kiểm soát sự thay đổi phân tử. Các nhà sinh học có thể nghiên cứu chính bản chất của cuộc sống vật lý, còn các nhà tâm lý có thể thám hiểm các cõi giới bên trong không thấy được của tâm.

Hàng ngàn nhà nghiên cứu tò mò, sáng suốt ngày nay đang khát khao khám phá và thám hiểm cấu trúc vô hình của vật chất. Nhiều người trong số họ có ước mơ cháy bỏng được quan sát bên ngoài các giới hạn hiện tại của công nghệ và tìm kiếm cơ hội để mở rộng tầm nhìn của mình ra ngoài mê cung của các lý thuyết lượng tử. Chỉ có tâm thức mới có thể quan sát và ghi lại nhiều sự phức tạp của không thời gian và các thực tại do ý nghĩ tạo ra. Cánh cửa nay đã mở cho những người có lòng dũng cảm muốn bước ra khỏi các định kiến vật lý của mình và thám hiểm các cõi giới lượng tử

của năng lượng. Nhà vật lý học nổi tiếng Alan Wolf và là tác giả cuốn sách *Paralell Universies Các vũ trụ song song* đã phát biểu:

Tâm trí con người là phòng thí nghiệm của vật lý mới. Nó đã hoà hợp với quá khứ và tương lai, tạo ra sự tin chắc hiện có từ những thực tại có thể. Nó thực hiện điều này bằng quan sát đơn thuần. Quan sát bản thân mình trong giấc mơ. Quan sát bản thân mình trong thế giới này khi tỉnh thức. Quan sát chính hành động quan sát. Nếu ta có đủ dũng cảm để phiêu lưu trong thế giới này với tâm thức như đồng minh của ta, qua các giấc mơ và các trạng thái thay đổi của nhận biết thì ta có thể thay đổi được toàn hình bằng cách đem nhiều “ánh sáng” có ý thức hơn đến thế giới địa ngục vốn cũng tồn tại bên cạnh thế giới của chúng ta.

Đây là lúc tăng tốc tiến trình phát sáng toàn hình, là lúc đem tới tia la de tâm thức lớn. Đây là lúc hiểu biết vũ trụ này lần đầu tiên từ trước tới nay.

Tính liên tục của tâm thức

Những người không phải là nhà toán học thường đột nhiên rung mình bí ẩn khi anh ta nghe nói về các vật “bốn chiều”, bởi cảm giác tựa như bị đánh thức với ý nghĩ về điều huyền bí. Tuy thế không có phát biểu tâm thường nào hơn điều thế giới chúng ta đang sống là một sự liên tục bốn chiều.

- Albert Einstein

Tâm thức là một sự liên tục trải rộng từ sự tỉnh thức vật lý qua các trạng thái tiếp diễn của nhận biết trong các miền phi vật lý của vũ trụ, tồn tại xa bên ngoài tầm nhìn khoa học hiện tại của chúng ta. Sự liên tục của tâm thức này cũng rộng lớn và phân tán như bản thân vũ trụ; mỗi lần ta “chìm” vào giấc ngủ ta lại dịch chuyển nhận biết của mình vào bên trong sự liên tục đó. Mỗi giấc mơ, mỗi lần thiền định và buổi thôi miên đều là một thoáng nhìn bộ phận vào trong sự liên tục tâm thức của cá nhân mình. Cảm nhận của chúng ta về điều này là một bước tiến chính trong tiến hoá của ta. Điều tự nhiên là trước hết ta phải thám hiểm các trạng thái khác nhau của tâm thức được chứng nghiệm trong khi ngủ, khi thiền và trong các giấc mơ tỉnh táo trước khi ta có thể bắt đầu nhận ra rằng các trạng thái nhận biết này đều được móc nối bởi luồng tâm thức thông thường.

Mọi trạng thái nhận biết đều được nối với nhau; ngay cả cái chết cũng là việc chuyển tâm thức từ vùng này của sự liên tục sang một vùng khác. Sự liên tục của tâm thức không phải chỉ là một lý thuyết, mà là việc mỗi người trong chúng ta đều có thể tự quan sát và kiểm chứng được. Chứng nghiệm xuất vĩa có kiểm soát cho chúng ta cơ hội duy nhất để thám hiểm sự liên tục năng lượng mắt thấy tai nghe. Theo một nghĩa nào đó, nhận biết của chúng ta tựa như ánh sáng có khả năng tự nhiên phát sáng mọi phần của vũ trụ. Bất kì đâu ta tập trung ánh sáng vào thì vùng đó của vũ trụ (trong thân vật lý hay bên ngoài) đều trở thành có ý thức và thực với chúng ta.

Mọi chuyển động của tâm thức đều hướng vào vùng nội địa phi vật lý của vũ trụ. Trạng thái của nhận biết mà ta cảm nhận chỉ là một phần nhỏ của tổng thể. Sự liên tục trải rộng sâu vào trong những miền phi vật lý của vũ trụ vượt ra ngoài hiểu biết vật lý hiện tại của chúng ta.

Sự liên tục của tâm thức (Các mức nhận biết)



1 2 3 4 5 6 7 8

- 1 Tâm thức thức tỉnh vật lý
- 2 Trạng thái ngái ngủ/ trạng thái thiền/ quán tưởng sáng tạo/ trạng thái thôi miên/ một số trạng thái thay đổi của tâm thức
- 3 Mơ
- 4 Mơ tỉnh táo

- 5 Chứng nghiệm xuất vía tự phát
- 6 Chứng nghiệm cận tử
- 7 Thăm hiem xuất vía có kiểm soát bên trong các chiều phi vật lí khác nhau của vũ trụ
- 8 Tiếp tục với các chiều phi vật lí của vũ trụ vào vô hạn

Trạng thái tâm thức được minh hoạ ở trên không phải là bản thân sự liên tục mà chỉ là một hay phương pháp cảm nhận sự liên tục này của tâm thức. Các trạng thái tâm thức khác nhau, như thiền, ngái ngủ và thôi miên hiển nhiên chèn lẫn và tồn tại khác nhau với từng người. Chẳng hạn trạng thái thiền có thể mở rộng trong toàn bộ phổ của sự liên tục tâm thức, nhưng phần lớn mọi người chỉ chứng nghiệm trạng thái yên bình thư thái xuất hiện trong thời kì sóng alpha nhẹ. Đại đa số những người thực hành thiền đều không phải là các bậc thầy yoga được huấn luyện kĩ, những người có thể kiểm soát và mở rộng nhận biết của họ theo ý muốn.

Điều quan trọng cần phải nhận ra rằng trạng thái tâm thức cá nhân ta tồn tại như những cảm nhận hay các đoạn của một tổng thể. Việc thừa nhận này là bước tiến đầu tiên chủ yếu trong việc hiểu bản chất và sự vận hành phi vật lí của tâm thức. Một cách hiểu như vậy có tầm quan trọng chủ chốt bởi vì mọi bí ẩn của sự tồn tại chúng ta và bản thân vũ trụ đều có quan hệ tới tâm thức. Điều này sẽ được xác nhận trong tương lai gần khi người ta phát hiện ra rằng tâm thức mỗi cá nhân là tiểu vũ trụ của bản thân vũ trụ. Giác mơ, chứng nghiệm xuất vía, chứng nghiệm cận tử đều là sự thừa nhận của nhận biết chúng ta khi ta chuyển ra bên ngoài quan điểm vật lí và thăm hiem sự liên tục phi vật lí của tâm

thức. Khái niệm tâm thức con người đang chuyển qua vũ trụ vô hình hiện đang thu được sự ủng hộ. Nhà vật lí và tác giả Alan Wolf mặc nhiên công nhận rằng các giấc mơ tỉnh táo thực tế là những cuộc viếng thăm các vũ trụ song song. Ông cũng lặp lại phát biểu rằng giấc mơ tỉnh táo có thể nên gọi đúng hơn là "nhận biết vũ trụ song song."

Trạng thái của tâm thức mà ta hiện đang cảm nhận, tôi khẳng định, chỉ là một phần nhỏ tí xiu của sự liên tục mà chúng ta sẽ chứng nghiệm sau khi ta rời bỏ vĩnh viễn xác thân vật lí. Mỗi năm hàng triệu chứng nghiệm xuất vía và cận tử đưa ra những bằng chứng đầy thuyết phục rằng điều này là đúng. Các quan sát thu được khi xuất vía chỉ ra rằng các khái niệm hiện tại của ta về tâm thức và nhận biết còn nhiều giới hạn nghiêm trọng. Các trạng thái dựa trên vật lí của tâm thức là tương đối thô và công kênh khi so sánh với các trạng thái phi vật lí. Một khi ta siêu việt lên phương tiện sinh vật của mình thì chúng ta được tự do chứng nghiệm bản chất vô giới hạn của tâm thức chúng ta. Bản chất này tồn tại và mở rộng xa bên ngoài sức tưởng tượng của chúng ta.

Sự liên tục của tâm thức mở rộng mãi vào chính trung tâm của vũ trụ; các mức và tần số vô tận của cuộc sống và các hiện thực phi vật lí tồn tại ngay bên ngoài những giới hạn dày đặc của thị giác chúng ta. Mỗi chúng ta đều có rất nhiều điều trông đợi: những thế giới đẹp đẽ và đầy ánh sáng không thể tin được đang kiên nhẫn đợi chúng ta thăm hiem. Để tự mình chứng nghiệm điều này, chúng ta phải mở rộng nhận

biết của mình ra ngoài thân vật lí và thám hiểm sự liên tục tâm thức cá nhân.

Tiến hoá của tâm thức

Khái niệm hiện tại của chúng ta về tiến hoá bắt nguồn từ học thuyết Đắc uyn rằng các tổ chức sinh vật thích nghi và thay đổi để đáp ứng các điều kiện vật lí xung quanh chúng. Học thuyết này, được xây dựng hoàn toàn dựa trên các thay đổi quan sát được từ các tổ chức sinh vật, vẫn còn là cơ sở khoa học cho sự tiến hoá trong hơn một trăm năm qua.

Hàng triệu chứng nghiệm xuất vĩa được báo cáo lại đã đưa ra bằng chứng đầy thuyết phục rằng sự tiến hoá của chúng ta còn phức tạp hơn nhiều những thay đổi sinh vật ta quan sát thấy xung quanh mình. Trong thực tế, chứng nghiệm xuất vĩa chỉ ra một cách nhìn hoàn toàn mới về tiến hoá, một cách nhìn toàn diện hơn mọi lí thuyết trước đây trong lịch sử loài người. Trên cơ sở các thám hiểm phi vật lí chúng ta có thể nói rằng tiến hoá là sự phát triển dần của năng lượng có ý thức (linh hồn) thông qua việc sử dụng phương tiện sinh vật tạm thời để biểu hiện. Cái sinh và cái tử sinh vật đơn thuần chỉ là việc vào và ra của tâm thức bên trong chiều bề ngoài dày đặc này của năng lượng. Những thay đổi quan sát được của các tổ chức sinh vật hiện tại là hiệu quả thứ yếu, được tạo ra bởi sự phát triển vô hình của tâm thức.

Hiện tại, các nhà tiến hoá quan sát và ghi lại chỉ những thay đổi vật lí bề ngoài xuất hiện xung quanh ta, trong khi những thay đổi quan trọng thực sự vẫn còn là điều vô hình. Mỗi ngày chúng ta gặp phải những tình huống mới làm căng thẳng và tạo khuôn chúng ta về mặt tâm lí. Mỗi vấn đề vật lí đều là một cơ hội mới để trưởng thành; mỗi gian khổ đều giúp ta phát triển phẩm chất bên trong về lòng dũng cảm, tình yêu và lòng từ bi; mỗi thách thức mới đều là một cơ hội để học hỏi. Theo một nghĩa nào đó, mỗi chúng ta sử dụng vật chất làm công cụ để biến đổi. Thân thể sinh vật của chúng ta là phương tiện tạm thời để biểu thị và kinh nghiệm trong cõi giới dày đặc này của vật chất. Chính hành động lấy hình dạng vật lí và con người là một yếu tố toàn vẹn của sự phát triển của chúng ta. Mỗi chúng ta hiện tại đang chứng nghiệm hệ thống trưởng thành hiệu quả nhất đã được phát minh ra: tiến hoá bởi chứng nghiệm cá nhân trực tiếp, bởi chính hành động là con người.

Việc ta có tin hay không tin cũng chẳng thành vấn đề; mỗi chúng ta sẽ vút bỏ phương tiện sinh vật tạm thời và tiếp tục tiến hoá. Tất cả chúng ta đều là người tham dự vào hệ thống tiến hóa vĩ đại mà còn trải rộng xa bên ngoài các giới hạn chật hẹp của tầm nhìn vật lí của mình. Sinh và tử bản thân chúng là các yếu tố chủ chốt của sự tiến bộ của chúng ta - việc vào và ra của tâm thức dựa trên phân tử tham gia vào trường tiến hoá.

Trên hai mươi năm qua, những nhận thức đúng đắn mới liên quan tới sự tồn tại tâm linh đã nổi lên. Hai

thập kỉ trước đây, những chủ đề như chứng nghiệm cận tử, chứng nghiệm xuất vía, vũ trụ song song, đa chiều và đường hầm năng lượng giữa các vũ trụ còn là điều không được biết tới cho đại đa số loài người. Ngày nay, những chủ đề này đang được tranh cãi trong nhà trên khắp thế giới. Chỉ trong một thế hệ, các khái niệm của ta về thực tại đã thay đổi cực kì lớn. Sự dịch chuyển này sẽ tiếp tục khi mọi người khai tâm tới cách nhìn mới về chính mình và sự tồn tại của mình.

Trong suốt lịch sử tiến hoá của loài người, tâm thức đã được tạo khuôn bởi vô số người trên toàn thế giới. Sau đây là một vài thí dụ về những cá nhân đã có ảnh hưởng đến tâm thức nhóm và sự tiến hoá của loài người trong vài thập kỉ qua. Tiến trình này của sự tiến hoá của con người sẽ còn tăng tốc trong thiên niên kỉ tiếp khi chúng ta mở rộng việc tìm kiếm câu trả lời bên ngoài những giới hạn dày đặc của vật chất.

Năm 1975, cuốn sách *Life After Life Kiếp sống nối tiếp* của bác sĩ Raymond Moody đã tạo ra một sự bùng nổ quốc tế về mối quan tâm tới chủ đề cuộc sống sau cái chết và các thực tại phi vật lí có thể có. Công trình chấn động của Moody về các trạng thái cận tử và thay đổi của nhận biết vẫn tiếp tục ảnh hưởng tới hàng triệu người trên khắp thế giới. Từ năm 1975 sự chấp nhận phổ biến về nhiều cuốn sách của ông đã mở ra một lĩnh vực tìm hiểu và nghiên cứu hoàn toàn mới. Công trình của Moody đặc biệt ảnh hưởng tới cộng đồng y học, xới lên vấn đề cho hàng trăm người nghiên cứu y học - trong số đó có các tiến sĩ Melvin Morse và Brian Weiss - lục lọi vào nhiều bí ẩn của chứng nghiệm phi vật lí.

Với tầm mức mở rộng lớn, công trình của ông đã làm hợp pháp toàn bộ chủ đề về nghiên cứu phi vật lí và thám hiểm vũ trụ vô hình. Công trình của Moody đã giúp khởi đầu sự dịch chuyển suy nghĩ lớn lao, cả có ý thức lẫn không ý thức.

Kenneth Ring, Stuart Twemlow, Bruce Gréyon và các nhà trị liệu nhìn xa trông rộng đã hỗ trợ thêm cho tiến hoá của tâm thức loài người bằng việc nghiên cứu các báo cáo trên toàn thế giới về chứng nghiệm xuất vía và chứng nghiệm cận tử. Nghiên cứu và cái nhìn sáng suốt của họ đã giúp làm hợp pháp chủ đề về chứng nghiệm phi vật lí, do vậy đặt ra hoàn cảnh cho những thám hiểm mới.

Brian Weiss đã có công thúc đẩy sự chấp nhận trên toàn thế giới thông qua việc trị liệu truy về kiếp trước xem như một cách chữa trị có giá trị. Ngày càng có nhiều các nhà tâm lí và trị liệu tâm lí đang tổ hợp các kĩ thuật truy hồi vào thực hành hàng ngày của họ. Công trình của Weiss là một bước tiến chính trong việc thừa nhận mối quan hệ giữa các trạng thái phi vật lí của tâm thức và sự tồn tại vật lí hiện tại của chúng ta. Bên cạnh đó, cuốn sách của ông cũng chỉ ra tầm quan trọng và tiềm năng của việc thu được tự hiểu biết.

John Stewart Bell, nhà vật lí người Ai xơ len đã phát triển định lí về tính liên nối, đã chứng minh rằng tất cả các hạt vật chất đều được nối bởi một lực không thấy được (không cục bộ). Công trình của ông đã ảnh hưởng sâu sắc tới chiều hướng của vật lí hiện đại. Nhiều nhà vật lí tin rằng định lí về tính liên nối là một

trong những khám phá quan trọng nhất của thế kỉ hai mươi.

Hugh Everett, Roy Kerr, Martin Kruskal và các nhà vật lí và toán học khác đã phát triển các lí thuyết và bản đồ khái niệm giả thiết sự tồn tại của hằng hà sa số các vũ trụ song song cũng thực như vũ trụ chúng ta. Tư tưởng về thế giới năng lượng song song này có ảnh hưởng tới các nhà lí thuyết lượng tử, vật lí thiên văn và thiên văn trên toàn thế giới.

Những nhà làm phim như Steven Spielberg, qua các bộ phim như *E.T* và *Close Encounters of the Third Kind*, đã làm giảm nỗi sợ hãi về cái chưa biết và mở ra cho ta những khả năng mới tồn tại bên ngoài cảm nhận vật lí của ta.

Cái nhìn sáng suốt của Gary Zukav vào mối quan hệ giữa vật lí và tâm thức và nghiên cứu của ông về ý nghĩa và mục đích cuộc sống đã có ảnh hưởng tới hàng triệu người.

Thông báo rõ ràng của Shakti Gawain về tầm quan trọng của quán tưởng sáng tạo đã ảnh hưởng tới hàng triệu người trên khắp thế giới.

Nhà vật lí và nhà văn Fred Alan Wolf đã trình bày và làm sáng tỏ các khái niệm về các vũ trụ song song và thực tại do tâm thức tạo ra cho cả cộng đồng khoa học lẫn đại chúng.

Các tiên sĩ Wayne Dyer, Bernie Siegel, Deepak Chopra và nhiều người khác đã chỉ ra cho chúng ta,

thông qua ý nghĩ và ước vọng, tầm quan trọng xiết bao của mối nối giữa thân, tâm và tâm linh.

Các bức tranh sinh động và gợi suy nghĩ của Bruce Joel Rubin về cuộc sống, cái chết và các chiều năng lượng vô hình (*Jacob's Ladder, Ghost, My Life*) đã có được nửa tỉ người xem.

Thông báo khích lệ của Norman Vincent Peale về cách nghĩ tích cực và ảnh hưởng của nó lên vật chất và cuộc sống đã ảnh hưởng tới tất cả chúng ta.

Albert Einstein đã đẩy tư duy và lí thuyết khoa học ra ngoài vật lí Newton vào một cõi giới mới của không-thời gian cong và cầu năng lượng bắc sang các vũ trụ khác. Trong khi làm như vậy, ông đã xới lên vấn đề cho việc nổi lên của vật lí lượng tử hiện đại, khái niệm về vũ trụ song song và cách hiểu nhiều thế giới.

David Bohm, một nhà vật lí nhìn xa trông rộng khác, đã phát sinh nhiều ý tưởng liên quan tới thực tại do tâm thức tạo ra và các cấu trúc con năng lượng vô hình. Các khái niệm của ông đã ảnh hưởng tới vật lí hiện đại và là bước tiến trí tuệ chính hướng tới việc thừa nhận về bản chất đa chiều của vũ trụ. Trí tuệ xuyên thấu của ông đã tạo cảm hứng cho toàn bộ một thế hệ mới các nhà vật lí nhìn vượt ra ngoài các hạt vật chất để tìm câu trả lời cho thực tại.

Bốn nhà văn tuyệt vời, Nick Herbert, Michael Talbot, Heinze Pagels và Fritjof Capra đã ảnh hưởng tới sự tiến hoá của tâm thức con người bởi việc mô tả

rõ ràng mối nối giữa vật lí mới, siêu hình, tôn giáo và tâm thức.

Robert Monroe, một nhà tiên phong hiện đại, đã có công trình bày chủ đề về thám hiểm xuất vĩa cho hàng triệu người trên khắp thế giới. Các cuốn sách và tổ chức nghiên cứu của ông, Viện Monroe, đưa ra việc huấn luyện liên tục, thông tin, sự hỗ trợ và các lớp học liên quan tới nhận biết mở rộng và thám hiểm phi vật lí.

Paul Twitchell là sáng lập viên hiện đại của ECKANKAR. Nhiều cuốn sách của ông (đến hơn ba mươi cuốn) đã giới thiệu và chi tiết hoá ảnh hưởng lịch sử của thám hiểm xuất vĩa đối với tiến hoá của loài người. Được một số người coi là bậc thầy hiện đại của du hành xuất vĩa, ông đã có công giới thiệu chủ đề về thám hiểm phi vật lí cho mọi người trên toàn thế giới.

Các nhà làm phim như George Lucas và Gene Rodenberry đã giúp mở rộng trí tưởng tượng con người ra ngoài giới hạn tầm nhìn trái đất về thực tại. Những hình ảnh của họ về tương lai cổ vũ tất cả chúng ta nhìn ra ngoài các giới hạn dày đặc mà bây giờ ta đang kinh nghiệm.

Các nhà văn viễn tưởng khoa học, xem như một nhóm, là những người nhìn xa trông rộng tài năng nhất. Với những ai còn hoài nghi, xin nhớ những câu chuyện cường điệu của Jules Verne; tàu ngầm, tàu không gian, máy bay và thám hiểm mặt trăng thế kỉ thứ mười chín, đã từng được coi như những ý tưởng kì quặc vào thời đó.

Betty Eadie, tác giả của *Embraced by the Light Được bao trong ánh sáng*, và những người khác, người đã tiến lên trước để chia sẻ các chứng nghiệm cận tử, sẽ tiếp tục có một ảnh hưởng lên vô thức tập thể của loài người. Những báo cáo ngày một nhiều về các hành trình cá nhân của họ bên trong các chiều vô hình trắng lẹ của vũ trụ đã châm ngòi cho sự tranh luận và mối quan tâm toàn thế giới về khái niệm các thực tại phi vật lí và vị trí chúng ta trong vũ trụ. Những báo cáo cá nhân về các cuộc thám hiểm phi vật lí này tại các chiều bên trong của vũ trụ còn đưa ra nhiều điều hơn chỉ là bằng chứng an ủi về tính bất tử của chúng ta. Hàng triệu người đang thức tỉnh để nhận ra rằng câu trả lời cho các bí ẩn của sự tồn tại của chúng ta là đã có sẵn. Một câu hỏi quan trọng đang nổi lên: nếu vài người trong chúng ta có thể chứng nghiệm và thám hiểm các cõi giới phi vật lí của vũ trụ thì tại sao tất cả chúng ta không thể làm được điều đó? Sự nhận biết này là bước tiến chính trong sự trưởng thành của loài người. Tiến trình thay đổi này là tất yếu vì tất cả chúng ta đều đang cùng tiến tới thời điểm mà ta sẽ loại bỏ các phương tiện sinh vật và đi vào các chiều phi vật lí của vũ trụ. Ý nghĩa của các thám hiểm phi vật lí này vào trong vùng nội địa của vũ trụ không phải là bản thân các câu chuyện đó mà là việc nhận ra rằng những thám hiểm như vậy là có thể và thậm chí có thể thực hiện được cho tất cả chúng ta.

Khi tiến hoá của tâm thức tiếp diễn, sẽ có ngày càng nhiều những cá nhân sẽ bước tiếp để đưa ra những cái nhìn sáng suốt mạnh dạn mới vào bản chất

của thực tại và mục đích sự tồn tại của chúng ta. Tiến hoá của chúng ta sẽ tiếp tục chịu ảnh hưởng bởi những người thuộc mọi nẻo đường của cuộc sống: nhà văn, nhạc sĩ, nhà phát minh, thầy chữa, nhà làm phim và đạo diễn. Thường họ không nhận biết thấy ảnh hưởng của họ lên xã hội. Các ý tưởng và hình ảnh đi vào thể giới giống như những gợn sóng trên mặt hồ, tạo ra một chuyển động nhẹ của ý nghĩ và tâm thức đối với hàng triệu người. Chẳng hạn, các phim *E.T*, *Cocoon* và *Ghost* xuất hiện bên ngoài dường như những chuyện phiêu lưu vô tư; nhưng gần hai tỉ người đã xem các phim đó lại đi xa hơn với một quan điểm mới về các lĩnh vực của đời sống vẫn còn bí ẩn và chưa được khoa học hiện đại khám phá. Với nhiều người, nỗi sợ về điều chưa biết đã bị thay thế bằng một cảm giác ngạc nhiên và thái độ tích cực. Vô thức tập thể của toàn bộ loài người đã được ảnh hưởng tới bởi các tư tưởng được chuyển tới. Nỗi sợ điều chưa hiểu biết của chúng ta đã được giảm bớt đi cả có ý thức lẫn tiềm thức bởi những hình ảnh tích cực và nâng cao được gửi tới.

Trong thế kỉ thứ hai mươi mốt, một dạng giải trí và tưởng tượng sẽ đi kèm với chúng ta trong các mức phi vật lí của vũ trụ. Đây sẽ là một tiến hoá dần từ các phim truyền thống sang các cuộc phiêu lưu ngày càng tăng tương tác bằng việc thực hiện công nghệ thực tại ảo. Trong thế kỉ thứ hai mươi mốt, chương trình thực tại ảo sẽ trở thành một điểm khởi đầu phổ biến cho các thám hiểm xuất vĩa tự kiểm soát vào nội địa của vũ trụ. Khi chúng ta tiến bộ thêm, điều sẽ trở nên hiển nhiên là tiến hoá của công nghệ và tiến hoá của tâm thức con

người có liên quan lẫn nhau theo cách vượt ra ngoài cách hiểu hiện tại của ta. Chung cuộc, mỗi chúng ta sẽ tiến hoá ra ngoài cái kén vật chất và thám hiểm bên trong các chiều phi vật lí của vũ trụ.

Tiến hoá tương lai

Trong vài năm qua với kinh nghiệm thám hiểm phi vật lí của mình, tôi đã hiểu ra là chúng ta càng kinh nghiệm và quen thuộc với các chiều phi vật lí của vũ trụ thì khả năng chọn lựa sau cái chết vật lí của ta càng mở rộng. Các tùy chọn phi vật lí (tâm linh) có sẵn cho chúng ta tăng theo hàm mũ với khả năng của ta thám hiểm ngọn nguồn tất cả năng lượng và cuộc sống. Điều này quan trọng hơn điều tôi bắt đầu diễn tả. Đại đa số con người chết đi trong sự thiếu hiểu biết hoàn toàn về sự tồn tại tâm linh của mình. Ngay cả nhiều người có niềm tin tôn giáo vững chắc, hiểu biết mất thấy tai nghe của họ về nhận diện tâm linh và sự tiếp tục của họ sau cái chết vẫn là con số không. Vào thời điểm chết, họ chuyển ý thức của mình từ thân vật lí sang dạng phi vật lí tần số cao hơn và lập tức gặp lại những người thân và bạn bè đã khuất của mình. Tất nhiên họ xúc động mà khám phá ra rằng họ vẫn tiếp tục tồn tại, và tràn ngập sung sướng được tái hợp với người thân. Sau vài ngày và vài tuần họ tổ hợp lại vào thực tại rung động mới và bắt đầu thích nghi và hoà hợp với nhóm xã hội tương ứng của mình. Cảm giác gắn liền tập thể này đem tới và gắn bó hàng triệu người với nhau trong các môi trường thống nhất phi vật lí tráng lệ.

Các nhóm người khác nhau mang các khái niệm khác nhau về cõi trời. Chẳng hạn, cách nhìn cõi trời của người theo đạo Hồi khác với quan điểm của người Ki tô giáo. Bạn nên lưu tâm rằng các môi trường phi vật lí là đáp ứng ý nghĩ; mỗi nhóm tôn giáo và xã hội chính đã tạo ra khái niệm của riêng mình về cõi trời tương ứng với niềm tin và quan niệm của nhóm đó. Nhiều môi trường trong số những môi trường năng lượng này cực kì cổ xưa và được thiết lập vững chắc bởi tâm thức tập thể của các cư dân ở đó. Kết quả là cõi trời mà mỗi một trong chúng ta chứng nghiệm sau khi chết được tạo khuôn bởi tâm thức nhóm của các cư dân phi vật lí của nó. Phần nhiều cũng giống như trong thế giới vật lí, phần lớn mọi người bằng lòng thích nghi với thực tại thống nhất mà bạn bè và người thân đã tạo ra và cư trú. Mà tại sao không? Nơi đó dễ chịu bội phần so với thế giới vật chất. Có những vùng đất và môi trường diệu kì để khám phá và phát hiện. Tất cả những cảnh đẹp nhất, nên thơ nhất trên trái đất đều có, còn tráng lệ hơn nhiều. Mọi cây cối và nhánh cỏ đều toả ra dải màu sống động vượt quá sức tưởng tượng của chúng ta. Mọi thứ - cây cối, con vật, kể cả đất đai - đều do ánh sáng tạo nên. Ma trận năng lượng đáp ứng suy nghĩ biểu lộ bất kì cái gì các cư dân tập trung suy nghĩ về nó. Điều tự nhiên là các cư dân phải đi đến kết luận rằng đó là thực tại tối hậu - cõi trời.

Các môi trường phi vật lí tráng lệ này được coi là cõi trời, và khi được so sánh với sự tồn tại vật lí, các môi trường thống nhất đó chính là cõi trời - ở đó không có chết chóc, bệnh tật, huỷ hoại, tội ác vân vân. Chỉ có

một vấn đề: đại đa số các cư dân phi vật lí (phải đến hàng tỉ) vẫn không biết rằng còn tồn tại các chiều năng lượng tráng lệ hơn nữa ngay sau giới hạn của sự nhận biết phi vật lí của họ. Các chiều năng lượng hùng vĩ bao gồm vô hạn tần số năng lượng và ánh sáng thuần khiết, mỗi chiều còn toả sáng hơn chiều trước - một sự tiến triển của ánh sáng sống tồn tại vượt xa các khái niệm mỏng manh của chúng ta về hình dạng và chất liệu và còn tiếp tục nữa về trung tâm của vũ trụ đa chiều.

Thông tin này là quan trọng bởi vì bước đầu tiên để mở rộng nhận biết của chúng ta là nhận ra các giới hạn khác nhau mà ta tự tạo cho mình, cả về mặt vật lí lẫn tâm linh. Hiểu biết này chỉ ra cho tất cả chúng ta nhu cầu mở rộng cảm nhận và chứng nghiệm của mình bên ngoài giới hạn dày đặc xung quanh ta. Một khi ta đã phát triển được khả năng thám hiểm bên ngoài giới hạn thân mình thì ta có thể thực hiện cũng khả năng đó trong cuộc sống tương lai bên trong ngôi nhà phi vật chất của ta.

Phát triển khả năng thám hiểm bên ngoài thân thể có ảnh hưởng sâu rộng cho tất cả chúng ta. Khả năng chúng ta chứng nghiệm các mức tần số phi vật lí khác nhau của vũ trụ tùy thuộc vào khả năng cá nhân ta siêu việt lên trên giới hạn năng lượng hiện tại của chúng ta. Trong thực tế một khi ta biết cách siêu việt lên các giới hạn vật lí của mình thì chúng ta có thể dùng cùng khả năng đó sau khi chết để chứng nghiệm những vùng còn lớn hơn của vũ trụ.

Hiện tại có những người có thể nâng tỉ lệ rung động cá nhân của họ và thám hiểm nhiều chiều của vũ trụ. Những cá nhân duy nhất này không bị giới hạn vào một chiều hay một môi trường. Khả năng thám hiểm bên ngoài giới hạn vật lý hiện tại là một yếu tố chủ chốt cho tiến hoá của chúng ta từ con người ngập chìm trong vật lý sang con người tâm linh không giới hạn. Chỉ có bằng cách siêu việt lên trên những giới hạn dày đặc của mình chúng ta mới có thể hi vọng tự biểu lộ mình một cách có ý thức qua vũ trụ đa chiều. Định mệnh của chúng ta là tiến hoá tới điểm tất cả mọi người sẽ có khả năng mở rộng chính mình, ý thức mình, thông qua toàn bộ chiều dài và chiều rộng của vũ trụ.

Tất cả chúng ta đều là con người liên chiều nhưng hiện tại chỉ tập trung vào một chiều vật chất - năng lượng. Các chứng nghiệm cận tử và xuất vía, giấc mơ, những trạng thái tâm thức thay đổi, ngay cả bản thân cái chết đều là bằng chứng cho bản chất đa chiều của chúng ta. Việc thừa nhận có ý thức và chứng nghiệm cá nhân về bản chất phi vật lý là một bước chính trong tiến hoá cá nhân mỗi chúng ta. Chung cuộc tất cả chúng ta sẽ tiến hoá tới điểm chúng ta có thể chứng nghiệm có ý thức và thám hiểm toàn bộ vũ trụ. Điều này sẽ xuất hiện khi loài người chúng ta trưởng thành để nhận ra rằng ta và vũ trụ là một - đa chiều.

Sau hai mươi năm thám hiểm xuất vía cá nhân, tôi chắc chắn rằng chúng ta đang tiến hoá qua vật chất. Chúng ta đang dùng các dạng sống sinh vật làm công cụ biểu lộ. Thân vật lý của chúng ta là công cụ mà ta

dùng để kinh nghiệm và trưởng thành. Mỗi lần sinh vào (thám hiểm) vật chất chúng ta lại tiến bộ thêm bằng cách làm tăng kinh nghiệm của mình. Mọi dạng sống vật lý đều dùng và điều khiển một phương tiện sinh vật tạm thời cho tiến hoá của nó. Giống như con bướm trong tục ngữ, mỗi tổ chức sống đều trú ngụ trong phương tiện sinh vật tạm thời để tiếp tục cuộc hành trình của mình bên trong các mức năng lượng mịn của vũ trụ đa chiều.

Tiến hoá còn nhiều hơn những gì mắt ta có thể thấy được. Đó là bước chuyển và thay đổi của tâm thức từ các dạng sống sinh vật, đơn giản hơn sang các dạng sống phi vật lý, có tổ chức và càng ngày càng phức tạp. Mỗi dạng sống đều tiếp tục cuộc hành trình cách mạng của nó trong vũ trụ đa chiều. Mỗi dạng sống đều tiếp tục trưởng thành và thay đổi, dần học hỏi và thích nghi với những thách thức và phiêu lưu mới, với các dạng biểu lộ mới của nó. Để hiểu đúng việc tiến hoá chúng ta phải thám hiểm và quan sát cấu trúc con của vũ trụ: cấu trúc và hệ thống năng lượng phi phân tử vốn gây ra những thay đổi vật lý mà ta nhận biết được quanh mình.

Ước mơ của Einstein

Ước mơ của Einstein và mọi nhà vật lý khác là hiểu và giải thích được cấu trúc vũ trụ. Trong nhiều thập kỉ, các nhà vật lý đã hi vọng khám phá một lí thuyết duy nhất giải thích và thống nhất được mọi khái niệm năng

lượng, không gian và thời gian. Lí thuyết thống nhất duy nhất này thường được gọi là thuyết thống nhất lớn.

Phần lớn các nhà vật lí bây giờ tin rằng các phản ứng năng lượng chưa được khám phá đang xuất hiện ngay bên ngoài tầm nhìn kĩ thuật hiện tại của chúng ta. Khi khoa học hiện đại thám hiểm vào tâm điểm vật chất, người ta đã phát hiện ra một điều không thể tin được: các hạt vật lí sơ cấp không còn có thuộc tính hay tính chất vật chất cổ hữu nữa. Các khối vật chất xây dựng cơ bản dần trở thành tựa tần số. Phát hiện này có những hệ quả chưa lường hết.

Khi chúng ta thừa nhận bản chất tựa tần số của các hạt vật lí thì khái niệm về đa chiều năng lượng không còn là điều khó quan niệm như khi ban đầu chúng mới xuất hiện. Chẳng hạn, thực nghiệm cổ điển của Newton với lăng kính đã chỉ ra rằng ánh sáng thấy được chứa các tần số khác nhau xuất hiện như các màu. Các tần số ánh sáng khác nhau tồn tại bên trong cùng không - thời gian mà chúng ta quan sát, mặc dầu mỗi tần số ánh sáng tồn tại hoàn toàn tách biệt với nhau.

Phổ sóng điện từ biểu hiện cho một loạt các tia, từ tia gamma tới sóng dài radio. Vì các tần số năng lượng khác nhau cùng tồn tại bên trong không-thời gian với ta nên tại sao toàn bộ các môi trường năng lượng lại không thể cùng tồn tại và thậm chí còn tại sao không thể có các thế giới cùng tồn tại với vũ trụ vật lí thấy được của chúng ta? Câu hỏi này đang được các nhà vật lí hiện đại trên khắp thế giới xem xét nghiêm túc. Các nhà vật lí bây giờ bị thuyết phục rằng có một cái gì đó

thuộc phần trọng yếu vẫn tồn tại bên ngoài tầm nhìn kĩ thuật của chúng ta. Năng lượng vô hình và chưa được khám phá này được coi là mấu chốt để hiểu cấu trúc của vật chất và vũ trụ.

Tôi tin rằng ước mơ tối hậu của Einstein về thuyết thống nhất lớn có thể thực hiện được bằng cách phát triển các phương pháp mới để thám hiểm và kiểm chứng thực tại của vũ trụ đa chiều. Việc nhận dạng khoa học về vũ trụ đa chiều và sự liên tục của ý thức là yếu tố thiếu sót chính trong cách hiểu của chúng ta về bản chất và cấu trúc vô hình của mọi năng lượng trong toàn vũ trụ. Lí thuyết thống nhất lớn có thể được thực hiện nếu các nhà vật lí hiện đại sẵn sàng chuyển sự chú ý của họ từ các hạt cơ bản sang chức năng sống phi vật lí. Đây không phải là ước mơ mà là một thực tại cần kiên nhẫn chờ đợi để cho các nhận biết khoa học của chúng ta tiến hoá vượt ra ngoài ám ảnh hiện tại về các hạt vật lí.

Biên giới mới của khoa học

Trong thế kỉ thứ hai mươi mốt, khoa học sẽ thừa nhận rằng câu trả lời cho bí ẩn vật lí khó hiểu về sự tồn tại của chúng ta - môn vũ trụ học của vũ trụ, chất liệu và cấu trúc vô hình của vật chất, sự tiến hoá của loài người, và ngay cả sự tồn tại của cuộc sống sau khi chết - chỉ có thể tìm được bằng cách thám hiểm cấu trúc con vô hình của vũ trụ. Sự thừa nhận này sẽ là một bước tiến cách mạng chính của khoa học và là điểm ngoặt

trong tiến hoá loài người. Dần dần chúng ta sẽ chuyển từ một loài sinh vật hướng ngoại thành một loài tăng dần tính đa chiều. Tiến trình thay đổi này đã bắt đầu. Các nhà vật lý thiên văn học, các nhà vật lý lượng tử và các nhà vật lý hạt hiện nay đang tiến hành nhiều thực nghiệm rộng lớn hỗ trợ cho khái niệm vũ trụ đa chiều. Khuynh hướng này sẽ tiếp tục trong suốt thế kỷ hai mươi mốt.

Một khi ta bắt đầu thám hiểm phần bên trong của vũ trụ thì một thời đại mới về nghiên cứu và khám phá khoa học sẽ nổi lên. Khoa học hiện đại sẽ mở rộng các quan sát hiện tại về vật chất và thực tại vượt ra ngoài tất cả các khái niệm hiện thời. Khoa học sẽ bắt đầu thám hiểm nguồn gốc vô hình của năng lượng và vật chất vật lý.

Khi chúng ta tiến hoá, chúng ta sẽ bắt đầu lập sơ đồ vũ trụ vô hình giống như các nhà thiên văn hiện nay lập sơ đồ vũ trụ thấy được. Việc thám hiểm nội địa của vũ trụ là một cố gắng hết sức lớn lao vượt xa bên ngoài các khái niệm trí tuệ hiện tại của chúng ta về thời gian, không gian và năng lượng. Việc thám hiểm các chiều vô hình là một nhiệm vụ mà tất cả chúng ta cuối cùng sẽ phải đương đầu, vì đó là quyền tập âm của chúng ta và định mệnh của chúng ta là thám hiểm bên ngoài phương tiện sinh học nguyên thủy của mình và chứng nghiệm về lộng lẫy của ngôi nhà thực sự của chúng ta bên trong vũ trụ đa chiều.

Chương 4

Chất lượng biến đổi

Hiểu biết là liều thuốc giải độc cho nỗi sợ.

-Ralph Waldo Emerson

Lợi ích của thám hiểm xuất vĩa trải rộng xa bên ngoài các giới hạn của giác quan vật lí và trí tuệ của chúng ta. Sau một chứng nghiệm xuất vĩa, nhiều người báo cáo lại có sự thức tỉnh bên trong theo tiếng gọi tâm linh của họ, có sự biến đổi các khái niệm riêng của họ. Họ thấy bản thân mình là một cái gì còn hơn vật chất - nhiều nhận biết và sinh động hơn. Họ bày tỏ một minh triết bên trong sâu lắng dựa trên chứng nghiệm tâm linh cá nhân.

Nhiều báo cáo có gắn với một điều gì đó còn lớn hơn bản thân họ, gắn với chính cội nguồn của bản thân

cuộc sống. Họ mô tả một cảm giác mạnh mẽ của việc bề gãy lớp rào chắn dày đặc của sự không hiểu biết, nỗi sợ và giới hạn.

Trong lớp tập huấn của tôi, tôi thường nghe thấy các báo cáo về việc tăng hiểu biết cá nhân và một mối nối bên trong với linh hồn. Nhiều người mô tả một sự mở rộng lớn lao về khả năng cảm nhận của họ - một khả năng mới vượt xa bên ngoài các giới hạn vật lí; một cảm giác tràn ngập hiểu biết dựa trên chứng nghiệm cá nhân trực tiếp. Có lẽ ích lợi quan trọng nhất của chứng nghiệm xuất vĩa là ở chỗ chúng ta nhận ra khả năng cá nhân để khám phá câu trả lời cho chính mình.

Khi người ta hỏi tôi "Tại sao lại phải thám hiểm xuất vĩa?", câu trả lời của tôi đơn giản là : Tôi cần biết câu trả lời cho chính mình. Tôi ít thấy thoải mái trong các niềm tin, đặc biệt vì chúng phần lớn là thứ hàng hoá thừa thãi hiện nay. Mọi xã hội, mọi nền văn hoá đều tràn đầy với đủ mọi phiên bản của chân lí - một bộ sưu tập nhân tạo những đức tin chai cứng. Những niềm tin này thay đổi theo thời gian, tiến hoá và suy tàn, trong khi chân lí về sự tồn tại của chúng ta vẫn thế, bị che khuất dưới hàng núi học thuyết, giả thuyết, kết luận vẫn không ngừng tăng lên.

Tôi tin rằng mục đích của cuộc sống là chứng nghiệm. Chúng ta phải chứng nghiệm và thám hiểm bản thân mình. Chúng ta phải khám phá và hiểu biết, hoặc sẽ là nô lệ cho ý kiến của người khác. Khi thế kỉ hai mươi một đang tới gần, đã đến lúc chúng ta cần

nhận ra tiềm năng thực sự của mình và cần thám hiểm bên ngoài những niềm tin và đức tin đã có sẵn. Đã đến lúc chúng ta cần khám phá và chứng kiến chân lí cho chính mình.

Chúng ta có cơ hội đó hôm nay. Chứng nghiệm xuất vía có kiểm soát mở ra cánh cửa vào một biên giới mới không thể tin được của tiềm năng và khám phá con người. Chúng cho phép ta thám hiểm bên ngoài các giới hạn chật hẹp của giác quan vật lí và khám phá ra câu trả lời cho những bí ẩn cổ xưa nhất về sự tồn tại của chúng ta.

Chất lượng biến đổi của chứng nghiệm xuất vía

Theo các nghiên cứu và khảo cứu do nhiều thầy thuốc đáng kính tiến hành - trong số đó có Raymond Moody, Melvin Morse, Ken Ring, Bruce Gréyon và Stuart Twemlow - chất lượng biến đổi của chứng nghiệm xuất vía là vô giới hạn. Mỗi năm những khảo cứu mới lại chỉ ra những ích lợi vật lí và tâm lí bổ sung được rút ra từ chứng nghiệm xuất vía. Khi tôi nghiên cứu về chủ đề này, tôi nhận ra rằng số các ích lợi được báo cáo thật đáng sửng sốt.

Khi các chứng nghiệm xuất vía tăng lên, bằng chứng có khắp nơi chỉ ra rằng người ta thường thu được những ích lợi thay đổi cuộc sống trong các cuộc phiêu lưu xuất vía. Sau đây là một tổng quan về nhiều

ích lợi được báo cáo lại trên toàn thế giới trong hai mươi năm qua.

1. *Nhận biết rõ hơn về thực tại.* Theo một khảo cứu sâu do Stuart Twemlow, M.D., Glen Cabbard, M.D., và Fowler Jones, Ed.D., tiến hành và trình bày trong tập kỉ yếu của Hội tâm thần Mỹ, 86 phần trăm trong 339 những người tham dự xuất vía đã báo cáo có nhận biết thực tại rõ rệt hơn. Trong cùng cuộc điều tra này, 78 phần trăm tin rằng họ đã nhận được ích lợi bền vững.
2. *Kiểm chứng cá nhân về tính bất tử.* Không hoài nghi gì nữa, chứng nghiệm xuất vía cung cấp bằng chứng mắt thấy tai nghe, kiểm chứng được về khả năng của chúng ta tồn tại độc lập với thân vật lí của mình. Đây là một sự kiện mạnh mẽ làm thay đổi cuộc đời cho hàng triệu người mỗi năm.
3. *Tăng tốc sự phát triển cá nhân.* Thừa nhận rằng chúng ta còn nhiều hơn là con người vật lí mở ra các mức độ phát triển cá nhân hoàn toàn mới. Tôi mạnh mẽ tin tưởng rằng chứng nghiệm xuất vía tự khởi đầu và có kiểm soát là điểm ngoặt chính cho việc tăng tốc sự phát triển cá nhân. Một khi chúng ta thâm nhập và kiểm soát có ý thức về cái ta phi vật lí, thì ta có thể tháo gỡ hiểu biết vô giới hạn của tâm tiềm thức mình và mài sắc hơn khả năng của chúng ta thám hiểm vũ trụ. Toàn bộ chủ đề về tiềm năng con người đang mở rộng phi thường ra ngoài mọi khái niệm và hiểu biết hiện tại.

4. *Giảm việc sợ chết.* Khi ta chứng nghiệm bản thân mình tách một cách có ý thức ra khỏi và độc lập với thân vật lí của mình thì nỗi sợ chết được giảm đi đáng kể. Sợ chết là sợ cái không biết. Một khi bạn tách ra khỏi thân mình, bạn hoàn toàn biết rằng bạn vẫn tiếp tục. Tôi đã thấy rằng chúng ta càng có nhiều chứng nghiệm xuất vía thì chúng ta càng ít ập ủ nỗi sợ hãi và lo âu về cái chết.
5. *Tăng khả năng tâm lí.* Linh tính, viễn cảm, linh cảm, tiên tri, khả năng thấy hào quang và nhiều khả năng tâm lí khác thường được nâng cao bởi chứng nghiệm xuất vía. Lí do cho điều này hiện nay vẫn chưa rõ, nhưng nhiều người tin rằng đó chỉ là kết quả tự nhiên của việc chúng ta trở nên hoà hợp với hệ thống năng lượng bên trong của mình.
6. *Tăng ước muốn tìm câu trả lời.* Một khi người ta nhận ra rằng câu trả lời đã có sẵn thì nhiều người bắt đầu việc truy tìm tâm linh cá nhân để giải quyết những bí ẩn mà họ đã từng suy ngẫm từ hồi trẻ thơ.
7. *Hiểu biết liên quan tới cái chết.* Chứng nghiệm xuất vía đưa ra bằng chứng là tiến trình chết không thể là đau đớn hay chứng nghiệm khủng khiếp mà là cuộc phiêu lưu tâm linh kì lạ.
8. *Tăng tốc tiến hoá con người.* Tiến hoá thực sự của loài người không phải là sự thay đổi sinh vật xung quanh ta mà là sự tiến hoá của tâm thức. Khi thế giới chúng ta dần trở nên phức tạp hơn, có một nhu cầu bên trong để khám phá các lí do vô hình nằm sau sự thay đổi vật lí nhanh chóng mà ta cảm nhận

được quanh mình. Nhu cầu biết câu trả lời cho nhiều bí ẩn bao quanh ta sẽ đưa loài người vào nấc tiếp của sự tiến hoá nhân loại.

Khi chúng ta nhìn lại tiến hoá con người, ta thấy một bước chuyển từ xã hội dựa trên lao động vật lí (nông nghiệp) sang xã hội ngày càng dựa vào trí tuệ (công nghệ). Cuối cùng loài người sẽ sẵn sàng cho bước tiến cách mạng chính tiếp - việc nhận ra và chứng nghiệm cái ta phi vật lí và thám hiểm các chiều phi vật lí.

9. *Chữa lành bệnh tự nhiên.* Nhiều báo cáo của những người tự chữa lành mình và những người khác khi xuất vía. Thường việc chữa lành này được khởi đầu bởi việc tập trung ý nghĩ trực tiếp và một vùng thân thể xác định.
10. *Tự chủ hơn.* Thay vì coi mình là con người vật lí có linh hồn, nhiều người nhận thấy mình là linh hồn (tâm thức) tạm thời có thân sinh vật.
11. *Tăng mức độ tâm linh.* Theo khảo cứu đã nêu trên do tiến sĩ Stuart Twemlow tiến hành thì 55 phần trăm những người tham dự coi chứng nghiệm xuất vía của họ là chứng nghiệm tâm linh. Nhiều người báo cáo có mối nối sâu sắc hơn với cốt lõi tâm linh của họ, có cái nhìn sáng suốt hơn vào bản chất tâm linh hay có cảm giác rõ rệt được gắn với cái gì đó lớn hơn họ nhiều. Dù chúng ta gọi nó là linh hồn hay tâm vũ trụ hay Thượng đế, vẫn có những báo cáo nhất quán về mối nối bên trong mạnh mẽ này.

12. *Thừa nhận và chứng nghiệm ảnh hưởng kiếp trước.* Công trình của Brian Weiss và những thầy thuốc cùng các nhà trị liệu thôi miên đáng kính khác đã đưa ra những bằng chứng đầy tính thuyết phục rằng ảnh hưởng của các kiếp trước là yếu tố quan trọng cho việc hình thành tâm lí hiện tại của ta. Kí ức tiềm thức này có thể được thâm nhập và thăm hiềm có hiệu quả thông qua chứng nghiệm xuất vía cá nhân.
13. *Tăng tốc việc thay đổi tâm lí.* Chứng nghiệm xuất vía giúp cho chúng ta thoát khỏi các thói quen và lề thói cũ. Trong nhiều trường hợp, có người đã nói với tôi rằng chấn động của bản thân chứng nghiệm độc lập với thân vật lí đã đem lại cho họ viễn cảnh giác ngộ hơn về sự tồn tại hiện tại. Tầm nhìn rộng lớn này về bản thân mình đã có công thức tính một tầm mức trưởng thành và hiểu biết cá nhân mới.
14. *Thu được câu trả lời cá nhân.* Mỗi chúng ta đều có các câu hỏi lên quan tới sự tồn tại của mình. Tôi là ai? Mục đích của tôi là gì? Tôi có tiếp tục nữa không? Đây là ý nghĩa cuộc sống? Những câu hỏi này và nhiều câu hỏi khác có thể được trả lời chỉ bằng chứng nghiệm cá nhân. Thăm hiềm xuất vía đưa ra một phương pháp đầy hiệu lực cho tất cả chúng ta để thu được câu trả lời ta tìm kiếm. Tại sao phải chấp nhận niềm tin khi câu trả lời đã sẵn có?
15. *Gặp gỡ người ánh sáng, thiên thần hay cư dân phi vật lí khác.* Nhiều người báo cáo mặt đối mặt với

- một dạng cư dân phi vật lí nào đó. Ba mươi bảy phần trăm người trong nhóm được Twemlow khảo cứu đều nhận biết sự hiện diện của người phi vật lí, trong khi 30 phần trăm báo cáo sự hiện diện của người giúp đỡ hay hướng dẫn.
16. *Tăng sự tôn trọng với cuộc sống.* Dường như việc không thích bạo lực và giết hại được phát biểu thành lời. Chẳng hạn, ý tưởng làm hại hay giết con vật trở thành điều ghê tởm. Tôi tin sự thay đổi này có được do tri thức cá nhân ta thu được liên quan tới tính liên nối tâm linh của ta.
 17. *Tăng sự tự tin, trách nhiệm cá nhân và sự phụ thuộc bên trong.* Nhiều người lần đầu tiên thừa nhận rằng họ là trung tâm sáng tạo cho sự tồn tại vật lí của mình. Họ thường chứng nghiệm tiềm năng mệnh mông và quyền năng của cái ta phi vật lí bên trong của họ và chạm tới tinh hoa sáng tạo của họ. Nhiều người đã bảo tôi rằng họ hiểu hơn bao giờ hết rằng họ hoàn toàn có trách nhiệm cho mọi hành động của họ, cả những ý nghĩ và ước muốn.
 18. *Giảm hận thù, bạo lực và tội ác.* Những người đã chứng nghiệm bản thân họ khác hơn thân thể mình thường hiểu được tính tự huỷ diệt của việc trộm cắp hay làm hại người khác. Nhờ có sự nhận biết cá nhân rằng họ thực sự còn tiếp tục sau cái chết nên họ hiểu rằng trách nhiệm cá nhân của họ cũng còn tiếp tục.

19. *Tăng hiểu biết và minh triết.* Chỉ có chứng nghiệm mới tạo ra minh triết và chứng nghiệm xuất vía có khả năng duy nhất đưa ra hiểu biết và minh triết vượt xa bên ngoài những giới hạn của nhận biết chúng ta.
20. *Cảm giác sâu sắc về hiểu biết thay cho niềm tin.* Hiểu biết cá nhân rất mạnh mẽ và làm thay đổi cuộc sống, đặc biệt khi so sánh với niềm tin. Chứng nghiệm xuất vía đưa ra hiểu biết mắt thấy tai nghe, kiểm chứng được về tính bất tử và bản chất tâm linh của chúng ta. Hiểu biết này không thể được giải thích một cách thích hợp; nó phải được chứng nghiệm.
21. *Bình thân bên trong.* Một cảm giác thanh bình nảy sinh từ hiểu biết thay vì hi vọng rằng chúng ta là bất tử.
22. *Tăng niềm say mê cuộc sống.* Có một niềm hứng thú khó mô tả nào đó cổ hữu trong thám hiểm xuất vía - một sự vui sướng đi sâu vào chính cốt lõi của con người chúng ta. Khi chúng ta tách khỏi thân vật lí của mình và thám hiểm tích cực miền xung quanh, ta biết sâu sắc rằng chúng ta trở thành nhà thám hiểm tối hậu. Chúng ta nhận ra rằng mình còn lớn hơn nhân cách vật lí hiện tại hay bản ngã của mình rất nhiều. Bản thân cuộc sống trở thành một cuộc phiêu lưu, một cuộc hành trình khám phá hứng thú. Niềm hứng thú bên trong mà ta cảm thấy này không thể làm được; nó đến từ hiểu biết bên

trong rằng chúng ta đang chiếu sáng con đường xa phía trước của thời đại mình.

23. *Tăng trí thông minh và khả năng nhớ; tăng trí tưởng tượng.* Nhiều người báo cáo rằng chứng nghiệm xuất vía của họ bằng cách nào đó đã nâng cao nhận biết và trí thông minh của họ. Một số người tin rằng chứng nghiệm xuất vía có thể đã kích thích một số vùng bộ não mà trước đây còn chưa được dùng tới trong cuộc sống vật lí thông thường. Theo quan điểm sinh học, điều này có thể là sự kích thích thủy thái dương phải hay tuyến yên. Lí do y học cho kết quả được báo cáo lại còn chưa được biết tới, nhưng theo các nghiên cứu tập trung do Wilder Penfield, nhà giải phẫu thần kinh Canada, tiến hành thì khi thủy thái dương phải được kích thích bởi dòng điện nhẹ, bệnh nhân nhất quán báo cáo về chứng nghiệm xuất vía. Bên cạnh đó, còn có bằng chứng chắc chắn rằng thủy thái dương phải được kích thích một cách bí ẩn trong cái chết và chứng nghiệm cận tử. Cũng còn có nghiên cứu hỗ trợ cho sự tồn tại của mối nối giữa bộ não sinh vật và hệ thống năng lượng phi vật lí của chúng ta. Nếu điều này quả là như vậy thì có thể có tương tác cả điện và hoá mà chúng ta vẫn còn chưa biết. Toàn bộ chủ đề này cần có nghiên cứu thêm.
24. *Cảm giác phiêu lưu.* Mỗi ngày và đêm đều là một cơ hội để chứng nghiệm một cuộc phiêu lưu mới. Tác giả Tom Robbins có thể đã diễn tả điều này hay nhất, "Cuộc phiêu lưu lớn nhất của con người

là tiến hoá của tâm thức. Chúng ta vào cuộc đời này để mở rộng linh hồn và làm ngời sáng bộ não."

Chất lượng biến đổi của chứng nghiệm xuất vía là một thực tại mà mỗi chúng ta có thể chứng nghiệm. Tất cả mọi điều ta cần là một tâm trí cởi mở và sự hướng dẫn đúng để thâm nhập vào tiềm năng cá nhân vô giới hạn. Khả năng thám hiểm những vùng vô hình của vũ trụ bây giờ là có sẵn, nhưng chính chúng ta phải tiến bước từ một người quan sát tò mò để trở thành một nhà thám hiểm tích cực.

Tôi tin bước tiến này là điểm ngoặt quan trọng trong cuộc sống chúng ta và sự tiến hoá cá nhân ta. Việc thám hiểm bên ngoài các giới hạn thân thể vật lí có thể là cách hiệu quả để thu được câu trả lời và sự sáng suốt mà nhiều người chúng ta tìm kiếm. Cuộc hành trình này của tâm thức từ vật lí tới phi vật lí là một thực tại mà chúng ta không thể tránh khỏi; quyết định thực sự duy nhất của chúng ta là khi nào thì ta định bắt đầu.

Những người khuyết tật

Thám hiểm xuất vía đưa ra những ích lợi lớn lao cho hàng triệu những người tật nguyền trên toàn thế giới. Với những người phải chịu đựng cả đời về những giới hạn thể chất, thám hiểm xuất vía cung cấp một sự tái sinh không tin được về hi vọng, niềm vui và cảm nhận - một cơ hội tự mình chứng nghiệm việc tạm thời thoát khỏi đau đớn thể chất, bệnh tật hay tàn tật.

Hình dung một cô gái què quặt, người chưa bao giờ có thể bước đi, bây giờ lại có thể di chuyển chẳng vấp vả gì vượt qua giới hạn của thân xác vật lí tật nguyền, hay một người mù chưa bao giờ thấy khuôn mặt mình bỗng nhiên có thể cảm nhận được bên ngoài các giới hạn của thị giác vật lí. Tiềm năng này thật đáng kinh ngạc.

Lợi ích của thám hiểm xuất vía mở rộng xa bên ngoài hiểu biết y học và khoa học hiện tại. Nghề y có một lịch sử lâu dài tập trung chủ yếu vào các khía cạnh vật lí của bệnh tật và tật nguyền. Bởi sự nhấn mạnh và giáo dục vật lí này, việc thám hiểm tiềm năng và cảm nhận của con người để làm lợi cho những người tật nguyền còn thiếu vắng một cách đáng buồn trong xã hội chúng ta.

Khả năng tự nhiên của chúng ta siêu việt lên trên thân thể vật lí mình cho phép ta tạm thời bước xa khỏi mọi giới hạn vật lí mà hiện tại ta có thể đang phải chịu đựng. Với sự hướng dẫn đúng, có chuẩn bị và các kĩ thuật, gần như bất kì ai cũng đều có thể tận dụng thám hiểm xuất vía và chứng nghiệm niềm vui không ngờ của tự do không hạn chế.

Thực tại đáng ngạc nhiên của dạng thám hiểm duy nhất này cần phải được chứng nghiệm vì tiềm năng vô giới hạn của nó cần được hiểu thấu và đánh giá đầy đủ. Lập luận và phân tích trí tuệ không thể cho ta được cảm nhận này - chúng ta đơn thuần phải tự mình chứng nghiệm chân lí. Hi vọng sâu sắc của tôi là chúng ta sẽ cởi mở trái tim và khối óc với tiềm năng mới này của

sự trưởng thành và phát triển con người. Chúng ta chẳng mất gì ngoài tật nguyên phổ biến nhất - thiếu hiểu biết.

Khi dự định thám hiểm xuất vĩa, những người tật nguyên thường có lợi thế hơn hẳn người thường. Mong ước cháy bỏng của họ được thoát khỏi những giới hạn thể chất thường tạo ra sự khuyến khích mạnh mẽ cho thay đổi. Mong ước và động cơ này là khía cạnh quan trọng nhất của thám hiểm xuất vĩa.

Sau đây là một chứng nghiệm xuất vĩa do một người bị liệt từ thắt lưng trở xuống suốt hai mươi năm kể lại.

Ngồi trên xe lăn, tôi đang đọc một cuốn sách về chứng nghiệm xuất vĩa. Là một ông già sáu mươi ba tuổi với cách giáo dục truyền thống, tôi thực sự hoài nghi tính chất chân thực của loại xuất vĩa như thế. Nó dường như quá lạ kì không thể đúng được.

Trong cuốn sách là một bài tập quán tưởng dường như khá đơn giản. Tôi quyết định, Cái chết tiệt - chẳng hại gì mà không thử xem sao. Tôi bắt đầu hình dung ngôi nhà con gái tôi trong tâm trí. Tôi dự định tôi đang ở nhà nó và mở cửa trước. Tôi bước về mặt tinh thần vào phòng khách rồi bắt đầu hình dung đồ đạc, thảm, cửa sổ, tranh ảnh và cả cây cối nữa. Tôi lấy làm ngạc nhiên sao mà dễ dàng và vui khi làm việc này thế. Tôi dự định bước qua bàn cà phê và thử cảm thấy nó. Tôi ngồi trong

một chiếc ghế và thử cảm thấy phần bao quanh của chiếc ghế nhồi.

Điều tiếp theo tôi nhớ được là một giấc mơ trong đó tôi đang bay ngang qua một bãi cỏ đẹp.

Rồi tôi cảm thấy sự rung động kì lạ khắp người tôi. Tiếng ồn trở nên cứ to dần cho đến khi tôi nhận ra rằng tôi đang nổi ngay trên chiếc xe lăn của mình. Ban đầu tôi ngạc nhiên nhưng vẫn hoàn toàn tỉnh thức và nhận biết. Cảm giác nổi lên mới tuyệt diệu làm sao. Tôi nghĩ tới việc đi ra cửa và tôi lập tức nổi trên nó. Một cảm giác sung sướng tràn khắp người tôi khi tôi nổi qua cửa và xung quanh nhà tôi. Tôi dường như lướt đến bất kì chỗ nào tôi muốn.

Thu lấy dũng cảm, tôi quyết định thử bay. Khi tôi nghĩ về điều đó thân tôi bay vào không trung. Tôi giang tay và hình dung bản thân mình bay tựa như chim. Lập tức tôi lướt giống như chim ung trên trời. Tôi bay qua nhà hàng xóm và có thể thấy các ngôi nhà dưới tôi. Lần đầu tiên trong đời, tôi biết tự do thực sự là gì. Tôi nghĩ về thân vật lí của mình và tôi bỗng nhiên trở về lại xe lăn của mình.

Tim tôi đập rộn ràng với sự kích động như tôi vừa viết ra. Niềm sung sướng của chứng nghiệm này không lời nào tả xiết. Tôi chỉ muốn học về điều này từ hai mươi năm trước.

Lợi ích của thám hiểm xuất vía

- Tự mình khám phá và hiểu biết câu trả lời cho bí ẩn cổ xưa nhất của loài người: Chúng ta có còn tiếp tục sau khi chết không? Đây là ý nghĩa của cuộc đời?
- Trả lời các câu hỏi cơ bản về sự tồn tại của bạn: Tôi là ai? Tại sao tôi lại ở đây? Mục đích của tôi là gì?
- Giải quyết bí ẩn của nơi đến cuối cùng của bạn: Chúng ta đi đâu sau khi chết? "Cõi trời" có tồn tại không? Nó giống thế nào? Tại sao nó lại là một bí ẩn?
- Quan sát và giải quyết các vấn đề vật lý hiện tại từ một "viễn cảnh cao hơn."
- Thu được hiểu biết lớn hơn về những thách thức và bài học bạn kinh nghiệm hàng ngày.
- Quan sát và hiểu được quyền năng vô hình, không thể tin được của năng lượng ý nghĩ trong hành động.
- Bước ra ngoài mê cung các niềm tin và tự mình khám phá ra chân lý.
- Tăng tốc tiến hoá cá nhân bạn bên ngoài các giới hạn dây đặc của vật chất.
- Đương đầu và loại bỏ nỗi sợ của cá nhân bạn.
- Thu được việc hiểu rõ rệt hơn nhiều về cuộc đời bạn, mối quan hệ của bạn và thế giới của bạn.
- Thấy và chứng nghiệm cái đẹp tráng lệ của vũ trụ đa chiều.

- Nhận ra tiềm năng và quyền năng cá nhân vô giới hạn.
- Nhận ra và hiểu các lí do vô hình cho những sự kiện quá khứ và hiện tại trong cuộc đời bạn.
- Tận hưởng tự do tuyệt đối của sự chuyển động không giới hạn.
- Thu được hiểu biết lớn hơn nhiều về các tôn giáo hiện đại.
- Khám phá và chứng nghiệm việc kiểm chứng mắt thấy tai nghe, tuyệt đối về tính bất tử cá nhân bạn.
- Quan sát và hiểu các dòng năng lượng tinh tế hình thành nên cuộc đời bạn và thế giới của bạn.
- Nhận được tri thức và minh triết chỉ đến từ chứng nghiệm.
- Nhận ra và giải phóng bản thân bạn khỏi những ý kiến, kết luận và hệ thống niềm tin không chính xác.
- Thấy cái nhìn rõ ràng hơn về kế hoạch vũ trụ.
- Quan sát và hiểu tiến trình sinh tử tự nhiên.
- Thấy, chứng nghiệm và thám hiểm "các cõi trời" cho bản thân bạn.

Niềm vui của thám hiểm xuất vía

- Xúc động về cuộc phiêu lưu mới đầy hứng thú.
- Niềm vui sướng tuyệt đối của việc chứng nghiệm tính bất tử cá nhân bạn.

- Niềm sung sướng của các chứng nghiệm và thám hiểm bên ngoài điều thông thường.
- Cảm giác tràn ngập về sự thành công cá nhân.
- Niềm vui thuần khiết của việc thám hiểm một lãnh địa chưa được khám phá, chưa có bản đồ.
- Sự hứng thú được là người tiên phong trong một lĩnh vực thám hiểm mới.
- Niềm sáng khoái được khám phá ra sự thật về sự tồn tại của bạn bên ngoài mọi niềm tin và giả tưởng.
- Sự thoả mãn cá nhân về hiểu biết mắt thấy tai nghe về mục đích và ý nghĩa sự tồn tại của bạn.
- Cảm giác không thể tin được về hiểu biết thay cho hi vọng.
- Niềm vui của việc khám phá các tầm mức mới của sự trưởng thành và phát triển cá nhân.
- Cảm giác tràn ngập về tiến hoá cá nhân tăng tốc.
- Niềm vui bên trong mạnh mẽ của việc giải quyết những bí ẩn cổ xưa và khám phá câu trả lời cho chính bạn.

Những ích lợi này và còn nhiều nữa đang đợi bạn; tuy nhiên, chính bạn phải tự thám hiểm và chứng nghiệm thực tại của việc này. Thám hiểm xuất vĩa cho bạn cơ hội hiếm có để biết và thấy, thay vì hi vọng và tin tưởng. Cơ hội này là của bạn hôm nay.

Chương 5

Phát triển khả năng tự nhiên của bạn

Ngồi xuống trước sự kiện tựa như một đứa trẻ nhỏ, và chuẩn bị từ bỏ mọi khái niệm định kiến, khiêm tốn tuân theo bất kì cái gì và bất kì đâu mà tự nhiên dẫn tới, nếu không bạn sẽ chẳng học được gì cả.

- T.H. Huxley

Để cho tâm trí bạn cởi mở đón những thay đổi vào mọi lúc. Đón chào nó. Tìm hiểu nó. Chính chỉ có thông qua việc xem xét đi và xem xét lại các ý kiến và tư tưởng của bạn mà bạn mới tiến bộ.

- Dale Carnegie

Xem xét lại các khái niệm của ta về thực tại

Nhiều vấn đề tâm lý ảnh hưởng tới khả năng của ta để có được chứng nghiệm xuất vía. Bản thân các khái niệm của ta và cách thức ta xem xét chủ đề này cũng có ảnh hưởng lớn lao đến kết quả thu được. Điều đó hoàn toàn thông thường vì những giới hạn cá nhân, nỗi lo sợ và niềm tin làm ức chế khả năng của ta chứng nghiệm và tận hưởng tiềm năng đầy đủ của mình. Điều này đặc biệt đúng khi ta bước vào một dạng thám hiểm mới.

Việc tự đánh giá theo bảng dưới đây sẽ khái quát ngắn gọn lại các chủ điểm và vấn đề có thể ảnh hưởng đến khả năng của bạn để có chứng nghiệm xuất vía. Sự đáp ứng của bạn có thể đưa ra cách hiểu thấu đáo có ích về niềm tin, giả thiết và kết luận của bạn vào dạng thám hiểm duy nhất này.

Thật khách quan tự kiểm điểm lại các phản ứng tình cảm và trí tuệ của bạn đối với từng câu hỏi. Nếu bạn phát hiện ra một lĩnh vực có giới hạn tiềm năng hay xung khắc thì dành thời gian tìm hiểu nó; Tìm kiếm những lí do nền tảng cho niềm tin hiện tại của bạn.

Việc nhận định lại niềm tin là một trong những khía cạnh quan trọng nhất của sự chuẩn bị xuất vía. Tôi đã thấy rằng các nỗi sợ, giới hạn và hiểu sai có ý thức và theo tiềm thức là những chướng ngại chung mà ta phải đương đầu trong thám hiểm xuất vía. Nhận ra các

giới hạn và nỗi sợ cá nhân là bước tiến chính tới việc giảm bớt hay khử bỏ mọi vật cản ta có thể kinh nghiệm thấy. Dành mọi thời gian mình cần và tự do mở rộng mọi chủ đề bạn tin là có liên quan. Tôi khuyên rằng viết ra câu trả lời thật chi tiết.

Bảng tự đánh giá

1. Quan niệm riêng Bạn tin bạn là ai? Bạn tự xét mình thế nào? Mô tả chi tiết quan niệm riêng của bạn.
2. Quan điểm cá nhân Nhận biết và cảm giác của bạn như thế nào về chứng nghiệm xuất vía? Bạn có coi chúng là một cuộc phiêu lưu không?
3. Động cơ Có phải động cơ cá nhân của bạn là thu được câu trả lời? Để giải quyết một bí ẩn hay một vấn đề? Đó là sự tò mò? Có phải là để thu được sự kiểm chứng cá nhân loại nào đó không? Nói rõ.
4. An toàn Bạn có cảm thấy hoàn toàn an toàn khi có chứng nghiệm xuất vía không? Bạn có điều gì băn khoăn, như bạn có thể bị lạc hay chết không? Nói rõ.

5. Khả năng hay tài năng đặc biệt Bạn có tin rằng cần phải có một loại khả năng đặc biệt hay tài năng để có chứng nghiệm xuất vía không?
6. Tầm quan trọng Bạn có coi việc thám hiểm này là quan trọng cho sự phát triển cá nhân của mình không? Theo thang điểm 1-10, nó quan trọng ở mức nào?
7. Ước muốn Bạn có ước muốn và nghị lực bên trong để theo đuổi đến cùng không? Bạn muốn có được lợi ích hay thông tin gì từ chứng nghiệm này? Ước muốn của bạn mạnh đến đâu?
8. Cam kết Bạn có sẵn lòng dành cả thời gian và nỗ lực cần thiết để đạt được mục tiêu của bạn không? Bạn có sẵn lòng cam kết dành ba mươi phút mỗi ngày trong một tháng để đạt mục tiêu không?
9. Sợ hãi Bạn có lo lắng hay sợ hãi về loại thám hiểm này không? Bạn có cảm thấy không xác định, đen tối hay thách thức mới không? Nỗi sợ của bạn là logic hay là kết quả của việc thiếu thông tin?

- | | |
|---------------------------------|--|
| 10. Niềm tin tôn giáo | Việc thám hiểm xuất vĩa có ăn khớp với niềm tin và khái niệm tôn giáo của bạn không? Bạn có coi đây là một chứng nghiệm tâm linh không? |
| 11. Mức độ khó khăn | Bạn có tin rằng chứng nghiệm này là tự nhiên và dễ dàng hay khó đạt được? Tại sao bạn lại cảm thấy như vậy? |
| 12. Tin tưởng | Bạn có tin tưởng rằng bạn có thể đạt được mục tiêu mong muốn của mình không? |
| 13. Trông đợi | Bạn có trông đợi kết quả tích cực hay không? Trông đợi cá nhân của bạn là gì? |
| 14. Vấn đề hay giới hạn cá nhân | Bạn có nhận thấy có vấn đề cá nhân nào giới hạn khả năng của bạn để có chứng nghiệm xuất vĩa không? Nếu có, viết ra. |
| 15. Mục tiêu | Bạn có làm cho việc thám hiểm này thành mục tiêu cá nhân vững chắc không? Đó có phải là mục tiêu viết ra không? Đó có phải là mục tiêu quan trọng không? Đó có là điều ưu tiên nhất không? |

Nhiều chủ đề được bao quát trong bảng tự đánh giá này không yêu cầu phải giải thích. Tuy nhiên trong một vài lĩnh vực có thể cần làm rõ ràng hơn.

Cam kết và mục tiêu

Thái độ tích cực của bạn và sự cam kết tiến hành thám hiểm xuất vĩa là điều chủ chốt cho sự thành công. Nếu bạn theo đuổi thám hiểm này với mỗi quan tâm nửa vời thì kết quả của bạn sẽ phản ánh ước muốn của bạn. Mặt khác, nếu bạn say mê, quyết tâm và cam kết thì sự thành công của bạn được bảo đảm thực tế.

Điều quan trọng là phải làm cho cuộc thám hiểm này có vị trí ưu tiên cá nhân hàng đầu trong một thời gian xác định. Trong lớp tập huấn của tôi, tôi khuyên mọi người nên có cam kết tối thiểu ba mươi ngày. Tôi hướng dẫn từng học viên để đặt ra thời gian cần thiết hàng ngày thực hiện ít nhất một kĩ thuật xuất vĩa. Trong ba mươi ngày, hội tụ tất cả năng lực tinh thần và tình cảm mà bạn có thể tập trung được cho mục tiêu của bạn về chứng nghiệm xuất vĩa có ý thức. Với nhiều người, việc viết ra mục tiêu hàng ngày giúp cho việc cô đọng nó bên trong tâm trí và nhấn mạnh vào tầm quan trọng của nó. Chẳng hạn, trước khi đi ngủ mỗi đêm viết hai mươi lần, "tôi chứng nghiệm xuất vĩa ngay," "tôi có chứng nghiệm xuất vĩa hoàn toàn ý thức ngay," hay "tôi xuất vĩa ngay."

Khi bạn làm cho việc thám hiểm này trở thành ưu tiên cá nhân hàng đầu và tổ hợp với các mục tiêu viết ra thì điều đó sẽ làm cường độ cam kết của bạn được khuếch đại lên. Trong thực tế, bạn bắt đầu một dây

chuyển các sự kiện gần như bí ẩn - cam kết và ước muốn bên trong của bạn bắt đầu tạo khuôn tâm tiềm thức của bạn. Thường giấc mơ của bạn trở nên đáng nhớ hơn và tăng dần tinh táo. Người ta thường kể lại các giấc mơ bao hàm cả chuyển động, như bay. Những giấc mơ này là một chỉ dẫn rằng tâm tiềm thức của bạn đang đáp ứng lại cam kết của bạn để chứng nghiệm xuất vĩa. Những giấc mơ này và những dấu hiệu bên trong liên kết với chúng thường là một điểm khởi đầu cho việc chứng nghiệm hoàn toàn ý thức.

Viết ra mục tiêu của mình hàng ngày và tự cam kết chắc chắn theo đuổi đến cùng.

Mục tiêu viết ra

Trong một lớp mới đây do tôi hướng dẫn, một phụ nữ hỏi tôi về một sự kiện hay kinh nghiệm nào đã có ảnh hưởng nhiều nhất đến khả năng của tôi để có các chứng nghiệm xuất vĩa. Sau một lúc suy nghĩ, tôi hiểu rằng hơn hết mọi thứ, quyết định của tôi viết ra danh sách các mục tiêu tâm linh cá nhân đã có một hiệu quả mạnh. Chẳng hạn, "Tôi dễ dàng tách khỏi thân vật lí" và "tôi chứng nghiệm cái ta cấp cao của mình ngay."

Điều này có vẻ kì lạ, đưa cam kết về mục tiêu của mình lên trang giấy lại có một hiệu quả mạnh tác động lên kết quả tôi chứng nghiệm. Trong mỗi chứng nghiệm xuất vĩa, mục tiêu cá nhân của tôi dường như nhào lên trong tâm trí tôi vào đúng lúc để tôi tác động lên chúng. Khi tôi tiến bộ hơn, mục tiêu của tôi

lại tiến hoá lên. Thường, sau khi trở về từ một cuộc phiêu lưu xuất vĩa, tôi ghi lại chứng nghiệm của mình và hiểu rằng bây giờ tôi có nhiều mục tiêu và câu hỏi hơn. Dường như là mỗi chứng nghiệm đều trộn lẫn chính nó. Sức mạnh của việc đặt các mục tiêu viết ra, vững chắc là điều hiển nhiên; chúng hội tụ ý nghĩ của chúng ta, cả ý thức lẫn tiềm thức. Mọi thứ vật lí và phi vật lí đều bắt đầu từ ý nghĩ, và ý nghĩ của ta càng xác định bao nhiêu thì xác xuất biểu lộ của chúng càng lớn bấy nhiêu.

Trong hai chứng nghiệm xuất vĩa đầu tiên, ý nghĩ của ta là chủ chốt cho kết quả tức khắc ta chứng nghiệm. Điều hoàn toàn thông thường là ý nghĩ hội tụ đầu tiên của ta sẽ đẩy chúng ta vào môi trường hay tình huống phi vật lí trực tiếp có liên quan tới ý nghĩ đó.

Các mục tiêu xác định được viết ra tạo nên một dấu ấn mạnh vào tâm tiềm thức và rất có thể được thực hiện bởi trạng thái tâm thức phi vật lí của chúng ta. Nếu chúng được sử dụng đúng thì có thể lập chương trình cho các cuộc phiêu lưu xuất vĩa hướng tới một mục đích hay mục tiêu xác định. Tầm quan trọng của điều này không thể bỏ qua được: đó là bước đầu tiên tiến tới việc kiểm soát có ý thức, hiệu quả về trạng thái xuất vĩa. Đây cũng là lí do nền tảng cho việc tại sao những khẳng định và quán tưởng lại hiệu nghiệm đến như vậy.

Lo sợ và giới hạn

Lo sợ và giới hạn áp đặt một kiểm soát kì lạ lên cuộc sống chúng ta. Niềm tin cá nhân, các giới hạn và

nỗi sợ tạo nên bức tường lo lắng vô hình quanh ta. Những cảm giác lo lắng này tự biểu lộ như những giới hạn mà ta kinh qua trong cuộc sống đời thường.

Sợ hãi, lo lắng và nảy sinh giới hạn là chương ngại vật số một cho sự thành công mà ta phải đương đầu. Mỗi ngày chúng ta phải đương đầu với những quyết định và chọn lựa để hành động. Những quyết định này xác định ra tiến trình cuộc sống chúng ta và kết quả mà ta kinh nghiệm được.

Nếu bạn nhìn vào cuộc sống của những người thành công bạn sẽ thấy rằng họ có chung một thuộc tính quan trọng nhất. Tất cả họ đều phải đương đầu và vượt qua nỗi sợ và giới hạn của mình để đạt tới mục tiêu mong muốn của họ. Thí dụ các nghệ sĩ, nhạc sĩ, các diễn giả có tính hướng nội, người đã chinh phục được nỗi sợ sân khấu, các phi công người đã có thời sợ độ cao và thậm chí cả trẻ con sợ bóng tối.

Mỗi nỗi sợ và lo lắng trong cuộc đời ta đều là một chương ngại cá nhân mà ta phải vượt qua, một rào chắn cá nhân tách ta khỏi các mục tiêu mong muốn. Bản thân cuộc sống có thể được xem như một chuỗi những thách thức và chương ngại mà chung cuộc ta phải đương đầu và vượt qua. Cách ta phản ứng lại mỗi thách thức sẽ xác định ra những thành tựu cá nhân mà ta kinh nghiệm qua trong cuộc sống mình.

Nỗi sợ và những giới hạn trong cuộc sống vật lý của ta sẽ ảnh hưởng nhiều lần tới cả các cuộc thám hiểm xuất vĩa. Trong thực tế, nỗi sợ của chúng ta sẽ

biểu lộ như những bức tường và rào chắn phi vật lý hạn chế sự tự do và tính cơ động của của ta.

Chẳng hạn, trong ba năm thám hiểm xuất vĩa tôi đã chứng nghiệm một vật nặng, lớn ép xuống tôi ngay sau khi tách khỏi thân. Tôi nhận ra vật đó là một cái gương vàng lá, chạm khắc công phu; nó lớn đến nỗi tôi không thể cử động được dưới sức nặng đè xuống của nó. Tôi bắt đầu đẩy tấm gương với toàn bộ sức mạnh của mình, cố gắng đi, cố gắng lại để loại bỏ nó. Một thất vọng tràn ngập dâng lên trong tôi khi sức nặng của tấm gương tiếp tục đè nghiền tôi. Trong nỗi thất vọng, tôi tập trung tất cả sự chú ý của mình, mọi năng lượng và sức mạnh vào việc đẩy sức nặng đè xuống này và hét lên, "Tôi có sức mạnh." Ngay lúc đó, tôi cảm thấy trào lên sức mạnh và dễ dàng nâng chiếc gương và ném nhẹ nhàng nó sang bên.

Vào thời điểm đó, tôi chứng nghiệm một cảm giác mạnh mẽ mới về tự do và cơ động. Tôi nhẹ tựa chiếc lông và có thể đi bất kì đâu tôi thích. Lần đầu tiên trong đời, tôi cảm thấy hoàn toàn tự do, hoàn toàn trong kiểm soát. Tôi có thể di chuyển, nhận biết và hiểu với một tỉ lệ nhanh hơn. Bằng cách nào đó tôi biết rằng tôi đã mở được cánh cửa sang mức khả năng cá nhân mới và trưởng thành.

Mỗi nỗi sợ và giới hạn ta kinh nghiệm được là một cơ hội cho chúng ta học hỏi và trưởng thành. Nhận biết của ta về điều này có thể trợ giúp chúng ta trong việc đương đầu với mỗi thách thức mới.

Niềm tin

Vấn đề có vẻ đáng ngạc nhiên, bạn không cần phải tin vào các chứng nghiệm xuất vía mà vẫn có được điều đó. Vô số cá nhân trên toàn thế giới đã báo cáo về các chứng nghiệm xuất vía tự phát. Phần lớn những người này đều không có hiểu biết trước hay có sẵn niềm tin vào du hành xuất vía. Hiện đã có nhiều cuốn sách của Raymond Moody và những tác giả khác mô tả chi tiết những chứng nghiệm cận tử và xuất vía và kết quả gây ấn tượng của chúng.

Trên hai mươi năm qua khi tôi lần đầu tiên nghe nói về hiện tượng kì lạ này, tôi đã không tin chứng nghiệm xuất vía thực sự tồn tại. Tôi đã kết luận rằng cái gọi là du hành xuất vía có lẽ chỉ là trò chơi xỏ kì lạ, một chứng nghiệm qua dùng thuốc, hay một loại giấc mơ cực kì tinh táo. Vì tò mò nửa vơi, tôi quyết định tự mình nghiên cứu những báo cáo kì lạ này. Nhìn lại, tôi hiểu rằng niềm tin là không cần thiết. Thay vì vậy, tò mò là tài sản lớn lao nhất của tôi khi nghiên cứu hình thức thám hiểm duy nhất này.

Huấn luyện và truyền thụ vật lí

Từ lúc sinh ra mỗi một trong chúng ta đều đã nhận được sự huấn luyện mà xã hội và nền văn hoá có thể đem lại. Chúng ta đã được huấn luyện để chấp nhận giả thiết rằng chúng ta là con người vật lí - loài động vật có vú với tâm trí.

Việc truyền thụ vật lí này chủ yếu là kết quả của một kết luận không được bàn thảo, đã truyền qua hết thế hệ này đến thế hệ khác: vì chúng ta kinh nghiệm và quan sát chính mình như con người vật lí nên rất tự nhiên đi đến kết luận rằng chúng ta là thân thể mình. Dựa trên cảm nhận vật lí, điều này tỏ ra là một kết luận hợp lí. Ta còn có thể là cái gì khác được?

Khi ta lớn lên, chúng ta được bảo lặp đi lặp lại rằng ta là con người vật lí. Mỗi ngày trong cuộc đời ta, kết luận này lại được tăng cường thêm qua gia đình, bạn bè, phương tiện truyền thông đại chúng và xã hội nói chung. Cuối cùng chúng ta được dạy về một vài khái niệm phi vật lí, thông thường dưới dạng niềm tin tôn giáo. Những khái niệm phi vật lí này thông thường được truyền tới chúng ta theo một cách thức rất mơ hồ. Phần lớn các tôn giáo đều dạy rằng chúng ta có một linh hồn hay tâm linh thuộc loại nào đó - một dạng năng lượng không mô tả được, không thấy được. Chúng ta được bảo phải tin vào khái niệm bí ẩn này mà không được hỏi, mà cũng chẳng có gì làm bằng chứng - không sự kiện, không logic. Chúng ta được bảo phải có đức tin, vì câu trả lời là ở trong tay Thượng đế. Nhiều lãnh tụ tôn giáo muốn ta tin rằng chúng ta thực tế bất lực không tìm được câu trả lời cho bí ẩn về sự tồn tại của ta và về cuộc sống.

Kết quả cuối cùng là một sự truyền thụ kép, quảng đại. Trước hết chúng ta được dạy rằng chúng ta là loài động vật có vú mang tâm trí; rồi chúng ta được dạy rằng chúng ta là sinh linh bất lực của Thượng đế, không thể nào tìm được câu trả lời cho chính mình.

Chỉ có một vấn đề với những kết luận này - chúng đã được xây dựng hoàn toàn dựa trên phạm vi giới hạn của các giác quan vật lí của chúng ta. Như bất kì nhà vật lí nào cũng có thể nói cho bạn, chúng ta chỉ thấy một phần nhỏ của năng lượng bao quanh ta. Đặt toàn bộ khái niệm của ta về thực tại chỉ dựa trên một mình nhận biết vật lí là một công thức được dành cho việc tạo ra những kết luận không đầy đủ, không chỉ về bản thân chúng ta mà còn về mọi thứ quanh ta. Một thí dụ cổ điển là nhận biết trước đây rằng trái đất là trung tâm của vũ trụ. Trong hàng ngàn năm điều hiển nhiên với mọi người là mặt trời quay quanh trái đất. Mới gần đây thôi, chúng ta còn được dạy trong khoa học rằng nguyên tử được cấu tạo từ những hạt nhỏ quay đều xung quanh một hạt nhân ổn định, vững chắc. Ngày nay, theo cơ học lượng tử, bức tranh đẹp đẽ, có trật tự này về thực tại siêu nguyên tử là không chính xác và không đầy đủ.

Một trong những kết luận phổ quát hiện tại được dạy trong trường phổ thông trên khắp thế giới là giả thiết khoa học rằng bộ óc sinh học là nguồn gốc của ý thức. Y học kết luận từ lâu rằng bộ óc là nguồn gốc hiển nhiên của mọi ý thức. Nó còn có thể là cái gì khác được nữa? Thế mà ngày nay hàng chục triệu chúng ta nghiệm cận tử và xuất vía vẫn đưa ra những bằng chứng hiển nhiên rằng trạng thái ý thức của chúng ta vẫn còn tiếp tục ngay cả khi chúng ta đã tách rời với thân vật lí.

Bước đầu tiên trong việc xoá bỏ huấn luyện vật lí là thừa nhận sự tồn tại của nó. Từ nay trở đi, bắt đầu

chú ý tới nhiều giả thiết và kết luận tạo nên cuộc sống chúng ta. Lưu ý đến tất cả mọi điều tinh tế được xây dựng nên trong xã hội chúng ta và cuộc sống thường ngày. Chẳng hạn, Lắng nghe mọi phát biểu có liên quan tới bạn và những người xung quanh bạn như những con người vật lí: tóc tôi, da tôi, tay anh ấy, chân cô ấy. Điều này dường như có vẻ tầm thường, nhưng ta lại nghe thấy những loại phát biểu này vô số lần hàng ngày. Mỗi phát biểu đều coi chúng ta như các hoạt động thân vật lí để huấn luyện ta quen với chính khái niệm đó. Trong thời miên điều này được gọi là một gợi ý. Người ta đã chứng minh rằng khi gợi ý được lặp đi lặp lại hàng ngày trong suốt một thời kì thì chúng sẽ sinh ra một sự huấn luyện cực kì hiệu quả cho tâm trí chúng ta.

Mỗi năm có hàng triệu người được huấn luyện theo những gợi ý thời miên để thay đổi thói quen hay hình mẫu hành vi hàng ngày - thường trong một hay hai phiên. Trong nhiều thập kỉ, các gợi ý đã được dùng rất thành công để chấm dứt hút thuốc hay thay đổi thói quen ăn uống. Nếu ý thức con người có thể được huấn luyện trong một giờ để thay đổi một thói quen lâu dài như hút thuốc hay ăn uống quá mức thì thử hình dung việc huấn luyện về cuộc sống xã hội có thể sẽ còn mạnh mẽ đến đâu.

Trong thực tế, việc thường xuyên coi chúng ta như con người vật lí đã tạo nên khuôn mẫu hình ảnh chính chúng ta để chấp nhận giả thiết này là thực tại. Điều này đặc biệt mạnh mẽ khi các chuyên gia khoa học và y học hiện đại thường xuyên tăng cường cho chính giả

thiết đó. Kết quả thật rõ ràng: chúng ta chấp nhận hình ảnh chính mình là con người vật lý thực sự. Điều này hiển nhiên là sai lầm lớn nhất thống trị loài người. Thực sự, thân vật lý chỉ đơn thuần là một phương tiện sinh học tạm thời ta dùng để biểu diễn trong một môi trường dày đặc. Đây là lí do chủ yếu để cho hàng triệu người, với các chứng nghiệm cận tử hay xuất vía, có được sự thay đổi sâu sắc do chính các chứng nghiệm của họ. Thường lần đầu tiên tự cá nhân họ phát hiện ra (không phải tin tưởng hay hi vọng gì) rằng họ là con người tâm linh cư trú trong một phương tiện vật lý tạm thời. Đó là việc hiểu biết mạnh mẽ, thay đổi cả cuộc đời mà khó mô tả bằng lời được. Nghĩ chỉ một thời điểm mà toàn bộ khái niệm về mình bị thay đổi hoàn toàn mãi mãi. Nhiều người không nói về những chứng nghiệm đó chút nào vì họ đơn thuần đã đi quá xa các khái niệm vật lý hiện tại về thực tại.

Tôi tin rằng mục tiêu nền tảng cho các chứng nghiệm cận tử và xuất vía là để cho mỗi chúng ta một thoáng nhìn cá nhân vào bản chất tâm linh của mình. Chỉ có thông qua chứng nghiệm về cái ta tâm linh phi vật lý của mình chúng ta mới có thể hoàn toàn vượt qua ảnh hưởng hạn chế của sự truyền thụ xã hội và vật lý. Chỉ có bằng từng bước giải phóng mình khỏi những giới hạn vật lý, dày đặc chúng ta mới có thể biết được sự thật về chúng ta và vũ trụ.

Các thành phần của chứng nghiệm xuất vía

Giống như các yếu tố xác định thường có trong chứng nghiệm cận tử, chứng nghiệm xuất vía cũng có nhiều giai đoạn được kể lại chung. Sau đây là những giai đoạn thường hay được nói đến nhất.

1. *Giai đoạn rung động.* Tại giai đoạn này, rung động năng lượng chạy khắp thân. Tiếng o o, o o hay ì ì âm cùng với cảm giác đôi khi tê dại và cứng đờ (không thể chuyển động được), thường đi kèm với rung động. Sự biến đổi và cường độ rung động và âm thanh được báo cáo lại là hết sức lớn; chúng có thể dao động từ nhẹ nhàng và êm ả cho tới mãnh liệt và đáng ngạc nhiên. Trong giai đoạn rung động, ý thức chúng ta được dịch chuyển sang thân-năng lượng phi vật lý. Rung động và âm thanh (tín hiệu bên trong) không phải là các sự kiện vật lý, như một số người tưởng, mà là việc nhận biết có ý thức về thân tần số cao hơn của ta dường như tách ra khỏi (lệch pha với) thân vật lý.
2. *Giai đoạn tách ra.* Khi thân-năng lượng vi tế tách ra khỏi thân vật lý thì nói chung có một cảm giác rõ rệt về sự nâng lên, nổi lên hay lặn ra khỏi thân vật lý. Sau khi việc tách ra hoàn thành, rung động và âm thanh lập tức giảm đi.
3. *Giai đoạn thám hiểm.* Một khi ta đã thoát ra khỏi và tồn tại có ý thức độc lập với thân vật lý thì ta bắt đầu thám hiểm môi trường phi vật lý. Thân-

năng lượng thường được chứng nghiệm như bản sao của thân vật lí nhưng bao gồm một dạng năng lượng tần số cao hơn. Do cấu trúc vi tế của nó, thân-năng lượng này cực kì đáp ứng ý nghĩ. Phương pháp di động ta dùng ở đây là hoàn toàn không giới hạn; ta có thể bước đi, chạy, bay, nổi. Để duy trì cuộc thám hiểm của mình, chúng ta phải tiếp tục tập trung sự chú ý vào bên trong môi trường mới và thân-năng lượng mà ta đang chứng nghiệm.

4. *Trạng thái trở lại.* Trở lại - việc tái hợp nhất của thân-năng lượng vi tế và thân vật lí - tự động xuất hiện chỉ bằng cách nghĩ về thân vật lí. Đôi khi, trong lúc trở về việc tái hợp nhất của hai thân được thực hiện bằng rung động tạm thời, tê dại và cứng đơ. Những cảm giác này nhanh chóng mờ đi khi ta trở nên hợp nhất và đồng pha với thân vật lí.

Bốn bước tới thành công

Bước đầu tiên cho sự thành công của chứng nghiệm xuất vĩa có tự kiểm soát là cần phải duy trì bình tĩnh về tinh thần và tình cảm khi bạn bắt đầu nhận ra bất kì dạng chuyển động hay dịch chuyển trong nhận biết. Khả năng của bạn giữ được bình tĩnh là điều chủ chốt để đạt tới và duy trì mọi mức độ kiểm soát khi xuất vĩa. Cảm giác ban đầu liên kết với các chứng nghiệm xuất vĩa có thể là rất đáng ngạc nhiên cho

người mới bắt đầu. Điều này đặc biệt đúng nếu bạn chưa được chuẩn bị cho chứng nghiệm. Nhiều lần sự kích động này được gây ra bởi cảm giác và âm thanh mạnh mẽ có thể xuất hiện ngay trước và trong quá trình tách. Một số người trở nên bị xúc động hay bị bất ngờ bởi những âm thanh và cảm giác bên trong này đến độ họ lập tức nghĩ tới thân vật lí của mình. Điều này gây ra việc đột nhiên "bật về" thân vật lí. Điều mấu chốt là cần phải đón chào các rung động và âm thanh bất thường mà vẫn còn giữ được thật bình tĩnh.

Bước thứ hai là tổ hợp thói quen tự kiểm soát. Bất kì khi nào bạn chứng nghiệm mọi cảm giác hay âm thanh liên kết với thám hiểm xuất vĩa thì ngay lập tức bắt đầu động viên những cảm giác và âm thanh đó lan toả khắp con người bạn. Chẳng hạn, nếu bạn chứng nghiệm một âm thanh o o mạnh hay một cảm giác rung động bất thường thì ngay lập tức bắt đầu thôi thúc cảm giác hay âm thanh đó trải rộng. Hội tụ sự chú ý hoàn toàn vào tận hưởng tỉ lệ rung động mới, cao hơn của bạn. Rồi khuyến khích về mặt tinh thần cảm giác rung động hay âm thanh để tràn ngập toàn bộ con người bạn.

Bước thứ ba là hướng trực tiếp bản thân bạn ra xa khỏi thân vật lí. Điều này dễ dàng được thực hiện bằng đối thoại miệng hay trong tâm trí để hướng và duy trì bạn xa thân vật lí. Chẳng hạn, "Tôi đang nổi lên, nổi lên ..." hay "Tôi đang trở nên nhẹ hơn, nhẹ hơn nữa ..." hay "tôi đang di chuyển ngay tới phòng khách [hay sân sau, hay bất kì nơi nào xa với thân bạn]". Bất kì câu nào hướng và tách bạn khỏi thân vật lí đều có hiệu quả.

Nhớ đừng có nghĩ tới, hay ám chỉ về thân vật lí của bạn theo bất kì cách nào, hình dạng nào. Ngay cả một suy nghĩ ngẫu nhiên hướng tới thân vật lí của bạn cũng gây ra một sự quay về thân đột nhiên.

Bước thứ tư là duy trì sự tập trung hoàn toàn của bạn tách xa hẳn thân vật lí. Cách dễ nhất để đạt tới điều này là tạm thời quên thân mình và trở nên hoàn toàn gắn với môi trường mới bạn đang chứng nghiệm. Sự thành công và việc kéo dài chứng nghiệm xuất vía của bạn sẽ phụ thuộc hoàn toàn vào khả năng hội tụ chú ý của bạn. Suy nghĩ hay cảm giác có liên quan tới thân vật lí của bạn sẽ lập tức bật trả bạn về nó.

Bạn phải luôn nhớ rằng chúng ta là con người phi vật lí, đầy quyền năng, hiện tại đang cư trú trong một phương tiện xác thịt tạm thời. Khả năng của chúng ta để kiểm soát các chứng nghiệm xuất vía là phần tự nhiên của sự phát triển cá nhân. Mỗi chứng nghiệm là một cuộc phiêu lưu khám phá rất hứng thú. Trong thực tế, chúng ta đang khám phá và khôi phục lại bản tính và ngôi nhà chân thực của chính mình.

Nhận biết và đáp ứng với trạng thái rung động

Rung động và âm thanh bên trong thường là những chỉ dẫn cho việc chứng nghiệm phi vật lí đang tới. Tôi nói tới âm thanh và rung động bên trong như trạng thái rung động. Các rung động này thường bắt đầu ở sau gáy và rồi lan toả nhanh chóng ra toàn bộ thân. Chúng

thường đi kèm với cảm giác tê dại và tiếng vo vo hay âm thanh o o.

Theo một nghiên cứu xuất vía qui mô quốc gia do Tiến sĩ Stuart Twemlow tiến hành năm 1979 thì 55 phần trăm trong số 339 người tham dự báo cáo về "một cảm giác năng lượng" trong chứng nghiệm xuất vía của họ. Bên cạnh đó, 50 phần trăm nói rằng họ cảm thấy rung động trong thân và 38 phần trăm nói rằng họ nghe thấy tiếng ồn trong các giai đoạn đầu của chứng nghiệm. Đa số thường báo cáo về tiếng ồn như tiếng o o (29 phần trăm), tiếng ì ầm (19 phần trăm), và tiếng nhạc hay hát (16 phần trăm).

Ban đầu việc chú ý tới mọi tín hiệu bên trong mà bạn chứng nghiệm trong giấc ngủ hay giấc mơ cũng như khi bạn tỉnh dậy là rất có ích. Chú ý chặt chẽ tới bất kì cảm giác hay âm thanh rung động nào, cho dù chúng rất tinh tế. Nhiều người thường đều đặn chứng nghiệm cảm giác và âm thanh rung động nhưng không để ý đến chúng, coi như đó chỉ liên quan tới giấc mơ hay như những hiện tượng vật lí không giải thích được.

Sự nhận biết và đáp ứng của bạn với những cảm giác và âm thanh này nhiều lần sẽ xác định tiến trình tách của bạn trở nên thành công đến đâu. Một số người bị kinh ngạc bởi những cảm giác và âm thanh này đến mức họ nghĩ ngay tới thân vật lí của mình. Điều này gây ra sự bật trở về thân vật lí bất thành linh.

Phản ứng tích cực của bạn đối với các cảm giác và âm thanh ban đầu liên kết với việc thám hiểm xuất vía sẽ giúp bạn thuận lợi cho mọi cơ hội tách khỏi thân vật

lí và chứng nghiệm cuộc phiêu lưu tối hậu. Bạn càng hiểu biết và càng chuẩn bị kĩ thì bạn càng có thể có nhiều cơ may thành công. Việc nhận biết và đáp ứng với trạng thái rung động là một bước quan trọng trong sự chuẩn bị của bạn. Danh sách sau đây có thể giúp bạn nhận diện các tín hiệu bên trong liên kết với các pha đầu của chứng nghiệm xuất vía.

- Âm thanh o o, vo vo hay ì ầm
- Cảm giác tê tê hay năng lượng bất thường
- Tiếng nói, tiếng cười hay có người gọi tên bạn
- Nặng nề hay chìm dần
- Tê dại hay cứng đờ ở bộ phận nào đó trong thân bạn
- Phi trọng lượng hay lan toả cảm giác nhẹ lâng lâng
- Bất kì một rung động bên trong khác thường nào
- Cảm giác năng lượng tựa điện
- Tiếng bước chân hay âm thanh khác chứng tỏ sự hiện diện của một người
- Lắc lư, quay tròn hay một loại chuyển động nào đó bên trong
- Tay hay chân nâng lên khi bạn đang ngủ
- Dâng tràn năng lượng chảy khắp thân bạn
- Bất kì mọi tiếng động nào khác thường: tiếng gió, động cơ, nhạc, chuông vãn vãn

Hiện tại, một số lí thuyết có đề cập tới nguyên nhân và bản chất của rung động liên kết với chứng nghiệm xuất vía. Dựa trên kinh nghiệm mình, tôi tin

rằng các rung động là kết quả trực tiếp của việc thân phi vật lí, tần số cao hơn tách ra khỏi (lệch pha với) thân vật lí. Tôi đi đến kết luận này bởi vì cường độ rung động giảm ngay sau khi đạt được việc tách hoàn toàn. Cách thức chúng ta phản ứng lại với những rung động ban đầu này thường sẽ xác định ra việc ta tách khỏi thân vật lí hiệu quả như thế nào. Sau đây là một số hướng dẫn cơ bản cho việc đáp ứng lại trạng thái rung động.

1. Giữ bình tĩnh. Rung động, âm thanh, tê dại và cứng đờ là các chứng nghiệm thông thường.
2. Cho phép và khuyến khích rung động lan toả khắp toàn bộ thân. Nhớ đừng nghĩ tới thân vật lí; mọi chuyển động vật lí sẽ cản ngang tiến trình rung động.
3. Khi bạn cho phép rung động lan toả, quán tưởng bản thân mình chuyển ra xa khỏi thân vật lí hướng tới một vùng khác trong nhà bạn. Việc quán tưởng này có thể được tăng cường bằng cách hướng bản thân bạn, nghĩ trong tâm trí tới chỗ khác và lặp đi lặp lại ý nghĩ: "tôi di chuyển ngay tới cửa [hay bất kì vị trí nào xa khỏi thân bạn]."
4. Sau khi đạt được việc tách hoàn toàn, rung động ngay lập tức giảm đi. Tại điểm này điều quan trọng là phải hội tụ và duy trì sự chú ý hoàn toàn của bạn xa khỏi thân vật lí.

Tôi đã thấy rằng việc hiểu biết về trạng thái rung động, nhận biết và đáp ứng tích cực lại nó là một trong những điều mấu chốt để kiểm soát được chứng nghiệm xuất vía. Trong năm đầu chứng nghiệm xuất vía của tôi, tôi thường ngạc nhiên và đôi khi thậm chí sợ hãi bởi cường độ của trạng thái rung động. Khi nhìn lại tôi hiểu rằng tôi đã học theo một con đường khó khăn. Trong những năm bảy mươi còn có ít thông tin về chủ đề này và những điều được viết ra hiếm khi nói tới chủ đề rung động và âm thanh.

Sau khi lặp lại những chứng nghiệm rung động và tiếng o o khi ngủ, mơ và thực hiện kỹ thuật xuất vía, tôi bắt đầu hiểu rằng những rung động kì lạ này là bản đạo đầu tự nhiên cho chứng nghiệm xuất vía. Những rung động và âm thanh bất thường này là một trong những chỉ dẫn sớm nhất rằng tôi đã sẵn sàng tách ra khỏi thân mình. Sau nhiều lần chứng nghiệm, tôi bắt đầu tận hưởng rung động và thậm chí còn bắt đầu trông đợi chúng. Hồi tưởng lại, tôi hiểu rằng thái độ tôi đối với trạng thái rung động có tác động chính lên khả năng của tôi để khởi đầu và kiểm soát chứng nghiệm xuất vía của mình. Khi mỗi bận tâm lo âu của tôi với các rung động và âm thanh dần chuyển sang việc đoán trước thì khả năng cá nhân tôi đã tăng lên đáng kể. Cuối cùng, tôi đi tới điểm mà trạng thái rung động là một người bạn mang tới niềm vui thì nó chính là việc báo trước cho sự bắt đầu của một cuộc thám hiểm thú vị.

Sau hơn một năm vật lộn, cuối cùng tôi cảm thấy thoải mái với toàn bộ tiến trình. Từ thời điểm đó, bất kì

khi nào tôi cảm thấy hay nghe thấy âm thanh, rung động, tiếng nói bên trong hay bất kì dạng cảm giác năng lượng bất thường nào, tôi cũng ngay lập tức cổ vũ cho rung động hay âm thanh đó lan toả. Rồi tôi quán tưởng bản thân mình đi xa khỏi thân vật lí và hướng tới cửa buồng ngủ.

Cách tổ hợp như thế này rất thành công. Tôi bắt đầu nhận ra các rung động và âm thanh trong khi ngủ, trong giấc mơ và trong khi thiền định. Cường độ các rung động và âm thanh có thay đổi; đôi khi chúng rất tinh tế, lúc khác chúng lại quá mạnh. Tôi cũng thấy rằng nếu tôi chứng nghiệm rung động nhẹ nhàng thì tôi có thể tập trung vào chúng và cổ vũ chúng mở rộng và lan toả khắp thân tôi. Chẳng hạn, có một lần tôi tỉnh dậy giữa đêm với một rung động nhẹ ở sau gáy. Tôi nhắm mắt, hoàn toàn thư duỗi và tập trung vào rung động, cổ vũ cho cảm giác lớn lên và chuyển từ gáy sang toàn bộ thân. Dần dần rung động dường như chạy dọc theo xương sống rồi đi ra ngoài, bao bọc thân người và chân tay. Sau đó dường như vài phút, rung động đạt tới đỉnh và tôi đơn thuần chỉ muốn bản thân mình xuất vía bằng cách tưởng tượng ra bản thân mình đi tới cửa phòng ngủ. Trong vài giây tôi đã đứng ở cửa phòng ngủ và sẵn sàng thám hiểm.

Tiến trình này hoàn toàn tự nhiên và cực kì thích thú khi bạn trở nên quen thuộc với nó. Bên cạnh đó, việc kiểm soát và hiểu biết theo cách mới của bạn về trạng thái rung động cũng cho bạn một khả năng mở rộng để tận dụng mọi cơ hội có thể cho việc thám hiểm xuất vía. Bạn phải luôn nhớ, các cảm giác và âm thanh

về trạng thái rung động là một điểm tham chiếu quan trọng mà bạn có thể từ đó tiếp tục nâng cao khả năng của mình để có được các chứng nghiệm xuất vĩa có kiểm soát.

Trạng thái ngái ngủ

Hàng ngày chúng ta chứng nghiệm trạng thái tâm thức tương tự như thời kì giữa giấc ngủ và nhận biết tỉnh thức hoàn toàn. Sự chuyển biến này thường được gọi là trạng thái ngái ngủ. Khi chìm dần vào giấc ngủ, thông thường ta chứng nghiệm được điều này như một trạng thái kiểu mơ ngán nhưng có ý thức.

Tương tự như thôi miên, trạng thái ngái ngủ là một trạng thái nhận biết sáng tạo cao độ trong đó tưởng tượng trong tâm trí còn rõ rệt và hiện thời, rất giống việc đổi phim trong tâm trí ta. Trong khi đang ở trạng thái này, chúng ta có khả năng sử dụng một mức độ kiểm soát có ý thức và thực tế có thể dùng sự tưởng tượng bên trong cho những mục tiêu xác định. Với nhiều người, trạng thái này là một bàn đạp tuyệt vời cho các chứng nghiệm xuất vĩa.

Các nghệ sĩ và nhà phát minh sáng tạo đã dùng trạng thái ngái ngủ để tiếp tục công trình của họ. Chẳng hạn, Thomas Edison nổi tiếng về giấc ngủ ngày của mình. Ông đã phát triển một kĩ thuật để duy trì trạng thái ngái ngủ trong khi làm việc cho nhiều phát minh. Ngồi trong một chiếc ghế ưa thích, ông dùng một dạng thiền định và thư dẫn để đi vào trạng thái

ngái ngủ. Để kiểm soát trạng thái tinh vi này giữa ngủ và tỉnh thức, Edison cầm một số vòng bi trong tay cầm, lòng bàn tay quay xuống, khi tay ông vẫn tựa trên chỗ tì tay. Ngay phía dưới tay, ông đặt một cái bát kim loại. Nếu ông chìm dần vào giấc ngủ thì tay ông sẽ buông ra, vòng bi rơi xuống bát kim loại và đánh thức ông dậy. Người ta kể rằng ông cứ lặp lại kĩ thuật này cho tới khi ông nhận được hứng khởi hay thông tin ông tìm.

Vì trạng thái ngái ngủ rất giống với thôi miên sâu nên nó có thể được dùng có hiệu quả để lên chương trình cho bản thân ta trong một thám hiểm xuất vĩa ngay hay trong tương lai. Từ nay trở đi, khi bạn rơi vào trạng thái buồn ngủ và tỉnh thức, bắt đầu chú ý tới trạng thái chuyển tiếp mà bạn trải qua mọi đêm. Với nhiều người, đây là bằng chứng đặc biệt hiển nhiên trong những giây phút cuối cùng của nhận biết tỉnh thức khi họ chìm dần vào giấc ngủ. Kĩ thuật sau đây có thể được dùng cả cho khi đi vào giấc ngủ lẫn khi vừa tỉnh dậy.

Bắt đầu có ý thức nhận biết trạng thái ngái ngủ ngay trước khi chìm vào giấc ngủ. Để tăng thêm nhận biết của bạn về trạng thái này, việc nói hay viết yêu cầu hay mục tiêu: "Tôi vẫn còn nhận biết khi chìm vào giấc ngủ" tỏ rất có ích.

Khi bạn chìm vào giấc ngủ, tập trung sự chú ý hoàn toàn của bạn vào tưởng tượng trong tâm trí, dường như nó trôi từ tâm trí bạn ra.

Hết sức cố gắng, bắt đầu thu xếp và kiểm soát một cách có ý thức sự thay đổi các hình ảnh và cảnh tượng xuất hiện trong tâm trí. Hình dung bản thân bạn nổi lên và thoát ra khỏi thân bạn. Điều này có thể được quán tưởng như một khinh khí cầu nóng, một chiếc máy bay hay như một chiếc thang máy đang lên, hay bạn cũng có thể tưởng tượng bản thân mình như một đám mây trôi nổi. Bất kì cái gì thoải mái và dễ tưởng tượng trong tâm trí bạn cũng đều có tác dụng. Trôi theo cảm giác và các hình ảnh trong tâm trí bạn; vui thích với quán tưởng và để cho trí tưởng tượng của bạn cất cánh.

Khi bạn vẫn còn tập trung vào sự tưởng tượng bên trong lặp lại cho mình, "tôi xuất vía ngay".

Kết quả của kĩ thuật này giống như các phương pháp xuất vía khác. Bạn sẽ vừa buồn ngủ, thức tỉnh trong trạng thái rung động hoặc tỉnh dậy nổi trên hay gần thân bạn. Điều mấu chốt là vẫn còn bình tĩnh và minh bạch; duy trì sự chú ý hoàn toàn xa khỏi thân vật lí của bạn.

Mới thoáng nhìn kĩ thuật này dường như có vẻ khó, nhưng trong thực hành nó lại đơn thuần chỉ là vấn đề duy trì nhận biết lâu nhất có thể được khi ta dần chìm vào giấc ngủ. Khả năng tự nhiên của chúng ta để nhận ra và điều khiển ý thức ta chỉ bị hạn chế bởi định kiến của mình. Nhiều người trong chúng ta chưa bao giờ cố gắng mở rộng nhận biết của mình ra ngoài ý thức khi tỉnh; khi giấc ngủ kéo tới chúng ta đơn thuần đầu hàng các cảm giác buồn ngủ và dần mất ý thức. Tôi hi vọng rằng từ bây giờ trở đi khi bạn chìm vào

giấc ngủ, bạn sẽ xét tiến trình "roi vào giấc ngủ" dưới một ánh sáng khác. Khi bạn thực nghiệm với trạng thái ngái ngủ bạn sẽ thấy rằng bạn ưa thích hơn việc điều khiển sự chú ý của bạn thay vì chỉ cho phép tâm trí bạn mờ dần vào vô ý thức. Bên cạnh đó, khi bạn bắt đầu chú ý kĩ hơn tới cảnh tượng bạn nhìn thấy, bạn sẽ thu được nhưng cảm nhận mới đáng quan tâm trong bản thân bạn: động cơ, lòng ham mê, nỗi sợ và các khả năng. Khi được nhận biết và sử dụng đúng, trạng thái ngái ngủ có thể là một công cụ mạnh mẽ và sáng tạo để mở rộng cảm nhận của ta bên ngoài các giới hạn vật lí. Giống như Edison quen dùng trạng thái này của ý thức để thu được hứng khởi cho nhiều phát minh của ông, chúng ta cũng có thể dùng nó để mở rộng hiểu biết của ta bên ngoài vật lí.

Cách quán tưởng sau đây có thể có hiệu quả cho các cá nhân hay nhóm. Trong lớp tôi, chúng tôi quen dùng nó như việc thư dẫn và chuẩn bị trước khi thực hiện một kĩ thuật xuất vía.

Kĩ thuật chuẩn bị

Thở sâu vài cái rồi thư dẫn hoàn toàn. Nhắm mắt rồi bắt đầu quán tưởng đỉnh đầu bạn mở ra và một luồng năng lượng lỏng, trắng lung linh đang chảy vào đỉnh đầu bạn. Cảm thấy chất lỏng này ấm áp và mềm mại khi nó chảy chậm qua đỉnh đầu bạn rồi đi tới trán, mắt và cằm. Hoàn toàn thư dẫn và cảm thấy mọi căng thẳng của bạn đều trút vào trong luồng chất lỏng lung linh ấm áp này. Cảm thấy chất lỏng đó hút hết mọi căng thẳng và sợ hãi của bạn. Cảm thấy luồng chất

lòng ấm áp này chảy chậm chậm qua đầu bạn và trôi xuống cổ bạn. Cảm thấy năng lượng ấm áp này chảy qua tim bạn và lan toả đi khắp thân bạn. Cảm thấy hơi ấm và năng lượng của nó chảy xuống lưng bạn. Cảm thấy nó hút hết căng thẳng của bạn, nỗi đau, nỗi sợ và những giới hạn của bạn khi nó tràn đầy mọi phần tay và chân bạn. Cảm thấy toàn thể thân bạn tràn đầy với năng lượng lỏng trắng kì diệu này. Cảm thấy mọi tế bào, mọi đường gân thớ thịt, mọi tổ chức cơ quan của bạn tắm trong chất lỏng trắng ấm áp này.

Bây giờ cảm thấy năng lượng lỏng này trở nên ấm hơn nữa. Cảm thấy nó rung động và trở thành một miếng bọt biển lỏng, một chất từ lỏng. Cảm thấy nó bắt đầu hút ra và hấp thu những rung động tiêu cực của bạn. Cảm thấy nó hút hết những cảm giác sợ hãi và cáu giận; cảm thấy nó hút hết mọi gấn bó với thân bạn. Cảm thấy một cách sinh động rằng mọi nỗi sợ, lo âu, giới hạn và cáu giận của bạn bị hút hết vào năng lượng lỏng rung động, ấm áp này. Cảm thấy luồng chảy; cảm thấy nó rút hết những rung động tiêu cực của bạn khỏi thân thể chất bạn, khỏi tình cảm bạn, tâm trí bạn. Cảm thấy nó có ở mọi mức độ con người bạn.

Thấy và cảm thấy chất lỏng ấm áp, rạng rỡ bắt đầu sậm màu lại khi nó hút tất cả các rung động tiêu cực của bạn. Cảm thấy mọi tế bào, mọi đường gân thớ thịt và cơ quan, mọi hệ thống năng lượng trong thân bạn đều nhả ra hết những chất cặn bả, thả ra chương trình tiêu cực, thả ra những giới hạn và sợ hãi. Cảm thấy rõ rệt mọi rung động tiêu cực của bạn đều bị buông bỏ và thả năng lượng của chúng vào chất lỏng trắng ấm áp

chảy qua bạn. Cảm thấy điều này xảy ra ở mọi mức độ trong con người bạn. Cảm thấy bức tường xúc động của bạn biến mất. Cảm thấy sự gấn bó của bạn với bản ngã và thân bạn bắt đầu bị thả bỏ vào luồng năng lượng lỏng ấm áp này.

Khi những năng lượng tiêu cực của bạn được thả hết vào chất lỏng ấm áp này thì thấy chất lỏng đó trở nên ngày càng sậm màu hơn. Cảm thấy nó rút hết những chất cặn bả khỏi thân thể chất bạn, tình cảm bạn và tâm trí bạn. Cảm thấy tất cả mọi thứ ô trược của bạn đều bị hút hết vào chất lỏng đó.

Bây giờ quán tưởng các huyết ở lòng bàn chân và bàn tay bạn. Mở dần các huyết này và để chất lỏng màu nâu nóng bắt đầu chảy ra khỏi thân bạn. Cảm thấy mọi xúc động tiêu cực của bạn - nỗi sợ và những giới hạn của bạn - chảy hết ra khỏi thân bạn. Thấy và cảm thấy rõ rệt các xúc động và rung động tiêu cực hoàn toàn chảy hết ra khỏi thân bạn.

Cảm thấy mọi phần trong con người bên trong của bạn, cái ta bên trong bạn, trở nên sạch hơn khi những năng lượng và ý nghĩ tiêu cực chảy ra khỏi thân bạn. Khi đã sạch hết, nhìn thấy và cảm thấy những nỗi lo sợ, giới hạn và năng lượng tiêu cực của bạn thoát ra khỏi thân thể chất của bạn, khỏi thân tình cảm và trí tuệ của bạn. Cảm thấy mọi năng lượng tiêu cực chảy ra khỏi bạn từ bàn chân và bàn tay.

Thấy rõ ràng mọi lo âu, giới hạn và gấn bó của bạn chảy ra từ thân bạn. Cảm thấy thân bạn được thanh lọc hết năng lượng tiêu cực mới tốt lành làm sao. Bạn chưa

bao giờ có được sự lau chùi sạch bên trong hoàn toàn đến như vậy và bạn cảm thấy hoàn toàn sạch sẽ và thuần khiết. Bạn cảm thấy nhẹ như lông hồng, cách biệt với những giới hạn và ý nghĩ tiêu cực đậm đặc vốn cầm giữ bạn trong vật chất.

Nhận biết bên trong rằng tất cả năng lượng tiêu cực của bạn đều đã bị quét sạch khỏi thân bạn, bị quét sạch mãi mãi khỏi thân thể chất, tình cảm và trí tuệ của bạn. Cảm thấy sức mạnh thuần khiết của việc tẩy rửa này như việc thân và tâm bạn được nạp lại năng lượng và hoàn toàn thuần khiết khỏi mọi chương trình tiêu cực, giới hạn và nỗi sợ. Biết tuyệt đối rằng mọi năng lượng tiêu cực của bạn đã được tẩy sạch và loại bỏ hết.

Sâu bên trong, cảm thấy tỉ lệ rung động của bạn tăng lên; cảm thấy bạn mới nhẹ làm sao. Cảm thấy vui sướng khi bạn chứng nghiệm một con người mới của bạn với rung động cao hơn, cái ta cao hơn của bạn. Thư thái và tận hưởng những rung động cao hơn, mịn hơn khi bạn trở thành nhẹ hơn và nhẹ hơn nữa. Cảm thấy bản thân bạn trở thành nhẹ như lông hồng, nổi lên, nổi lên chẳng khó nhọc gì, nhẹ như đám mây, nổi lên và đi xa khỏi thân bạn.

Tách ra

Phần lớn các tài liệu hiện tại về chứng nghiệm xuất vía đều chỉ ra rằng chúng ta tự động nổi lên hoặc nâng lên khỏi thân mình tựa như một dạng ảo thuật nào đó. Theo chứng nghiệm của tôi và thông tin thu được từ hơn hai trăm người, tôi tin sự cảm nhận này là không

chính xác. Điều rất thông thường là đi vào trạng thái rung động nhưng không tách khỏi thân. Điều này đôi khi xảy ra thậm chí cho cả các nhà thám hiểm xuất vía có kinh nghiệm. Vẫn chưa rõ tại sao, trong pha rung động, đôi khi chúng ta không thể hay sẽ không tách khỏi thân vật lí. Có thể kể ra một số lí do: năng lượng hay sự gắn bó tâm lí với thân vật lí; nỗi sợ; không đều trong rung động; hay đơn thuần chỉ vì thiếu thông tin liên quan tới cách phản ứng với chứng nghiệm. Tôi tin rằng điều nêu cuối cùng này là lí do thông dụng nhất.

Có một số điều bạn có thể làm để giải quyết tình huống này. Thứ nhất, tập trung và duy trì suy nghĩ và tưởng tượng của bạn dựa trên cảm giác đi xa khỏi thân bạn. Quán tưởng hay lôi kéo bạn xa khỏi thân mình. Thứ hai là nếu cần yêu cầu tách hoàn toàn khỏi thân vật lí; chẳng hạn, "tôi đi ra cửa ngay." Thứ ba là nếu việc này chưa kết quả, đơn thuần yêu cầu sự trợ giúp: "Tôi yêu cầu giúp đỡ rời khỏi thân mình." Khi yêu cầu trợ giúp, điều quan trọng là bạn phải hoàn toàn cởi mở để nhận được điều mình yêu cầu.

Chủ đề tách ra và trạng thái rung động có tầm quan trọng quyết định và đáng được nhấn mạnh nhiều hơn những gì các nhà cận tâm lí và nhà văn đã nói đến cho tới nay. Và nếu coi nó là quan trọng thì không nên bỏ qua nó.

Các phương pháp tách

1. *Nổi lên*. Vì thân-năng lượng bên trong là phi trọng lượng theo các chuẩn vật lí nên thông thường rất dễ dàng nổi lên khỏi thân vật lí của bạn. Phương pháp tách ra này dường như là phương pháp được sử dụng rộng rãi nhất. Điều mấu chốt là phải tập trung vào cảm giác nổi và cho phép bản thân bạn được dịch xa khỏi thân bạn.
2. *Ngồi dậy và ra xa*. Phương pháp này tương tự như kĩ thuật nổi ngoại trừ rằng chúng ta chỉ ngồi dậy rồi bước ra xa khỏi thân vật lí của mình. Đây là phương pháp chủ yếu tôi dùng trong suốt mười năm đầu chứng nghiệm xuất vía. Do tính chất tựa vật lí của phương pháp này nên nói chung nó dễ kiểm soát hơn là phương pháp nổi hay trực tiếp. Kiểu tách này thường được báo hiệu bởi trạng thái rung động. Tôi tin là việc rút tương đối chậm ra khỏi thân vật lí được chứng nghiệm bằng phương pháp này sẽ tạo ra rung động và âm thanh mạnh mẽ như thường được kể lại.
3. *Lăn qua*. Phương pháp này cực kì hiệu quả. Sau khi bạn nhận ra trạng thái rung động bạn chỉ cần lăn sang một bên. Điều này có vẻ kì lạ nhưng nó cũng buồn cười. Nhiều người đã nói với tôi là họ lăn ra khỏi giường và rơi xuống nền nhà cười phá lên về mình. Phương pháp này được nhiều người dùng có hiệu quả; tác giả Robert Monroe

nói trong cuốn sách của mình *Các cuộc hành trình xa xôi*, rằng ông thường dùng kĩ thuật lăn khi tách khỏi thân-năng lượng thứ nhất và chuyển sang dạng năng lượng thứ hai.

4. *Yêu cầu tách ra*. Khi bạn đi vào trạng thái rung động, chỉ cần yêu cầu tách ra: "Tôi tách ra ngay" hay "Tôi chuyển sang phòng bên." Mọi yêu cầu quả quyết để hướng bạn xa khỏi thân vật lí đều có hiệu quả. Như trong mọi yêu cầu phi vật lí, đưa ra đòi hỏi quả quyết để hành động ngay. Luôn luôn nhớ duy trì sự chú ý hoàn toàn của bạn xa khỏi thân vật lí; mọi suy nghĩ hay lời nói có liên quan tới thân bạn sẽ đưa bạn trở lại ngay lập tức.
5. *Tự kéo bạn ra*. Điều này có thể đạt được bằng cách với tay phi vật lí của bạn và nắm lấy bất kì vật lớn nào, rồi kéo phần còn lại của thân năng lượng bạn ra khỏi thân vật lí. Phương pháp này có thể đáng quan tâm bởi vì bạn nhanh chóng biết rằng thân năng lượng bên trong của bạn không có chung những giới hạn của thân vật lí của bạn. Nói cách khác, thân-năng lượng của ta có khả năng tuân theo ý nghĩ của ta. Tôi ngẫu nhiên phát hiện ra điều này mười năm trước đây khi tôi đi vào trạng thái rung động trong khi ngủ trên chiếc giường treo. Duỗi tay năng lượng ra trước mình, tôi tự nhiên quyết định thử một thực nghiệm và định nắm lấy đỉnh giường. Tôi lấy làm ngạc nhiên là cánh tay tôi vươn dài quá một mét rưỡi và tôi nắm được đỉnh giường. Tại điểm

đó, tôi kéo toàn bộ thân phi vật lí của mình ra khỏi thân vật lí. Sau khi đứng dậy, tôi nhìn lại tay tôi; nó đã trở lại kích thước vật lí thông thường. Rất đỗi ngạc nhiên, tôi nhận ra rằng hình dáng cánh tay phi vật lí của tôi hoàn toàn phụ thuộc vào ý nghĩ tôi. Hiểu biết này là quan trọng bởi vì nó cho phép chúng ta mở rộng khả năng của mình theo nhiều cách sáng tạo.

6. *Phương pháp trực tiếp.* Thường được gọi là phóng chiếu trực tiếp hay tức khắc, kĩ thuật này cao cấp hơn các kĩ thuật khác - thường bạn thấy mình rất ý thức trong một môi trường mới hoàn toàn. Việc chuyển bất ngờ từ nằm trên giường sang đứng hay nổi ở một vị trí khác có thể là đáng ngạc nhiên nếu bạn không được chuẩn bị. Nói chung, ít có hay không có ý nghĩa di chuyển, chỉ là việc nhận biết tức thời về sự tỉnh táo trong một vị trí mới hay môi trường mới. Kiểu tách này thường được báo cáo lại trong chuyển đổi giấc mơ. Nó là phương pháp được ưa chuộng của nhiều nhà thám hiểm xuất vía có kinh nghiệm.
7. *Yêu cầu trợ giúp.* Đôi khi, do những lí do chưa biết được, việc tách ra có thể trở nên khó khăn. Nhiều năm trước đây khi tôi gặp phải một khó khăn nào đó, tôi tìm ra một cách đơn giản để giải quyết nó. Tôi đi vào trạng thái rung động và sẵn sàng nâng lên, nhưng bởi lí do thân-năng lượng của tôi bị gắn chặt và nặng nề. Hết hi vọng tôi giơ tay ra và buột miệng yêu cầu giúp

đỡ. Trong vài giây tôi cảm thấy cái nắm của một bàn tay kéo tôi ra khỏi thân mình. Cảm giác về bàn tay mới vững chãi và hiện thực đáng ngạc nhiên. Khi tôi rời khỏi thân vật lí, tôi ngược nhìn xung quanh nhưng không thấy ai cả.

Trong khoá tập huấn của tôi, nhiều người đã kể lại những câu chuyện tương tự về sự giúp đỡ. Bởi những bằng chứng này khác, tôi tin rằng rất có thể là mọi lúc chúng ta có chứng nghiệm xuất vía với ý thức đầy đủ, thì ai đó gần gũi với chúng ta cũng đang quan sát sự tiến bộ của chúng ta. Người quan sát này, dù đó là người hướng dẫn, bạn bè hay người yêu, đều sẵn sàng trợ giúp nếu cần. Tôi chắc chắn rằng sự giúp đỡ là luôn có cho chúng ta vào mọi lúc, nhưng chính chúng ta phải yêu cầu sự trợ giúp đó. Không có yêu cầu như vậy, người bạn tâm linh hay người hướng dẫn thường không định can thiệp vào chứng nghiệm đang tiến triển của chúng ta. Tôi cũng nghĩ rằng người hướng dẫn ở ngoài tầm nhìn của ta vì họ biết rằng sự hiện diện trực quan của họ sẽ phá vỡ tiến triển tự nhiên của chúng ta. Nhìn lại, giá mà tôi yêu cầu trợ giúp thường xuyên hơn thì có lẽ tôi đã tiến bộ nhanh hơn. Nhưng điều quan trọng hơn, tôi nghĩ rằng tôi đã đánh giá cao sự kiện là chúng ta không đơn độc trong thám hiểm của mình. Một cảm giác an ủi và an toàn không thể làm đến từ sự kiện là chúng ta có sự trợ giúp vào bất kì lúc nào ta yêu cầu. Hiểu biết này giúp cho ta đương đầu thành công với mọi nỗi sợ hay lo âu mà ta có thể trải qua khi thám hiểm môi trường năng lượng mới.

Hành động

Khi bạn nhìn lại cuộc sống mình, chần chừ có bao giờ đưa bạn đến gần hơn mục tiêu hay thành tựu không? Có bao giờ bất hoạt đem lại cho bạn sự thành công, hoàn thành hay phát triển cá nhân không?

Tất cả chúng ta đều là người bị thói quen chi phối. Ta lặp lại cùng những suy nghĩ và hành động quen thuộc bởi vì chúng tương tự nhau, không thách thức và được xem là an toàn. Ta chỉ đơn thuần đi theo con đường cá nhân ít trở ngại nhất. Đối với nhiều người trong chúng ta, khuynh hướng giữ lại như trước đã trở thành một thành phần trung tâm của thói quen cá nhân và cuộc đời ta.

Nhiều người trong chúng ta coi sự thay đổi - bất kì thay đổi nào - cũng đều là những kinh nghiệm tiêu cực. Thay đổi bị bao phủ bởi nghi ngờ và bị coi như đe dọa cho hình mẫu suy nghĩ và niềm tin đã được thiết lập. Kết quả cuối cùng thường là sự tiếp tục của thói quen cá nhân bất hoạt.

Chung cuộc ta phải tự hỏi mình liệu ta có hoàn toàn bằng lòng sống toàn bộ cuộc đời ta tuân theo cùng những thói quen suy nghĩ và hành động không? Bạn có bằng lòng chấp nhận mù quáng, không kiểm chứng, những tư tưởng và quan niệm thịnh hành của xã hội bạn không? Bạn có thực sự thoả mãn khi chấp nhận các niềm tin, hi vọng và đức tin thay cho kinh nghiệm và hiểu biết cá nhân không?

Tự hỏi mình, bạn sẽ tin vào cái gì hôm nay nếu bạn được sinh ra ở Iran hay Iraq? Bạn sẽ mang những quan niệm và kết luận tôn giáo và xã hội nào? Bạn sẽ chết cho niềm tin nào?

Nếu bạn muốn trả lời cho những bí ẩn của cuộc sống bạn thì thời gian hành động là bây giờ, và thám hiểm xuất vĩa có thể đưa ra câu trả lời mà bạn tìm kiếm.

Chương 6

Kỹ thuật thám hiểm

Thiên tài có nghĩa ít nhiều là khả năng cảm nhận theo một cách không quen thuộc.

-William James

Ngày nay hàng triệu người đang khám phá các kỹ thuật dùng cho việc đạt tới thám hiểm xuất vía. Nhiều phương pháp hiện có thật đáng ngạc nhiên. Qua suốt lịch sử, mọi nhóm tôn giáo và dòng huyền môn đều phát triển theo cách thực hành một hệ thống hay phương pháp để thám hiểm bên ngoài các giới hạn vật chất. Nhiều viên ngọc minh triết này vẫn còn bị che khuất trong bí ẩn hàng ngàn năm, được bao phủ bởi các dấu hiệu lễ nghi tôn giáo. Chẳng hạn, Sách Tây tạng về người chết nêu ra việc chuẩn bị và hướng dẫn cho một

phương pháp xuất vía cổ đại, nhưng do kỹ thuật được tổ hợp theo các nghi lễ tôn giáo dài dòng, thực hiện trong chu kỳ vài ngày nên nó cũng như nhiều kỹ thuật cổ đại khác vẫn còn bị che dấu kín trong nhiều thế kỷ.

Để làm đơn giản hoá sự lẫn lộn này và thường dẫn đến hiểu sai về khối lượng thông tin chúng chuyển đạt, tôi đã chia các kỹ thuật xuất vía thành năm loại: quán tưởng, chuyển giấc mơ, khẳng định, thôi miên và âm thanh. Những phương pháp tôi thảo luận ở đây đã tỏ ra cực kỳ hiệu quả và dễ học.

Các kỹ thuật quán tưởng được trình bày trước hết bởi vì chúng dễ dàng và phổ biến. Nhiều người đã phát hiện ra rằng các kỹ thuật quán tưởng là cách tự nhiên để khởi đầu chứng nghiệm xuất vía đầu tiên của họ. Sau khi bạn chọn một kỹ thuật, lặp lại nó hàng ngày trong ít nhất ba mươi ngày. Sự cam kết, ước muốn và nỗ lực của bạn sẽ xác định ra kết quả bạn chứng nghiệm được.

Phải luôn luôn nhớ, cách tốt nhất để tiếp cận tới thám hiểm xuất vía là duy trì thái độ vui đùa. Chơi đùa với những kỹ thuật và tận hưởng kết quả.

Chọn kỹ thuật của bạn

Một trong những quyết định quan trọng nhất bạn phải đối mặt trong thám hiểm xuất vía là chọn lấy một kỹ thuật để tập trung theo nó. Nói chung, nếu bạn có thể quán tưởng tốt thì tập trung vào kỹ thuật quán

tượng. Chọn kĩ thuật nào thoải mái nhất đối với bạn và gắn chặt với nó.

Nếu bạn có khó khăn trong quán tưởng thì bạn có thể muốn tập trung vào kĩ thuật khẳng định. Tuy nhiên lưu tâm rằng kĩ thuật đích (một dạng của quán tưởng) đã tỏ ra hiệu quả đối với nhiều người vốn ít khả năng quán tưởng. Tôi tin vào tính hiệu quả của nó nhờ có các buổi "thảo luận trình bày" vật lí, có thể lặp lại chừng nào tượng tượng bên trong còn chưa xuất hiện. Nhiều người thấy dùng nó dễ dàng quán tưởng một vật hay vị trí ở nhà họ hơn các nơi khác.

Bạn đừng đánh giá thấp khả năng của mình; khi bạn có ý thức cởi mở cho cảm nhận và kinh nghiệm mới thì chúng sẽ xuất hiện. Nhiều lần trong lớp tập huấn của tôi, mọi người đã bảo với tôi rằng họ không thể quán tưởng được chút nào. Tôi tìm ra rằng khi người ta yêu cầu bằng lời một khả năng và bắt đầu thực hành với tâm trí cởi mở thì họ chứng nghiệm một sự nâng cao nhanh chóng khả năng tự nhiên của mình. Khi chọn kĩ thuật cho mình, bạn nên nhớ phải mềm dẻo và kiên nhẫn.

Quán tưởng

Một trong những phương pháp dễ nhất và hiệu quả nhất để chứng nghiệm thám hiểm xuất vía là dùng khả năng quán tưởng sáng tạo của bạn. Mỗi người chúng ta đều có khả năng tự nhiên tưởng tượng một sự vật hay một nơi chốn trong tâm trí mình. Ta vẫn làm việc đó

hàng ngày theo hàng ngàn cách khác nhau. Phần lớn chúng ta hầu như chẳng khó khăn gì để hình dung ra một nơi chốn nghỉ mát ưa thích, một chiếc ô tô, ngôi nhà hay con người. Việc sử dụng khả năng quán tưởng là dễ dàng một khi ta thừa nhận nó là hoàn toàn tự nhiên.

Để học cách làm cho quán tưởng trở nên dễ dàng thử như sau.

Nhắm mắt lại và bắt đầu hình dung nơi nghỉ ưa thích của bạn. Chọn một nơi bạn đã tới thăm và hiểu rõ. Thư thái và bắt đầu quán tưởng nơi nghỉ này thật rõ ràng. Bắt đầu hình dung các cây cối, nhà cửa, con người - tất cả từng chi tiết nhỏ liên quan tới kì nghỉ của bạn. Trở nên tham dự vào khung cảnh đó, nhìn thấy và nghe thấy rõ rệt mọi cảm giác liên quan tới nơi nghỉ ưa thích của mình. Bạn có thể thêm vào đó người, màu sắc và âm thanh nếu thấy phù hợp.

Bây giờ chuyển cảnh này đi một bước xa hơn và hình dung bản thân bạn bước vào thiên đường nghỉ ưa thích này. Nhìn thấy và cảm thấy rõ rệt bản thân bạn bên trong một vị trí vật lí đặc biệt. Hình dung mọi màu sắc, âm thanh và cảm giác liên quan tới vị trí đó. Bắt đầu tương tác với người và môi trường bạn thấy. Thật cố gắng dùng mọi giác quan của bạn; đắm chìm bản thân bạn vào trong âm thanh, cảnh tượng và cảm giác về nơi nghỉ của bạn. Dành thời gian và tận hưởng kinh nghiệm đó.

Các kĩ thuật quán tưởng rất dễ và thú vị khi bạn thư thái và chọn một nơi, một người hay một vật ưa

thích để hội tụ. Dù bạn chọn bất kì cái gì để hội tụ chú ý của mình, nó nên là một vật hay nơi chốn vật lí thực tại. Điều mấu chốt cho tất cả các phương pháp quán tưởng xuất vĩa là phải trở nên hoà làm một với môi trường vật lí thực. Bạn càng tập trung chú ý, bạn càng chứng nghiệm thành công.

Tưởng tượng

Trí tưởng tượng của bạn là việc thấy trước các hấp dẫn sắp đến của cuộc sống.

-Albert Einstein

Một trong những công cụ rất mạnh mà chúng ta có trong thám hiểm xuất vĩa là khả năng của chúng ta dùng trí tưởng tượng. Khi được dùng một cách sáng tạo, trí tưởng tượng có thể giúp ta đạt tới bất kì mục tiêu hay ước muốn nào mà ta tập trung vào. Đó là việc tái hiện lại về mặt hình ảnh mọi thứ quanh ta. Khi ta nhìn vào tài sản vật lí, ta phát hiện ra một điều ngờ ngợ: mọi thứ ta có - ô tô, đồ đạc, nhà cửa, dàn đĩa âm thanh nổi, ti vi, ngay cả các mối quan hệ của ta - đều đã có thời được tưởng tượng trong tâm trí ta. Chẳng hạn, khi bạn nhìn thấy một ngôi nhà đang xây, nghĩ tới việc bao nhiêu tưởng tượng đã được dồn vào cho việc tạo ra cấu trúc ấy. Trước hết những ai đó bắt đầu hình dung một ngôi nhà mới cho mình; rồi họ chia sẻ ý kiến đó với những người khác. Tiếp đó một kiến trúc sư được mời tới để đưa những ý tưởng tưởng tượng đó lên giấy.

Rồi nhà xây dựng tưởng tượng về kết cấu ngôi nhà. Dần dần, sự hợp tác của nhiều cách tưởng tượng và suy nghĩ cùng đưa đến hình thành nên ý tưởng, kế hoạch, cấu trúc và cuối cùng là một ngôi nhà vật lí. Tất nhiên, chúng ta cho điều đó là dĩ nhiên và chỉ thấy những kết quả vật lí của các suy nghĩ bận rộn này quanh ta.

Tuy nhiên, khi ta thám hiểm vùng nội địa phi vật lí của vũ trụ, thì một điều đáng ngạc nhiên xuất hiện: ta bắt đầu nhận ra rằng trí tưởng tượng và suy nghĩ của ta có một tác động bất ngờ lên tần số năng lượng mịn hơn này của các chiều bên trong. Ta bắt đầu hiểu rằng trí tưởng tượng của ta là một lực sáng tạo đầy quyền năng sẽ hình thành nên năng lượng vô hình quanh ta. Khi ta đang xuất vĩa, ý nghĩ và tưởng tượng của ta hình thành ngay tức khắc ra môi trường năng lượng với tốc độ và độ chính xác không thể tưởng tượng nổi. Theo nghĩa rất thực, ý nghĩ của ta đang xây dựng ra cấu trúc con năng lượng vô hình của sự tồn tại vật lí bên ngoài.

Trong khi sống trong thế giới vật lí ta chỉ thấy một phần nhỏ của thực tại. Ta chỉ quan sát được các kết quả đậm đặc của suy nghĩ và ước muốn của ta. Sức mạnh thuần khiết của trí tưởng tượng và ý nghĩ của ta thường không được nhận biết khi ta tập trung vào sự tồn tại hàng ngày và việc thu nhận các sự vật vật lí. Với nhiều người, thời gian choán giữa ý tưởng được tưởng tượng và kết quả vật lí là một con đường dài, khó nhọc. Hiếm khi họ thấy hay hiểu rằng họ đã hình thành nên khuôn và cấu trúc năng lượng vi tế mà chung cuộc sẽ biểu lộ ra bên trong môi trường vật lí của họ.

Dù ta có hiểu được điều đó hay không, trí tưởng tượng của ta vẫn đang tạo khuôn năng lượng vi tế quanh ta. Với mọi ý nghĩ, ta đang xây dựng ra tương lai của chính mình. Đó là lí do tại sao việc quán tưởng sáng tạo và suy nghĩ tích cực lại vận hành có hiệu quả đến như vậy. Ta càng tập trung được trí tưởng tượng của mình thì kết quả ta chứng nghiệm được càng nhanh hơn.

Tôi không thể nhấn mạnh đủ được về tầm quan trọng đến đâu của tiến trình sáng tạo này đối với cuộc sống chúng ta. Đây không phải là một niềm tin hay lí thuyết giả tưởng mà là một phản ứng năng lượng tuyệt đối, quan sát được, thường xuất hiện xung quanh ta. Mỗi cá nhân chúng ta có thể kiểm chứng được điều này bằng cách thực hành các kĩ thuật được trình bày trong sách này. Phản ứng năng lượng sáng tạo này thường có tác dụng hình thành nên năng lượng vi tế quanh ta. Chẳng hạn, khả năng đọc được tâm lí chính xác của người khác không gì nhiều hơn là sự nhạy cảm của con người về mặt tâm lí đối với các dạng năng lượng vi tế bao quanh người kia. Tiến trình này không phải là một sự kiện kì lạ hay thần bí, như một số người vẫn tin, mà chỉ đơn thuần là sự nhận biết các dạng năng lượng vi tế gần người khác. Trong thực tế, toàn bộ hiện tượng về ngoại cảm thực tại chỉ là tiến trình tự nhiên của những người nhạy cảm với năng lượng ý nghĩ và các dạng phi vật lí.

Khi chúng ta tiến hoá, việc nhận biết của ta về phản ứng năng lượng này trở nên quan trọng hơn. Khả năng bẩm sinh của ta trong việc cấu trúc nên môi

trường năng lượng và cuộc đời ta đưa ta vượt ra ngoài bản năng loài vật để vào cõi giới mới của sự sáng tạo và trách nhiệm cá nhân. Kết quả cuối cùng là ở chỗ mỗi chúng ta sẽ trở thành nghệ sĩ sáng tạo cho cuộc đời mình. Mỗi ý nghĩ tập trung và hình ảnh tinh thần đều trở thành khuôn mẫu sáng tạo cho thực tại cá nhân ta. Tại điểm này ta có thể bắt đầu xây dựng một cách có ý thức thực tại mà ta muốn chứng nghiệm bằng các dạng ý nghĩ ta quán tưởng và lưu trong tâm trí mình. Thay vì là kết quả bất lực của môi trường chúng ta, ta bắt đầu nhận trách nhiệm cuộc đời mình và định mệnh mình. Cuối cùng, chúng ta hiểu ra rằng khả năng sáng tạo của ta chỉ bị giới hạn bởi khả năng tưởng tượng của mình.

Một trong những ưu điểm của phương pháp quán tưởng là sự phong phú về khả năng mà nó sinh ra. Không có giới hạn nào, cho nên cảm thấy thoải mái phát triển và sử dụng kĩ thuật riêng của mình. Nói chung, bất kì cái gì lôi kéo sự quan tâm hay chú ý của bạn ra xa khỏi thân vật lí của bạn cũng đều có hiệu quả. Đối với nhiều người, quán tưởng người bạn thân, người yêu của mình hay nơi chốn vật lí khi họ rơi vào giấc ngủ cũng đều tạo ra kết quả có ấn tượng. Chẳng hạn, tôi biết một thợ sơn nhà gây ra chứng nghiệm xuất vía bằng cách quán tưởng bản thân anh ta trèo lên chiếc thang và sơn ngôi nhà mình. Anh ta nói, điều mấu chốt là hình dung bản thân mình tại một vị trí xác định khi chìm vào giấc ngủ. Theo một cách thật chi tiết, anh ta thực tế cảm thấy tay nọ bắt tay kia để trèo từ thang lên mái. Anh ta cảm thấy cái nắm tay và đường viền của chiếc thang trong tay mình và còn có thể cảm thấy

chiếc thang hơi rung theo từng bước trèo lên. Rồi anh ta tưởng tượng bản thân mình đang sơn ngôi nhà mình với những chi tiết sống động nhất. Như với mọi cách quán tưởng, kĩ thuật của anh ta cực kì hiệu quả khi anh ta bao quanh mình trong cảm giác và âm thanh liên quan tới hoạt động đó.

Làm dễ dàng quán tưởng

Điều mấu chốt cho việc thám hiểm xuất vía là tập trung và duy trì sự chú ý hoàn toàn của bạn ở bên ngoài thân vật lí khi bạn rơi vào giấc ngủ. Một trong những cách dễ nhất để thực hiện điều này là tập trung hoàn toàn sự chú ý của bạn vào một người, một chỗ hay một vật ở xa bạn. Đó có thể là một người yêu bạn đã xa cách, một nơi nghỉ ưa thích hay một món quà có ý nghĩa đặc biệt với bạn. Dù bạn chọn bất kì thứ gì, nó phải là một sự vật vật lí thực tế mà bạn đã biết, không phải là nơi chốn hay người tưởng tượng. Chọn một sự vật hay nơi chốn để cho việc quán tưởng nhất và đáng quan tâm nhất với bạn.

Với nhiều người, quán tưởng người yêu là rất công hiệu. Bạn chỉ cần hình dung ra người bạn muốn ở bên thật sinh động nhất có thể được. Nó sẽ giúp cho việc đi vào theo cách tình cảm, cho nên chọn một người bạn yêu mến và muốn ở bên cạnh. Chọn một ai đó bạn biết, không phải là mối quan hệ tưởng tượng. Trở nên hoàn toàn bị hút vào sự hiện diện của người đó và thực tế

cảm thấy bản thân bạn ở cùng với người đó. Nếu bạn muốn, đóng vai theo kiểu tương tác nào đó để giữ bạn vào bên trong.

Tiếp tục quán tưởng người này thật lâu khi bạn cho phép thân vật lí của mình được hoàn toàn thư giãn và rơi vào giấc ngủ. Điều quan trọng cần duy trì một hình ảnh chi tiết về người đó và tương tác của bạn khi bạn đi vào giấc ngủ. Khi bạn mê đi, cố gắng làm mạnh thêm tối đa mỗi nỗi trực quan và tình cảm với người này.

Phương pháp này là cách quán tưởng cực kì tốt vào lúc đi ngủ. Tâm niệm, bạn càng gắn bó về tình cảm, kĩ thuật này càng hiệu quả. Vui thích với nó và để cho trí tưởng tượng của bạn được bay bổng.

Kĩ thuật mục tiêu

Khả năng tập trung và duy trì nhận biết của bạn xa khỏi thân vật lí sẽ được nâng cao nếu bạn hướng toàn bộ sự chú ý vào một sự vật hay vị trí đặc biệt. Kĩ thuật mục tiêu này là một bài tập tuyệt diệu để giúp bạn phát triển khả năng này.

Chọn ba mục tiêu trong nhà mình. Cả ba mục tiêu này phải là các vật vật lí bạn có thể quán tưởng tương đối dễ dàng. Các mục tiêu của bạn không nên ở trong phòng bạn thường dùng cho các kĩ thuật xuất vía.

Chẳng hạn, bạn có thể chọn chiếc ghế bạn ưa thích là mục tiêu đầu tiên. Với mục tiêu thứ hai, chọn một

món quà có ý nghĩa đặc biệt với bạn. Về mục tiêu thứ ba, chọn một vật dễ gợi ảnh nhất, tỉ như bức tranh bạn ưa thích, tượng khắc hay đồ thủy tinh. Cả ba mục tiêu nên để trong một căn phòng.

Sau khi chọn các mục tiêu của bạn, bước tới từng mục tiêu và xem xét lại từng chi tiết. Tìm hiểu từng sự vật theo các góc độ khác nhau, chú ý đến mọi điểm bất toàn hay khiếm khuyết. Để thời gian với từng vật, nhớ lại hình dáng và đường viền liên quan tới từng mục tiêu. Trở nên nhận biết được từ tất cả các giác quan trong khi bạn bước qua, đặc biệt các giác quan nhìn và sờ. Lặp lại bước đi vài lần cho tới khi bạn có thể dễ dàng nhớ lại những chi tiết nhỏ nhất nhất của từng vùng mục tiêu. Để ý kĩ hơn tới mọi thứ, kể cả màu sắc, trọng lượng, mật độ, độ phản xạ ánh sáng, độ lạnh và độ nóng. Bạn cũng nên cảm thấy và ghi nhớ cảm giác có liên quan tới bước đi của mình từ mục tiêu nọ sang mục tiêu kia. Nói cách khác, *nhập vào nó*. Tận hưởng mọi cảm giác mà bạn nhận được.

Kĩ thuật này giúp cho bạn tập trung và duy trì sự chú ý xa khỏi thân vật lí khi bạn trôi vào giấc ngủ. Nếu bạn kiên trì, kết quả sẽ rất khích lệ. Để nâng cao bài tập này, Dành thời gian và lặp lại bước đi vật lí và trực quan, hàng ngày trong suốt ba mươi ngày. Trở nên quan tâm và dân thân vào trong từng mục tiêu. Kĩ thuật này là một cách rất có ý nghĩa làm tăng thêm kĩ năng tập trung và quán tưởng của bạn và nó chỉ cần khoảng hai mươi phút để thực hiện.

Điều quan trọng là phải chọn các mục tiêu dễ dàng cho bạn quán tưởng. Nhiều người chọn những vật cá nhân có sự hấp dẫn tình cảm. Một khi bạn đã lựa chọn rồi thì giữ nó lại; việc lặp lại quán tưởng của bạn sẽ làm tăng đáng kể hiệu quả của chúng.

Kĩ thuật này đã từng là điều tôi ưa thích nhất từ khi tôi ngẫu nhiên bắt gặp trên hai mươi năm qua khi tôi mới bắt đầu quán tưởng các sự vật trong nhà mẹ tôi. Tôi hoàn toàn tin tưởng rằng kĩ thuật này có thể có tác dụng với bất kì ai sẵn lòng đầu tư thời gian và nỗ lực. Điều mấu chốt là chọn các sự vật mục tiêu dễ quán tưởng nhưng đủ thú vị để lôi kéo sự chú ý của bạn. Các vật bạn đã làm, như bức ảnh, bức tượng, bố trí hoa lụa hay thậm chí một bộ rèm, cũng đều có thể là các mục tiêu cực kì hiệu quả. Khi bạn tiến bộ với kĩ thuật này, bạn có thể tăng số lượng và sự phong phú của các mục tiêu bạn chọn. Sau khi bạn trở nên thoải mái với vài sự vật, bạn có thể mở rộng việc quán tưởng của mình để bao gồm toàn bộ căn buồng. Kĩ thuật này cực kì có hiệu quả nhưng vấn đề là bạn phải theo các bước. Thời gian bạn đầu tư vào đây sẽ được hậu đãi rất nhiều.

Bên cạnh các mục tiêu được nói trên, bạn có thể muốn xem xét một số các sự vật sau để tập trung trong khi quán tưởng.

Thị giác

Một chiếc ghế, tràng kỉ ưa thích hay đồ đạc khác

Bất kì vật nào bạn có thể quán tưởng rõ

Một tặng phẩm hay đồ vật cá nhân mang ý nghĩa đặc biệt

Bất kì vật nào hay đồ nghệ thuật bạn đã tự tạo ra

Một đồ đạc, bức tranh hay chân dung đặc biệt

Xúc giác

Vải dệt hay quần áo bất kì loại nào

Một loại đồ đạc

Cánh cửa, thảm, công tắc đèn, hình điêu khắc hay tay vịn cầu thang bằng gỗ

Đồ trang sức, gạt tàn, nến

Bất kì vật nào có hình dạng và đường viền duy nhất và phân biệt

Thính giác

Nước hoa xịt

Hoa tươi

Xà phòng thơm

Mùi nước hoa hay nước tắm

Mùi gỗ thơm

Hương trầm

Kĩ thuật gương

Kĩ thuật gương là cách có hiệu quả để nâng cao sức quán tưởng của bạn và chuẩn bị cho bạn thám hiểm xuất vía.

Bắt đầu bằng cách đặt một tấm gương dài khắp tường trong phòng bạn dùng để tiến hành thám hiểm xuất vía. Tấm gương nên đặt ở vị trí sao cho bạn có thể dễ dàng thấy được toàn bộ hình phản chiếu của mình mà không cần phải di chuyển vị trí.

Khi bạn nhắm nhìn vào gương, bắt đầu tìm hiểu và ghi nhớ hình ảnh mình. Cố gắng thật khách quan: nhìn hình phản xạ của bạn như một sự vật bạn đang định vẽ trong tâm trí mình. Thật chú ý tới từng chi tiết nhỏ trên thân và quần áo bạn. Dành thời gian ghi nhớ mọi thứ bạn thấy.

Nắm mắt lại rồi bắt đầu quán tưởng bản thân bạn thật chi tiết. Tiếp tục lặp lại thủ tục này cho tới khi bạn có thể quán tưởng rõ ràng bản thân bạn ở phía bên kia tường căn phòng.

Với mắt nhắm, quán tưởng bạn đang đứng ở phía bên kia căn phòng. Rồi bắt đầu hình dung hình ảnh của chính bạn. Dành thời gian, chậm rãi chuyển từ hình ảnh ngón tay, bàn tay lên cánh tay. Quán tưởng hình ảnh chuyển từ ngón chân, bàn chân lên cẳng chân. Hết sức cố gắng đi vào hình ảnh bằng cả tinh thần và tình cảm. Bạn bắt đầu cảm thấy sự chuyển động mà bạn đang chứng nghiệm. Cảm thấy vui sướng về chuyển

động không cần thân vật lí. Trở nên hoàn toàn gắn vào và gộp vào trong chuyển động.

Khi bạn trở nên ngày càng chìm sâu vào hình ảnh chuyển động thì cảm thấy bạn đứng dậy và từ từ bắt đầu bước đi xung quanh phòng. Trong khi bước cảm thấy mọi cảm giác liên quan tới chuyển động của bạn.

Bắt đầu cảm thấy và hình dung bản thân bạn đang mở con mắt tưởng tượng. Cảm thấy hình ảnh bạn thật rõ rệt đang nhìn xung quanh căn phòng. Đầu tiên, điều này có thể cảm thấy như là bạn định nhìn căn phòng mình từ một góc độ mới. Như thế là tốt; rồi cho phép bản thân bạn trôi theo mọi cảm giác nhìn bạn nhận được. Sau một số thực hành bạn sẽ bắt đầu để ý nâng cao khả năng thấy bên ngoài giới hạn thân bạn.

Dành thời gian và tận hưởng những phần khác nhau của kĩ thuật này. Nếu bạn thấy khó truyền được thị giác thì Tập trung toàn bộ vào các giác quan khác, như xúc giác, nhiều nhất có thể được. Khi bạn truyền được đa số cảm nhận của mình cho cái ta tưởng tượng của bạn thì quên hết về thân vật lí của bạn bằng cách tập trung mọi sự chú ý vào cảm giác mới và thị giác mới. Hoàn toàn thư thái và cho phép thân vật lí của bạn lắng vào giấc ngủ. Khi thân vật lí của bạn đi dần vào giấc ngủ bạn sẽ chứng nghiệm được việc chuyển hay dịch chuyển nhận biết từ thân vật lí sang thân phi vật lí. Khi điều này xuất hiện, nhớ vẫn còn bình tĩnh và tận hưởng khả năng cảm nhận mới.

Kĩ thuật này là tuyệt diệu để làm tăng kĩ năng quán tưởng. Nhiều người đã ngạc nhiên sao họ lại có thể dễ

dàng quán tưởng được đến như vậy sau một thời gian ngắn tập luyện. Dành thời gian để tận hưởng kết quả.

Chuyển giấc mơ

Mơ là cánh cửa có hiệu quả mở ra thám hiểm xuất vía. Với nhiều người mơ là cách tự nhiên làm nhận biết của họ xa khỏi trạng thái vật lí của ý thức họ và bắt đầu nhận ra và chứng nghiệm các trạng thái khác của ý thức.

Ngay từ buổi đầu của nền văn minh, các xã hội và các nền văn hoá trên toàn thế giới đã coi giấc mơ như một lối vào thế giới khác. Người ta hoá lại ý nghĩa giấc mơ trong các bản viết cổ đại nhất của loài người, kể cả kinh Upanishads, Kinh thánh, sách Ai cập về người chết và kinh Koran. Từ rất nhiều thánh đường mơ của người Hi Lạp cổ đại tới những kĩ thuật trị liệu theo mơ của các nhà tâm lí và tâm thần học hiện đại, giấc mơ vẫn tiếp tục đưa ra cái nhìn có giá trị vào tâm tiềm thức của chúng ta.

Nếu được sử dụng đúng, giấc mơ có thể tác động như một cái lẫy hay tín hiệu có hiệu quả cho việc thám hiểm xuất vía. Một số dấu hiệu thông thường nhất sẽ được liệt kê sau đây trong chương này. Một trong những cách tốt nhất để khởi đầu một chứng nghiệm xuất vía là trở nên nhận biết hay biết rõ rệt về giấc mơ. Điều này có thể được thực hiện bằng cách thay đổi thái độ của chúng ta về giấc mơ.

Trước hết, bắt đầu thừa nhận tầm quan trọng của giấc mơ trong cuộc sống hàng ngày. Đối xử với giấc mơ như một cái nhìn và thông báo có giá trị từ tâm tiềm thức của bạn. Trong thực tế, coi chúng như dạng liên lạc thực tại, cũng thực y như kinh nghiệm vật lý của bạn.

Thứ hai là bắt đầu vào giấc mơ hàng ngày. Ghi lại mọi giấc mơ của bạn cho dù là từng đoạn nhỏ. Điều này nên được thực hiện ngay tức khắc khi tỉnh dậy, hoặc bằng cách viết hoặc dùng máy ghi âm. Thật chú ý tới những tình cảm, cảm giác, xúc động và cảm nhận mà bạn kinh qua trong giấc mơ.

Thứ ba là, diễn đạt quả quyết ước muốn của bạn để làm tăng độ sáng tỏ và nhận biết trong khi mơ của bạn. Khi bạn chìm vào trong giấc mơ, mạnh mẽ yêu cầu rằng nhận biết có ý thức hoàn toàn của bạn là hiện hữu trong giấc mơ. Cam kết bằng lời chắc chắn với chính mình khi bạn bắt đầu buồn ngủ rằng bạn sẽ nhận ra, nhớ lại và chứng nghiệm có ý thức mọi giấc mơ.

Thứ tư là, lặp lại sự khẳng định mạnh mẽ cho bản thân bạn khi bạn bắt đầu buồn ngủ mỗi đêm. Chẳng hạn, "Khi tôi ngủ, tôi vẫn còn tỉnh táo," hay "tôi có chứng nghiệm xuất vía hoàn toàn ý thức ngay," hay "Tôi trở nên nhận biết trong giấc mơ."

Khi nêu ra các khẳng định này làm cho chúng thật quả quyết và tích cực, hoàn toàn trông đợi yêu cầu của bạn sẽ được ban tặng. Như với mọi khẳng định xuất vía, tập trung toàn bộ năng lượng tình cảm và trí tuệ cho từng khẳng định. Điều quan trọng là tập trung và

duy trì các khẳng định của bạn như những ý nghĩ có ý thức cuối cùng khi bạn chìm vào giấc ngủ.

Việc truyền các nhận biết của bạn có thể xuất hiện nhanh chóng cho nên điều cơ bản cần phải giữ bình tĩnh và tận hưởng mọi thay đổi trong cái nhìn cá nhân, môi trường, năng lượng hay vị trí của bạn.

Sau đây là một việc chuyển giấc mơ mà tôi đã chứng nghiệm vài năm trước đây.

Trong giấc mơ tôi ở trong một cửa hiệu bán vật nuôi cá cảnh. Nhìn xung quanh tôi để ý thấy một con cua nhỏ trên sàn gần chân tôi. Khi tôi theo dõi con cua, nó nhảy thẳng lên trời một mét rưỡi. Đầu tiên tôi ngạc nhiên và lùi lại; rồi khi tôi theo dõi, vấn đề trở thành hiển nhiên là con cua muốn lôi kéo sự chú ý của tôi. Con cua lại nhảy và tôi hiểu rằng tôi phải đang trong mơ. Vào thời điểm đó tôi nói to, "Tôi nhất định đang trong mơ." Lập tức tôi cảm thấy một cảm giác tê tê kì lạ trong khi mơ. Theo thói quen tôi tập trung hoàn toàn sự chú ý của mình vào ý tưởng nổi lên và ra khỏi thân vật lý. Trong vòng vài giây tôi có thể cảm thấy bản thân mình nổi lên khỏi thân và di chuyển hướng về phòng khách.

Kiểu chuyển giấc mơ này rất dễ đạt được nếu ta sẵn lòng nhận ra và chấp nhận toàn bộ tiến trình. Yếu tố quan trọng nhất là cách ta đáp ứng vào thời điểm ta trở nên có ý thức nhận biết trong giấc mơ.

Những giấc mơ tỉnh táo và sinh động thường không nhất thiết là các chứng nghiệm xuất vía vô ý

thức; chúng có thể là biểu hiện tâm lý tương tự với các phóng chiếu bên trong. Các sự kiện bất thường hay kì quặc trong giấc mơ của ta là những sáng tạo của tâm tiềm thức đặc biệt được tạo ra để bắt lấy và lôi kéo sự chú ý của ta. Tôi đã thấy rằng một khi chúng ta có cam kết vững chắc về thám hiểm xuất vĩa, thì kiểu giấc mơ tỉnh táo trở thành sự kiện đều đặn. Trong thực tế, tâm tiềm thức của ta đang làm mọi điều tốt nhất để trợ giúp chúng ta trong việc đạt tới mục đích của ta về chứng nghiệm xuất vĩa có ý thức. Tất nhiên, đây là một lí do nữa cho việc tại sao các mục tiêu viết ra lại quan trọng đến như vậy. Ta càng tập trung vào các mục tiêu của mình thì tâm tiềm thức càng sẵn sàng và có thể trợ giúp cho chúng ta.

Kiểu giấc mơ tỉnh táo này có thể là bất kì cái gì bất thường: vật bao quanh hay người bất thường; màu sắc hay hình dạng kì quặc; những toà nhà kì lạ, các con vật nuôi hay các con vật khác. Tôi đã thấy rằng các giấc mơ tỉnh táo thường biểu lộ như một sự kiện kì lạ trong một giấc mơ tương đối thông thường khác - bất kì điều kì lạ, phi lô gic hay một người, một nơi chốn hay một vật không thích hợp nào cũng hiển nhiên là ở bên ngoài chuẩn. Chẳng hạn, một ghế kiệu gia đình điển hình có thể trở thành một chiếc xe hơi thể thao đồ chơi. Một ngôi nhà thông thường có thể trở thành một lâu đài. Một con vật trong nhà có thể trở thành sư tử hay đại bàng. Một vật hay một sự kiện riêng lẻ trong giấc mơ có thể hoàn toàn trở thành không đúng vị trí hay kì quặc: con cua nhảy, con mèo nói, con chó bay. Dù nó là gì đi chăng nữa, nó cũng vẫn là một cái gì đó lạ lùng

về mặt tâm lý đến mức nó lôi kéo hoàn toàn sự chú ý của chúng ta.

Điểm mấu chốt cho việc chuyển giấc mơ thành công là việc thừa nhận có ý thức của chúng ta và việc đáp ứng có hiểu biết đối với sự xuất hiện của các giấc mơ tỉnh táo. Một khi bạn nhận ra một sự kiện, tình huống hay vật kì lạ, phi lô gic trong giấc mơ của mình thì Tập trung tối đa sự chú ý của bạn vào việc xuất hiện bất thường đó. Chỉ rõ bằng lời sự kiện phi lô gic trong giấc mơ: "Tôi không thể bay," hay "Tôi không sống trong lâu đài," hay "Điều đó thật kì lạ, xe tôi không phải màu đỏ."

Khi bạn tăng dần ý thức (tỉnh táo) trong giấc mơ thì công nhận bằng lời rằng bạn biết bạn đang mơ. Nói to bất kì điều gì sẽ công nhận một cách có ý thức sự nhận biết của bạn: "Tôi biết tôi đang mơ," "Tôi đang nhận biết trong giấc mơ," hay "Hiện tại tôi nhận biết."

Bước tiếp theo là sẵn sàng cho việc chuyển ý thức của bạn từ trạng thái mơ sang thân phi vật lí. Chuẩn bị cho việc dịch chuyển nhanh chóng sự nhận biết của mình. Có thể là bạn sẽ tỉnh dậy trong trạng thái rung động trong khi vẫn trong thân vật lí của mình hoặc có thể bạn sẽ chứng nghiệm bản thân bạn không đồng bộ với thân vật lí. Vẫn giữ bình tĩnh và hướng vào con người bên trong của bạn, tách xa khỏi thân vật lí.

Cho phép những cảm giác bên trong phát triển khi bạn tiếp tục hướng toàn bộ sự chú ý xa khỏi thân vật lí. Tập trung mọi suy nghĩ của bạn vào ý tưởng chuyển đến nơi khác trong nhà bạn. Điều cơ bản là phải duy trì

sự nhận biết của bạn hoàn toàn hướng xa khỏi thân vật lí; mọi suy nghĩ về thân bạn sẽ bật bạn trở lại trong đó.

Việc yêu cầu nhận biết hay cái nhìn của bạn sáng tỏ vào mọi lúc thì khó mà hoàn toàn được. "Tôi yêu cầu mọi thứ hoàn toàn rõ ràng ngay" hay "Rõ ràng ngay!" Bạn cần luôn luôn yêu cầu một cách quả quyết, xác định để có được hành động thực hiện ngay lập tức.

Toàn bộ tiến trình này rất tự nhiên. Bây giờ hơn bao giờ hết, tôi tin rằng giấc mơ được tạo ra và thiết kế để trợ giúp chúng ta trong sự phát triển cá nhân. Chính sự chọn lựa của ta là để nhận ra và dùng chúng hay để bỏ qua chúng. Dù ta quyết định như thế nào, tâm tiềm thức của ta vẫn tiếp tục gửi các thông báo mơ của nó cho tâm ý thức của ta. Có thể đã đến lúc ta cần lắng nghe và học hỏi từ hình ảnh chúng ta nhận được mọi đêm trong giấc mơ của mình.

Tín hiệu giấc mơ

- Cảm thấy hay nhìn thấy bản thân mình đang trong hay ở gần xe cộ loại nào đó - ô tô, thuyền hay máy bay chẳng hạn. Tình hình cũng vậy cho mọi chứng nghiệm giấc mơ có xe cộ, như chuyến bay không gian hay cuộc phiêu lưu trên thuyền
- Nhận ra sự thay đổi trong môi trường hàng ngày của bạn, như nhà bạn trở thành lâu đài, dinh thự hay ca bin. Tình hình tương tự cho mọi thay đổi về vị trí, kết cấu hay màu sắc bao quanh.

- Có cảm giác, cảm nhận hay kinh nghiệm như tê tê, tê bại, năng lượng trào lên hay âm thanh không bình thường.
- Nhận ra bất kì sự kiện, tình huống hay khả năng không bình thường như khả năng bay, nổi hay di chuyển theo những cách không qui ước.
- Chứng nghiệm bản thân bạn đang rơi hay chìm. Điều này bao gồm cả chuyển động lên xuống cầu thang, thang hay thang máy.
- Có bất kì kinh nghiệm nào trong đó bạn và người đồng hành xuất vĩa với nhau.
- Đang trong bất kì môi trường nào thay đổi nhanh chóng (tức là các vật xuất hiện và biến đi nhanh chóng).
- Thấy bản thân bạn trong một môi trường mà bạn có thể dễ dàng thao tác hay kiểm soát. Thăm hiểm môi trường mới như sa mạc, rừng rậm, hay vùng tuyết phủ.
- Nhận ra vấn đề hay xung khắc - chẳng hạn lái ô tô xuống núi mà phanh vô dụng.
- Nhận ra một cây cầu, đường hầm hay lối mở loại nào đó. Trong giấc mơ của bạn lối mở này có thể làm cho bạn vượt qua một chướng ngại hay rào chắn - một bức tường hay con sông chẳng hạn.
- Được học hay được hướng dẫn theo mọi cách hoặc đi cùng với một người dường như người hướng

dẫn. Thường người đồng hành này ở bên cạnh bạn nhưng bên ngoài tầm thấy của bạn.

- Gặp những nhóm người trong bầu không khí lớp học hay phòng hội thảo.
- Gặp phải nhiều mức hay nhiều tầng thuộc bất kì loại nào: bãi đậu xe, toà nhà công sở, tàu thủy v.v.
- Đọc một cuốn sách hay chương trình máy tính có chứa những thông tin cao cấp hay bất thường.

Sau đây là một thí dụ về việc chuyển giấc mơ có ý thức mà một trong những học viên lớp tập huấn của tôi đã chứng nghiệm. Nó xuất hiện ngày hôm sau buổi tập huấn sáu giờ.

Tôi nằm trên giường sáng nay để quyết định xem có bắt đầu ngày mới hay vẫn nằm đó thư thái thêm một chút nữa. Trước đây không lâu lắm tôi vừa ra khỏi giấc ngủ.

Tôi thấy mình đang mơ và tôi đang trong lớp học ngồi cạnh bàn. Còn có các học viên khác trong phòng. Có cả cô giáo đang đi lại phía trước phòng. Cô có bộ tóc nâu và dường như rất đẹp. Tóm lại tôi đang trong phòng thể rồi tôi thấy mình ở nhà bố mẹ mình. Tại điểm này giấc mơ trở nên tỉnh táo.

Tôi đang nằm trên chiếc tràng kỉ trong phòng khách của cha mẹ tôi nghĩ về chứng nghiệm xuất vía và muốn có một chứng nghiệm đó. Đầu tiên tôi cảm thấy hơi tê tê rồi có di chuyển. Tôi đi theo với

luồng của nó. Bỗng nhiên tôi thấy rằng nửa phía trên của thân tôi ngồi dậy và tách ra khỏi nửa vẫn còn nằm. Từ thất lưng trở xuống tôi vẫn trong thân mình. Tôi yêu cầu sự giúp đỡ để hoàn thành chứng nghiệm; rồi phần còn lại của tôi tuột khỏi thân tôi và đứng trên sàn. Tôi cảm thấy rất nặng và không đứng dậy nổi. Mọi thứ dường như mờ mịt và không rõ ràng xung quanh tôi. Tôi nhớ điều Bill nói trong lớp và tôi kêu gọi mọi năng lượng quay trở lại với tôi. Ngay khi tôi làm như vậy tôi cảm thấy nhẹ và có thể đứng dậy và đi xung quanh.

Tôi rất xúc động về việc hoàn thành này. Tôi nhớ đã kêu lên: "Tôi đã làm được rồi! Tôi không thể tin được điều đó! Thật là lớn lao!" Tôi muốn nói cho ai đó hiểu. Em tôi đang trong phòng nằm trên một tràng kỉ khác gần đó. Tôi đi tới phòng ngủ của cha mẹ tôi để nói cho mẹ tôi điều tôi đã làm và thấy cha tôi đang đi ra khỏi buồng. Ông dường như thấy tôi nhưng không nói điều gì. Tôi vào phòng và đứng bên cạnh giường mẹ tôi. Tôi xúc động kể lại cho bà nhưng bà vẫn ngủ. Tôi quyết định đánh thức bà nhưng một người nào đó xuất hiện cạnh bà bên giường và bảo tôi đừng đánh thức bà. Tôi đồng ý. Khi tôi mở mắt dậy tôi trở lại trong thân mình và đồng hồ chỉ 9:20.

Khẳng định

Khẳng định tỏ rõ hiệu quả của chúng trong suốt hai mươi năm qua. Ngày nay chúng là phần thường lệ của các giáo trình tự nâng cao trên toàn thế giới. Một khẳng định về bản chất là một phát biểu mạnh mẽ, tích cực về bản thân bạn đóng khung trong thời hiện tại. Từ gốc *affirm* có nghĩa là "làm vững chắc"; nó là một phương pháp củng cố ý nghĩ hay ý tưởng bên trong ta. Khẳng định bao giờ cũng được hình thành như một phát biểu tích cực; chẳng hạn, "Tôi là người tích cực," "Tôi xứng đáng với tình yêu," hay "Tôi đang khá hơn từng phút, từng ngày" là những khẳng định thông dụng.

Mọi lúc trong cuộc đời ta, tâm trí ta trôi theo một luồng suy nghĩ. Các ý nghĩ liên tục ảnh hưởng tới thực tại vật lý và phi vật lý của ta. Trí tuệ ta, tình cảm ta và cuối cùng cả trạng thái vật lý của ý thức ta là kết quả trực tiếp của ý nghĩ ta.

Khẳng định cho phép ta tập trung ý nghĩ và làm giảm một số ý tưởng tiêu cực mà ta đã chấp nhận. Việc thực hành các khẳng định làm cho ta có thể bắt đầu tiến trình thay thế các ý nghĩ tiêu cực hay giới hạn bằng các ý nghĩ tích cực, tươi tắn. Đó là phương pháp mạnh mẽ đề lên lại chương trình cho bản thân chúng ta đối với sự thay đổi tích cực và thành công cá nhân.

Khẳng định có thể được lặp lại một cách yên lặng, hay nói to hoặc viết ra; có thể diễn đạt chúng dưới dạng bài hát hay có nhịp điệu. Trong thám hiểm xuất vía nói chung chúng được lặp một cách im lặng, với

việc tăng dần sự nhấn mạnh vào những thời điểm cuối trước khi vào giấc ngủ. Mục tiêu là để hoàn toàn tập trung vào ước muốn của bạn có chứng nghiệm xuất vía ngay lập tức khi bạn chìm vào giấc ngủ.

Để đạt hiệu quả tối đa khi dùng các khẳng định trong bất kì kĩ thuật xuất vía nào, điều quan trọng là bạn phải làm bốn việc sau. Thứ nhất cần tăng dần cường độ tình cảm và trí tuệ đến độ tối đa cho những khẳng định cuối khi bạn chìm vào giấc ngủ. Thứ hai là tiếp tục lặp lại những khẳng định đó cho tới khi bạn ngủ. Làm cho những ý nghĩ cuối cùng của bạn trước khi ngủ là những khẳng định xuất vía được tập trung nhiều nhất. Thứ ba là nghĩ về những khẳng định của bạn như những cam kết cá nhân vững chắc mà bạn hoàn toàn trông đợi chứng nghiệm, *ngay bây giờ!* Và thứ tư là cảm thấy hoàn toàn cởi mở để nhận các kết quả tức khắc của khẳng định của bạn.

Có vô số và rất nhiều loại khẳng định; sau đây là vài thí dụ.

- Tôi xuất vía ngay!
- Tôi chứng nghiệm có ý thức cuộc hành trình xuất vía. Ngay bây giờ!
- Tôi tận hưởng ý thức xuất vía ngay!
- Tôi vẫn còn nhận biết khi thân tôi vào giấc ngủ.
- Tôi vẫn còn nhận biết có ý thức khi thân tôi rơi vào giấc ngủ.
- Tôi tách một cách có ý thức ra khỏi thân vật lý của mình sau khi nó buồn ngủ.

- Khi thân tôi đi ngủ, tôi hoàn toàn nhận biết về chứng nghiệm xuất vía.
- Tôi có chứng nghiệm xuất vía ngay.
- Tôi tách khỏi thân mình ngay!

Các khẳng định có thể được dùng để

- Khẳng định sự rõ ràng của nhận biết khi xuất vía. Kỹ thuật làm sáng tỏ về cơ bản là một khẳng định mạnh mẽ cho nhận biết nâng cao.
- Tuyên bố ý định tức khắc của bạn để chứng nghiệm một hành trình xuất vía.
- Làm giảm nỗi sợ và tăng kiểm soát.
- Nâng cao tiến trình chuyển giấc mơ và ghi nhớ.
- Nâng cao và tăng cường mọi kỹ thuật xuất vía khác.
- Kiểm soát ý nghĩ, cả trước và trong khi chứng nghiệm xuất vía.
- Giúp loại bỏ các khái niệm và niềm tin tiêu cực hay giới hạn có liên quan tới thám hiểm xuất vía.
- Lập lại chương trình tiềm thức của bạn cho sự thành công
- Giúp bạn mở rộng khái niệm của mình ra ngoài thân vật lý.
- Nâng cao khả năng của bạn di chuyển xa khỏi thân vật lý trong những giây đầu tiên của việc tách. "Tôi chuyển sang phòng khác" hay "Tôi nổi xa lên."

Quán tưởng với khẳng định

Khẳng định có thể được tổ hợp với các kỹ thuật khác để nâng cao hiệu quả tổng thể của chúng. Chúng cũng có thể có ích trong việc tập trung và duy trì sự chú ý có ý thức của bạn vào mục tiêu của chứng nghiệm xuất vía khi thân bạn vừa trôi ra khỏi giấc ngủ. Sau đây là một thí dụ.

Nằm ngửa và để người thật thoải mái. Nhắm mắt, hoàn toàn thả lỏng và thở sâu, chậm, tự nhiên. Khi bạn thả lỏng lặp lại một khẳng định như "tôi xuất vía ngay" hay "tôi tách ngay khỏi thân mình trong nhận biết hoàn toàn." Tiếp tục khẳng định này cho đến khi bạn bắt đầu buồn ngủ.

Khi bạn lặp lại về mặt tinh thần câu khẳng định này, bắt đầu quán tưởng một vị trí quen thuộc: một căn phòng trong ngôi nhà bạn hay bất kỳ chỗ nào khác bạn biết rõ và có thể tưởng tượng tuyệt đối rõ ràng. Bây giờ bắt đầu hình dung căn phòng trong tâm trí bạn. Thấy từng chi tiết sống động của căn phòng - cảm thấy tấm thảm dưới chân bạn, chất vải của rèm cửa và đồ đạc. Thấy các hình mẫu trong giấy dán tường và cảm thấy bề ngoài của đồ đạc. Chú ý và thám hiểm các bức tranh, quyển sách, mọi chi tiết nhỏ nhất. Trở nên bị hút vào các chi tiết của căn phòng. Cảm thấy mình đang bước xung quanh căn phòng. Để ý cảm nhận nó tốt thế nào, thoải mái ra sao. Dùng các giác quan của bạn đến mức tối đa.

Chọn một vật trong căn phòng. Nhặt lấy nó và cảm thấy bề ngoài của nó, trọng lượng của nó. Thấy và cảm

thấy vật này thật rõ rệt. Hoàn toàn bị thu hút vào nó. Tiếp tục các khẳng định của bạn khi bạn tỉnh ngủ.

Mấu chốt cho bài tập này là duy trì mối quan tâm của bạn bên ngoài thân bạn chừng nào bạn còn chưa chìm vào giấc ngủ. Việc tổ hợp các khẳng định với cách quán tưởng này là cực kì có hiệu quả.

Kĩ thuật sáng sớm

Một trong những thời điểm tốt nhất để gây ra chứng nghiệm xuất vía là sáng sớm sau hai hay ba chu kì REM (ba tới năm giờ) vừa trôi qua.

Trong khi ngủ, cứ chín mươi đến một trăm phút ta lại bắt đầu một chu kì mơ gọi là giấc ngủ chuyển động mắt nhanh (REM). Chuyển động mắt chúng ta trong khi ngủ là bằng chứng vật lí rằng ta đang đi vào giấc mơ hay, trong một số trường hợp, vào trạng thái khác của nhận biết. Mối tương quan khoa học giữa chu kì REM và chứng nghiệm xuất vía còn chưa được xác nhận; tuy nhiên các báo cáo liên kết hai vấn đề này là khá thông thường.

Kĩ thuật sau đây có hiệu quả cao nhưng nó yêu cầu một mức độ kỉ luật tự giác. Nhiều người đã thấy cần có thêm nỗ lực phụ.

Để báo thức sau khoảng ba tới bốn giờ ngủ. Sau khi tỉnh dậy, chuyển sang chỗ khác trong nhà - ghế nghiêng hay tràng kỉ chẳng hạn.

Khi bạn thấy thoải mái ở vị trí mới thì chọn kĩ thuật xuất vía ưa thích của bạn. Hoàn toàn thả lỏng và bắt đầu đọc những khẳng định của bạn, đọc riêng rẽ hay tổ hợp với kĩ thuật quán tưởng. Lập lại khẳng định của bạn, trước tiên bằng lời rồi sau là nhắm yên lặng.

Khi bạn càng thả lỏng hơn Tập trung toàn bộ chú ý vào các khẳng định và tách xa khỏi thân vật lí. Khi bạn chìm vào giấc ngủ, cố gắng ảnh hưởng nhiều nhất bằng tình cảm và trí tuệ vào các khẳng định của bạn. Với cường độ tăng lên, làm cho khẳng định cuối cùng trước khi ngủ trở thành một cam kết vững chắc có chứng nghiệm xuất vía ngay lập tức. Điều quan trọng là suy nghĩ cuối cùng trước khi chìm vào giấc ngủ của bạn là những khẳng định xuất vía. Khi bạn làm như vậy, cảm thấy hoàn toàn cởi mở để nhận được yêu cầu của bạn ngay lập tức.

Nhớ tập trung mọi ý nghĩ và tình cảm của bạn vào các khẳng định. Cường độ và cam kết cá nhân của bạn là điều quan trọng nhất.

Bằng cách dùng kĩ thuật này nhiều người báo cáo lại chứng nghiệm xuất vía ngay sau khi họ chìm vào giấc ngủ. Nếu bạn có thời gian, kĩ thuật này có thể được lặp lại nhiều lần trước khi trời sáng. Trong một vài nỗ lực đầu tiên, bạn có thể quay trở lại giấc ngủ; tuy nhiên, với thực hành lặp đi lặp lại, kĩ thuật này có thể cho những kết quả bất ngờ.

Nếu bạn có khó khăn phát triển khả năng quán tưởng thì tôi nhiệt tình giới thiệu kĩ thuật này như là phương án tốt nhất. Nó là một trong những phương

pháp mạnh nhất sẵn có và không yêu cầu kỹ năng quán tưởng.

Tôi tin kỹ thuật này ít có hiệu quả khi thực hiện vào ban ngày. Điều thực sự quan trọng là trạng thái tinh thần của bạn: sau ba hay bốn giờ ngủ, thân và tâm bạn đã được khoẻ khoắn lại một phần và hoàn toàn thả lỏng. Trạng thái tâm thức tỉnh/ thân thả lỏng của nhận biết là điểm bắt đầu lý tưởng cho bất kỳ kỹ thuật nào được dùng trong thám hiểm xuất vía.

Tôi đã phát hiện ra kỹ thuật này bởi ngẫu nhiên sau nhiều năm bắt đầu thám hiểm xuất vía. Một đêm, sau khi ngủ khoảng bốn tiếng tôi tỉnh dậy bất ngờ và quyết định dậy và đọc. Theo mạch đó tôi bắt đầu viết một vài khẳng định xuất vía. Sau mười lăm phút viết tôi bắt đầu cảm thấy cực kỳ mệt. Chọn lấy hai khẳng định, tôi tiếp tục lặp lại chúng khi tôi nằm nghỉ trên chiếc tràng ki. Tôi liên tục lặp lại các khẳng định này khi tôi chìm vào giấc ngủ: "tôi có ý thức hoàn toàn về chứng nghiệm xuất vía ngay. Tôi thoát ra ngoài thân ngay!" Tôi tập trung tất cả năng lượng vào mỗi khẳng định, quán xét mọi nỗ lực để làm cho khẳng định trở thành ý nghĩ có ý thức cuối cùng của tôi khi tôi chìm vào giấc ngủ. Chứng nghiệm sau đây xảy ra lúc 3:15 sáng ngày sau khi thân vật lý của tôi chìm vào giấc ngủ.

Nhật kí, ngày 7 tháng 3 năm 1984

Tôi cảm thấy các đợt sóng năng lượng mạnh tràn trong cả người tôi. Một cảm giác chuyển động bắt đầu - chuyển động cả nhà cửa, lên đến cực điểm. Lập tức tôi thấy mình đang trong một ngôi

nhà đại dương phía trước. Mọi điều tôi nghe thấy là tiếng sóng dội vào. Mọi thứ trong ngôi nhà lớn này đều dường như trắng và mơ hồ, cho nên tôi nói to, "Rõ ràng ngay!"

Khi tôi nhìn xung quanh, các hình dạng dần hội tụ lại. Tôi đang đứng phía trước của một cái bàn hình chữ nhật khổng lồ, chiều dài cỡ năm sáu mét. Căn phòng đông kín người sáng chói. Họ dường như toả sáng từ mọi lỗ chân lông trên thân.

Bảy người đàn ông và một đàn bà tiến ra đón mừng tôi. Khi người đàn bà lại gần, tôi có thể thấy nụ cười của chị ấy. Khi chị ấy nhìn vào tôi, những hình ảnh sinh động bắt đầu xuất hiện trong tâm trí tôi. Ý nghĩa của các bức tranh lập tức trở nên rõ ràng. "Được gặp lại anh thật tốt quá. Anh đang bận lắm." Tôi có thể cảm thấy rõ ràng sự nhiệt tình trong ý nghĩ chị ấy.

Nhóm người này tụ tập lại quanh bàn và tôi biết đó là lúc ngồi xuống. Khi tôi nhìn quanh căn phòng, nó dường như mở rộng thêm theo tầm nhìn của tôi. Tôi vẫn còn nghe thấy tiếng sóng vỗ và tôi muốn nhìn đại dương. Một bức tranh rõ rệt hiện lên trong tâm trí tôi, "Anh sẽ chứng nghiệm đại dương ngay đây. Ta bắt đầu."

Tôi tự động trả lời, "Đại dương hôm nay có vẻ đẹp."

Chẳng mấy chốc một ý nghĩ khác thoáng lên trong tâm trí tôi, "Quả vậy, đại dương thật tuyệt

vời. Chúng ta thật diễm phúc có đại dương. Khách của chúng ta thường không có ý thức. Chúng ta sẽ thích ứng." Có một khoảng dừng ngắn rồi năng lượng ý nghĩ lại tiếp tục từ phía đầu bên kia của căn phòng: "Có rất nhiều năng lượng đang hướng vào miền dày đặc. Những người sống trong thân rắn chắc đang bắt đầu đáp ứng. Còn nhiều thứ phải làm. Những người đang tỉnh dậy từ giấc ngủ đang đi tìm câu trả lời - đi tìm ở bên ngoài. Không ai tự hỏi sao lại có nhiều lần lộn đến thế. Chúng ta biết các phương tiện vật lí có thể khó khăn tới thế nào; chúng ta cũng đã từng ở đó. Phép kiểm nghiệm cuối cùng là nhận ra được chân lí trong khi bị bao bọc bởi ảo tưởng dày đặc."

Lập tức tôi trả lời bằng suy nghĩ, "Có quá nhiều trông đợi mà quá ít hướng dẫn. Sao sự việc lại phải khó khăn như vậy?"

Một bức tranh khác hiện lên trong tâm trí tôi. Bằng cách nào đó tôi biết đó là của phụ nữ. "Kinh nghiệm hoạt động là vững chắc nhưng vừa phải. Mỗi người sẽ tạo ra bài học mà mình cần."

Tôi nhìn về chị ấy và ý nghĩ của tôi dường như hoà theo. "Nhưng sao lại có quá nhiều vô hiểu biết và đau khổ như vậy?"

Một giọng khác chen vào tâm trí tôi, "Kinh nghiệm hoạt động là đau khổ với người này, lại là giác ngộ cho người khác. Chỉ có kinh nghiệm mới tạo nên minh triết. Kết quả cuối cùng bao giờ cũng hiệu quả."

Tôi trả lời, "Cho dù vậy, có quá ít hướng dẫn được nêu ra. Năm tỉ người, và tất cả đều đang hi vọng, đang cầu nguyện rằng điều họ tin là đúng. Điều đó dường như là kinh nghiệm hoạt động không hiệu quả đối với tôi - tất cả những người này vẫn đang sống trong bóng tối."

Một giọng nói khác xuất hiện, "Bạn chưa thấy được toàn cảnh, bạn ạ. Thời gian chỉ là ảo tưởng. Không cần phải vội vã. Tất cả đều bất tử. Chính hành động của con người là chứng nghiệm, và chứng nghiệm tạo ra minh triết. Thời gian không phải là vấn đề."

Khi tôi nhìn xung quanh căn phòng, thực tại của chứng nghiệm là rất mạnh mẽ. Tôi có thể cảm thấy cái bàn và thấy căn phòng tuyệt đối rõ rệt. Bị phân tán bởi tiếng sóng, tôi bắt đầu cảm thấy một cảm giác giật mạnh. Tôi đang bị kéo lại. Trong vài giây tôi thấy mình đang trong thân vật lí. Khi tôi từ từ mở mắt, cảm giác tê tê, bại bại và không định hướng nhanh chóng mờ đi.

Thôi miên

Thôi miên đang trở thành một công cụ tự hoàn thiện càng ngày càng phổ cập. Nó thường được dùng trong trị liệu sửa đổi hành vi cho những việc như kiểm soát trọng lượng, nâng cao thể thao, giải toả dồn nén, tăng cường trí nhớ và xử lí nỗi sợ và ác cảm. Gần đây, một số cách dùng mới khá công hiệu cho thôi miên đã

đưa ra ánh sáng. Một trong những cách dùng phổ biến và được quảng cáo nhiều nhất là trong việc lần về kiếp sống quá khứ. Việc đưa các bệnh nhân lần về kiếp sống vật lý trước có thể giúp họ cởi bỏ, chứng nghiệm và giải quyết một vấn đề, nỗi sợ hay ác cảm hiện tại bằng cách đi trở về nguồn gốc của điều đó. Một số đáng kể các cuộc lần về quá khứ dùng thôi miên mới được xuất bản gần đây đã báo cáo những thông tin kiểm chứng được từ nhiều thế kỷ quá khứ, kể cả tên tuổi, ngày tháng, nơi chốn và sự kiện.

Trong nhiều buổi lần về kiếp sống quá khứ mà tôi tiến hành, tôi đã chú ý tới một khuynh hướng của một số thân chủ chứng nghiệm trạng thái xuất vĩa ngăn nhưng vẫn nhận biết, nói chung trong việc chuyển chứng nghiệm giữa các kiếp sống vật lý. Nghiên cứu bổ sung đã làm rõ ra rằng thôi miên có thể được dùng để gây ra thám hiểm xuất vĩa có kiểm soát. Với một vài thay đổi nhỏ, kỹ thuật qui nạp thông thường được dùng trong lần về kiếp sống quá khứ nói chung cũng có hiệu quả trong thám hiểm xuất vĩa. Qui nạp thôi miên cơ sở vẫn như cũ; chỉ có chiều hướng sau khi qui nạp là thay đổi.

Thôi miên tỏ ra có ích lớn rất lớn cho hàng triệu người trong thập kỷ vừa qua. Bây giờ thôi miên hiện đại có thể được dùng để khởi đầu cho chứng nghiệm xuất vĩa có tự kiểm soát. Lợi ích của nó đặc biệt hiển nhiên trong bốn lĩnh vực chính. Thứ nhất, thôi miên có thể có hiệu quả đưa đến trạng thái tinh thần lý tưởng cho thám hiểm xuất vĩa (tâm tĩnh thức/thân thả lỏng). Thứ hai, nó có thể trợ giúp trong việc kiểm soát, giảm

thiếu và xóa bỏ các chứng ngại ý thức và tiềm thức, nỗi sợ và những giới hạn có liên quan tới chứng nghiệm xuất vĩa. Thứ ba, thôi miên có thể được dùng để tăng cường các kỹ năng quán tưởng, tập trung và thiền định. Và cuối cùng, các gợi ý thôi miên có thể có hiệu quả trong việc bố trí chứng nghiệm xuất vĩa có ý thức đầy đủ. Chẳng hạn, gợi ý thôi miên "Tôi trở nên nhận biết có ý thức trong giấc mơ" và "Giấc mơ của tôi bố trí chứng nghiệm xuất vĩa có ý thức" có thể trợ giúp chủ yếu cho tiến trình chuyển giấc mơ. Các gợi ý như "Sau khi tôi vào giấc ngủ, tôi nhận ra và chứng nghiệm cuộc phiêu lưu xuất vĩa hoàn toàn có ý thức" và "Giấc ngủ bố trí chứng nghiệm xuất vĩa cho tôi" có thể được dùng để tăng cường và nâng cao khả năng cá nhân đáp ứng tích cực với kỹ thuật xuất vĩa của người thực hiện.

Khi chọn nhà thôi miên có trình độ, trước hết cần kiểm tra về khả năng. Nhiều nước đòi hỏi phải có giấy chứng nhận hay bằng hành nghề. Tiếp đó, phải yêu cầu lĩnh vực chuyên gia. (Nhiều nhà thôi miên là các chuyên gia trong các lĩnh vực như kiểm soát trọng lượng và rối loạn ăn uống.) Sự chọn lựa lý tưởng là một người nào đó với kiến thức dồi dào về lần về kiếp sống quá khứ, một người có hiểu biết về siêu hình và thám hiểm xuất vĩa. Những cá nhân như vậy nói chung quen thuộc nhiều với môi trường phi vật lý (đáp ứng ý nghĩ) gặp phải khi xuất vĩa. Họ cũng tinh thông hơn trong xử lý với nhận biết và kinh nghiệm duy nhất cho thám hiểm xuất vĩa. Thường nhận biết về siêu hình cho họ hiểu biết nhiều hơn về động cơ và mục tiêu của những người tìm kiếm thám hiểm xuất vĩa.

Tự thôi miên

Tự thôi miên là một công cụ mạnh mẽ mới cho việc tự hoàn thiện. Thường những nỗi sợ và giới hạn của ta được lập chương trình trong tiềm thức. Bên trong ta đã chấp nhận một khái niệm cứng nhắc về bản thân mình và ta đã đặt ra những giới hạn về khả năng mình. Những giới hạn tiềm thức này là bức tường giam giữ chúng ta không tiếp cận tới tiềm năng vô giới hạn của mình. Theo một nghĩa nào đó ta đã xây dựng những bức tường bao quanh mình.

Một trong những cách hiệu quả nhất để làm tan biến những giới hạn và sợ hãi tự ta chấp nhận là trực tiếp đương đầu với chúng. Thôi miên cho chúng ta khả năng duy nhất để thâm nhập vào tâm tiềm thức và giải toả những nỗi sợ và giới hạn của chúng ta. Bên cạnh đó, ta có thể lên lại chương trình cho tâm tiềm thức để thành công trong mọi nỗ lực, kể cả thám hiểm phi vật lí.

Sau đây là một văn bản tự thôi miên mà bạn có thể ghi băng và dùng ở nhà. Khi ghi âm đoạn văn bản này, dành thời gian và nói theo một thanh điệu thư dẫn. Tại mỗi chỗ ngắt giữa các câu dùng khoảng xấp xỉ hai giây. Cố gắng giữ nhất quán trong toàn băng. Nhiều người có khuynh hướng đọc nhanh khi ghi băng, cho nên dành thời gian và thư dẫn. Những chỗ cần dừng lâu hơn hai giây sẽ được nêu rõ.

Để đạt kết quả tốt nhất, dùng loại máy ghi âm tự động quay ngược và băng có thời gian chạy lâu (chín mươi phút hay hơn), chất lượng cao.

Khi thực hiện kĩ thuật tự thôi miên này, cố gắng thật thoải mái trong miền thám hiểm xuất vĩa dành riêng. Nếu có thể, dùng một ghế nằm hay một tràng kỉ thoải mái. Chọn thời gian và nơi chốn cho phép bạn có được một giờ rưỡi riêng biệt. Nếu cần, tạm thời ngắt điện thoại. ĐỪNG BAO GIỜ DỪNG BĂNG THÔI MIÊN TRONG KHI LÁI XE!

Văn tự tự thôi miên xuất vĩa

Thở vài hơi sâu, mắt nhắm lại, và hoàn toàn thư dẫn. Cho phép thân và tâm bạn được hoàn toàn thư dẫn... Khi bạn cảm thấy bản thân mình trở nên thoải mái và đã thư dẫn ... đưa bạn vào một loại kinh nghiệm đặc biệt ... Buông bỏ và thư dẫn... Thở sâu... và hoàn toàn thư dẫn, hoàn toàn thư dẫn... Bây giờ thư dẫn thêm nữa ... Hít thở một hơi chậm và sâu nữa... buông bỏ mọi dòn nén ... mọi căng thẳng... Với từng nhịp thở cảm thấy mọi căng thẳng đang trôi ra khỏi bạn... Thư dẫn ... hoàn toàn thư dẫn...

Quán tưởng, tưởng tượng hay cảm thấy đầu bạn được tắm trong ánh sáng chữa lành êm dịu... một ánh sáng làm dịu đi mọi ý nghĩ... một ánh sáng làm dịu đi mọi lo âu... Tâm trí bạn đang an bình... ánh sáng chữa lành êm dịu này làm đỡ các nhiệm vụ của các giác quan vật lí của bạn ... Cảm thấy đầu bạn và các giác

quan vật lí được bao bọc trong ánh sáng này... Bây giờ, cho phép ánh sáng chữa lành này lan toả dần... cảm thấy ánh sáng này khi nó dần chuyển xuống cổ và vai bạn... Mỗi thớ thịt và tế bào được ánh sáng này chạm tới đều được thư giãn hơn... được định tâm hơn... điều hoà hơn... Không còn âm thanh nào quấy rầy bạn... Chúng chỉ làm cho bạn đi sâu hơn vào thư giãn... và sâu hơn... Bạn càng an bình và thư giãn hơn... Khi ánh sáng chữa lành, mềm mại, êm dịu này bao quanh cổ và vai bạn... mọi tế bào thần kinh... mọi cơ bắp bạn đều hoàn toàn thư giãn... Mọi tế bào và thớ thịt thân bạn đều hoàn toàn thư giãn... Bây giờ cho phép ánh sáng này chảy đi xa hơn... Cảm thấy nó đang chảy xuống cánh tay bạn... tay bạn... ngón tay bạn... đến đến thư giãn lớn hơn... Cảm thấy ánh sáng này bao quanh ngực bạn và phần trên lưng... hai bên sườn... các cơ quan bên trong bạn ... phổi bạn ... và trái tim... Mọi căng thẳng... mọi dồn nén vốn là một phần thân bạn nay đang được giải toả khi ánh sáng chữa lành êm dịu này tràn khắp người bạn... Bây giờ để ánh sáng này lan toả thêm nữa để nó tràn đầy bụng bạn và phần lưng dưới... Cảm thấy mọi cơ bắp và tế bào đều được thư giãn và thả lỏng... Ánh sáng thư giãn ấm áp này bao quanh háng bạn... đùi bạn... Khi bạn hoàn toàn thư giãn, không còn âm thanh nào quấy rầy bạn... Mọi âm thanh chỉ còn làm cho bạn đi sâu hơn ... sâu hơn nữa... xuống thấp... xuống thấp... vào một trạng thái thư giãn và an bình của con người... Bạn đang hoàn toàn thư giãn... hoàn toàn an bình... Bạn có thể cảm thấy hoàn toàn an toàn... hoàn toàn được bảo vệ... Bạn có thể cảm thấy sức mạnh thư giãn chảy xuống bàn chân bạn... Tất cả các cơ bắp trên toàn bộ

thân bạn bây giờ đã hoàn toàn được thư giãn... Chúng đã thư giãn đến độ bạn không thể cử động được chúng... Mọi cơ bắp đều thư giãn như vậy... rất thư giãn... Cảm thấy bạn đang chìm... sâu hơn và sâu hơn... xuống thấp... xuống thấp... thư giãn sâu sắc...

Bây giờ bạn có thể cảm thấy sức mạnh thư giãn, mềm mại của tia sáng chiếu lên bạn... Cảm giác ấm áp của ánh sáng này đang toả lan toàn bộ thân bạn... Bạn cảm thấy sức ấm của nó... cảm thấy sự bảo vệ của nó... Bạn được bao bọc trong năng lượng ấm áp, thư giãn của ánh sáng ấy... Khi bạn đã hoàn toàn thư giãn và thấy hài lòng trong toàn bộ cơ thể... bạn có thể hạ thấp người xuống một chút... Cho phép bản thân bạn hạ thấp xuống một chút, sau đó, khi chúng ta tiếp tục, bạn có thể hạ thấp thêm chút nữa và buông bỏ... Tôi chuẩn bị đếm dần từ mười xuống một; mỗi lần giảm một số, còn cho phép bản thân mình hạ xuống thấp hơn và thư giãn... và khi tôi đếm đến số một, bạn sẽ đi vào mức độ thư giãn sâu của riêng bạn. Mười... thấp xuống, thấp xuống, chín... thấp hơn, thấp hơn, xuống, tám... thấp xuống, thấp xuống, sâu hơn, sâu hơn, bảy... thấp xuống, sáu... thấp xuống, năm... sâu hơn, bốn... sâu hơn, thấp xuống, ba... sâu hơn, thấp xuống, hai... sâu hơn, thấp xuống, và... một. Bạn bây giờ đang ở mức rất sâu của thư giãn tự nhiên... Nhớ... bạn đang hoàn toàn kiểm soát và hoàn toàn nhận biết tại mọi mức tâm trí. Cuộc hành trình này là một cái gì đó bạn mong muốn, bởi vì bạn đang nóng lòng thám hiểm, nóng lòng học hỏi... Trong chốc lát chúng ta sẽ bắt đầu một loạt các bài tập trong sự nhận biết của bạn, khả năng của bạn để

thấy và cảm thấy và hoàn toàn tự do khỏi thân vật lí...
khỏi phương tiện vật lí tạm thời của bạn.

Bây giờ cảm thấy phần bản thân bạn đang khao khát một cái gì đó hơn nữa... Có một phần của bạn đang ước ao thấy nhiều hơn... ước ao sự di chuyển. Khi ước ao này lớn dần bên trong bạn... cảm thấy ước ao này lớn dần thành một ham muốn... một say mê muốn biết con người thực của bạn... muốn biết và chứng nghiệm bản thân bạn hoàn toàn độc lập với thân vật lí... muốn biết và chứng nghiệm con người tâm linh của bạn... Cảm thấy ham muốn này... Tôi muốn bạn nhìn lên đường chân trời và thấy hay hình dung ra ánh sáng mềm dịu... một lối cửa ánh sáng... Bạn cảm thấy và biết ánh sáng này là tốt đẹp... ánh sáng này tràn đầy tình yêu và sự bảo vệ... Bây giờ bắt đầu di chuyển hướng về lối cửa ánh sáng này... Cảm thấy bản thân bạn đang chuyển động hướng về lối cửa ánh sáng... Khi bạn thấy lối cửa này đến ngày càng gần hơn... bạn có thể cảm thấy bản thân mình hoàn toàn được bao bọc trong ánh sáng... bạn hoàn toàn được bao bọc và bảo vệ bởi ánh sáng này... bạn có thể cảm thấy sự ấm áp và sự bảo vệ của ánh sáng này... ánh sáng bao bọc quanh bạn và chảy qua thân bạn... qua toàn bộ con người bạn...

Bây giờ quán tưởng, tưởng tượng hay cảm thấy bản thân bạn đang di chuyển qua lối cửa... Và khi bạn di chuyển qua lối cửa ánh sáng, tôi muốn bạn biết rằng bạn đang di chuyển xa khỏi thân vật lí của bạn... Khi bạn bước qua lối cửa ánh sáng này... bạn sẽ nhìn và quan sát thân bạn một cách khách quan... vào mọi lúc bạn đều biết rằng bạn bao giờ cũng được bao bọc trong

ánh sáng trắng của sự bảo vệ;... là linh hồn, bạn chọn việc bước từ các giới hạn của vật chất... Cho nên tôi muốn bạn quan sát mọi chi tiết... Bây giờ cảm thấy bản thân bạn đang trở nên nhẹ hơn... Bạn đang trở nên nhẹ hơn và nhẹ hơn... bạn thành nhẹ như một chiếc lông... nhẹ như quả bóng khi bạn từ từ nâng lên và nổi lên, nổi lên, nổi lên... Bây giờ bạn có thể cảm thấy bản thân mình tự do nổi lên...

Khi bạn nổi lên, Tận hưởng mọi cảm giác ấm cúng của việc tự do nổi... nổi hoàn toàn tự do khỏi thân vật lí của bạn... Bạn đang nổi trên thân bạn... Khi bạn tận hưởng cảm giác nổi lên thì bạn có thể cảm thấy sự nhận biết của mình cũng tăng lên... Bạn ngày càng nhận biết... càng nhận biết về thân-năng lượng mới nhẹ hơn của bạn... càng nhận biết về cái ta năng lượng nhẹ của bạn... Bây giờ bạn hoàn toàn nhận biết cái ta năng lượng của bạn... cái ta năng lượng nổi của bạn... Toàn bộ nhận biết của bạn đang di chuyển vào trong cái ta năng lượng nhẹ này... Vui mừng, bạn có thể cảm thấy bản thân mình nổi tự do, nổi tự do hoàn toàn khỏi mọi giới hạn... mọi giới hạn dày đặc... Bây giờ bạn hoàn toàn nhận biết trong cái ta nhẹ của bạn... Bạn có thể thấy và cảm thấy mọi nhận biết của mình... mọi ý thức của bạn đều bên trong cái ta năng lượng nhẹ này... Bạn có thể cảm thấy niềm vui tự do khỏi thân vật lí của mình, hoàn toàn tự do khỏi mọi giới hạn...

Bây giờ bạn thấy gì?... Bạn quan sát được gì?...
{Dừng mười lăm giây.}

Bạn có thể cảm thấy và thấy sự tăng lên trong nhận thức mới của bạn... Cái nhìn của bạn càng trở nên tốt hơn... càng rõ hơn... Cái nhìn của bạn sắc nét hơn, rõ hơn trước đây... Cái ta nhẹ hơn của bạn bây giờ có cái nhìn hoàn hảo... cái ta nhẹ hơn của bạn có cái nhìn rõ như pha lê... nhận biết hoàn hảo... Bạn có thể cảm thấy toàn bộ nhận biết của mình... Toàn bộ ý thức của bạn đều nằm trong cái ta năng lượng nhẹ của bạn... Bạn tập trung mọi năng lượng bên trong cái ta năng lượng nhẹ của bạn... Bạn thấy gì?... Bạn cảm thấy nó giống gì?... Bạn có thể thấy thân bạn không?... Mô tả chi tiết điều bạn thấy... Tận hưởng mọi cảm giác và thị giác... Dành mọi thời gian bạn cần cho việc đó... {Dừng ba phút}

Bây giờ Từ từ trở lại thân vật lí của bạn... Dành thời gian và trở về từ từ... Khi bạn quay về, bạn tuyệt đối biết rằng bạn có thể tách khỏi thân vật lí của mình thật dễ dàng... Với sự tin tưởng hoàn toàn, bạn có thể bước ra khỏi thân vật lí của mình bất kì lúc nào bạn muốn... Bây giờ bạn biết rằng thân vật lí của bạn chỉ là một phương tiện cho nhận biết của bạn... chỉ là một phương tiện trong nhiều phương tiện bạn có... Điều hay là có thể đi ra ngoài thân bạn để xem và biết về bản thân bạn... Từ bây giờ trở đi bạn có thể và sẽ rời thân vật lí của bạn thật dễ dàng... thật an toàn, bất kì khi nào bạn muốn.

Bây giờ, Thở sâu, thư giãn và thoải mái... Trong chốc lát nữa, tôi sẽ đếm từ một đến ba để cho đến lúc tôi nói ba bạn sẽ có thể mở mắt và cảm thấy tỉnh dậy... Bạn sẽ nhớ mọi điều bạn đã chứng nghiệm... Bạn sẽ tỉnh dậy còn sáng suốt hơn... Bạn sẽ cảm thấy hăng hái

hơn, cảm thấy được tiếp sinh khí mới... Bạn sẽ được phục hồi và nghỉ ngơi... dường như bạn vừa chớp mắt ngon lành... Bạn sẽ hoàn toàn trong hài hoà... Bạn sẽ cảm thấy có sức khoẻ hơn... khoẻ hơn... và duy trì một liên kết có ý thức với cái ta bên trong của bạn... Bởi vì bạn đã có thể thư giãn sâu và bình yên như vậy nên tâm trí bạn sẽ sắc bén và tỉnh giác... Bạn sẽ có thể suy nghĩ rõ ràng và sáng tạo hơn... Chúng ta bắt đầu... Một... Bây giờ bạn đang cảm thấy rất ngời ngời... Toàn bộ thân bạn đang rất an bình... Bạn đã có khả năng thư giãn sâu sắc và chắc chắn và khả năng này làm cho bạn siêu việt trên thân vật lí của bạn... Trong tương lai bạn sẽ thấy rằng mỗi phiên xuất vía sẽ càng thư giãn và thậm chí còn được bồi bổ hơn... Hai... Bạn bắt đầu cảm thấy năng lượng và nguồn sống chảy tới mọi phần trong thân bạn bây giờ... Bạn cảm thấy tràn đầy sinh lực và mạnh mẽ... Bạn nhớ tất cả những gì bạn đã chứng nghiệm... và thậm chí nhiều điều sáng suốt còn tự hiện lộ trong những ngày sắp tới... Bạn cảm thấy tỉnh giác và tỉnh thức... Bạn có cảm giác sâu lắng về hạnh phúc và tri thức... Bạn cảm thấy khoẻ mạnh... khoẻ mạnh hơn... sẵn sàng đương đầu với bất kì cái gì có thể tới trên con đường của bạn... Bạn cảm thấy tươi tắn và nghỉ ngơi dường như tỉnh dậy từ một giấc ngủ dài... Ba... Toàn bộ thân, tâm và linh hồn bạn đều tươi tắn lại... Bây giờ mở mắt cảm thấy hoàn toàn tươi tắn và đầy sinh lực cùng niềm vui.

Âm thanh

Việc sử dụng âm thanh để gây ra chứng nghiệm xuất vía đã có từ hàng ngàn năm trước. Các nhà sư Tây tạng nổi tiếng về việc dùng tụng kinh, lắc chuông và gõ mõ để nâng cao trạng thái thiền định. Trong hai thập kỉ trước, tụng kinh và mật chú đã trở thành một phần không thể thiếu của các lớp thiền ở phương Tây. Việc lặp lại một số âm điệu là một thực hành cổ đại mà ngày nay vẫn còn được biết tới và chấp nhận như phương pháp có hiệu quả làm tăng thêm sự tập trung chú ý của các cá nhân.

Kĩ thuật tần số âm

Việc thực hành dùng các tần số âm để tạo ra chứng nghiệm xuất vía còn chưa được cộng đồng khoa học nghiên cứu rộng rãi. Hiện thời, việc nghiên cứu tập trung nhất đang được Viện khoa học ứng dụng Monroe tiến hành, tại quận Nelson, Virginia. Trong suốt hai mươi năm qua, người sáng lập và giám đốc điều hành viện, Robert Monroe, đã thực nghiệm về tiềm năng trạng thái nhận biết do âm thanh gây ra. Trong những năm gần đây, Viện Monroe đã phát triển một số phương pháp thực hành để tăng tốc việc học thông qua trạng thái ý thức nâng cao. Những phương pháp này tổ hợp một hệ thống các xung âm thanh để tạo ra sự đáp ứng theo tần số trong óc người. Kết quả là việc đồng bộ hoá của hai bán cầu não trái và phải.

Một trong những mục tiêu của viện là đưa ra sự trợ giúp thực hành cho các cá nhân, những người quan tâm tới việc thám hiểm các chiều phi vật lí của vũ trụ. Hướng tới mục tiêu này viện đã tạo ra một loạt các băng âm thanh gọi là Hemi-sync. Các băng này được thiết kế để đưa tín hiệu tần số 100 hertz vào một tai và tần số 104 hertz vào tai kia; khoảng chênh 4 hertz biểu thị cho tần số não thống trị vào thời điểm chứng nghiệm xuất vía.

Mặc dầu kĩ thuật tần số âm vẫn còn tương đối mới, tôi chắc chắn rằng với nghiên cứu và phát triển tiếp tục, dạng cách mạng của việc tạo ra xuất vía này sẽ trở thành thông dụng trong tương lai gần. Để giới thiệu với bạn kĩ thuật tần số âm thanh tôi đưa vào một phương pháp cổ đại mà các nhà sư Tây tạng hay dùng. Đây là một trong những kĩ thuật xuất vía cổ xưa nhất, có niên đại từ hàng nghìn năm trước công nguyên.

Kĩ thuật âm thanh

Thở sâu vài nhịp và hoàn toàn thư giãn. Trở nên thoải mái trong khu dành cho xuất vía. Nhắm mắt lại và bắt đầu tập trung sự chú ý của bạn ngay phía trên đỉnh đầu. Tập trung tất cả nhận biết của bạn phía trên đầu cho đến khi cảm thấy thân bạn bắt đầu biến mất.

Khi cảm giác vật lí mờ đi nhẹ nhàng ngân âm OM bảy lần. Để âm này vang dội qua đỉnh đầu.

Lặp lại âm OM trong tâm trí bạn bảy lần. Hoàn toàn nhận biết âm vang dội trong tâm trí bạn. Để âm này đi lên đỉnh đầu.

Bằng cách tập trung tất cả sự chú ý của bạn vào cốt lõi tiếng vang vọng, cho phép âm này từ từ nâng lên trần. Cảm thấy nhận biết của bạn gộp với âm này. Trở thành một với âm đang lên khi thân bạn ngày một thư giãn.

Cảm thấy nhận biết của bạn nâng lên với âm này. Trở thành một với tiếng vọng âm OM. Tận hưởng âm này và trôi theo nó. Cảm thấy bản thân bạn trở nên nhẹ hơn, nhẹ hơn nữa khi bạn nổi lên cùng với âm này. Cho phép thân vật lý của bạn được ngồi nghỉ và ngủ khi bạn tập trung tất cả sự chú ý vào âm đang lên. Duy trì tất cả sự chú ý vào âm đang lên khi thân bạn chìm vào giấc ngủ. Khi bạn bắt đầu rơi vào giấc ngủ thì Tập trung mọi nhận biết của bạn vào âm đang lên.

Kỹ thuật này có thể được dùng có hiệu quả với một băng âm thanh gây xuất vía. Khi dùng bất kì hệ thống âm thanh bên ngoài nào, bạn phải nhớ tập trung vào âm thanh bên trong của mình. Mục đích của âm thanh bên ngoài chỉ là tăng cường và nâng cao cho tiếng nói của riêng bạn.

Lặp lại (kỹ thuật nghi lễ)

Trong một số trường hợp mọi người đã nói với tôi về việc tạo ra một hệ thống lặp lại hay nghi lễ để chuẩn bị xuất vía. Về bản chất, họ đã tạo ra một loạt các sự kiện lặp lại cá nhân dẫn tới chứng nghiệm xuất vía. Chẳng hạn, họ có thể tắm thư giãn lâu, rồi mặc một

chiếc áo choàng trắng đặc biệt và đặt nến cháy xung quanh giường hay tràng kỉ khi họ chuẩn bị thư giãn và bắt đầu kĩ thuật xuất vía. Thông qua tiến trình này, họ thường tập trung ước muốn có ngay chứng nghiệm xuất vía. Nhiều người nói lại kết quả rất ấn tượng với kiểu tiếp cận này.

Tôi tin sự thành công của kỹ thuật nghi lễ có nguồn gốc từ sự nhấn mạnh đặc biệt vào mục đích trong toàn bộ thủ tục chuẩn bị. Tâm ghi lại tiến trình hay lặp lại, khá lâu dài như một cái gì đó đặc biệt và tập trung sự chú ý thêm của tiềm thức vào mục tiêu đặc biệt - chứng nghiệm xuất vía. Hơn nữa, chính hành động lặp lại cùng thủ tục trong thời gian nhiều tuần có tác động lên tâm tiềm thức. Có một câu châm ngôn cổ nói rằng bất kì hành động hay ý nghĩ nào lặp lại hàng ngày trong hai mươi một ngày đều trở thành thói quen. Tư tưởng cơ bản ở đây là dựa trên tiền đề tâm tiềm thức của ta ghi lại các sự việc lặp lại hàng ngày và chấp nhận nó như một chuẩn hành vi mới. Tôi tin chính nguyên lý này giải thích tại sao việc lặp lại hàng ngày và kỹ thuật nghi lễ lại hiệu quả đến vậy.

Nhìn lại nhiều năm qua, bây giờ tôi thừa nhận rằng tôi đã tạo ra thủ tục kiểu nghi lễ của riêng mình. Trong những năm đầu bảy mươi, với một thời kì chừng hai năm tôi đã dậy lúc 7 giờ sáng, tới lớp đại học lúc 8:30 rồi trở về quãng 11:30 và nghỉ ngơi thư giãn. Hàng ngày tôi đều nằm ngửa ngủ trưa và thực hiện một kĩ thuật xuất vía. Tiến trình này cực kì có hiệu quả. Sau vài tuần lặp lại hàng ngày như vậy tôi đã lập chương trình cho bản thân để có chứng nghiệm xuất vía. Sau

vài tháng, tôi không cần thực hiện kỹ thuật nào nữa; tôi chỉ cần chớp mắt buổi trưa là tự động nâng lên và thoát ra khỏi thân vật lý của mình. Hồi tưởng lại, tôi tin rằng đây là một dạng tự điều hoà mình. Thành công dựng trên thành công, và một khi ý thức và tiềm thức tôi chấp nhận tiến trình chứng nghiệm xuất vía thì nó trở thành một trạng thái rất tự nhiên của con người. Sau khi tôi đã có nhiều chứng nghiệm thành công và thú vị, tiềm thức tôi bắt đầu phối hợp hoàn toàn với ước muốn của tôi.

Điều này là quan trọng vì nó chỉ ra cách làm sâu sắc thêm hiểu biết về toàn bộ tiến trình thám hiểm xuất vía. Để thu được hiểu biết và minh triết có sẵn cho chúng ta trong các chiều phi vật lý của vũ trụ, chúng ta phải vượt ra ngoài các ham muốn nông cạn. Để trở nên thành thạo trong thám hiểm phi vật lý, chúng ta phải sẵn lòng lập chương trình cho chính mình để thành công. Nỗ lực nửa vời với các kỹ thuật xuất vía chỉ đưa đến những kết quả nửa vời. Để có được thành công và kiểm soát thực thụ, ta phải sẵn lòng cam kết hoàn toàn về trí tuệ và tình cảm để theo đuổi thám hiểm này. Cách dễ nhất để làm việc này là tạo ra việc lặp lại hàng ngày hay nghi lễ chuẩn bị và kỹ thuật. Điều mấu chốt là phải thực hiện nó hàng ngày và, nếu tốt nhất có thể, thì vào cùng giờ và cùng chỗ. Việc tổ hợp sự lặp lại và quyết tâm sẽ tạo ra một hệ thống đầy hiệu lực cho thành công mà có thể được dùng để đạt tới bất kỳ điều gì bạn ham muốn trong cuộc đời.

Các kết quả thường được báo cáo lại

Kết quả ban đầu thường được báo cáo lại trong chứng nghiệm xuất vía thay đổi tùy từng người. Tuy nhiên trong hơn hai mươi năm qua tôi đã lưu tâm đến một số điều tương tự đáng để ý. Cách thức ta phản ứng lại với những thay đổi ban đầu mà mình chứng nghiệm sẽ nhiều lần kiểm soát sự thành công của ta.

Sự chuyển nhanh chóng nhận biết cá nhân của bạn từ thân vật lý sang cái ta phi vật lý có thể là một bước nhảy đáng ngạc nhiên nếu bạn chưa được chuẩn bị. Có được một ý tưởng nào đó về điều trông đợi sẽ trợ giúp rất lớn cho các thám hiểm ban đầu của bạn. Bạn càng chuẩn bị kỹ để chứng nghiệm thì bạn càng có khả năng lớn hơn để kiểm soát việc tập luyện. Sự đáp ứng tích cực của bạn với những thay đổi bất ngờ của vị trí, cảm nhận và quan điểm của bạn là điều cốt lõi nhất cho chứng nghiệm có kiểm soát thành công.

Khi bạn tập trung được mọi chú ý của mình vào kỹ thuật xuất vía thì thân vật lý của bạn sẽ trở nên càng được thư giãn. Cuối cùng thân bạn sẽ bắt đầu chuyển vào giấc ngủ. Khi việc chuyển vào giấc ngủ này xuất hiện bạn có thể chứng nghiệm một sự thay đổi lớn lao so với chu kỳ ngủ thông thường của bạn. Sự thay đổi này có thể xuất hiện ngay lập tức sau khi thân bạn đi vào giấc ngủ hay trong một chu kỳ REM. Chính trong sự chuyển biến này mà người ta thường báo cáo về sự xuất hiện của tín hiệu bên trong, cho nên chú ý tới mọi âm thanh hay cảm giác bên trong bất thường mà bạn có thể chứng nghiệm.

Sau đây là những kết quả thường hay được báo cáo lại nhất, được chứng nghiệm ngay sau một kĩ thuật xuất vía.

1. Nổi lên, đứng dậy hay nằm bên ngoài thân vật lí của bạn.
2. Chứng nghiệm cái ta năng lượng của bạn nằm hay ngồi bên trong thân vật lí của bạn. Điều này có thể được thực hiện bằng sự rung động cường độ mạnh trong toàn bộ thân năng lượng của bạn. Bạn có thể cảm thấy mất đồng bộ với thân vật lí và sẵn sàng "nâng lên" khỏi thân vật lí. Điều này hoàn toàn tự nhiên; chỉ cần tập trung sự chú ý của bạn vào tỉ lệ rung động mới và hướng bản thân mình ra xa khỏi phương tiện thân vật lí của bạn.
3. Đứng hay ngồi tại một vùng mục tiêu và quan sát môi trường mới của bạn. Sự dịch chuyển nhận thức này rất nhanh chóng cho nên phải giữ bình tĩnh và tận hưởng tỉ lệ rung động mới.
4. Chứng nghiệm một giấc mơ tỉnh táo (một giấc mơ trong đó bạn trở nên nhận biết có ý thức về môi trường xung quanh). Trong giấc mơ này, bạn có thể chứng nghiệm một hay nhiều tín hiệu bên trong của mình. Tập trung sự chú ý vào rung động hay âm thanh và hướng bạn ra xa khỏi thân vật lí.
5. Chứng nghiệm một môi trường phi vật lí khác với môi trường vẫn bao quanh bạn hàng ngày.

Cần giữ bình tĩnh và tận hưởng môi trường mới của bạn.

Một tổng quan về những lời khuyên lí tưởng

- Bắt đầu với tình trạng không thiên kiến. Hết sức cố gắng loại bỏ mọi định kiến, giới hạn, niềm tin và quan niệm của mình. Hình dung lại bản thân bạn bắt đầu lại cuộc đời mình, hoàn toàn thoát khỏi mọi khái niệm riêng và giới hạn.
- Tin tưởng vào bản thân bạn và khả năng bạn. Bạn là con người tâm linh có khả năng sáng tạo và có thể dễ dàng tách khỏi thân vật lí tạm thời của mình.
- Cởi mở để đón nhận. Hoàn toàn cởi mở với những nhận biết mới về bản thân bạn, một tầm nhìn mở rộng về bản thân bạn có khả năng vô giới hạn.
- Cởi mở để nhận thức và gạt bỏ mọi rào chắn cá nhân, hay những nhận thức vốn giới hạn sự trưởng thành và phát triển của bạn.
- Cởi mở để nhận thức và gạt bỏ những giáo dưỡng và huấn luyện bạn đã học trước đây.
- Cởi mở và đón nhận việc thay đổi trong nhận biết của bạn. Hoan nghênh sự dịch chuyển nhận thức đầy đủ của ý thức bạn từ phương tiện dày đặc và giới hạn sang cái ta năng lượng cao hơn của bạn.

- Cảm thấy mạnh mẽ về cái ta bên trong đang thúc giục bạn thám hiểm và chứng nghiệm bên ngoài phương tiện vật lý đầy đặc của bạn.
- Tập trung mọi sinh lực, chú ý và ham muốn của bạn vào cam kết cá nhân để nhận biết và chứng nghiệm bản thân bạn độc lập với phương tiện vật lý của bạn.
- Qua toàn bộ các tế bào, đường gân thớ thịt, mọi phần con người bạn, hoàn toàn biết rằng, hoàn toàn cảm thấy rằng bạn là con người phi vật lý, năng lượng cao hơn. Bởi vì bạn còn hơn vật chất, bạn tách biệt dễ dàng về ý thức với phương tiện vật lý đầy đặc
- Cảm thấy hoàn toàn yên tâm, an toàn và được bảo vệ để bước ra khỏi phương tiện vật lý của bạn bây giờ.
- Nhận thức và thừa nhận hoàn toàn rằng môi trường và thời gian lí tưởng cho thám hiểm xuất vĩa của bạn là hôm nay. Bây giờ!
- Thả lỏng và tách bản thân bạn khỏi mặt đất. Thấy rõ rệt bản thân bạn không móc vào thân thể mình, bạn tự do với các giới hạn vật lý của mình.
- Khi bạn thực hành kĩ thuật xuất vĩa ưa thích, lặp lại khẳng định sau: "Tôi khác thân vật lý. Bởi vì tôi còn hơn vật chất nên bây giờ tôi tách ra khỏi thân vật lý của mình với đầy đủ nhận biết."

Tổng quan kĩ thuật

1. Giữ bình tĩnh. Rung động, âm thanh và chuyển động bên trong là chứng nghiệm thông thường.
2. Không sợ hãi vì bạn được bảo vệ và bất tử.
3. Yêu cầu được hoàn toàn rõ rệt trong nhận biết, nói "Rõ ràng ngay!" mọi lúc cần thiết.
4. Tập trung và duy trì ý nghĩ của bạn xa khỏi thân vật lý mọi lúc.
5. Tập trung vào một mục đích mong muốn xác định: một người, một nơi chốn hay một trạng thái ý thức mà bạn muốn chứng nghiệm.
6. Chuẩn bị cho cảm giác di chuyển sau khi yêu cầu.
7. Tận hưởng thám hiểm mới. Vũ trụ vô hình là quyền tập ẩm và định mệnh của bạn.

Cơ sở của thám hiểm xuất vĩa

1. Chúng ta là con người tâm linh (năng lượng phi vật lý) tạm thời sử dụng thân (phương tiện) sinh vật để chứng nghiệm và diễn đạt.
2. Vì thân vật lý là phương tiện tạm thời nên điều tự nhiên đối với ta là có thể tách rời khỏi nó và chứng nghiệm cái ta phi vật lý thực sự của chính mình.

3. Chúng ta hiện tại đang kinh nghiệm một phương tiện sinh vật để cho chúng ta có thể khai thác, tương tác và học hỏi bên trong chiều vật lí.
4. Chúng ta nghiệm xuất vĩa là sự dịch chuyển thông thường hay chuyển đổi nhận biết từ phương tiện vật lí sang thân phi vật lí tần số cao hơn của mình.
5. Chúng ta đồng thời dùng và kiểm soát nhiều phương tiện năng lượng (tần số). Mỗi một phương tiện năng lượng này đều tồn tại ở một mật độ và tần số rung động khác nhau, phân biệt nhau. Một cách lí tưởng, mọi phương tiện năng lượng của chúng ta đều làm việc hài hoà để trợ giúp cho sự phát triển cá nhân.
6. Mỗi phương tiện ý thức cá nhân đều cảm nhận trong tần số duy nhất của vũ trụ. Để cảm nhận và kinh nghiệm vật chất, chúng ta phải có phương tiện vật chất. Để cảm nhận và chứng nghiệm có ý thức các chiều rung động cao hơn (ít dày đặc hơn), chúng ta phải dùng có ý thức các phương tiện năng lượng thích hợp.
7. Chúng ta là nguồn gốc sáng tạo của thực tại mình và kinh nghiệm mình. Chúng ta tạo ra thực tại cá nhân bằng cách tập trung và quản lí năng lượng-ý nghĩ cá nhân. Nguyên lí này áp dụng cho mọi mức năng lượng của vũ trụ. Các ý nghĩ trong ý thức và tiềm thức ta ảnh hưởng, thu xếp và biểu lộ thành điều ta chứng nghiệm.

Chương 7

Làm chủ chứng nghiệm

*Mọi người đều lấy giới hạn của tâm nhìn riêng
mình làm giới hạn cho thế giới.*

-Schopenhauer

Nếu chúng ta muốn thu được ích lợi tối đa trong một chứng nghiệm xuất vía thì việc kiểm soát là tuyệt đối cần thiết. Điều mấu chốt của thám hiểm phi vật lí có hiệu quả là kiểm soát có ý thức về trạng thái nhận biết phi vật lí của ta. Một khi đạt tới được một mức độ kiểm soát nào đó thì tiềm năng thám hiểm xuất vía trở nên hoàn toàn vô giới hạn. Trong thực tế, trí tưởng tượng của ta không thích hợp để quan niệm tất cả các khả năng có sẵn. Kinh nghiệm dạy tôi rằng chúng ta càng chuẩn bị kĩ cho cuộc thám hiểm thì chúng ta càng thao tác và thích nghi hiệu quả hơn với môi trường phi

vật lí. Sau khi chuẩn bị đúng, nhiều người báo cáo đạt được mức độ điều khiển cao trong các chứng nghiệm đầu tiên của họ.

Các khái niệm và định luật năng lượng vật lí hầu như không có tác dụng cho chiều phi vật lí của vũ trụ. Để có được hiệu quả thực sự khi xuất vía, chúng ta phải học "luật đi đường" phi vật lí. Để chuẩn bị và giúp đỡ các bạn, tôi đã soạn ra một bản tổng quan về các tình huống, sự kiện và những thách thức mà bạn có thể gặp phải trong thám hiểm xuất vía (xem bảng dưới đây). Những thông tin này là kết quả của kinh nghiệm cá nhân tôi và phản hồi tôi nhận được từ hàng trăm người đã có chứng nghiệm xuất vía trong suốt hai mươi năm qua. Tôi đã thấy rằng phần lớn các thông tin đã xuất bản hiện đang có sẵn là không thích hợp; chúng hoặc bị giới hạn vào một quan điểm hoặc nghiêng về các niềm tin và cách diễn giải tôn giáo. Để ý tới sự kiện đó, tôi đã trình bày bản tổng quan này với sự vô tư văn hoá nhiều nhất có thể được.

Trong một thế giới tràn ngập những niềm tin và lí thuyết, có một nhu cầu khẩn thiết về các thông tin thực hành thu được từ các kinh nghiệm mắt thấy tai nghe. Tôi đã hiểu ra rằng câu trả lời cho những bí ẩn về sự tồn tại của chúng ta không hề bị che dấu; chúng vẫn đang kiên nhẫn chờ đợi chúng ta mở rộng tầm nhìn của mình ra ngoài các giới hạn đầy đặc của vật chất. Những điểm mấu chốt của việc kiểm soát sẽ trợ giúp bạn trong việc đi tìm câu trả lời này.

Các điểm mấu chốt của kiểm soát

<i>Tình huống</i>	<i>Điểm mấu chốt của kiểm soát</i>
Rung động bên trong (đôi khi rất mạnh) đi kèm với tiếng động o o, vo vo hay ì ầm to.	Bạn đang chứng nghiệm trạng thái rung động. Lập tức hướng toàn bộ sự chú ý của bạn ra xa khỏi thân vật lí của mình.
Cứng đơ (không có khả năng di chuyển thân vật lí của bạn).	Đây là hiện tượng thông thường, tạm thời có thể xuất hiện ngay lập tức trước hay sau một chứng nghiệm xuất vía. Thân năng lượng tần số cao hơn của bạn tạm thời không đồng bộ với thân vật lí của bạn.
Trở về thân vật lí bất thần.	Thông thường điều này là do các ý nghĩ ngẫu nhiên trực tiếp hướng tới thân vật lí của bạn. Bạn phải duy trì sự chú ý hoàn toàn vào môi trường và thân-năng lượng phi vật lí mà bạn đang chứng nghiệm.

Cái nhìn mờ; không rõ hay nhận biết tựa giấc mơ.	Quả quyết yêu cầu sự rõ ràng cho tới khi cái nhìn hay nhận biết của bạn rõ rệt: "Rõ ràng ngay!" Rồi tập trung vào một mục tiêu hay miền xác định trong môi trường bạn đang thám hiểm.
Cảm thấy sợ hay lo lắng; sự hoảng hốt xâm chiếm.	Lập lại với bản thân mình rằng bạn đang an toàn và yên ổn. Bao bọc bản thân mình bằng bức tường hay hình cầu ánh sáng trắng bảo vệ mà không gì lọt qua nổi. (Đọc đoạn văn bản để biết thêm thông tin.)
Chứng nghiệm đường hầm.	Điều này xuất hiện khi màng năng lượng phân chia hai mức độ tần số chính (các chiều năng lượng phi vật lí) mở ra. Việc chuyển động qua đường hầm thường được chứng nghiệm như chuyển động mạnh vào trong. Giữ bình tĩnh; cảm giác chuyển động nhanh thông thường sẽ dừng lại sau vài giây. Kết quả cuối cùng sẽ là việc bạn đi vào một chiều năng lượng hay môi trường khác.

Cảm thấy chuyển động nhanh vào trong; chứng nghiệm việc bị kéo sâu vào bên trong những vùng chưa biết của bản thân bạn.

Thấy nặng nề hay không có khả năng di chuyển tự do sau khi tách ra.

Không nhớ được sinh động sau chứng nghiệm.

Chứng nghiệm việc không hình dạng hay năng lượng ý thức vô hình.

Chuyển động này thường mạnh mẽ và có thể đáng ngạc nhiên nếu bạn không được chuẩn bị. Giữ bình tĩnh; đây là sự dịch chuyển thông thường của ý thức từ thân-năng lượng dày đặc hơn sang một dạng tần số cao hơn.

Điều này xảy ra bởi không đủ ý thức trong thân phi vật lí của bạn. Yêu cầu quả quyết rằng nhận biết hoàn toàn của bạn là hiện hữu trong thân-năng lượng mà bạn đang chứng nghiệm. Đòi hỏi "Nhận biết ngay!" và/hoặc yêu cầu được nhẹ hơn và cơ động.

Yêu cầu quả quyết việc nhớ lại về chứng nghiệm xuất vía: "Tôi nhớ hết." Điều này đặc biệt có hiệu quả nếu được tiến hành khi xuất vía.

Đây là việc nhận biết thông thường về cái ta phi vật lí thực sự của ta (linh hồn).

Tiếng nổ cực to (tựa tiếng súng) gần đầu bạn, nghe thấy vào lúc tách khỏi thân.

Cảm thấy nhìn qua tròng mắt vật lí nhắm kín.

Vào trạng thái rung động nhưng không thể nào tách ra khỏi thân được.

Tiếng động đôi khi kì lạ này có thể là kết quả của việc gián đoạn bất thành linh từ một điểm đầu đó trong đầu (tuyến yên, theo nhiều người).

Điều này xuất hiện khi ý thức của bạn được chuyển vào bên trong thân-năng lượng của bạn nhưng bạn còn chưa tách khỏi thân vật lí của mình. Đơn thuần ra lệnh cho bản thân mình xa khỏi thân vật lí: "Tôi di chuyển ra cửa."

Hướng hoàn toàn sự chú ý của bạn vào việc chuyển xa khỏi thân vật lí và hướng tới một nơi khác trong nhà bạn. Điều quan trọng chủ chốt là duy trì sự tập trung chú ý của bạn xa khỏi thân vật lí vào mọi lúc.

Âm thanh lạ hay bất thường trong giấc ngủ (tiếng nói, tiếng o o, tiếng chuông, tiếng vo vo, tiếng nhạc, tiếng bước chân, mọi âm thanh không thích hợp với phần xung quanh vật lí của bạn).

Đi vào một môi trường phi vật lí có những dạng tựa đám mây (đôi khi xuất hiện như các ảnh ba chiều với sự thay đổi mức độ mật độ).

Những thứ bao ngay quanh bạn dường như là bản sao của môi trường vật lí của bạn.

Các âm thanh bất thường là những chỉ dẫn cho thấy rằng nhận biết của bạn đã truyền từ thân vật lí sang thân phi vật lí của bạn. Tôi gọi những âm thanh đó là những tín hiệu bên trong (xem phần văn bản).

Bạn đang quan sát các dạng năng lượng - ý nghĩ phi vật lí. Chúng là kết quả trực tiếp của ý nghĩ tập trung lên môi trường năng lượng phi vật lí tự nhiên hay không thống nhất.

Bạn hiện đang chứng nghiệm thân-năng lượng phi vật lí tần số chậm nhất (dây đặc nhất) và quan sát chiều năng lượng song song gần nhất với vũ trụ vật lí.

Cảm giác bị chạm khi xuất vĩa (đôi khi xuất hiện ngay trước hay sau việc tách).

Bức tranh hay ý nghĩ sinh động đi vào tâm trí bạn.

Nhận biết hay gửi một dạng năng lượng hay ánh sáng đi tới

Điều này có thể là do ít nhất một trong ba việc sau gây ra: (1) cách diễn giải của tâm trí bạn về dòng năng lượng phi vật lí; (2) sự điều chỉnh năng lượng của thân phi vật lí của bạn; hay (3) một cư dân phi vật lí hay một người yêu chạm vào bạn. Nói chung chúng ta mời họ từ tiềm thức cho sự gặp gỡ này xuất hiện.

Ai đó đang liên lạc với bạn. Phương pháp phổ dụng của liên lạc phi vật lí là việc truyền trực tiếp ý nghĩ. Điều này cũng có thể là một dạng liên lạc với khía cạnh cao hơn của bản thân bạn.

Bạn đang nhận ra một con người năng lượng gần bạn. Đây có thể là bất kì người nào với tần số cao: người hướng dẫn, bạn, thiên thần hay bất kì cư dân liên chiều nào.

Trở nên lạc đường hay mất hướng.	Dừng mọi chuyển động lên trước và yêu cầu có sự trợ giúp hay/và sự sáng tỏ. Chọn một sự vật trong môi trường và tập trung vào nó.
Đi vào một căn phòng mới chỉ thấy rằng toàn bộ môi trường đã thay đổi.	Một sự xuất hiện thông thường. Lối vào, cửa và cửa sổ thường biểu thị cho sự bắt đầu của một môi trường năng lượng khác.
Gặp một xe cộ nào đó.	Đây là biểu thị của tâm trí về một thân-năng lượng phi vật lí (vô hình) hay phương tiện ý thức. Thường đây là một hình ảnh của bên trong bạn hay thân-năng lượng tần số cao của bạn.
Chứng nghiệm một rào chắn hay khối cản (bức tường, con sông, bất kì loại rào chắn năng lượng nào).	Rào chắn thường là biểu diễn năng lượng cho một giới hạn có thể có mà bạn đã chấp nhận hay tự tạo ra; nó là một cơ hội cho bạn đương đầu với khối cản cá nhân và vượt qua nó. Rào chắn cũng có thể biểu thị cho biên giới với một môi trường hay thực tại thống nhất.

Quan sát hay đương đầu với một dạng, một con vật, hay con người kì lạ hay kinh sợ thuộc bất kì kiểu nào.	Nói chung, các dạng kinh sợ đều là biểu diễn năng lượng cho nỗi sợ bên trong - tiềm thức đã tạo ra các cơ hội cho bạn đương đầu và chinh phục nỗi sợ cá nhân, khối cản hay giới hạn. Cách hiệu quả nhất để khử bỏ một vấn đề hay nỗi sợ là đối diện với nó. Việc gửi tình yêu mến đến nỗi sợ là một trong những cách tốt nhất để làm tan biến năng lượng của chúng.
Thay đổi hay dịch chuyển nhanh chóng các cảnh hay môi trường.	Tình huống này thường phản ánh việc thiếu tập trung. Để kiểm soát nó, chỉ cần tập trung vào một môi trường hay một vật. Các cảnh thay đổi nhanh chóng cũng có thể chỉ ra rằng bạn đang trong thực tại không thống nhất.
Cảm giác kéo mạnh ở giữa lưng bạn.	Đây nói chung là một tín hiệu bên trong cho việc trở về thân vật lí.

Đi vào một môi trường cực sáng hay năng lượng cao (có thể biểu lộ như cảm giác mê đắm năng lượng cao đi kèm với ánh sáng mạnh).

Không thể nào di chuyển qua các cấu trúc lựa chọn.

Điều này có thể biểu thị hoặc là một giới hạn cá nhân hoặc biên giới của môi trường thống nhất. Tần số năng lượng cá nhân của bạn có thể quá dày đặc không thể thấm qua được cấu trúc đó. (Xem đoạn văn bản.)

Bỗng nhiên hay dần dần cảm thấy nặng khi bay hay nổi.

Số phần trăm ý thức không thích hợp của bạn đang có bên trong thân - năng lượng bạn. Yêu cầu quả quyết nhận biết đầy đủ và tăng lên của bạn được hiện hữu.

Mất điều khiển có ý thức giữa chừng chứng nghiệm xuất vía.

Bị vướng vào các vật, cấu trúc hay môi trường phi vật lí (vải trải giường hay được nói đến nhất).

Ý thức đôi ngẫu (nhận biết đồng thời trong thân vật lí và thân-năng lượng phi vật lí của bạn).

Yêu cầu bằng lời rằng nhận biết đầy đủ của bạn ngay lập tức hiện hữu: "Tôi nhận biết hoàn toàn ngay!" hay "Nhận biết ngay!" (Đừng bao giờ nghĩ về thân vật lí của bạn nếu không bạn sẽ lập tức trở về nó.)

Mọi sự vật vật lí đều có bản sao năng lượng tần số mịn hơn. Giữ bình tĩnh và tự gỡ bạn ra, hay chỉ cần nổi lên khỏi vấn đề. Điều này có thể biểu thị cho sự gắn bó với các đồ đạc vật lí của bạn.

Điều này đôi khi xuất hiện. Vì ý thức về bản chất không phải là vật lí nên nó có khả năng bản chất là biết được đồng thời nhiều vùng năng lượng. Ý thức của chúng ta có thể được so sánh với một dải năng lượng liên tục có khả năng di chuyển vào bên trong phi vật lí của vũ trụ.

Chế ngự năng lượng-ý nghĩ

Ý nghĩ có tác động mạnh mẽ tới việc chúng ta trải nghiệm và môi trường phi vật lý của chúng ta, đặc biệt các ý nghĩ được tập trung dưới dạng một yêu cầu quả quyết. Năng lượng- ý nghĩ được tập trung sẽ lập tức bắt đầu cấu trúc lại và tạo khuôn cho năng lượng phi vật lý bao quanh. Trong thực tế, ý nghĩ của chúng ta, cả ý thức lẫn tiềm thức, đều tạo ra một khuôn năng lượng hay khuôn đức. Ý nghĩ của ta tương tác với năng lượng vi tế của môi trường phi vật lý và bắt đầu tái cấu trúc lại nó theo nội dung của mẫu dạng ý nghĩ. Bạn sẽ nhanh chóng phát hiện ra rằng chỉ những loại môi trường đặc biệt mới lập tức đáp ứng lại năng lượng- ý nghĩ của chúng ta; các môi trường đã được thiết lập và hình thành dày đặc sẽ chống lại sự thay đổi.

Sức mạnh của ý nghĩ cũng có thể được chế ngự cho việc di động cá nhân. Cảm thấy tự do kinh nghiệm bằng các phương pháp khác nhau về việc di chuyển khi xuất vĩa. Bạn có thể dễ dàng di chuyển bằng bất kì phương pháp nào tự nhiên và thuận tiện nhất - bay, bước, lượn - không gặp phải giới hạn nào ngoại trừ những giới hạn bạn tự áp đặt lên chính mình. Khi bạn đã thích nghi với khả năng mới của mình thì du hành xuất vĩa trở thành cuộc phiêu lưu thật phần chấn.

Hiểu biết của bạn về các nguyên lý năng lượng- ý nghĩ là điều cơ bản trong việc thích nghi với và kiểm soát được chúng ta trải nghiệm phi vật lý của bạn. Mọi hoài

niệm có thể có của bạn về tính hợp lệ của chúng sẽ nhanh chóng biến mất sau các cuộc phiêu lưu xuất vĩa đầu tiên của bạn.

Các nguyên lý năng lượng- ý nghĩ

1. Ý nghĩ là một dạng năng lượng.
2. Ý nghĩ tập trung có khả năng cố hữu ảnh hưởng, tái cấu trúc và chung cuộc tạo khuôn năng lượng.
3. Cấu trúc hay môi trường năng lượng càng ít dày đặc thì việc tái cấu trúc càng có thể xuất hiện chóng vánh hơn.
4. Tính hiệu quả và tốc độ thay đổi, khi năng lượng-ý nghĩ tái cấu trúc lại một môi trường năng lượng, được xác định bởi cường độ của ý nghĩ và mật độ của năng lượng mà nó đang tác động.

Thích ứng với môi trường phi vật lý

Để thao tác có hiệu quả bên trong các môi trường phi vật lý ta gặp phải khi xuất vĩa, điều cơ bản cần phải hiểu từng môi trường phi vật lý mới và các nguyên lý năng lượng của nó. Việc tương tác thành công bên trong các thực tại đáp ứng- ý nghĩ vi tế đòi hỏi rằng chúng ta phải thừa nhận năng lực sáng tạo của các ý nghĩ và hoàn toàn hiểu được rằng chúng ta chính là lực điều khiển chúng ta trải nghiệm của mình. Có nhiều điều cần

học hỏi về các chiều vô hình, nhưng với hiện tại các nguyên lý sau đây sẽ trợ giúp trong hướng dẫn từng bước cho ta.

Cơ học năng lượng cơ sở

1. Vũ trụ phi vật lý dần trở nên kém dày đặc về bản chất và tăng dần việc đáp ứng suy nghĩ khi ta thám hiểm xa khỏi vật chất và hướng về nguồn gốc năng lượng.
2. Là một dạng năng lượng sáng tạo, ý nghĩ của chúng ta có khuynh hướng tự nhiên tương tác với và tạo khuôn cho các môi trường phi vật lý ta gặp phải. Nói chung, ta càng thám hiểm xa hơn vào vũ trụ đa chiều thì việc phản ứng ý nghĩ này càng nhanh và dễ thấy hơn tùy thuộc vào môi trường năng lượng.
3. Ý nghĩ của chúng ta, cả ý thức lẫn tiềm thức, sẽ ảnh hưởng tới năng lượng phi vật chất mà ta quan sát. Mức độ ảnh hưởng này trực tiếp tỉ lệ với cường độ của ý nghĩ của ta và mật độ xung quanh ta.
4. Thực tại được cảm nhận trong một môi trường đáp ứng ý nghĩ (không thống nhất hay tự nhiên) được xác định bởi tần số năng lượng cá nhân (mật độ) của người quan sát và các ý nghĩ có ý thức hay tiềm thức phổ biến của người quan sát.

Bởi vì các nguyên lý này có một tác động áp đảo lên điều ta quan sát khi xuất hiện nên ta không được

đánh giá thấp về chúng. Điều ta thấy và chứng nghiệm sẽ bị ảnh hưởng rất lớn bởi cách ta hiểu từng môi trường phi vật lý và phản ứng bên trong đó.

Các nhà thám hiểm xuất hiện xưa kia minh họa bằng thí dụ cho các nguyên lý này trong hành động. Trong cuốn Sách về Mật khải, thánh Saint John đã mô tả những cuộc gặp gỡ với các thành phố tráng lệ, các thiên thần và các thực thể cưỡi ngựa. Năm thế kỷ sau, Mohammed mô tả ông đang cưỡi một con ngựa trắng lông lầy đi qua điều ông gọi là "bảy tầng trời." Điều logic là cảm nhận của những nhà thám hiểm thế kỷ thứ nhất và thứ năm đó về thực tại bị ảnh hưởng bởi điều họ thấy khi xuất hiện. Nói cách khác, lịch sử và niềm tin tôn giáo đã bị ảnh hưởng bởi cách các nhà tiên tri thời xưa cảm nhận và diễn giải các môi trường phi vật lý mà họ đã chứng nghiệm.

Những quan sát cổ xưa của mọi nhà huyền môn, tiên tri và thánh đều bị ảnh hưởng trực tiếp bởi các định kiến xã hội và vật lý của họ về thực tại. Ngày nay Mohammed có thể thấy bản thân mình đi trên một con tàu trắng tráng lệ qua các chiều năng lượng của vũ trụ. Thay cho thánh Saint John nói trong Mật khải, "tôi trong linh hồn," thì ông có thể nói, "tôi đang xuất hiện."

Hiểu biết này không hề làm giảm các bài viết hứng thú về các nhà thám hiểm tâm linh ngày xưa của chúng ta; nó chỉ cung cấp thêm cách nhìn sáng tỏ vào ý nghĩa vô hình của những cuộc thám hiểm phi vật lý đó. Nhiều trong số các nhà lãnh đạo tâm linh cổ xưa, những người đã ảnh hưởng và tạo khuôn cho các tôn giáo

chính, đã là các nhà thám hiểm xuất giá. Họ đã ghi lại các cuộc hành trình phi vật lí của mình tương ứng với sự cảm nhận văn hoá của họ về thực tại. Kinh thánh có đây những câu như "ta đang trong linh hồn," "Bạn phải được tái sinh để vào thiên quốc." Các phát biểu này rõ ràng nói tới những cuộc thám hiểm phi vật lí (tâm linh) của các tác giả vào vũ trụ. Điều tự nhiên là các nhà thám hiểm cổ xưa về các chiều phi vật lí đã gọi khám phá của họ là thiên đường, cõi trời; đó chắc chắn là cái tên sát hợp cho vũ trụ đáp ứng ý nghĩ tràn đầy các mức năng lượng vô tận của cái đẹp và ánh sáng.

Mỗi một trong chúng ta đều khác nhau và điều ta chứng nghiệm khi xuất giá sẽ biến động tùy theo huấn luyện của xã hội và niềm tin ta khư khư ôm giữ. Các môi trường và sự vật ta gặp phải khi xuất giá thường được cảm nhận qua các bộ lọc của tâm trí ta. Điều cốt lõi cần phải nhớ là bất kì lúc nào bạn đang thám hiểm xuất giá, bạn cũng có thể thấy dạng năng lượng thực của sự vật hoặc môi trường bạn đang chứng nghiệm. Nếu bạn bị lẫn lộn hay có câu hỏi liên quan tới quan sát của mình thì bao giờ bạn cũng có thể yêu cầu làm sáng tỏ.

Lưu tâm rằng mọi dạng đều là năng lượng; điều này áp dụng cho mọi môi trường, tần số và mật độ bên trong vũ trụ (kể cả vũ trụ vật lí). Các sự vật, tình huống và môi trường mà ta cảm nhận đều được thành hình và tạo dạng bởi năng lượng- ý nghĩ với một mục đích riêng. Việc hiểu biết của chúng ta về nguyên lí năng lượng cơ sở này sẽ giúp ta hiểu và phản ứng với nhiều dạng năng lượng phi vật lí mà ta gặp phải.

Tôi đã thấy rằng các dạng năng lượng phi vật lí tự tạo thông thường xuất hiện trong các miền đáp ứng suy nghĩ bên ngoài chiều phi vật lí đầu tiên. Chiều bên trong đầu tiên là bản sao năng lượng song song của thế giới vật lí và là môi trường năng lượng tương đối ổn định kháng cự lại năng lượng ý nghĩ. Nói chung, các dạng năng lượng cảm nhận được như các cấu trúc nhiều mức, các xe cộ hay khối lượng nước đều là một chỉ dẫn mạnh mẽ rằng bạn đã phiêu lưu vào trong những miền đáp ứng ý nghĩ của vũ trụ đa chiều.

Người hướng dẫn

Có ba cách chính để hướng và kiểm soát chứng nghiệm xuất giá của ta. Một cách là kiểm soát các ý nghĩ có ý thức của ta (nhiều lắm thì mới là một nỗ lực khó khăn); cách khác là yêu cầu trợ giúp từ phần rộng lớn hơn của chúng ta - cái ta cao hơn hay linh hồn của ta. Cách thứ ba là yêu cầu trợ giúp từ người giúp đỡ hay thầy, người mà ta cảm thấy thoải mái. Người hướng dẫn có thể là bất kì ai ta tôn kính: Giê su, Phật, thánh Paul, thiên thần hộ vệ, một vị thánh.

Khi ta yêu cầu giúp đỡ, ta thường được hướng trực tiếp tới chứng nghiệm kích lệ nhất cho sự phát triển tâm linh của mình. Hiếm khi ta thấy được những người hướng dẫn phi vật lí. Thay vì vậy ta có thể chứng nghiệm một ấn tượng hay cảm giác mạnh về sự hiện diện của họ. Theo minh triết của họ, họ hiểu rằng đáng vẻ thấy được của họ chỉ làm sao lắng chúng ta khỏi

mục tiêu cá nhân. Khi người hướng dẫn có đó chúng ta thường chứng nghiệm một cảm giác ấm cúng của tình yêu và sự an toàn quanh ta. Bên trong mình chúng ta biết rằng chúng ta đang được trợ giúp và hướng dẫn tới chứng nghiệm lí tưởng.

Ích lợi của người hướng dẫn thật là lớn. Trong thế giới tần số cao hơn mọi nhu cầu của chúng ta đều trong suốt; trạng thái phát triển tâm linh của ta, những khối cản bên trong ta, những giới hạn, sợ hãi và các khả năng đều hiển nhiên rõ ràng. Một người hướng dẫn phi vật lí có thể đánh giá nhu cầu phát triển của ta và trợ giúp ta với tình huống tốt nhất phù hợp cho tiến hoá của ta.

Thế giới bên trong của vũ trụ còn lớn hơn về kích cỡ và độ đa dạng mà tâm trí ta có thể bắt đầu hiểu; các mức năng lượng vô giới hạn và các thực tại đều có sẵn cho việc thám hiểm. Không có hướng dẫn, người ta dễ dàng bị lẫn lộn hay mất hướng bên trong bất kì môi trường đáp ứng ý nghĩ nào. Trợ giúp phi giới hạn bao giờ cũng có sẵn, nhưng chúng ta phải tự yêu cầu. Người hướng dẫn thông thường không can thiệp nếu không có yêu cầu đặc biệt.

Sự sáng tỏ

Một trong những cách tốt nhất để nâng cao nhận biết của bạn khi xuất vía là lập tức tập trung và duy trì sự chú ý của bạn vào chỉ một ý tưởng hay mục tiêu. Nếu chú ý của bạn bắt đầu vẩn vơ hay cái nhìn của bạn trở thành mơ hồ hay tựa giấc mơ thì yêu cầu quả quyết

để có được sự sáng tỏ hoàn toàn trong nhận biết của bạn. Cách hiệu quả nhất để duy trì và nâng cao nhận biết và kiểm soát của bạn là yêu cầu có được sự sáng tỏ hoàn toàn của ý thức khi có dấu hiệu đầu tiên của sự phân tán tinh thần.

Việc yêu cầu sáng tỏ ý nghĩ là điều mấu chốt cho chứng nghiệm xuất vía được kéo dài. Việc dùng kĩ thuật này có thể duy trì chứng nghiệm xuất vía trong vài giờ. Mỗi khi tâm trí bạn vẩn vơ thì chỉ cần yêu cầu sáng tỏ bằng cách nói hay nghĩ, "Rõ ràng ngay!" Thường cần yêu cầu rõ ràng ngay lập tức sau khi tách ra, khi di chuyển tới một vị trí phi vật lí mới, hoặc khi du hành giữa các môi trường hay chiều năng lượng.

Lúc mới bắt đầu, cách dễ nhất để kiểm soát và kéo dài chứng nghiệm xuất vía của bạn là có được thói quen yêu cầu sự sáng tỏ nhận biết của bạn cứ khoảng mười phút. Cuối cùng, khi bạn có kinh nghiệm thì sự sáng tỏ nhận biết của bạn sẽ trở thành tự động tăng lên.

Điều quan trọng đối với chúng ta là phải nhận ra rằng chúng ta phôi khí cho cuộc đời ta, cả vật lí lẫn phi vật lí, bằng năng lực suy nghĩ của ta. Khi cuộc đời ta cảm thấy mất quyền kiểm soát thì đó là vì ta đã đem dâng quyền kiểm soát bên trong cho người khác hoặc ta đã từ chối chấp nhận trách nhiệm cá nhân của mình. Với nhiều người trong chúng ta, dễ hơn cả là chỉ ngón tay trách cứ về phía người khác chứ không chịu chấp nhận trách nhiệm cho các suy nghĩ và hành động cá nhân của mình. Một số trong những bài học khắc nghiệt nhất mà ta phải ở đây để học có quan hệ trực

tiếp tới việc kiểm soát ý nghĩ và trách nhiệm cá nhân. Khả năng của ta tập trung và hướng các ý nghĩ của mình là phần tử trung tâm cho tiến hoá cá nhân. Lợi ích mà ta nhận được nằm bên ngoài những điều ta trông đợi - cuộc đời ta là phần thưởng của ta.

Kĩ thuật sáng tỏ

Một bài tập đơn giản là cực kì có hiệu quả để tránh nhận biết mơ hồ hay rời rạc mà một số người báo cáo lại ngay sau khi tách khỏi thân vật lí. Ngay lập tức sau khi tách yêu cầu sự sáng tỏ hoàn toàn được hiện diện: "Rõ ràng ngay!" "Tôi yêu cầu sự sáng tỏ hoàn toàn!" hay "Nhận biết ngay!" Khi đưa ra các yêu cầu này bạn nên tránh bất kì câu nào có chứa lời động chạm tới thân vật lí hoặc phần vật lí bao quanh. Chẳng hạn, phát biểu "tôi yêu cầu nhận biết đầy đủ trong thân tôi" sẽ lập tức bật bạn trở về thân vật lí.

Bao giờ cũng phải nhớ rằng khi bạn đang xuất vía tức là bạn đang chứng nghiệm một dạng năng lượng và môi trường tần số cao hơn, ít dày đặc hơn. Những thứ mới bao quanh bạn, kể cả thân phi vật lí của bạn, đều nhạy cảm đáp ứng với năng lượng ý nghĩ hơn thân vật lí. Khi đưa ra yêu cầu của bạn, nói thật quả quyết và xác định thì kết quả sẽ có ngay tức khắc và hiệu quả. Yêu cầu càng mạnh mẽ và tập trung thì kết quả càng hiệu quả.

Kĩ thuật này cũng có thể được dùng để nâng cấp một giấc mơ tỉnh táo thành một chứng nghiệm xuất vía

hoàn toàn có ý thức. Điều mấu chốt là lặp lại thủ tục này cho đến khi sương mù mờ đi và nhận biết đầy đủ của bạn hiện hữu.

Kĩ thuật sáng tỏ là một thủ tục mà tôi tự động thực hiện ngay sau khi tách khỏi thân vật lí. Bên cạnh đó, tôi lặp lại nó bất kì lúc nào tầm nhìn hay nhận biết của tôi không được lí tưởng. Tôi đã thấy rằng nó không chỉ làm sắc nét các cảm nhận phi vật lí mà còn nâng cao sự kiểm soát và việc nhớ lại.

Giảm và kiểm soát nỗi sợ

Nỗi sợ có thể là một chương ngại cho việc thám hiểm xuất vía thành công. Sự lo lắng cá nhân, cả có ý thức lẫn tiềm thức, đều tạo ra những bức tường vô hình quanh ta, nhốt ta trong một vùng an nhàn chật hẹp và ngăn trở ta đạt tới tiềm năng cao nhất của mình. Những chọn lựa ta thực hiện và những kiếp sống ta sống thường bị hướng theo cách ta xử lí các nỗi sợ cá nhân của mình.

Khi tôi còn là thanh niên, tôi có một người bạn học phổ thông, người được coi là một trong những cầu thủ bóng chày xuất sắc nhất ở Baltimore. Sau khi được các phương tiện truyền thông chú ý tới, huấn luyện viên của anh ta bố trí cho anh ta tham dự trận đấu thử của liên đoàn bóng chày cấp cao. Nhưng sau vài tuần cổ vũ của huấn luyện viên và đồng đội anh ta nói với tôi một bí mật, "Mình sợ bị thất bại. Mình chơi chưa đủ hay." Anh ta không bao giờ tham dự trận đấu thử; nỗi sợ thất

bại của anh ấy còn lớn hơn điều anh ấy có thể làm được. Thay vì thực hiện ước mơ của mình, anh ta đã đầu hàng nỗi sợ của mình.

Nhiều người tin rằng chính hành động tách ra khỏi thân vật lí và thám hiểm các cảnh giới mới của vũ trụ là có hiệu quả trong việc làm giảm những nỗi sợ và giới hạn cá nhân của mình. Sau một chứng nghiệm xuất vía, thông thường người ta hay nghe thấy nói về tiến bộ cá nhân lớn của họ. Đôi khi đó là việc hiểu ra hay đương đầu với một khía cạnh bên trong của chính họ; vào lúc khác đó là sự thừa nhận rằng họ còn là một cái gì đó lớn hơn một sinh vật vật lí. Trong một số cơ hội tôi đã được nghe một số người kể lại rằng bằng cách nào đó họ đã nối được với phần rộng mở hơn của chính họ. Dù chúng ta gọi nó là gì - linh hồn, cái ta cao hơn, Thượng đế, hay tâm thức vũ trụ - việc nối này là tuyệt đối hiện thực đối với người tham gia. Khó giải thích được chứng nghiệm này vì nó vượt ra ngoài các khái niệm tuyến tính của thực tại.

Trong tất cả các kiếp sống của mình có những thời điểm then chốt làm thay đổi định mệnh ta. Thách thức với chúng ta là phải đối diện với những thời điểm đó và chinh phục nỗi sợ của ta. Việc khám phá của bạn về thám hiểm xuất vía có thể là một trong những thời điểm then chốt đó. Quyết định của bạn để thám hiểm bên ngoài các giới hạn vật lí của mình có thể là một quyết định làm thay đổi toàn bộ cuộc đời bạn. Tôi chỉ có thể nói rằng đó dứt khoát là một điểm ngoặt trong cuộc đời tôi, và tôi cảm ơn Thượng đế đã cho tôi đối diện với nỗi sợ của mình và tiến bước phiêu lưu. Một

điều mà tôi đã học được là ở chỗ mọi nỗi sợ hãi đều là ảo tưởng cả. Mỗi chúng ta đều là một con người bất tử có tiềm năng vô giới hạn. Cái ta bên trong thực sự của chúng ta không thể bị hại, cũng không thể chết.

Cơn hoảng hốt

Trong những giai đoạn đầu của thám hiểm xuất vía, một số người báo cáo có sự xô đẩy mạnh của nỗi sợ tương tự như cơn hoảng hốt. Nói chung điều này sinh ra do nỗi sợ về điều chưa biết và sự ngạc nhiên tâm sinh lí ban đầu của việc tách thực tại khỏi thân vật lí. Cơn hoảng hốt thường được gọi nên bởi các rung động và âm thanh bất thường đôi khi đi kèm với việc dịch chuyển nhận biết của bạn từ thân phân tử dày đặc sang thân năng lượng cao hơn. Khi lần đầu tiên được chứng nghiệm, những rung động và âm thanh này có thể gây kinh ngạc, cho nên điều quan trọng cần phải nhớ là chúng là thành phần tự nhiên của thám hiểm xuất vía. Nhiều lần, sự nhận biết và hiểu biết của bạn về những âm thanh và rung động bất thường này là đủ để xóa bỏ hay giảm thiểu mọi lo âu có thể nảy sinh.

Nếu cơn hoảng hốt là vấn đề hay tái diễn thì một khẳng định dịu dàng có thể có ích. Khi thấy dấu hiệu lo âu đầu tiên, lặp lại trong tâm trí, "tôi đang an toàn và yên ổn" hay "tôi đang được bảo vệ." Tiếp tục lặp lại khẳng định của bạn cho tới khi nỗi sợ rút đi. Rồi theo hướng dẫn thường lệ hướng bản thân bạn xa khỏi thân vật lí - chẳng hạn, "tôi chuyển về cửa trước." Người ta

thường báo cáo lại là sau khi đạt được việc tách hoàn toàn khỏi thân vật lí thì những lo lắng ban đầu cũng tan biến đi.

Tự nhủ rằng chứng nghiệm xuất vía là việc truyền ý thức tự nhiên - không có gì phải sợ cả. Sự kiện này hàng ngày được hàng ngàn người kiểm chứng lại, những người có chứng nghiệm xuất vía. Nói chung, các cơn hoảng hốt không còn là vấn đề sau khi bạn đã có chứng nghiệm thành công. Đến lúc đó tự bản thân bạn biết rằng không có gì phải sợ cả.

Kĩ thuật giảm nỗi sợ

Nếu nỗi lo sợ vẫn còn là vấn đề hay tái diễn thì kĩ thuật sau sẽ có ích.

1. *Xác định nỗi sợ.* Cố gắng xác định ra bản chất nỗi sợ của mình. Chẳng hạn, có phải bạn sợ điều chưa biết không? Hay sự thay đổi nhanh chóng? Hay khả năng trở nên bị lạc? Nhận biết về nỗi sợ của mình là một chỉ dẫn rất tốt cho tiến bộ của bạn.
2. *Sử dụng nỗi sợ.* Sợ là một dạng của năng lượng. Nó làm tăng nhịp thở bạn, sức mạnh bạn và khả năng tập trung. Nó là sự thúc đẩy năng lượng tự nhiên, được tạo ra để nâng cao khả năng của bạn xử lí các chướng ngại hay thách thức. Khi bạn cảm thấy sợ, cố gắng sử dụng nó đem lại lợi thế cho bạn. Sử dụng năng lượng được sinh ra từ nỗi sợ để làm tăng sự tập trung và ước muốn của bạn trong việc đạt tới mục tiêu cá nhân về thám hiểm xuất vía.

3. *Vứt bỏ nỗi sợ.* Thở sâu. Khi bạn thở ra, quán tưởng nỗi sợ đang bị tống ra khỏi thân, tâm và tình cảm bạn. Bạn có thể lặp lại với mình về mặt tinh thần, "nỗi sợ đã biến khỏi tôi," "nỗi sợ đã qua," "tôi vượt lên trên nỗi sợ" hay "nỗi sợ đã bị gột sạch." Hình dung thật sinh động nỗi sợ đang rời xa bạn. Quán tưởng nó đang mờ nhạt đi vĩnh viễn.
4. *Thay thế nỗi sợ.* Thay thế những cảm giác xúc động về sợ hãi bằng một năng lượng tích cực, hữu ích như phấn chấn, tập trung, dũng cảm hay hào hứng về cuộc phiêu lưu. Dùng một khẳng định tích cực như "tôi an toàn và yên ổn," "tôi tận hưởng cuộc phiêu lưu mới," hay "xúc động tràn khắp người tôi."

Quán tưởng kinh khí cầu

Kĩ thuật quán tưởng sau đây có thể giúp bạn vượt qua nỗi sợ và những chướng ngại khác để có được chứng nghiệm xuất vía thành công.

Thở sâu vài lần và hoàn toàn thư giãn. Bắt đầu quán tưởng về một kinh khí cầu màu da cam sáng loáng, oai vệ. Khi bạn lại gần kinh khí cầu, bạn có thể thấy rõ ràng rằng nó đang sắp sửa xuất hành. Nụ cười quen thuộc của người hướng dẫn chào đón bạn vào cuộc thám hiểm mới bên ngoài các giới hạn vật chất. Khi bạn bước vào bên trong cái rỗ lớn của khí cầu, bạn đang mong đợi một hành trình đầy hứng thú.

Với niềm vui mênh mông, bạn tháo bỏ các dây chằng giữ bạn với mặt đất. Với sức nâng lên, kinh khí

cầu của bạn bắt đầu lên cao. Một cảm giác phấn chấn mạnh mẽ trào lên trong bạn khi bạn càng lên cao mà chẳng khó nhọc gì và dần dần vượt lên trên ngọn cây. Phía dưới, người và ô tô trông như đồ chơi - bé tí tẹo và vô nghĩa.

Nhìn qua cạnh của rổ khinh khí cầu, bạn để ý đến nhiều túi vải bạt lớn. Các túi này đều căng phồng và nặng. Xem xét kĩ hơn, bạn nhận ra rằng các túi đó chất đầy những nỗi sợ và giới hạn của bạn. Mỗi túi đều có nhãn rõ ràng: sợ cái chưa biết, sợ thay đổi, sợ thất bại, sợ thách thức mới, sợ chết. Bất kì nỗi sợ hay giới hạn nào mà bạn hiện đang trải qua trong cuộc đời mình đều được ghi dấu rõ ràng trên các túi. Để thời gian và nhận diện những nỗi sợ và giới hạn cá nhân và thấy chúng đang treo trong các túi vải bạt đó.

Khi bạn trôi dạt trên ngọn cây bạn nhận ra rằng bạn đang bị dừng lại không lên cao được nữa. Trọng lượng của các túi sợ hãi và giới hạn đang kéo bạn lại, lôi bạn xuống. Nhìn qua cạnh khinh khí cầu, bạn có thể thấy mỗi túi đều được buộc chặt vào rổ khinh khí cầu. Với tràn đầy niềm vui, bạn bắt đầu tháo bỏ các túi sợ hãi và giới hạn rồi nhìn từng túi rơi thẳng xuống đất. Cứ mỗi khi một túi sợ hãi được thả bỏ bạn lại cảm thấy khinh khí cầu nâng cao, lên cao thêm nữa. Với sự say mê trẻ thơ, bạn có thể cảm thấy từng nỗi sợ đang biến đi. Bạn biết rõ rằng mỗi nỗi sợ ấy đều mất đi vĩnh viễn, rằng từng giới hạn chỉ là một vật của quá khứ.

Một vài túi được buộc quá chặt đến mức bạn cần phải cắt dây. Người hướng dẫn đưa cho bạn một con

dao và với niềm vui sướng bạn bắt đầu cắt những sợi dây từng buộc giữ các túi còn lại. Khi mỗi dây được cắt đứt bạn lại cảm thấy nhẹ nhàng và tự do lan toả rộng. Bạn cảm thấy niềm hứng khởi của giải phóng hoàn toàn trào dâng trong bạn khi bạn cứ lên cao cao mãi. Khi đạt tới những tầm cao mới nỗi sợ và giới hạn của bạn lại biến đi vĩnh viễn.

Tổng quan về kiểm soát

- Bạn có đủ những kiểm soát mà bạn tin là mình có, đủ những kiểm soát bạn chấp nhận và thực hiện.
- Điều mấu chốt để kéo dài chứng nghiệm xuất vía của bạn là duy trì tập trung chú ý của mình xa khỏi thân vật lí. Cách tốt nhất để đạt tới điều này là trở nên hoàn toàn quan tâm và tham gia vào môi trường phi vật lí bạn đang thám hiểm. Như bạn sẽ nhanh chóng phát hiện ra, bất kì ý nghĩ nào hướng tới thân vật lí đều sẽ lập tức bật trả bạn về nó.
- Bạn là nguyên do kiểm soát chứng nghiệm của mình, cả có ý thức lẫn tiềm thức. Bạn vừa là nhà soạn kịch, vừa là đạo diễn và diễn viên trong mọi chứng nghiệm, tình huống và sự gặp gỡ. Điều này áp dụng cho mọi mức độ của vũ trụ.
- Phương pháp chuyển động của bạn hoàn toàn do quyết định của bạn. Bạn có thể bước, nổi, bay hay trôi dạt. Bạn có thể thay đổi phương pháp chuyển động đã lựa chọn vào bất kì lúc nào để thích hợp với tình huống gặp phải.

- Nếu cảm nhận của bạn là không rõ rệt hay mơ hồ thì bạn có thể tăng độ sáng tỏ trong cái nhìn bằng cách đòi hỏi quả quyết một sự cải thiện lập tức cho cảm nhận của bạn: "Rõ ràng ngay!"
- Dạng năng lượng phi vật lí của bạn là cực kì linh hoạt về kích cỡ, hình dáng, cấu trúc và khả năng. Bạn có lẽ sẽ chứng nghiệm được dạng thuận tiện nhất cho bạn. Đây nói chung là bản sao của thân vật lí của bạn. Tuy nhiên, bên ngoài màng năng lượng thứ hai, bạn còn có khả năng thích nghi và thay đổi một cách có ý thức hình dạng của mình theo bất kì dạng nào cần thiết thực tế. Điều này được thực hiện bằng cách tập trung vào sự thay đổi trong quan niệm về bạn.
- Cảm giác sợ hãi hay tự phát sinh và nói chung là kết quả trực tiếp của việc thiếu thông tin hay hiểu biết khi gặp phải một tình huống hay môi trường mới. Bao giờ cũng cần phải nhớ rằng bạn là con người phi vật lí và quyền năng; từ trong bản chất mình bạn là tâm thức thuần khiết. Bạn không phải sợ gì cả vì bạn là bất tử.
- Hết sức cố gắng duy trì một trạng thái tâm trí cởi mở, không đánh giá. Những ý kiến, niềm tin và kết quả mình còn khăng khăng bám giữ có thể ảnh hưởng đến điều bạn chứng nghiệm và cảm nhận, hệt như chúng đã ảnh hưởng trong thế giới vật lí.
- Nhớ giữ bình tĩnh và tập trung trong suốt mọi thay đổi hay di chuyển của nhận biết của bạn.
- Nhận ra khả năng của bạn có thể kiểm soát chuyển động và chứng nghiệm của mình. Các ý nghĩ của

- bạn là phương tiện cá nhân và là lực sáng tạo. Bạn sẽ đến nơi ý nghĩ của bạn dẫn tới.
- Yêu cầu quả quyết điều bạn muốn thám hiểm, đạt tới hay cảm nhận càng xác định càng tốt.
 - Phải có chuẩn bị cho những thay đổi nhanh chóng và/hoặc chuyển động bên trong khi đưa ra yêu cầu.
 - Hoàn toàn trông đợi nhận yêu cầu của bạn - phải cởi mở để nhận.
 - Yêu cầu sự sáng tỏ nếu điều bạn quan sát hay chứng nghiệm là chưa rõ ràng. Chẳng hạn, "Dạng năng lượng phi vật lí này biểu thị cho cái gì?"
 - Luyện tập sự kiểm soát của bạn. Thực hiện nó - không cần ngập ngừng hay có hai ý nghĩ.

Khả năng của bạn lèo lái trong một môi trường đáp ứng suy nghĩ phụ thuộc rất nhiều vào việc kiểm soát ý nghĩ của bạn, vào hiểu biết và khả năng cá nhân giữ bình tĩnh và tập trung khi gặp phải sự thay đổi nhanh chóng. Như trong mọi thứ, bạn càng chuẩn bị kĩ thì chứng nghiệm càng hữu ích.

Bao giờ cũng nên nhớ bạn chứng nghiệm được mức độ kiểm soát mình yêu cầu. Nhằm mục tiêu cao.

Chương 8

Thám hiểm cao cấp

Tâm trí con người, trải từ một ý tưởng mới, chẳng bao giờ đi ngược lại chiều nguồn gốc của nó.

- Oliver Wendell Holmes

Tiềm năng của thám hiểm xuất vía là hoàn toàn vô giới hạn. Sau khi ta bước ra khỏi các giới hạn vật lí của mình, một biên giới mới đầy vui sướng của tiềm năng và thám hiểm con người trở nên rõ ràng. Những giới hạn cũ bắt đầu tan chảy khi ta hiểu được tiềm năng thật sự của mình.

Mỗi người chúng ta đều có những khả năng vô hình chưa động tới mà khoa học hiện đại mới chỉ bắt đầu hiểu đến. Các chứng nghiệm xuất vía có kiểm soát mở ra cánh cửa vào một lĩnh vực mới của sự phát triển và thám hiểm con người; tuy nhiên chính chúng ta phải

thám hiểm thực tại đó cho chính mình - hoặc vẫn còn là tù nhân của những giới hạn vật lí của mình.

Để nêu cho bạn một cảm giác về các thám hiểm có thể có, tôi đã đưa vào cuối chương này một danh sách các thực nghiệm tiềm năng. Để đạt được các ích lợi hay mục tiêu riêng, bạn cũng có thể phát triển và theo đuổi các thực nghiệm của mình. Khi tiến hành bất kì hình thức thám hiểm hay thực nghiệm nào, bạn phải luôn nhớ ghi ngay lại kết quả. Tôi khuyên nên có máy ghi âm hoạt động theo tiếng nói để cạnh bên.

Để bắt đầu, bạn có thể thử hai thực nghiệm giống như các thực nghiệm đã được tiến hành tại khoa cận tâm lí trường đại học Stanford.

Thực nghiệm thứ nhất cực kì dễ dàng thiết lập: trước khi bạn bắt đầu kĩ thuật xuất vía của mình, đặt một số vật nhỏ như giấy nháp, bút chì hay đồng tiền ở cạnh bàn. Trong chứng nghiệm xuất vía cố gắng có ý thức để hạ thấp mật độ (tần số) cá nhân của mình và di chuyển các vật đó. Ghi lại kết quả.

Thực nghiệm thứ hai là việc xem một mục tiêu ở xa khi xuất vía. Để lập thực nghiệm này, yêu cầu một người bạn lựa chọn và vẽ một số, bức tranh hay một kí hiệu lớn (ít nhất có đường kính hai mươi cm) rồi đặt nó vào một vị trí bạn không thể thấy được về mặt vật lí. Yêu cầu người ấy để lộ mục tiêu tại một vị trí thấy được rõ ràng, quen thuộc với bạn, như trong nhà của bạn bạn. Sau khi bạn tách khỏi thân vật lí, tập trung mọi chú ý vào vị trí mục tiêu và cố gắng quan sát mục tiêu thật chính xác.

Thám hiểm vũ trụ

Khi thám hiểm bên ngoài thân vật lí của mình, bạn thường quan sát thấy chiều phi vật lí đầu tiên, song song với thế giới vật lí, bao gồm năng lượng nhiều lần kém dày đặc hơn vật chất. Mới thoáng nhìn, dường như đó là bản sao của thế giới vật lí. Khi nghiên cứu kĩ hơn bạn sẽ phát hiện ra rằng môi trường năng lượng này tương tự như phần bao quanh vật lí nhưng không đồng nhất. Các sự vật như ghế, cửa, giường và toàn bộ căn phòng sẽ thường trông hơi khác hơn chúng trong dạng vật lí.

Lí do cho những khác biệt này là đơn giản. Các sự vật và môi trường được quan sát trong tầng năng lượng bên trong đầu tiên của vũ trụ về bản chất không phải là vật lí. Chúng là tương tự với khuôn năng lượng của của các vật vật lí bao quanh bạn. Mỗi sự vật phi vật lí bạn thấy đều tồn tại hoàn toàn độc lập với vũ trụ vật lí.

Một số người đã đi tới tin rằng họ đang quan sát các sự vật vật lí bao quanh mình từ một điểm lợi thế mới. Họ trông đợi những vật bao quanh phi vật lí là trùng với thế giới vật lí và khi trông đợi của họ không được đáp ứng thì họ dễ dàng trở nên lẫn lộn hay mất hướng. Kết quả là một số người kết luận rằng toàn bộ chứng nghiệm xuất vĩa của họ chỉ là giấc mơ, chỉ bởi vì môi trường được quan sát không sánh đúng với các trông đợi vật lí của họ. Việc hiểu sai này thường xuất hiện bởi vì chúng ta đã được huấn luyện để chấp nhận

chỉ có dạng dày đặc là hợp lệ. Kết quả là tâm trí ta có khuynh hướng tập trung vào duy nhất một thực tại mà ta biết và chấp nhận - vật chất.

Vì ta sống trong một môi trường vật lí và chìm trong biển cả những kích thích vật lí, cho nên người ta trông đợi vào sự truyền thụ này. Việc huấn luyện vật lí của chúng ta là phần tự nhiên của tiến trình xã hội hoá. Chiều khoá để vượt qua sự truyền thụ vật lí rộng lớn này là thừa nhận nó. Thế giới vật lí mà ta tập trung vào chỉ là một phần nhỏ của vũ trụ. Trong thực tế, các dạng vật lí ta thấy xung quanh mình chỉ là lớp vỏ cứng mỏng bên ngoài của vũ trụ - tầng biểu bì của toàn bộ vũ trụ đa chiều.

Bạn phải luôn nhớ rằng thực tại là tương đối; môi trường ta cảm nhận như thực chỉ được xác định bởi mật độ và tần số cá nhân của ta. Chẳng hạn, khi ta đang xuất vĩa, các sự vật vật lí rất thường xuất hiện như làn hơi hay tựa bóng ma. Điều này xảy ra bởi vì vật chất, như được quan sát từ một điểm với lợi thế tần số cao, thì không còn là thực tại rắn chắc với ta nữa. Từ khung cảnh mới của mình, thực tại vững chắc với bạn là tần số năng lượng (mật độ) tương ứng với tần số của bạn. Hiểu biết của bạn về nguyên lí năng lượng này là cực kì quan trọng khi bạn thám hiểm một vũ trụ rung động khác. Hiểu biết này sẽ trợ giúp cho bạn trong việc kiểm soát chứng nghiệm của mình.

Khi bạn tiến bộ trong thám hiểm của mình, bạn sẽ bắt đầu nhận ra một chân lí đáng ngạc nhiên. Bạn có quyền năng di chuyển trong các miền năng lượng khác

nhau của vũ trụ bằng hành động suy nghĩ tập trung. Bạn có thể nâng cao hay hạ thấp một cách có ý thức tỉ lệ (mật độ) rung động của bạn; kết quả quan sát được là sự thay đổi tương ứng trong môi trường bao quanh bạn. Khám phá này có ý nghĩa bởi vì nó thực tế loại bỏ nhu cầu chuyển động bên ngoài (chuyển động ngang). Bạn có thể thám hiểm bất kì tần số nào của vũ trụ mà không cần phải di chuyển. Các khái niệm vật lý về khoảng cách, phân cách và chuyển động trở nên không thích hợp.

Một ưu điểm thứ hai của phương pháp thám hiểm cao cấp này là có việc tự kiểm soát lớn hơn. Bạn sẽ dễ dàng duy trì tập trung hơn khi bạn không phải giải quyết những thay đổi bên ngoài đồng thời với thay đổi bên trong. Bạn cũng dễ giữ được cảm giác của bạn về sự ổn định và sáng tỏ.

Thứ ba là phương pháp này cho phép bạn thám hiểm hiệu quả hơn vô số mức tần số của vũ trụ. Chuyển động ngang bên trong một chiều năng lượng nào đó thường bị giới hạn vào một dải tần số chật hẹp bên trong chiều đó.

Và cuối cùng, điều đó mở rộng khả năng của bạn trong thám hiểm, nhận biết và hiểu bên ngoài sự hiểu biết con người hiện tại. Việc thay đổi có ý thức mật độ (tần số rung) của bạn cung cấp cách thâm nhập gần như không giới hạn vào lãnh địa phi vật lý của vũ trụ.

Các khái niệm hiện tại của chúng ta về chuyển động đều có quan hệ trực tiếp tới sự truyền thụ vật lý của mình. Chung cuộc, mỗi chúng ta sẽ tiến hoá tới

điểm chúng ta có thể "vào" trong bất kì phần nào của vũ trụ mà ta chọn. Điều này không phải là một lí thuyết mà là một sự kiện quan sát được có thể được kiểm chứng bởi kinh nghiệm cá nhân.

Chuyển động liên chiều có kiểm soát

1. Ngay sau khi tách ra, chuyển ra xa khỏi thân vật lý và giữ bình tĩnh, tập trung. Nếu cần, yêu cầu bạn có nhận biết hoàn toàn hay có sự sáng tỏ. "Nhận thức ngay."
2. Trong khi xuất vía, đòi hỏi quả quyết được chứng nghiệm chiều năng lượng bên trong tiếp theo. "Tôi chứng nghiệm mức (chiều) bên trong tiếp theo ngay!" Hay chỉ ra miền liên chiều nào bạn muốn thám hiểm. Kết quả có ngay sẽ là việc chuyển vào trong mạnh mẽ, kéo dài trong vài giây. Vẫn giữ thật bình tĩnh; cảm giác chuyển động vào bên trong có thể là mạnh mẽ và mất hướng nếu bạn không được chuẩn bị. Chứng nghiệm này tương tự như bị kéo vào bên trong, vào trung tâm của ý thức bạn.
3. Sau khi việc chuyển động vào bên trong đã dừng, định tâm bạn ngay bằng cách yêu cầu quả quyết rằng bạn có nhận biết hoàn toàn. "Nhận biết ngay!" Cần được chuẩn bị; môi trường và điểm nhìn của bạn sẽ hoàn toàn khác.

Nâng tần số bên trong của chúng ta

Khi bạn tiến bộ trong thám hiểm bên trong các mức năng lượng tần số cao của vũ trụ thì bạn có thể bắt đầu chú ý đến những thay đổi trong trạng thái nhận biết của mình. Cảm giác năng lượng bên trong, cái nhìn, chứng nghiệm với ánh sáng và sự nhạy cảm năng lượng tăng lên là những điều thường hay được báo cáo lại.

Các môi trường bạn gặp phải trong các mức năng lượng tần số cao sẽ dần dần trở thành toả sáng rực với ánh sáng. Bản chất của những cái bao quanh bạn bao gồm một dạng năng lượng tần số cao hơn. Chẳng hạn, khi bạn quan sát một đoá hoa hay một nhánh cỏ bạn sẽ thấy rằng chúng toả ra một phổ ánh sáng và màu sắc mạnh. Một nhánh cỏ dường như được cấu tạo bởi hàng ngàn điểm sáng. Mỗi điểm sáng rực rỡ đều là tâm thức sống, thuần khiết.

Khi chúng ta thám hiểm vào sâu hơn trong vũ trụ chúng ta cần nâng cao tỉ lệ rung động bên trong của mình - tăng thêm ánh sáng bên trong của mình. Để thám hiểm có hiệu quả các mức cao hơn của vũ trụ, tỉ lệ rung động của ta phải được điều chỉnh cho trùng với tần số năng lượng ta đang chứng nghiệm. Nếu tần số bên trong của ta không bằng với môi trường mới mà ta đang thăm viếng thì ta sẽ chứng nghiệm một ánh sáng loá và cảm giác bị đè nghiền bởi năng lượng mạnh ép lên ta. Cảm giác này không thoải mái đến độ phần lớn mọi người lập tức rút về thân vật lí của mình.

Khi thám hiểm các cõi giới cao hơn của vũ trụ, ta có thể nâng cao tỉ lệ rung động bên trong của mình bằng cách yêu cầu một cách quả quyết, chân thành. Trong thực tế, ta có thể yêu cầu một sự vi chỉnh năng lượng bên trong để làm tăng sự phát triển tâm linh của mình. Sự vi chỉnh hệ thống năng lượng vô hình này là một tiến trình phát triển đang tiếp diễn thông thường xuất hiện khi ta đang ngủ hay mơ. Phần lớn mọi người không nhận biết có ý thức về những thay đổi bên trong đó khi chúng xuất hiện. Với những người đã nhận biết được thì những thay đổi này thường được cảm nhận như các đợt sóng năng lượng bên trong tràn khắp thân. Tiến trình này có thể kéo dài vài giây hay vài phút, tùy theo khối lượng điều chỉnh được yêu cầu. Tôi đã thấy rằng việc nâng tỉ lệ rung động cá nhân có ảnh hưởng chính tới khả năng phi vật lí của chúng ta. Điều chủ chốt là phải nâng cao tần số năng lượng cá nhân nếu ta định thám hiểm các cõi giới cao hơn của vũ trụ. Chính trách nhiệm của chúng ta là tăng ánh sáng cá nhân nếu ta đã từng hi vọng thoát khỏi ảo tưởng của vật chất. Bạn bao giờ cũng phải nhớ rằng cõi trời không thích ứng cho ta; chúng ta phải thích ứng với nó.

Các ý nghĩ tiêu cực, căm giận, ghét bỏ, gán bó và vô hiểu biết ngăn cản sự toả sáng tự nhiên của ánh sáng bên trong ta. Các ý nghĩ và xúc động huỷ diệt là dạng năng lượng tần số thấp gắn với thân năng lượng bên trong ta như một áo choàng rộng. Khi xuất vía bạn có thể trông thấy ngay những rung động tiêu cực này trong trường năng lượng (hào quang) của bất kì ai bạn đang quan sát. Các xúc động tiêu cực như căm thù, sợ

hải, giận dữ hay tham lam trở thành một phần của người tạo ra chúng. Năng lượng tiêu cực này tác động tựa như một trường làm nhụt năng lượng, ngăn chặn ánh sáng bên trong của linh hồn toả chiếu qua cường độ thông thường của nó. Trong thám hiểm xuất vía, tiến hoá của bất kì ai bạn quan sát đều là bằng chứng rõ ràng bởi cường độ ánh sáng toả ra từ người đó. Ánh sáng bên trong càng sáng tỏ thì người đó càng tiến hoá cao.

Việc nâng tỉ lệ rung động cá nhân bắt đầu bằng việc loại bỏ các khối chướng ngại năng lượng bên trong. Đó là lí do tại sao các linh hồn tâm linh cao cấp như chúa Giê su hay Phật lại dành nhiều thời gian đến vậy để dạy một Qui tắc Vàng. "Yêu người bên cạnh," Hành động vì người khác..." Họ hoàn toàn hiểu rõ rằng chúng ta càng loại bỏ được các khối chướng ngại năng lượng, ánh sáng của ta càng rực rỡ hơn và tỉ lệ tần số tự nhiên của ta càng cao trong vũ trụ đa chiều.

Việc thừa nhận nguyên lí này là quan trọng cho sự tiến hoá ngay tức khắc của bạn. Khi thân vật lí của bạn chết, bạn sẽ tự động đi tới mức năng lượng (tần số) của vũ trụ tương ứng với tỉ lệ rung động cá nhân của bạn. Như bạn sẽ khám phá ra, đây là một tiến trình năng lượng tự nhiên - việc dịch chuyển của tâm thức từ tần số này sang tần số kia. Chỉ những cá nhân nào đã thừa nhận và khử bỏ được các khối chướng ngại năng lượng và đã nâng được tần số cá nhân của mình mới chứng nghiệm được vẻ lộng lẫy và ánh sáng của thiên quốc.

Khuếch đại trạng thái rung động

Có thể khuếch đại trạng thái rung động từ rung động bên trong nhẹ tới việc tách ra hoàn toàn khỏi thân vật lí. Điều này có thể được thực hiện bằng việc động viên tinh thần cho các rung động nhẹ trở nên lan toả, trải khắp toàn bộ thân. Điều hoàn toàn thông thường đối với một số người chúng ta là tỉnh dậy trong các giai đoạn ngủ và chứng nghiệm một sự rung động bên trong nhỏ và/hoặc việc tê dại sau gáy hay ở chân, ở tay. Điều này thường được chứng nghiệm trong giấc ngủ REM, trong giấc mơ tỉnh táo hay trong trạng thái alpha nhẹ, như trạng thái ngái ngủ. Tất nhiên, mấu chốt của kĩ thuật này là việc nhận ra các rung động khởi đầu và sự tê dại khi chúng xuất hiện. Cách tốt nhất để làm việc này là chú ý vào sự thăng giáng năng lượng vi tế xuất hiện trong giai đoạn khởi đầu của giấc ngủ, giấc mơ và thư dẫn. Nhận biết về các cảm giác bên trong của ta và cảm nhận là bước đầu tiên quan trọng để chú ý vào rung động bên trong.

Từ nay trở đi, ngay khi tỉnh dậy hay khi trôi dạt vào và ra khỏi giấc mơ, giữ yên tĩnh về mặt vật lí và hoàn toàn thư dẫn. Để ý đến bất kì sự thay đổi năng lượng bên trong nào, đến rung động, tê dại, tê tê hay các cảm giác bất thường khác. Khi những cảm giác này xuất hiện, động viên tinh thần cho các rung động và cảm giác đi kèm lan ra toàn bộ thân bạn. Trôi theo với những cảm giác đó và cho phép chúng lan toả khắp thân và tâm trí bạn. Sau khi các cảm giác rung động và tê dại đã toả khắp thân bạn, hướng bản thân bạn ra xa

khỏi thân mình. Duy trì hoàn toàn sự chú ý và ý nghĩ của bạn xa khỏi thân vật lí và hướng bản thân bạn sang nơi khác trong nhà bạn.

Điều đó dường như là bất thường nhưng lại chính là cách tự nhiên nhất để thực hiện xuất vía. Điều mấu chốt là chỉ cần chú ý rồi động viên cho những thay đổi phi vật lí tinh tế xuất hiện trong chúng ta.

Nâng cao trí nhớ

Mỗi lần bạn kết thúc một cuộc thám hiểm hay thực nghiệm xuất vía, yêu cầu quyết để việc ghi nhớ hoàn toàn được truyền cho nhận biết vật lí của bạn. Bộ óc vật lí của bạn và chức năng nhớ cũng tựa như máy tính: thông tin phi vật lí thu được phải được truyền chính xác và lưu giữ bên trong ý thức vật lí của bạn. Cách dễ nhất để thực hiện điều này là đơn thuần yêu cầu nó.

Nhiều nhà thám hiểm xuất vía không biết tới nguyên lí này. Kết quả có thể là việc ghi nhớ rời rạc, mơ hồ về chứng nghiệm phi vật lí. Như trong kĩ thuật làm sáng tỏ, sự nhấn mạnh bạn đặt vào yêu cầu ghi nhớ của mình sẽ xác định tính hiệu quả của kết quả. Một đòi hỏi quả quyết, tập trung sẽ rất có kết quả: "tôi nhớ tất cả!"

Một cách lí tưởng, bạn nên yêu cầu có trí nhớ tốt khi bạn chuẩn bị trở về thân vật lí. Yêu cầu này thường đẩy bạn lập tức trở về thân vật lí.

Thám hiểm theo nhóm và theo đôi

Một nhóm hay một đôi thám hiểm xuất vía có thể đem lại những ích lợi đáng kể cho mọi người tham dự. Vì chứng nghiệm xuất vía là một dạng thám hiểm mới trong xã hội chúng ta nên một nhóm thám hiểm phi vật lí có thể đưa ra nhiều cái nhìn có giá trị thu được từ các chứng nghiệm mất thấy tai nghe và cũng đưa ra một diễn đàn rộng mở về viễn cảnh và kĩ thuật mới.

Một nhóm cho phép chúng ta so sánh những ghi chép và học lẫn kinh nghiệm của nhau. Khi chúng ta vì chính khả năng tự nhiên của mình thì mọi việc như giảm bớt nhiều sợ hãi, tăng tin tưởng, chuyển giấc mơ, các tín hiệu bên trong và kĩ thuật tách có thể được thám hiểm và phát triển dựa trên những kết quả mất thấy tai nghe. Nhóm cũng có thể bàn thảo và chỉ ra mọi giới hạn hay khối chướng tâm lí có thể xuất hiện.

Xem như một ích lợi phụ khác của nhóm, người ta có thể tiến hành một số thực nghiệm kiểm chứng mạnh mẽ. Chẳng hạn, một nhóm có thể tạo ra một điểm đích: một thời gian và vị trí vật lí nơi các thành viên nhóm sẽ gặp nhau trong khi du hành bên ngoài thân vật lí.

Bên cạnh việc thám hiểm theo nhóm tôi đặc biệt gợi ý những người bạn thân hay bạn tình cùng tham gia phiêu lưu xuất vía. Điều quan trọng là chọn một ai đó nghiêm chỉnh về khám phá bên trong. Gặp gỡ có ý thức với một người bạn hay người yêu trong khi xuất vía là một chứng nghiệm đáng ngạc nhiên.

Kĩ thuật đôi bạn

Kĩ thuật đôi bạn là một biến thể của kĩ thuật Christos do G. M. Glaskin, nhà báo người Ôstralia, đưa ra. Kĩ thuật Christos ban đầu được thiết kế làm kĩ thuật lần về kiếp trước, nhưng người ta nhanh chóng phát hiện ra rằng nó khởi đầu chứng nghiệm xuất vía cho khá nhiều người.

Kĩ thật sau là lí tưởng cho một đôi lứa, đôi bạn và nhóm. Xem như người hướng dẫn, bạn sẽ dẫn đầu việc thiền định và đôi khi di chuyển xung quanh bạn mình, cho nên điều quan trọng đối với bạn là phải thật yên tĩnh.

Bạn của bạn nằm ngửa, mắt nhắm, đầu hướng về phía bắc. Để thật thoải mái và thư giãn hết mức, anh ta nên cởi giày và nằm trên bề mặt mềm như giường, thảm nhà hay gối.

Bây giờ bắt đầu nhẹ nhàng xoa bóp xương cổ chân của người bạn theo một chuyển động đều, nhẹ. Lí tưởng là làm thư giãn tối đa cho người bạn.

Sau khoảng hai phút xoa bóp cổ chân, nhẹ nhàng chuyển lên đầu người bạn và đặt bốn ngón tay lên trán, ngay trên sống mũi. Rồi từ từ bắt đầu cọ đều, nhẹ vào phần dưới của trán. Tăng dần tốc độ và sức ép, bạn tiếp tục cọ vào trán người bạn cho tới khi anh ta nói là có tiếng o o hay o o nhỏ trong tai. Sau khi người bạn đã nghe thấy tiếng o o bạn có thể dừng việc cọ. Đa số người nói lại có nghe thấy âm thanh sau năm phút.

Rồi bạn bắt đầu thiền định có hướng dẫn bằng lời. Trong suốt việc quán tưởng có hướng dẫn, nói với thanh điệu thư giãn, nhỏ nhẹ trợ giúp cho người bạn được thư giãn nhiều nhất. Dành thời gian và tập trung thư giãn khi bạn bắt đầu việc quán tưởng có hướng dẫn sau đây:

Thở sâu vài lần và hoàn toàn thư giãn... hoàn toàn thư giãn... chậm dần và hoàn toàn thư giãn... bắt đầu cảm thấy năng lượng bên trong bạn đang tuôn chảy... Cảm thấy năng lượng bên trong của bạn chuyển động dần từ đầu bạn xuống cổ bạn... cảm thấy nó chuyển dần xuống vai bạn... Bạn cảm thấy hoàn toàn thư giãn khi năng lượng chuyển xuống ngực bạn... Năng lượng đem lại sung sướng khi nó tiếp tục chuyển xuống bụng ... xuống hông... xuống đùi... Bây giờ cảm thấy năng lượng chuyển tới cổ chân... bạn có thể thấy và cảm thấy năng lượng ở bàn chân bạn...

Sau khi thư giãn một phần theo cách quán tưởng này, bắt đầu cào nhẹ bàn chân của người bạn bằng đầu ngón tay khi bạn lặp lại lời sau đây:

Quán tưởng năng lượng ở bàn chân bạn đang mở rộng và phát triển ra mười hai phân qua đáy lòng bàn chân bạn... Bây giờ bạn có thể thấy và cảm thấy sự mở rộng của bàn chân bạn ra mười hai phân... Cảm thấy bàn chân bạn mở rộng ra mười hai phân bên ngoài đáy bàn chân bạn... Bây giờ giữ sự mở rộng đó trong chốc lát. [Sau mỗi lần mở

rộng được quán tưởng thành công, người bạn có thể báo cho bạn biết bằng cách gật đầu.]

Sau khi người bạn đã quán tưởng bàn chân rộng ra mười hai phân làm cho anh ta tưởng tượng cái nhìn và cảm giác bàn chân anh ta trở về vị trí bình thường. Bây giờ lặp lại việc trải rộng này ít nhất ba lần cho tới khi người bạn có thể dễ dàng quán tưởng việc bàn chân anh ta mở rộng mười hai phân. Dành thời gian và phải kiên nhẫn. Việc trải rộng ban đầu này là chủ chốt cho thành công của kỹ thuật này cho nên bạn có thể lặp lại bao nhiêu lần nếu cần cũng được.

Sau khi người bạn đã thông báo anh ta có khả năng mở rộng bàn chân theo quán tưởng thì yên tĩnh chuyển lên đầu và lặp lại cùng kỹ thuật trải rộng này với phần trên thân và đầu. (Việc quán tưởng theo hướng dẫn phải tiến hành không ngắt giữa chừng khi bạn chạm nhẹ vào đỉnh tóc và vai người bạn.)

Bây giờ cảm thấy năng lượng của mình chảy tới đỉnh đầu... Cảm thấy đỉnh đầu bạn bắt đầu mở rộng và phát triển... Thấy và cảm thấy đỉnh đầu bạn và phần trên thân trải rộng và phát triển lên mười hai phân... Thấy và cảm thấy đầu và vai bạn to ra mười hai phân vượt ra ngoài kích cỡ thông thường... Cảm thấy việc trải rộng của toàn bộ phần trên thân bạn, lớn lên và mở rộng ra... mười hai phân bên ngoài các giới hạn vật lý...

Như trước, lặp lại tiến trình này ít nhất ba lần cho tới khi người bạn có thể dễ dàng hình dung ra việc mở rộng.

Chuyển sự chú ý của người bạn vào bàn chân anh ta và hướng dẫn miệng cho anh ta mở rộng phần thân phía dưới ra ba mươi sáu phân. Lặp lại nhiều lần khi cần.

Chuyển tới đầu người bạn và hướng dẫn anh ta mở rộng toàn bộ phần thân phía trên ra ba mươi sáu phân rồi lại trở về kích cỡ thông thường.

Bây giờ trở lại bàn chân và hướng dẫn người bạn mở rộng bảy mươi hai phân. Tuy nhiên lần này hướng dẫn anh ta giữ quán tưởng đó và không trở về vị trí thông thường. Sau khi việc mở rộng chân được hoàn tất, để người bạn đồng thời trải rộng phần thân phía trên bảy mươi hai phân. Lặp lại thủ tục này cho tới khi người bạn có thể thấy và cảm thấy sự trải rộng toàn bộ thân anh ta.

Trong khi vẫn duy trì sự trải rộng bảy mươi hai phân, hướng người bạn mở rộng hoàn toàn thân anh ta như một trái bóng đầy hơi. Chẳng hạn:

Bây giờ toàn bộ thân bạn đang mở rộng về kích cỡ... Bạn có thể cảm thấy cái ta bên trong của mình mở rộng giống một quả bóng đầy hơi... Toàn bộ thân bạn đang mở rộng ra... toàn bộ thân bạn đang mở rộng ra bảy mươi hai phân... Khi thân bạn mở rộng, bạn có thể cảm thấy mình ngày một nhẹ hơn và nhẹ hơn... Giống như trái bóng, bạn có thể cảm thấy bạn đang nổi lên, nổi lên...

Bây giờ người bạn đang ở trong một trạng thái lý tưởng để đạt tới chứng nghiệm xuất vía có ý thức đầy

đủ. Tại điểm này bạn có thể lập tức bắt đầu một kĩ thuật xuất vía ưa thích. Chẳng hạn,

Khi bạn nổi lên, bạn có thể cảm thấy bản thân mình trở nên nhẹ hơn và nổi cao hơn và cao hơn trên thân bạn... Khi bạn làm như vậy, lặp lại với mình, "tôi đang nổi lên. Tôi đang nổi lên. Tôi biết tôi đang nổi lên. Tôi đang nổi tự do."

Nếu làm đúng, kĩ thuật này đưa ra một sự chuẩn bị đầy hiệu lực cho mọi quán tưởng hay khẳng định xuất vía.

Dành thời gian và cho phép người bạn tận hưởng mọi cảm giác liên quan tới kĩ thuật này. Tự do nâng cao hay kéo dài buổi thiền định có hướng dẫn cho phù hợp với kĩ năng quán tưởng của người bạn. Lí tưởng nhất là cho phép thực hiện quán tưởng có hướng dẫn ít nhất nửa tiếng. Sau phần có hướng dẫn miệng của kĩ thuật này cho phép người bạn có ít nhất hai mươi phút yên lặng để hoàn thành các khẳng định và quán tưởng cá nhân.

Mặc dầu tôi chỉ đưa vào một kĩ thuật được thiết kế chuyên cho người bạn thân, bất kì kĩ thuật quán tưởng nào cũng có thể dễ dàng thích nghi cho tình huống bạn tình hay nhóm bằng cách chỉ định ai đó thực hiện việc quán tưởng có hướng dẫn miệng.

Tăng tốc sự thay đổi tâm lí và tự hoàn thiện

Tại điểm nào đó trong cuộc đời mình tất cả chúng ta đều đi tìm kiếm một hình thức tự hoàn thiện hay thay đổi tâm lí. Trong ba thập kỉ qua, đã có vô số những kĩ thuật tự hoàn thiện, sách, băng và giáo trình: suy nghĩ tích cực, chương trình ngôn ngữ thần kinh, công trình trẻ em bên trong, tự diễn thuyết, tái sinh, Mười hai bước, phản hồi sinh học và người chủ của những điều khác.

Nói chung, khái niệm về tự hoàn thiện của chúng ta vẫn còn gắn với những kết luận có từ nhiều thập kỉ trước do những người cha sáng lập ra ngành tâm lí học hiện đại nêu ra. Freud, người sáng tạo ra ngành phân tâm học, và Jung, sáng lập viên của tâm lí phân tích, đã tin rằng sự thay đổi tâm lí là một tiến trình chậm chạp, thông thả. Ngày nay kết luận này được các nhà tâm lí và tâm lí trị liệu toàn thế giới chấp nhận. Nhiều người coi sự cải thiện tâm lí là một tiến trình chậm để bóc đi các tầng ngoài của bản ngã sao cho bệnh nhân có thể thấy và hiểu các nguyên nhân nền tảng của các vấn đề và khối chấn hiện tại của họ.

Mỗi năm có hàng triệu người dành khá nhiều thời gian và tiền của cố gắng đạt tới một hình thức thay đổi tâm lí nào đó. Nhiều người được huấn luyện tin rằng sự thay đổi tâm lí tích cực là một con đường dài lâu, gian khổ. Phần lớn các nhà trị liệu tâm lí và tâm lí học đều trông đợi những cải thiện đáng kể phải mất từ vài tháng đến vài năm. Một vài năm trước, trong một cuộc đối

thoại với một nhà tâm lý, người ta đã thẳng thắn nói với tôi, "Thay đổi tâm lý là một nhiệm vụ gay go phải mất cả đời người." Suy nghĩ đầu tiên của tôi là, *tôi mừng vì tôi không bị mất thời giờ cho ông*. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng thái độ và sự trông đợi của người hành nghề y có ảnh hưởng rất lớn tới các kết quả đạt được; thường những trông đợi, hay thiếu trông đợi, đều được truyền sang bệnh nhân. Nếu nhà tâm lý học trông đợi sự thay đổi tâm lý tích cực là một nhiệm vụ cả đời gay go thì phần lớn trường hợp đều là như vậy.

Qua nhiều năm tôi đã thấy nhiều kết luận cơ bản của nền công nghiệp tự hoàn thiện hàng tỉ đô la có thiếu sót trầm trọng. Tôi tin rằng đã đến lúc chúng ta phải hỏi một số câu hỏi nghiêm chỉnh. Làm sao chúng ta có thể cải thiện có hiệu quả bản thân ta khi mà ta không biết ta là ai, tại sao ta lại ở đây và ta sẽ đi đến đâu? Làm sao chúng ta có thể cải thiện có hiệu quả một cái gì đó mà ta không hiểu? Liệu tự hoàn thiện và thay đổi tâm lý tích cực có cần mất nhiều năm quán xét gay go thế không? Tôi tin tưởng mạnh mẽ rằng chính trong sự hiểu thấu của chúng ta mà ta có thể bỏ qua mê cung vô tận của việc tự phân tích và đi tắt thẳng vào trung tâm điểm của tự hoàn thiện. Quan sát này hiện đang nhận được sự đồng tình của số ngày càng tăng các cá nhân và nhóm trên toàn thế giới.

Hiện tại thử hình dung xem cái gì có thể được thực hiện nếu có một cách trực tiếp và hiệu quả để đạt tới sự thay đổi tâm lý tích cực và tự hoàn thiện. Ta hãy xét, chẳng hạn, chứng nghiệm của Michael Crichton, tác giả nổi tiếng quốc tế của cuốn sách *Công viên kỉ Jura*,

người đã mô tả về một trong những chứng nghiệm xuất vĩa của mình trong bản tiểu sử *Travels*. Ông đã khởi đầu chứng nghiệm xuất vĩa này với sự hỗ trợ của người hướng dẫn và người bạn, Gary.

Dầu sao, ý tưởng về du hành thể vĩa đường như cũng không quá kích động và tôi đã thử việc đó với Gary. Sau rốt, đây chỉ là một loại thiền định có hướng dẫn khác nhưng trong trạng thái có thay đổi. Tôi quán tưởng các luân xa của tôi toả sáng rực rỡ, quay tựa các đường xoắn ốc trắng. Rồi tôi quán tưởng bản thân mình rời đi theo luân xa thứ ba, chuyển tới bình diện thể vĩa - mà với tôi nó dường như là một nơi màu vàng mây mờ.

Dầu sao cũng tốt. Tôi bắt đầu hiểu tại sao người ta thường hình dung cõi trời toàn sương mờ hay mây. Tầng thể vĩa mờ ảo này mới dễ chịu làm sao. Thật là yên bình được đứng ở đây, trong đám mây mờ vàng này. Tôi cảm thấy khoẻ mạnh.

"Anh có thấy ai ở đó không?" Gary hỏi.

Tôi nhìn quanh. Tôi chẳng thấy ai cả.

"Không."

"Ồ lại vài phút nữa rồi xem có ai đến không."

Thế rồi tôi thấy bà tôi, người đã mất khi tôi còn trong trường y. Bà vẫy gọi tôi còn tôi cũng vẫy trả. Tôi không ngạc nhiên khi gặp bà ở đây. Tôi không cảm thấy có nhu cầu đặc biệt cần nói với bà.

Cho nên tôi ráng đợi thêm. Tầng thể vía này không có đặc điểm gì nổi bật. Không có cây cọ hoặc ghế hoặc nơi nào đó để ngồi nghỉ. Đây chỉ là một nơi chốn. Một nơi mây mờ màu vàng.

"Anh có thấy ai ở đó không?" Gary hỏi.

Tôi chẳng thấy gì. Thế rồi:

"Có. Cha tôi."

Tôi cảm thấy lo âu. Tôi chưa có lúc nào dễ chịu với cha tôi. Bây giờ ông đang hiện ra trong khi tôi lại dễ bị tổn thương, trong một trạng thái tâm thức đã thay đổi. Tôi tự hỏi ông sẽ làm gì, điều gì sẽ xảy ra. Ông tiến lại tôi. Cha tôi trông vẫn như xưa, chỉ có mờ đi và trông như mây, giống như mọi vật khác ở chỗ này. Tôi không muốn nói chuyện lâu với ông. Tôi rất bồn chồn.

Bỗng nhiên ông ôm choàng lấy tôi.

Trong khoảng khắc ôm choàng đó tôi bỗng thấy và cảm thấy mọi sự trong mối quan hệ của tôi với cha tôi, mọi tình cảm của ông và tại sao ông lại thấy tôi khó khăn, mọi tình cảm của tôi có và tại sao tôi lại hiểu lầm ông, tất cả tình yêu đã có giữa chúng tôi và tất cả sự lẫn lộn và hiểu nhầm đã làm chế ngự nó. Tôi thấy tất cả những điều ông đã làm cho tôi và tất cả các cách ông đã giúp tôi. Tôi thấy ngay mọi khía cạnh trong mối quan hệ của mình, như thể bạn có thể thoáng nhìn một vật nhỏ nào đó trong tay. Đây mới là khoảnh khắc của việc chấp nhận từ bi và tình yêu.

Tôi chợt trào nước mắt.

"Điều gì xảy ra thế?"

"Cha tôi ôm tôi."

"Anh cảm thấy thế nào?"

"Tất cả ... qua rồi," tôi nói

Điều tôi muốn nói là chứng nghiệm mạnh mẽ bất ngờ này đã xảy ra, hoàn toàn và toàn bộ, trong một phần của một giây. Nhưng vào lúc Gary hỏi tôi, trước lúc tôi trào nước mắt, nó đã kết thúc. Cha tôi đã đi. Chúng tôi chẳng nói được một lời. Không cần phải nói gì cả. Mọi thứ đã hoàn tất.

"Tôi đã làm xong," tôi nói và mở mắt ra. Tôi đã trở lại bình thường sau trạng thái mê.

Tôi không thể giải thích thực sự điều đó cho Gary - tôi không thể giải thích thực sự điều đó cho bất kì ai - nhưng điều làm tôi ngạc nhiên trong chứng nghiệm là ở tốc độ nó đã xảy ra. Giống như hầu hết mọi người đã qua trị liệu, tôi đã trông đợi nhịp độ nhận thức tâm lý vừa phải. Bạn phải vật lộn. Mọi sự phải xảy ra từ từ. Phải mất nhiều năm mà không có thay đổi lớn. Bạn tự hỏi liệu như vậy có tạo ra khác biệt gì không. Bạn tự hỏi bạn có nên ra đi hay đợi có kết quả. Bạn làm việc và vật lộn và bạn thắng lợi một cách khó khăn. Nhưng chứng nghiệm này nói lên điều gì? Không có đủ thời gian cho tôi mở miệng nói, một cái gì đó phi thường và sâu sắc đã xảy ra cho tôi. Và tôi biết điều đó sẽ kéo dài. Mối quan hệ của tôi với cha tôi đã được giải

quyết trong một chớp nhoáng. Thậm chí cũng chẳng có đủ thời gian để khóc, còn bây giờ thì nó đã trôi qua rồi, khóc dường như là một sự kiện xảy ra sau. Tôi không muốn khóc. Chứng nghiệm đã kết thúc.

Điều này làm tôi tự đặt vấn đề quan niệm của tôi về tốc độ thay đổi tâm lý thông thường có thể là không đúng. Có lẽ chúng ta có thể thực hiện những thay đổi lớn lao chỉ trong vài giây, nếu chúng ta biết đúng cách. Có lẽ thay đổi rất lâu bởi vì chúng ta đã làm việc đó sai cách thức. Hay có lẽ bởi vì chúng ta cứ nghĩ việc đó phải rất lâu.

Sau đây là một sự đương đầu cá nhân tôi đã chứng nghiệm với nỗi sợ của riêng mình.

Nhật kí, ngày 14 tháng 09 năm 1992

Tôi lặp lại bằng lời một khẳng định, "Tôi xuất vĩa ngay," ba mươi tới bốn mươi lần khi thân tôi chìm vào giấc ngủ.

Tôi tỉnh dậy thấy nổi lên trên thân mình. Tôi nhận thấy có một cái gì đó gắn vào xương cùng và bằng cách quán tưởng nào đó thì vật bám này trở thành một con bọ lớn bám vào tôi ở phần thân. Tôi lập tức rơi trở lại vào thân mình và dứt mối nối bất thường này ra. Lập tức tôi lại nổi lên khỏi thân

mình. Tôi cảm thấy có người chạm vào tôi, nhẹ nhàng lay động tôi bên nọ sang bên kia. Tôi nghe thấy tiếng nói của mẹ tôi khi bà gọi tên tôi. Tôi biết tôi đang xuất vĩa nhưng cảm nhận của tôi tựa như nửa trong mơ. Tôi nói to, "Rõ ràng ngay!" tôi cảm thấy trào dâng năng lượng và một cảm giác mạnh về ánh sáng cùng sự cảm nhận được nâng cao.

Bỗng nhiên tôi vào một môi trường mới. Tôi đang đứng trong một mê cung với các căn phòng hoàn toàn khác ngôi nhà vật lý của mình. Lần nữa tôi lại yêu cầu được sáng tỏ và nhận được cải thiện tầm nhìn tức khắc. Thẳng phía trước tôi là hai cầu thang: một đi lên căn phòng màu vàng; cầu thang kia dẫn vào tầng hầm tối.

Khi tôi nhìn vào chỗ bóng tối, tôi thấy một khối hình lớn, chuyển động chậm chạp. Dường như là nó hướng về phía tôi. Khi nó tới gần hơn, tôi thấy một hình bóng sinh vật có lông khổng lồ, một con lười khổng lồ, đứng cao gần ba mét; nó có đầu gấu và mặt chó. Toàn bộ con người tôi cứng đờ vì sợ hãi. Tôi muốn chạy ghê gớm nhưng tôi vẫn đứng đó. Chậm chạp, con vật trèo lên cầu thang và giờ hai cánh tay lông lá khổng lồ của nó ra ôm lấy cổ và thân tôi. Tất cả mọi điều tôi có thể nghĩ được là, *vật này có thể chộp cổ tôi trong thoáng chốc.*

Bỗng nhiên con vật ôm ghì tôi nồng nhiệt và liếm mặt tôi như một con chó. Mọi cảm giác sợ hãi của tôi biến mất khi tôi hiểu ra rằng con vật to lớn này bất lực không thể làm hại được tôi. Một cảm

giác mạnh mẽ về sức mạnh và niềm vui bùng lên trong tôi; tôi cảm thấy hoàn toàn thoát khỏi nỗi sợ và các giới hạn của mình. Con vật nhìn thẳng vào mắt tôi, mỉm cười và biến mất. Một sự dâng trào năng lượng chảy khắp quanh người tôi khi tôi nhận ra một hình thức tự do mới - tự do hoàn toàn khỏi cái sợ.

Tôi trở lại thân vật lí với một cái nhìn mới về bản thân mình. Một cách nào đó tôi biết rằng tôi đã đương đầu với một biểu hiện bên trong của nỗi sợ tăm tối nhất, sâu kín nhất và đã chinh phục được chúng bằng cách giữ vững quả quyết. Tôi cảm thấy hoàn toàn mạnh mẽ, tuyệt đối biết rằng tôi có thể đạt được bất kì điều gì mình muốn. Bây giờ tôi hiểu rằng tôi có thể vượt qua kẻ thù lớn nhất của mình - nỗi sợ của chính mình.

Chứng nghiệm xuất vía có kiểm soát cho chúng ta cơ hội duy nhất để đương đầu và giải quyết nguyên nhân năng lượng nền tảng của bất kì vấn đề tâm lí nào chúng ta có thể có. Kinh nghiệm tám gương được nêu ở chương 5 là một thí dụ khác về tiến trình này trong hành động. Cũng cần phải nhấn mạnh rằng đây là một phương pháp cao cấp của việc tự hoàn thiện mà có thể tạo ra chứng nghiệm mạnh mẽ về việc đương đầu. Nhưng phương pháp này không nên dùng cho những cá nhân có tâm lí không ổn định.

Chữa lành cao cấp

Khoa học đã chứng minh rằng nhiều vấn đề y học khá phổ biến trong xã hội chúng ta là kết quả trực tiếp của các xúc động và ý nghĩ của chúng ta. Chúng ta ảnh hưởng tới thân vật lí của mình bởi cách ta sử dụng, di chuyển và giữ năng lượng bên trong mình. Chẳng hạn, loét dạ dày, bệnh ngoài da, nghiện ma túy và buồn phiền thường sinh ra bởi các mẫu dạng ý nghĩ và xúc động.

Thăm hiểm xuất vía có kiểm soát cho chúng ta cơ hội để chứng nghiệm có ý thức những tần số và hình mẫu năng lượng vô hình ảnh hưởng tới thân ta. Khi xuất vía ta chứng nghiệm trực tiếp cấu trúc con về năng lượng của riêng mình, hệ thống năng lượng phi vật lí tinh tế của mình. Điều này cho ta một cơ hội vô cùng quý giá để điều chỉnh năng lượng tại cốt lõi con người chúng ta. Việc tái cấu trúc năng lượng được thực hiện bên trong thân phi vật lí cuối cùng phải biểu lộ thành những thay đổi bên trong thân vật lí.

Sau đây là một kĩ thuật cao cấp đi thẳng vào nguyên nhân năng lượng nền tảng của các bệnh tật vật lí. Biết dùng kĩ thuật chữa lành này thì có thể ảnh hưởng và cân bằng được năng lượng vô hình bên trong bản thân bạn và người khác.

Bắt đầu bằng việc thực hành kĩ thuật xuất vía ưa chuộng. Ngay sau khi tách ra khỏi thân vật lí yêu cầu có nhận biết hoàn toàn rõ ràng: "Rõ ràng ngay!" Lập lại yêu cầu sáng tỏ này cho tới khi ý thức của bạn sáng tỏ như pha lê.

Khi nhận biết đầy đủ của bạn đã được tập trung trong thân phi vật lí thì bắt đầu yêu cầu bằng tinh thần hay bằng lời rằng ánh sáng chữa lành và mọi năng lượng của Thượng đế (vũ trụ) chiếu vào bạn. Yêu cầu và cảm thấy rõ ràng năng lượng chữa lành tích cực của vũ trụ đang chảy vào bên trong bạn. Chân thành yêu cầu ánh sáng chữa lành của vũ trụ thấm vào mọi mức trong thân năng lượng bạn. Cho phép bạn được hoàn toàn chìm ngập vào bên trong ánh sáng chữa lành mạnh mẽ đó.

Nếu bạn muốn, yêu cầu bằng lời rằng năng lượng chữa lành hướng trực tiếp tới một người đặc biệt, hoặc vào bên trong một phần đặc biệt của thân bạn. "Tôi yêu cầu năng lượng thuần khiết của vũ trụ trợ giúp và chữa lành *tên người*." Hay, "Quyền năng chữa lành của vũ trụ chảy qua toàn bộ thân và tâm trí tôi." Khi bạn hướng các ý nghĩ về thân vật lí của mình, bạn có thể sẽ trở về nó.

Sau khi trở về thân vật lí, duy trì và cảm thấy năng lượng và ánh sáng chảy khắp mọi tế bào và hệ thống trong thân bạn. Dành thời gian và đón mừng dòng năng lượng chảy trong toàn bộ thân bạn. Cảm thấy sự điều chỉnh rung động cần thiết cho bạn để bạn có được sức khoẻ tối ưu.

Phải cởi mở và kiên nhẫn. Phải cởi mở cho việc điều chỉnh hoàn toàn tỉ lệ rung động của thân bạn. Điều quan trọng là bạn cởi mở để nhận được sự trả lời cho yêu cầu của bạn - biết bao nhiêu lần người ta đã yêu cầu nhiều thứ nhưng lại không rộng mở để đón nhận

chúng. "Tôi đang rộng mở để đón nhận năng lượng chữa lành trong tôi." Đây là một yêu cầu đầy quyền năng ở mọi mức của vũ trụ.

Biết ơn về chứng nghiệm của bạn. Bạn đã nhận được một món quà đặc biệt của nhận biết, điều chỉnh và chữa lành năng lượng. Dùng món quà này để trợ giúp cho người khác nhận ra và đánh thức năng lượng chữa lành bên trong vốn vẫn đang chảy trong tất cả chúng ta.

Trong các giai đoạn đầu của kĩ thuật này, duy trì sự phân cách nhiều nhất với thân vật lí của mình. Mọi ý nghĩ tập trung hướng về dạng vật lí của bạn sẽ lập tức bật bạn trở về thân vật lí.

Đừng đánh giá thấp quyền năng của kĩ thuật này. Dạng điều chỉnh năng lượng phi vật lí này là nguyên nhân thực sự cho mọi điều kì diệu vật lí trong suốt lịch sử đã được ghi lại. Người thực hiện kĩ thuật này đang hành động như một kênh mở cho quyền năng của Thượng đế; bên trong trạng thái tâm thức này, mọi điều đều có thể.

Tăng tốc sự trưởng thành tâm linh của ta

Với hàng trăm triệu người trên khắp thế giới, mục tiêu tối hậu của phát triển tâm linh là hiểu được chính mình và hiểu về Thượng đế. Những mục tiêu tâm linh này mang rất nhiều tên gọi khác nhau trong các nền văn hoá khác nhau: tâm thức Christ, giác ngộ, hợp nhất

tâm linh, là một với Thượng đế và bừng sáng. Từ buổi bình minh của thời gian, những người tìm kiếm tâm linh, các nhà sư, nhà tiên tri và các vị thánh đều đã dành cả cuộc đời họ cố gắng chứng nghiệm các mục tiêu đó. Không may là các tôn giáo hiện đại của chúng ta lại vẫn đang vấp vờ trong gia tài kế thừa chứng nghiệm tâm linh phong phú. Bị kịch hơn nữa, nhiều tôn giáo và nhà thờ hiện đại đã trở thành những nơi phản ánh nghèo nàn cho các chứng nghiệm và giáo huấn tâm linh nguyên thủy do họ xây dựng nên. Khái niệm về chứng nghiệm tâm linh cá nhân đã trở thành một hiện tượng bí ẩn và không thể khám phá nổi mà nhiều nhà lãnh đạo tôn giáo và nhà thờ của họ cũng không biết tới. Kết quả là hàng triệu người đặt niềm tin nhân tạo và cách diễn giải của họ vào các kinh sách của những nhà lãnh đạo tôn giáo này.

Ngày nay, chúng ta không còn cần phải phụ thuộc vào cách diễn giải và niềm tin của những người khác. Bằng việc dùng thám hiểm xuất vĩa, chúng ta có thể tự mình thu được và tự kiểm chứng được các câu trả lời tâm linh mà ta tìm kiếm.

Như bạn sẽ nhanh chóng phát hiện ra, một trong những cách nhanh nhất và trực tiếp nhất để chứng nghiệm thực chất tâm linh của bạn và thu được tri thức mất thấy tai nghe về cõi trời là học thám hiểm xuất vĩa. Các chứng nghiệm xuất vĩa có kiểm soát cho chúng ta khả năng duy nhất để đạt tới bất kì mục tiêu tâm linh nào mà ta tập trung. Sức mạnh tâm linh của việc đó là hoàn toàn có thể kiểm chứng được, nhưng chính là bạn

phải hành động; chính bạn phải tiến bước và vượt ra ngoài những giới hạn của thân vật lí của bạn.

Trong thế giới vật lí rất dễ dàng bị lạc trong các ảo tưởng và vô hiểu biết dày đặc quanh ta. Cũng rất dễ dàng bị chìm ngập trong biển cả những niềm tin, học thuyết và truyền thống nhân tạo; rất dễ dàng bị bẫy vào trong mê cung vật lí. Những người thực sự đi tìm kiếm sự trưởng thành và minh triết tâm linh sẽ nhanh chóng phát hiện ra rằng điều đó không thể tìm được trong thế giới bên ngoài. Sự trưởng thành tâm linh là một cuộc hành trình bên trong về nhận biết, một cuộc hành trình sâu bên trong chúng ta tìm về bản chất của con người chúng ta. Sự trưởng thành tâm linh là chứng nghiệm cá nhân và là hiểu biết về con người thực sự của chúng ta, về chính linh hồn ta.

Chúng tôi đặc biệt giới thiệu kĩ thuật sau đây cho bất kì ai đang tìm kiếm sự phát triển tăng tốc, hiểu biết và câu trả lời tâm linh.

Kĩ thuật tâm linh cao cấp

Bắt đầu bằng việc thực hành kĩ thuật xuất vĩa ưa chuộng của mình. Ngay sau khi tách khỏi thân vật lí, yêu cầu quả quyết được sáng tỏ, "Rõ ràng ngay!" Khi bạn đã nhận biết được hoàn toàn và tập trung bên trong thân phi vật lí của mình thì hỏi linh hồn mình (cái ta cao cấp). Thực hiện điều này bằng cách đòi hỏi bằng lời quả quyết để có hành động ngay tức khắc. "Tôi chứng nghiệm linh hồn tôi (cái ta cao cấp) ngay!"

Lập tức bạn sẽ được kéo vào bên trong bạn với một tốc độ nhanh cực kì. Cảm giác đó là một trong những chuyển động cực sâu bên trong, giống như bị lôi vào một vùng chân không mạnh mẽ bên trong bạn. Các tầng ánh sáng và màu sắc sáng loé theo nhận biết của bạn khi bạn bị kéo sâu mãi vào bên trong. (Một số người nói lại như có cảm giác bắn thẳng vào không gian.) Sau vài giây cực kì mạnh mẽ, chuyển động này sẽ đi tới điểm dừng đột ngột.

Bạn phải có chuẩn bị. Khi lần đầu tiên được chứng nghiệm, sự chuyển động bên trong nhanh chóng này của nhận biết của bạn có thể là điều rất ngạc nhiên; giữ yên, Tin tưởng và giữ thật bình tĩnh. Tôi tin chứng nghiệm về chuyển động bên trong hay đi lên là việc truyền nhận biết của ta từ thân phi vật lí tương đối đầy đặc sang sự tồn tại tần số cao hơn của tâm thức thuần khiết (linh hồn).

Kết quả của kĩ thuật này vượt ra ngoài mọi trông đợi. Bạn sẽ chứng nghiệm và hiểu về cái ta thực sự của mình, độc lập với mọi hình dáng và bản chất. Các giới hạn tan chảy khi chiều tâm linh không tưởng tượng nổi của ánh sáng thuần khiết và hiểu biết mở ra trong bạn.

Việc chứng nghiệm cái ta cấp cao (linh hồn) là trung tâm điểm của sự phát triển tâm linh; bây giờ bạn có một cơ hội cực kì quý giá để phát hiện câu trả lời cho các bí ẩn cổ xưa nhất của sự tồn tại của bạn. Bạn có thể nhận được câu trả lời hay giải pháp cho bất kì thách thức hay giới hạn vật lí nào bạn có thể hiện đang chứng nghiệm. Bên trong trạng thái này của nhận biết,

mọi điều kì diệu đều có thể đạt tới. Khả năng của bạn để hiểu và ảnh hưởng lên các mức dày đặc của vũ trụ được khuếch đại vượt ra ngoài mọi hiểu biết con người.

Bạn đừng đánh giá thấp quyền năng của kĩ thuật này; việc chứng nghiệm có ý thức cái ta thực sự của bạn là một sự thức tỉnh sẽ làm thay đổi cuộc đời bạn. Khi trong trạng thái tâm thức này, khả năng của bạn trong việc thu được câu trả lời là vô giới hạn; bạn chứng nghiệm tinh hoa tâm linh của mình bên ngoài mọi khái niệm thời gian, không gian và hình dạng. Cuối cùng bạn hiểu được bí ẩn lớn nhất của sự tồn tại của bạn - bạn thực sự là gì.

Chứng nghiệm và thám hiểm xuất vía

- Quan sát, nghiên cứu và thám hiểm cấu trúc con năng lượng vô hình của vũ trụ.
- Nghiên cứu môi trường mới của bạn: hình dạng, bản chất, độ rắn chắc và độ ổn định của nó.
- Tiến hành thực nghiệm dùng năng lượng ý nghĩ; quan sát chặt chẽ những thay đổi trong môi trường của bạn.
- Du hành tới nhà của bạn hay người thân mình và quan sát môi trường cùng các hoạt động. Ghi lại thời gian và địa điểm để kiểm chứng.

- Tiến hành các thực nghiệm với mật độ phi phân tử. Thử tăng hay giảm mật độ thân bạn. Đặt sức ép lên tay bạn. Bạn có cảm thấy sức ép đó không?
- Chạm vào một vật trong môi trường mới của bạn. Bạn có cảm thấy nó không? Nó có mật độ hay tay bạn xuyên qua nó?
- Yêu cầu đi thăm và liên lạc với một người thân "đã mất"
- Quan sát chặt chẽ cấu trúc năng lượng của "thân mới" của bạn.
- Tiến hành thực nghiệm với năng lượng phi phân tử. Quan sát nguyên nhân và hậu quả, quán tính, lực hấp dẫn và các lực năng lượng duy nhất tồn tại trong môi trường mới.
- Trong khi xuất vĩa, quan sát các ý nghĩ phổ biến của bạn. Chúng có ảnh hưởng bằng cách nào đó tới môi trường xung quanh bạn không? Bây giờ Tập trung vào một ý nghĩ duy nhất. Sự tập trung của bạn ảnh hưởng thế nào tới môi trường?
- Yêu cầu một phẩm chất đặc biệt như hiểu biết, cái nhìn hay cách hiểu tăng thêm. Quan sát mọi thay đổi trong khả năng cảm nhận của bạn.
- Nhìn đường chân trời. Bạn có thể nhìn xa đến đâu? Có những thay đổi gì đối với môi trường khi bạn nhìn quanh?
- Yêu cầu một hình dạng đặc biệt, như chiếc ghế, xuất hiện trước bạn. Nó có xuất hiện không? Nếu

có, vật này liệu có mật độ ba chiều không? Bây giờ yêu cầu vật đó biến đi. Nó có biến đi không?

- Nghiên cứu khả năng thám hiểm không gian không bị giới hạn bởi con tàu vũ trụ thông thường.
- Du hành tới vị trí vật lí bạn ưa thích và quan sát, ghi lại môi trường cùng các biến cố.
- Thám hiểm khả năng các kiếp quá khứ của bạn.
- Gặp gỡ và liên lạc với người hướng dẫn hay cư dân phi vật lí.
- Thám hiểm sự tồn tại của giới tính trong các trạng thái rung động khác nhau.
- Yêu cầu chứng nghiệm cái ta cấp cao của bạn, linh hồn bạn (đặc biệt giới thiệu).
- Quan sát cuộc đời bạn - quá khứ, hiện tại và tương lai có thể - từ một quan điểm rộng lớn hơn.
- Yêu cầu được hiểu và giải quyết một vấn đề vật lí đang gây khó khăn cho bạn.
- Quan sát và thám hiểm nguồn gốc nguyên thủy của vật chất như ta đang biết về nó.
- Yêu cầu có sự sáng suốt hay sáng tỏ về bất kì vấn đề khó khăn gì.
- Yêu cầu được quan sát nguồn gốc và mục đích của thực tại hiện nay của bạn.
- Yêu cầu được thấy và liên lạc với một thiên thần trong kinh thánh.

- Thăm hiểm và chứng nghiệm "cõi trời" - các mức rung động phi vật lí của vũ trụ.
- Thực nghiệm việc truyền năng lượng chữa lành tới một người bạn hay đồng nghiệp đang ốm về mặt vật lí. Quan sát và ghi lại kết quả.
- Quan sát chặt chẽ mối nối giữa thân năng lượng và thân vật lí của bạn. Có mối nối thấy được nào không?
- Yêu cầu quả quyết được thấy bản chất thực sự của các hình dạng năng lượng bao quanh bạn. Quan sát mọi thay đổi trong môi trường của bạn.
- Yêu cầu được quan sát ý nghĩ - hình dạng, vận hành và đặc trưng của nó.
- Hỏi bất kì câu hỏi nào và chuẩn bị "chứng nghiệm" câu trả lời.
- Quan sát thân vật lí của bạn từ một khung cảnh rộng lớn hơn.
- Chứng nghiệm, thăm hiểm, và bắt đầu vẽ sơ đồ vũ trụ đa chiều.
- Thao tác (hình dạng) năng lượng bằng cách tập trung có ý thức ý nghĩ của bạn.
- Thăm hiểm cùng bạn thân hay người tình (đặc biệt lưu ý kiểm chứng chứng nghiệm).
- Yêu cầu được quan sát sự ra đời của đứa trẻ từ hoàn cảnh phi vật lí.

- Thăm hiểm khả năng du hành thời gian và khả năng thời gian tuần tự cũng như sự tồn tại tuần tự.

Các câu hỏi về cuộc sống chúng ta

Thông qua toàn bộ lịch sử đã được ghi lại, mọi cuộc thăm hiểm và khám phá lớn đều được bắt đầu từ một câu hỏi đơn giản. Có cái gì bên kia đại dương? Phía bên kia hệ mặt trời chúng ta là gì? Bây giờ với một sự nóng lòng tăng thêm, chúng ta đang hỏi những câu hỏi sâu sắc hơn. Phía bên kia của vật chất là gì? Loại năng lượng và cuộc sống nào tồn tại bên ngoài tầm nhìn kĩ thuật hiện tại của chúng ta?

Việc thăm hiểm xuất vĩa đặt ra nhiều câu hỏi - nhiều đến mức danh sách các câu hỏi đó có thể viết thành cả một cuốn sách. Ở đây, tôi trình bày một số các mẫu hình câu hỏi mà tôi tin các nhà thăm hiểm xuất vĩa nghiêm túc có thể trả lời được nếu họ sẵn lòng dành thời gian và công sức. Những câu hỏi này tạo ra các lĩnh vực nghiên cứu và thăm hiểm tuyệt vời cho các đôi bạn hay nhóm nghiên cứu. Các câu hỏi này là vô tận nhưng khả năng tiềm năng của chúng ta để tìm ra câu trả lời cũng vô hạn khi chúng ta vượt quá phương tiện vật lí tạm thời của mình.

Môi trường phi vật lí trông giống cái gì?

Cấu trúc của nó là gì?

Tại sao chỉ một số trong các môi trường này là đáp ứng ý nghĩ?

Liệu có tồn tại một dạng chính phủ phi vật lí phổ biến không?

Có luật hay lệ nào không?

Có sự trừng phạt vì vi phạm luật không?

Có cảnh sát phi vật lí phổ biến không?

Thiên thần là gì?

Có thứ bậc tâm linh hay phi vật lí không?

Thượng đế có tương tác hay liên lạc trực tiếp với cư dân phi vật lí không?

Cư dân phi vật lí sống như thế nào?

Ngày bình thường của họ như thế nào?

Có gì giống cuộc sống vật lí không?

Có thành phố, cộng đồng hay quốc gia không?

Các nhóm văn hoá, ít người hay chủng tộc người có tiếp tục tồn tại không?

Các trung tâm năng lượng (luân xa) của thân chúng ta tác động hay ảnh hưởng tới cuộc sống hàng ngày của ta thế nào?

Các trung tâm năng lượng của chúng ta và thân phi vật lí vận hành thế nào xem như một hệ thống năng lượng đầy đủ?

Đâu là mối tương quan giữa các trung tâm năng lượng và khả năng của chúng ta có chứng nghiệm xuất vía ?

Thân năng lượng của chúng ta có thể lấy bất kì hình dáng nào được không?

Các bệnh tật và ốm yếu vật lí có phải là kết quả phân tử của những rối loạn năng lượng phi vật lí vô hình hay không?

Tại thời điểm nào của việc thai nghén tâm thức (linh hồn) đi vào bụng mẹ?

Việc này có thay đổi giữa từng người khác nhau không hay nó là phổ quát?

Có thể chữa lành hay cải thiện bệnh tật hay đau ốm thể xác bằng cách điều chỉnh năng lượng cho cấu trúc con phi vật lí của một cá nhân không?

Có thể tránh được hay thay đổi được một biến cố hay thảm hoạ tương lai không, bằng cách ảnh hưởng và điều chỉnh cấu trúc con năng lượng vô hình của vũ trụ?

Các biến cố vật lí tương lai có thể được phân tích chính xác và tiên đoán bằng quan sát mối tương tác năng lượng tồn tại trong nội địa của vũ trụ không?

Chúng ta có thể du hành theo thời gian khi xuất vĩa không?

Liệu các biến cố theo thời gian có thể là đồng thời được không?

Tái sinh có phải là một thực tại không?

Đó có phải là hệ thống tiến hoá không?

Nó vận hành như thế nào?

Các thiên thần liệu có tồn tại thực hay không?

Nếu có thì họ giống cái gì?

Chức năng của họ là gì?

Họ có phải là một loài khác loài người không?

Các cõi trời trong kinh thánh có tồn tại không?

Cõi trời thực sự giống cái gì?

Có bao nhiêu cõi trời?

Các cõi trời có khác nhau không?

Các cõi trời trong kinh thánh có phải là các chiều năng lượng bên trong của vũ trụ không?

Thượng đế có tương tác với tiến hoá loài người không hay đó là một hệ thống tự động phát triển?

Hình dạng hay bản chất thực của chúng ta là gì, nếu có?

Tại sao chúng ta lại đang dùng các thân sinh học tạm thời?

Chúng ta hi vọng học hay thu được gì?

Nội địa của vũ trụ giống cái gì?

Nó cấu tạo bằng cái gì?

Nó có phải là một chuỗi các chiều năng lượng không?

Có biên giới phân biệt được giữa các chiều năng lượng khác nhau không?

Nếu có thì biên giới đó là gì?

Nó vận hành như thế nào?

Mục đích của nó là gì?

Điều kì diệu là gì?

Chúng có phải là sự thay đổi và tái cấu trúc lại cấu trúc con năng lượng phi vật lí của vũ trụ không?

Người ta trông giống gì khi họ ngủ hay mơ?

Họ có nổi lên trên thân mình không?

Các giấc mơ là sự sáng tạo bên trong hay là cách hiểu tiềm thức của chúng ta về các sự kiện phi vật lí?

Những người mơ thường có tách khỏi thân vật lí của họ không?

Tiến hoá của loài người có quan hệ thế nào với chứng nghiệm xuất vía ?

Các chứng nghiệm xuất vía có phải là một bước cách mạng cho loài người không?

Liệu tiến hoá có phải là việc chuyển tâm thức từ các tổ chức vật lí đơn giản sang trạng thái con người phi vật lí ngày càng phức tạp không?

Cái gì thực tế xảy ra vào lúc chết vật lí?

Rồi chúng ta đi đâu?

Chết có phải là phần tự nhiên của tiến hoá chúng ta không?

Tại sao chúng ta lại ở đây?

Chúng ta có một mục tiêu hay kế hoạch xác định (tiềm thức) theo đó chúng ta hành động không?

Chúng ta có chọn cha mẹ mình không?

Nếu có, tại sao và thế nào?

Liệu có tồn tại thức ăn phi vật lí và nó có cần thiết cho sự tồn tại không?

Các gia đình và mối quan hệ kiểu vật lí có còn tiếp tục sau khi chết không?

Có tồn tại giới tính kiểu vật lí không?

Trẻ con phi vật lí có phải thụ thai không?

Các câu hỏi là vô tận. Các câu trả lời chỉ đơn thuần đang đợi chúng ta mở rộng tầm nhìn ra ngoài lớp vỏ cứng phân tử dày đặc của vũ trụ. Đây không phải là một lí thuyết mà là một sự kiện cách mạng cho sự tồn tại của chúng ta. Đối với nhiều người chúng ta, thời gian đã đi tới điểm bước ra ngoài các giới hạn vật lí mà ta vẫn thấy xung quanh mình. Bước đi này là bước chuyển và tiến hoá logic mà mỗi người chúng ta sẽ chứng nghiệm trong một tương lai gần.

Câu hỏi và bình luận

Chứng nghiệm xuất vía có thể được minh chứng không?

Chứng nghiệm xuất vía chỉ có thể được minh chứng bởi người thực hành. Các kết luận tháp ngà của nhiều nhà nghiên cứu hoàn toàn là cũ kĩ và vô nghĩa dưới ánh sáng của chứng nghiệm cá nhân. Nhiều người cố gắng vô hi vọng để làm khớp trạng thái tâm thức duy nhất này với mô hình thực tại mà họ chấp nhận. Chẳng hạn, nhiều học giả đã kết luận chứng nghiệm

xuất vĩa thực tế chỉ là giấc mơ tỉnh táo; các kết luận của họ khớp thuận tiện với các khái niệm truyền thống về tâm trí của họ.

Người ta cảm thấy gì khi tách ra khỏi thân vật lí?

Nhiều người báo cáo cảm thấy rung động tần số cao và tê dại vật lí tạm thời trong khi tách ra; điều này thường đi kèm với âm thanh o o, vo vo hay ì ầm mạnh. Những âm thanh và cảm giác này thường biến mất sau khi việc tách hoàn tất.

Môi trường xuất vĩa trông giống cái gì?

Môi trường được nhận biết tùy thuộc vào tần số rung động (mật độ) của người tham dự. Nhiều người báo cáo môi trường này tựa như môi trường vật lí. Môi trường này không nhất thiết tương ứng với môi trường vật lí tức khắc của họ.

Bao lâu thì mới đạt được chứng nghiệm xuất vĩa?

Mỗi người một khác; tuy nhiên, số phần trăm khá lớn những người thực hành các kĩ thuật hàng ngày báo cáo một chứng nghiệm như vậy trong ít hơn ba mươi ngày.

Tại sao tôi phải đầu tư thời gian và nỗ lực vào thám hiểm xuất vĩa?

Cách duy nhất để biết hoàn toàn một điều gì là tự bạn chứng nghiệm nó; mọi thứ khác chỉ là lí thuyết, bàn tán và niềm tin. Thám hiểm xuất vĩa cho chúng ta cơ hội duy nhất để chứng nghiệm và thám hiểm bên ngoài các giới hạn vật lí của các giác quan vật lí của chúng ta. Nó cho chúng ta khả năng thu được tri thức mất thấy tai nghe về sự tồn tại của mình.

Thân "mới" của chúng ta giống cái gì?

Phần lớn mọi người đều báo cáo đó là bản sao năng lượng cao của thân vật lí của mình. Dạng chúng ta chứng nghiệm là kết quả trực tiếp của sự trông đợi và niềm tin của mình. Nói chung, phần lớn mọi người đều thấy mình như họ vẫn xuất hiện trong thế giới vật lí.

Tôi có thể thấy, nghe và cảm như tôi vẫn làm bây giờ không?

Trong những thám hiểm xuất vĩa ban đầu, bạn sẽ gần như có thể chứng nghiệm các vật xung quanh bạn với các cảm nhận tựa vật lí. Khả năng cảm nhận của ta được liên kết với sự trông đợi của ta; ta càng rộng mở thì ta càng cảm nhận vượt ra bên ngoài các giác quan vật lí của mình; các khả năng đó lại càng được nâng cao. Chẳng hạn, một số người báo cáo họ có tầm nhìn 360 độ, khả năng nghe cao và khả năng đọc được ý nghĩ.

Trong chứng nghiệm xuất vía đôi khi tôi cảm thấy mất đồng bộ và khó nhìn thấy hay di chuyển. Làm sao tôi có thể vượt qua giới hạn này?

Điều này hay được báo cáo lại. Để tăng độ sáng tỏ và chuyển động của bạn, bạn chỉ cần đòi hỏi (bằng lời hay tinh thần) rằng nhận biết hoàn toàn của bạn là hiện hữu: "Nhận biết hoàn toàn ngay!" hay "Rõ ràng ngay!" Bất kì khả năng hay nhận biết cá nhân nào bạn cần để làm tăng cường chứng nghiệm xuất vía cũng đều có thể thu được thông qua một yêu cầu quả quyết. Lập lại yêu cầu của bạn mọi lúc cần thiết và phải nhớ làm mỗi yêu cầu là một đòi hỏi quả quyết để có kết quả tức khắc.

Chứng nghiệm xuất vía có làm thay đổi niềm tin tôn giáo của tôi không?

Theo một nghiên cứu chiều sâu của tiến sĩ Melvin Morse, gồm 350 người tham dự được xuất bản năm 1992, "chứng nghiệm xuất vía dường như không làm thay đổi các giá trị đức tin của người tham dự." Nhiều người thậm chí còn báo cáo rằng niềm tin tôn giáo của họ được xác nhận và làm mạnh thêm bởi chứng nghiệm xuất vía của họ.

Ánh sáng tỏa ra thường được báo cáo lại trong chứng nghiệm xuất vía là gì?

Đây là ánh sáng tần số cao của các chiều bên trong thấy được bởi ai đó không quen thuộc với độ chói lọi

của nó. Ánh sáng này thường được thấy phát ra từ lối vào của đường hầm.

Hào quang con người là gì?

Hào quang là trường năng lượng phát ra từ mọi dạng sống.

Hiệu ứng đường hầm thường được báo cáo trong chứng nghiệm cận tử là gì?

Đây là việc mở ra của màng năng lượng bên trong đầu tiên. Nó tự động xuất hiện khi một người chết và di chuyển vào bên trong của vũ trụ đa chiều. Đường hầm ngay lập tức đóng lại sau khi cá nhân đó đi qua để vào chiều tiếp.

Liệu sợi dây bạc như kinh thánh mô tả có tồn tại hay không?

Khái niệm trong kinh thánh về sợi dây bạc là chính xác. Theo quan sát của tôi, thực tại nó không phải là một sợi dây mà là một chất mỏng, có thớ tương tự về đáng vẻ với sợi mạng nhện. Sợi dây bạc dường như vận hành như cái nối giữa thân vật lí và thân năng lượng bên trong thứ nhất của mọi dạng sống. Mặc dầu chức năng đầy đủ của nó còn chưa được hiểu rõ, điều logic là nó có thể hành động như một ống năng lượng bên trong. Một điều chắc chắn là khi sợi dây bị cắt đứt thì đời sống sinh vật kết thúc.

Loài vật có linh hồn không?

Có chứ. Không có linh hồn (năng lượng tâm thức) không một sinh vật sống nào tồn tại được. Chính xác hơn, linh hồn sở hữu và sử dụng một phương tiện sinh vật, không có điều ngược lại.

Mục đích của sự tồn tại vật lí là gì?

Sự tồn tại vật lí cho phép chúng ta học hỏi từ kinh nghiệm. Theo một nghĩa, chiều vật lí là môi trường phân tử chậm chạp thích hợp một cách lí tưởng cho việc huấn luyện sự phát triển tâm thức. Những thách thức cá nhân ta gặp phải trong cuộc sống sinh vật là những bài học ta cần cho sự phát triển cá nhân. Ta học bằng cách sống, bằng cách hành động - bằng các kinh nghiệm mắt thấy tai nghe.

Làm sao tôi có thể xác định được chiều hay mức năng lượng tôi đang thám hiểm?

Nói chung, môi trường quanh bạn càng giống với các vật vật lí thì bạn càng gần với chiều vật lí. Khi bạn nâng tỉ lệ rung động của mình lên bạn sẽ tự động chuyển vào bên trong các chiều phi vật lí. Các môi trường được cảm nhận dần trở nên ít dày đặc hơn và tăng dần mức đáp ứng suy nghĩ khi bạn chuyển xa khỏi vật chất.

Liệu chứng nghiệm xuất vía có hại gì không?

Không. Chúng là các chứng nghiệm tự nhiên được kể lại trong mọi nền văn hoá và xã hội trên thế giới. Trong hơn hai mươi năm nghiên cứu cá nhân, tôi chưa bao giờ nghe thấy bất kì ai bị hại hay bị thương bởi bất kì cách nào.

Liệu có nên dùng thuốc để tạo ra chứng nghiệm xuất vía không?

Điều mấu chốt cho một chứng nghiệm xuất vía hữu ích và hợp lệ là tập trung và kiểm soát hoàn toàn tinh thần. Không có kiểm soát hoàn toàn, các thực tại liên chiều được chứng nghiệm trong khi thám hiểm xuất vía không thể được phân biệt chính xác từ các ảo giác hay tưởng tượng bên trong tự tạo ra. Kiểm soát là điểm mấu chốt cho một chứng nghiệm có nghĩa, hữu ích, và kiểm soát là điều đầu tiên bị mất khi sử dụng bất kì loại chất thay đổi tâm trí nào. Tôi hoàn toàn tin tưởng rằng các nhà thám hiểm phi vật lí không nên dùng thuốc. Tại sao bạn lại phải làm ô uế phương tiện vật lí của mình trong khi bạn có thể đạt được các kết quả hiệu quả một cách tự nhiên?

Nhờ tôi không thể tìm được đường trở về thân vật lí của mình thì sao?

Không. Trong hàng ngàn chứng nghiệm đã được báo cáo không có bằng chứng được ghi lại nào về một

trường hợp như vậy. Chúng ta lập tức trở lại thân mình dù chỉ trong một thoáng suy nghĩ về nó.

Liệu thân và tâm tôi có thể bị chiếm mất khi tôi rời khỏi nó không?

Không. Bao giờ cũng có môi nổi năng lượng tương tác giữa thân vật lí của và thân năng lượng bên trong của bạn.

Quan điểm chính thức của nhà thờ đối với chứng nghiệm xuất vía là như thế nào?

Nhà thờ Ki tô giáo không có quan điểm chính thức hay thống nhất liên quan tới thám hiểm xuất vía. Tôi đã nghe khá nhiều ý kiến về chủ đề này. Nhiều nhà thông thiên học coi chứng nghiệm xuất vía là ân huệ tâm linh duy nhất - một sự khẳng định cá nhân về niềm tin tôn giáo và đức tin. Những người khác thì lúng túng và không chắc chắn liệu các chứng nghiệm như vậy có thích hợp với hệ thống đức tin của họ không. Một vài người nghi ngờ về việc sợ hãi bất kì hiện tượng nào họ không hiểu, và tự động coi chứng nghiệm xuất vía là một cái gì đó cần phải tránh. Ngày nay, càng ngày càng có nhiều nhà thông thiên học coi thám hiểm xuất vía là một chứng nghiệm tâm linh sâu sắc và là sự kiểm chứng cá nhân về tính bất tử.

Mỗi lần tôi cảm thấy sắp tách khỏi thân mình thì một đợt sóng sợ hãi mạnh mẽ lại tràn ngập trong tôi. Làm sao tôi có thể vượt qua nỗi sợ này?

Đợt sóng sợ hãi này là phản ứng thông thường, bản năng đối với một chứng nghiệm mới. Một trong những cách tốt nhất để vượt qua nó là lập tức bắt đầu lặp lại một khẳng định an toàn như "Tôi an toàn và yên ổn," "Tôi được bảo vệ," hay "Tôi an toàn và bình tĩnh." Bất kì lời tuyên bố tích cực, ngắn gọn nào giúp cho bạn thư giãn và cảm thấy an toàn đều có hiệu quả. Khi bạn lặp lại khẳng định của mình, bắt đầu hướng chú ý xa khỏi thân bạn. Điều này có thể dễ dàng đạt được bằng cách nghĩ về một nơi khác trong nhà bạn hay bằng cách tự nói với mình, "tôi nổi lên khỏi thân." Sau vài lần chứng nghiệm thành công nỗi sợ của bạn sẽ giảm đi và cuối cùng sẽ biến mất.

Thám hiểm xuất vía có an toàn cho mọi người không?

Có, chỉ với một ngoại lệ. Bất kì ai đang có vấn đề tâm lí nghiêm trọng nên tránh hình thức thám hiểm này. Nói chung, những người có khó khăn trong việc giải quyết với thực tại vật lí của họ chỉ có thể làm phức tạp thêm tình huống của mình khi thực hiện thám hiểm xuất vía bằng cách đưa các thực tại khác vào trong cuộc sống mình.

|

Điều gì là bước quan trọng nhất trong việc thu được kiểm soát hoàn toàn, có ý thức về chứng nghiệm xuất vĩa?

Điều mấu chốt là lặp lại kỹ thuật làm sáng tỏ bất kỳ khi nào nhận biết của bạn bị mờ hay mất đồng bộ. "Rõ ràng ngay!" hay "Nhận biết ngay!"

Khác biệt giữa giấc mơ và chứng nghiệm xuất vĩa là gì?

Khác biệt là rất lớn đối với người tham dự. Trong một chứng nghiệm xuất vĩa, người tham dự thường ý thức được như bạn hiện nay. Mặt khác, giấc mơ được chứng nghiệm như bức tranh chuyển nhanh chóng được phóng chiếu bên trong cảm nhận của bạn. Ít nhất có ba nhân tố không có trong giấc mơ nhưng lại thường thấy có trong chứng nghiệm xuất vĩa: cảm nhận cái ta của bạn là hiện hữu; bạn kiểm soát có ý thức chuyển động của mình; và bạn có thể kiểm chứng có ý thức chứng nghiệm của bạn.

Kết luận

Tiềm năng rộng lớn của thám hiểm xuất vĩa có kiểm soát có thể là khám phá quan trọng nhất của thế kỉ hai mươi. Chỉ có bằng cách thám hiểm bên ngoài các giới hạn vật lí của mình chúng ta mới có thể hi vọng hiểu được bản chất của chúng ta và của vũ trụ. Chung cuộc, loài người sẽ tiến hoá vượt ra ngoài sự phụ thuộc vào các phương tiện vật lí và kĩ thuật. Trong quá trình tiến tới điều đó, các nhà thám hiểm tiên tiến sẽ là những cá nhân dũng cảm, những người vượt ra ngoài các giới hạn của khoa học, tôn giáo và cảm nhận vật lí của mình.

Một ước muốn không thể dập tắt nổi về hiểu biết đang thúc đẩy một số có chọn lọc các nhà thám hiểm vượt ra ngoài sự an toàn của đất mẹ vật lí. Các nhà phiêu lưu này đang thám hiểm và lập sơ đồ vũ trụ bên ngoài lớp vỏ dày đặc, bên ngoài của vật chất. Việc thám hiểm và lập sơ đồ này cho vũ trụ năng lượng vô hình có tầm quan trọng toàn cầu. Chỉ có việc thám hiểm phi vật lí mới có thể xuyên rọi qua tầng bên ngoài, dày đặc của vật chất và phơi bày cấu trúc nền tảng, không thấy được của vũ trụ chúng ta. Đây là lúc chúng ta hiểu ra rằng các dạng phân tử đang suy tàn mà ta thấy xung quanh mình không phải là thực tại duy nhất

trong vũ trụ. Đây là lúc chúng ta biết sự thật nằm sau bề mặt phân tử của cuộc sống.

Ngay bên ngoài tầm nhìn của ta vẫn tồn tại những cõi giới rộng lớn của năng lượng và cuộc sống đang chờ đợi được khám phá. Khi thế kỉ hai mươi một đang tiến lại gần, thời gian đã tới cho chúng ta thám hiểm và khám phá sự thật về sự tồn tại của ta - để thoát khỏi các kết luận và giả thiết của người khác, để thấy và biết về chính mình.

Mỗi chúng ta đều đối diện với một chọn lựa quan trọng. Chúng ta có thể vẫn còn tự mãn, hi vọng và cầu nguyện rằng đức tin của ta là chính xác, hay ta có thể quyết định thám hiểm và khám phá bản thân mình. Tự hỏi mình, bạn có thể bị mất gì khi mở rộng tầm nhìn và hiểu biết ra bên ngoài các giới hạn của vật chất?

Quyết định thám hiểm của bạn sẽ tạo khuôn cho tương lai bạn, tiến hoá của bạn, và cuộc sống bạn bên ngoài mọi sự trông đợi. Tất cả chúng ta đều có khả năng trời phú để thám hiểm và khám phá ra câu trả lời cho chính mình. Câu trả lời chưa bao giờ bị dấu kín, nhưng nó vẫn kiên nhẫn đợi sự nhận biết và khám phá của ta. Việc nghiên cứu bên trong về câu trả lời cho sự tồn tại chúng ta là cốt lõi nhất cho sự phát triển và tiến hoá con người. Không ai có thể trao cho bạn câu trả lời này hay trích dẫn được nó từ sách.

Một biên giới mới đầy thú vị của thám hiểm đang ở trước bạn - các mức năng lượng vô hạn đang đợi được khám phá. Ngày nay bạn có cơ hội hiếm hoi là một trong những người tiên phong để thám hiểm bên

ngoài lớp vỏ dày đặc của vũ trụ và thấy được chân lí cho chính mình. Cuộc phiêu lưu tối hậu đang chờ đợi và bạn chẳng có gì để mất ngoài những giới hạn của mình.

Thuật ngữ

Bức xạ con người

human radiation

Cảm giác rõ rệt về việc phát năng lượng từ một người phi vật lí khi xuất vía.

*Bức xạ phi con người
radiation*

nonhuman

Việc phát năng lượng duy nhất và phân biệt bắt nguồn từ con người phi vật lí, những người chưa bao giờ có một chứng nghiệm con người vật lí.

Chiều năng lượng

energy dimension

Các hệ thống hay tần số năng lượng ổn định và phân biệt của vũ trụ; các vũ trụ năng lượng tách biệt tồn tại ở các tỉ lệ tần số xác định. Các chiều năng lượng được tách biệt lẫn nhau bởi các tần số rung động duy nhất và cá nhân. Chẳng hạn, vũ trụ vật lí là một chiều năng lượng.

*Chứng nghiệm cận tử
experience*

near-death

Chứng nghiệm được hàng triệu người báo cáo lại, những người đã bị coi là chết lâm sàng rồi sống lại. Họ thường chứng nghiệm việc tách ra khỏi thân vật lí, chuyển động qua một đường hầm dẫn tới một nơi sáng chói lợi và một môi trường mới.

*Chứng nghiệm chùm
experiences*

cluster

Nhiều chứng nghiệm xuất vía xuất hiện theo một dãy. Đây là một chứng nghiệm thông thường và tương tự với việc vào và ra cơ thể. Chứng nghiệm chùm thường được báo cáo lại trong khi ốm đau vật lí và khi cái chết vật lí tới gần.

*Chứng nghiệm xuất vía
experience*

out-of-body

Việc tách tâm thức ra khỏi phương tiện sinh vật tạm thời của nó. Cũng còn hay được gọi là phóng chiếu vía, ê te hay tinh thần.

*Cư dân phi vật lí
inhabitants*

nonphysical

Bất kì người sống nào tồn tại bên trong các chiều phi vật lí mà không có thân vật lí.

Cứng đơ

cataleptic

Việc chứng nghiệm không thể di chuyển được thân vật lí. Điều này đôi khi xuất hiện trong việc tách và trở về thân vật lí. Nó là một hoàn cảnh tạm thời nảy sinh từ việc thân năng lượng của chúng ta lệch pha với thân vật lí. Cảm giác vật lí nói chung thường trở lại trong vài phút.

Dạng ý nghĩ *thought forms*

Năng lượng phi vật lí được tạo ra từ ý nghĩ. Các dạng này, mà có thể xuất hiện dưới bất kì dạng nào ta có thể hình dung, thường đáp ứng lại với năng lượng ý nghĩ tập trung. Mật độ và sự kéo dài của các dạng ý nghĩ thay đổi rất lớn; không có sự tăng cường ý nghĩ tiếp tục thì chúng sẽ dần suy thoái và biến thành đám mây tự nhiên của năng lượng phi vật lí.

Dạng sống vật lí *physical life-forms*

Phương tiện tế bào tạm thời (cuộc sống sinh vật) được tâm thức (linh hồn) sử dụng để biểu thị trong chiều bên ngoài dày đặc của vũ trụ. Phương tiện vật lí là cần để kinh nghiệm, thám hiểm và tương tác trong chiều vật lí, cũng giống như phương tiện phi vật lí cần cho việc chứng nghiệm và thám hiểm bên trong các chiều phi vật lí.

Giấc mơ tỉnh táo *lucid dream*

Một giấc mơ trong đó có hiện hữu sự nhận biết ở mức độ nào đó.

Hào quang

aura

Trường năng lượng phát ra từ mọi dạng sống.

Hồn ma

Apparition

Các cư dân phi vật lí đã hạ thấp tần số cá nhân của thân năng lượng của họ và tạm thời thấy được bên trong thế giới vật lí.

Khẳng định

affirmations

Các phát biểu tích cực được lặp lại bằng lời nói, suy nghĩ hay viết ra dưới dạng câu. Chẳng hạn, "tôi xuất vía ngay!"

Linh hồn

soul

Tâm thức thuần khiết tồn tại độc lập với mọi hình và thân năng lượng; bản chất thuần khiết của mọi dạng sống. Linh hồn tồn tại bên ngoài mọi hình dạng và chất liệu mà ta biết nhưng sử dụng các dạng năng lượng để diễn đạt nó trong các miền (chiều) dày đặc hơn của vũ trụ. Thân vật lí của chúng ta là một trong những thân năng lượng tạm thời đó được linh hồn sử dụng để kinh nghiệm, thám hiểm và cảm nhận bên trong chiều bên ngoài dày đặc của vũ trụ.

Lỗ đen

black holes

Năng lượng tương tác chuyển giữa các chiều vật lí và phi vật lí.

Màng năng lượng

energy membrane

Điểm hội tụ của hai hệ thống năng lượng khác nhau (tần số năng lượng khác nhau); biên giới hay rào chắn năng lượng phân tách hai chiều năng lượng hay hệ thống.

Môi trường năng lượng

energy environment

Thuật ngữ chung được dùng để mô tả một vùng phi vật lí xác định bên trong một chiều. Vô hạn môi trường năng lượng có thể tồn tại bên trong một chiều.

Môi trường thống nhất
environment

consensus

Vùng của vũ trụ được tạo ra và nâng đỡ bởi tâm thức nhóm của một số lớn các cư dân phi vật lí. Những môi trường này là chống lại năng lượng ý nghĩ cá nhân.

Môi trường không thống nhất
environment

nonconsensus

Vùng phi vật lí của vũ trụ xuất hiện có hình dạng và có phát triển nhưng hiện không được năng lượng ý nghĩ

nâng đỡ và hỗ trợ. Chúng sẵn sàng đáp ứng với ý nghĩ cá nhân tập trung.

Môi trường năng lượng tự nhiên *natural* *energy*
environments

Vùng năng lượng phi hình dạng hiện không bị ảnh hưởng bởi ý nghĩ. Chúng dễ dàng được năng lượng ý nghĩ có ý thức và tiềm thức thao tác.

Quán tưởng

visualization

Tiến trình tạo ra hình ảnh tinh thần theo một mục tiêu cụ thể.

Sợi dây bạc

silver cord

Thuật ngữ kinh thánh truyền thống để chỉ mối nối phi vật lí giữa thân năng lượng bên trong đầu tiên và thân sinh vật. Theo nhiều khía cạnh, nó tương tự như một sợi dây rốn năng lượng có khả năng trải dài trên khoảng cách rất lớn. Mặc dầu vậy dưới vẻ xuất hiện nó không giống sợi dây mà thường được thấy như dây tóc có thớ mỏng nối thân sinh vật với thành phần tương ứng phi vật lí đầy đặc nhất của nó.

Sự liên tục tâm thức
continuum

consciousness

Tâm thức mở rộng nhận biết của nó từ nguồn phi vật lí qua nhiều tần số năng lượng cho tới khi cuối cùng nó

diễn đạt bản thân mình bên trong chiều vật lí bề ngoài.

Thân năng lượng *energy-body*

Thuật ngữ chung nói tới dạng phi vật lí hay tâm linh mà ta chứng nghiệm khi xuất vía. Thân năng lượng cần cho tâm thức (linh hồn) vận hành bên trong nhiều tần số phi vật lí của vũ trụ.

Thân năng lượng thứ nhất *first energy-body*

Dạng phi vật lí thường được chứng nghiệm trong khi xuất vía. Dạng năng lượng này, mặc dầu kĩ thuật hiện nay không thấy được, vẫn tồn tại gần gũi nhất về mật độ và tần số với thân vật lí. Trong các sách vở siêu hình truyền thống nó thường được nói tới như là thân vía hay ê te.

Thân năng lượng thứ hai *second energy-body*

Dạng năng lượng thứ hai, kém dày đặc hơn thân năng lượng thứ nhất, tồn tại ở tần số cao hơn (mịn hơn) thân năng lượng thứ nhất. Tần số bên trong của nó tương ứng với chiều năng lượng bên trong thứ hai.

Trạng thái ngái ngủ *hypnagogic state*

Trạng thái tinh tế của tâm thức được chứng nghiệm giữa nhận biết tỉnh dậy và ngủ. Chúng ta đi qua trạng

thái sáng tạo này, trong đó hình ảnh tinh thần đặc biệt sống động, vào mọi lúc ta vào giấc ngủ.

Truyền ý nghĩ *thought trasference*

Phương pháp liên lạc phổ dụng được dùng bên trong các chiều phi vật lí. Liên lạc này thường được chứng nghiệm như sự nhận diện bên trong của chuỗi các hình ảnh sống động đi vào tâm trí. Những hình ảnh này có thể chuyển các xúc động và ý nghĩ đồng thời.

Chứng nghiệm đường hầm tunnel experience

Việc mở ra tạm thời của màng năng lượng. Việc mở ra năng lượng này thường được báo cáo lại trong chứng nghiệm cận tử.

Trạng thái rung động *vibrational state*

Các rung động và âm thanh bên trong thường được nhắc tới trong các giai đoạn đầu của chứng nghiệm xuất vía. Các âm thanh o o và vo vo đi kèm với các rung động như điện, tê dại hay cứng đờ cũng thường được báo cáo lại.

Vũ trụ đa chiều *multidimensional universe*

Toàn bộ vũ trụ, cả thấy được lẫn không thấy được; một sự liên tục năng lượng bao gồm một số chưa xác định các tần số hay mức năng lượng. Khi ta thám hiểm vào bên trong xa với vật chất thì các chiều năng lượng phi vật lí bên trong trở nên dần dần kém dày đặc và tăng sự đáp ứng với ý nghĩ. Vũ trụ vật lí thấy được là lớp vỏ phân tử bề ngoài dày đặc của toàn bộ vũ trụ.

Vũ trụ vật lí (chiều) *Physical universe*
(dimension)

Vũ trụ thấy được; lớp vỏ bề ngoài dày đặc của toàn bộ vũ trụ đa chiều. Chiều vật lí chỉ tạo nên một phần nhỏ của toàn bộ vũ trụ (ít hơn 1 phần trăm).

Điều tra về xuất giá

Có nhu cầu cấp bách về cái nhìn sáng tỏ hơn vào chứng nghiệm xuất giá. Mục đích của cuộc điều tra này là để thu được thật nhiều dữ liệu về chứng nghiệm phi vật lí và môi trường được quan sát. Sự tham gia của bạn vào cuộc điều tra này sẽ giúp mở rộng hiểu biết của chúng ta về hiện tượng xuất giá. Xin gửi các câu trả lời của bạn tới :

William Buhlman, P.O. Box 471, Novi, MI 48376-0471

Họ và tên: _____

Địa chỉ: _____

Giới tính Nam Nữ Ngày sinh: _____

Nhóm chủng tộc

_____ da trắng

_____ da đen

_____ da vàng

_____ da đỏ

_____ khác

Tình trạng gia đình

_____ độc thân

_____ có gia đình

_____ tái giá

_____ li thân

_____ li dị

_____ goá

TÔN GIÁO

_____ Ki tô giáo

_____ tin lành

_____ cao đài

_____ hồi giáo

_____ phật giáo

_____ tôn giáo khác

_____ không

TRÌNH ĐỘ VĂN HOÁ

_____ phổ thông

_____ cao đẳng

_____ cử nhân

_____ sau đại học

_____ cao học

_____ tiến sĩ

Nghề nghiệp hiện tại: _____

1. Xin mô tả chi tiết về chứng nghiệm xuất giá của bạn, kể cả các cảm giác, ý nghĩ và hành động của bạn.
2. Chứng nghiệm xuất hiện vào lúc nào trong ngày?
3. Thân thể bạn đang trong tư thế vật lí nào khi chứng nghiệm xuất giá ? Đang nằm? Nằm nghiêng trên ghế? Nằm ngửa hay sấp? Xin mô tả rõ.
4. Xin bạn mô tả rõ trạng thái tinh thần và xúc động của bạn trước và trong chứng nghiệm.
5. Thân thể vật lí của bạn có buồn ngủ khi chứng nghiệm xuất hiện hay không?

6. Bạn rời khỏi thân vật lí của mình như thế nào? Lăn ra, nổi lên, xoay vòng, ngồi dậy? Xin mô tả rõ.
7. Bạn có chứng nghiệm cảm giác về nỗi sợ hay lo âu không?
8. Bạn có cảm thấy bất kì cảm giác bên trong hay nghe thấy bất kì âm thanh nào trước hay trong khi chứng nghiệm? Xin mô tả rõ.
9. Chứng nghiệm này có làm thay đổi cảm nhận của bạn về sống và chết không?
10. Bạn có cảm thấy rằng chứng nghiệm này đưa ra bằng chứng hay chứng minh rằng bạn tiếp tục tồn tại bên ngoài thân vật lí của mình hay không?
11. Trạng thái ý thức của bạn có khác với nhận biết vật lí thông thường hay không? Nếu có, thì khác như thế nào?
12. Bạn có thấy và chạm vào thân "mới" của bạn không? Thân đó có mật độ và hình dạng không?
13. Bạn có thể chạm hay di chuyển qua các chướng ngại như tường và cửa không? Nếu có, bạn cảm thấy như thế nào? Các cấu trúc này trông giống gì khi bạn đang xuất vía?
14. Chứng nghiệm của bạn khác với giấc mơ như thế nào?
15. Bạn có thích thú chứng nghiệm này không? Bạn có muốn thực hiện nó lần nữa không?

16. Bạn có cảm thấy chứng nghiệm này làm thay đổi bạn không? Nếu có, thay đổi như thế nào?
17. Bạn có nhận được bất kì ích lợi vật lí hay tâm lí nào từ chứng nghiệm này không? Nếu có, xin mô tả rõ.
18. Chứng nghiệm này có làm thay đổi cách hiểu của bạn về sự tồn tại của mình không? Thay đổi như thế nào?
19. Bạn có thấy hay chứng nghiệm một đường hầm, cánh cửa hay việc mở ra theo cách nào đó không?
20. Bạn có giấc mơ trước thám hiểm xuất vía không?
21. Bạn có khó khăn gì trong việc thích ứng với môi trường mới không?
22. Chứng nghiệm của bạn kéo dài bao lâu? Bạn có chú ý tới khác biệt nào giữa thời gian chứng nghiệm và thời gian vật lí không?
23. Bạn phải mất bao nhiêu ngày và nỗ lực để có được một chứng nghiệm xuất vía?
24. Bạn đã tiến hành các thực nghiệm hay thám hiểm được nêu trong chương 8 chưa? Xin mô tả rõ.
25. Bạn có gặp bất kì dạng sống nào trong chứng nghiệm của mình không?
26. Bạn có quan sát thân mình đang ngủ không?
27. Mô tả chi tiết môi trường phi vật lí giống cái gì. Hình dạng, màu sắc, mật độ và ánh sáng bạn chứng nghiệm như thế nào? Bạn so sánh môi trường này với phần xung quanh vật lí như thế nào?

28. Cái nhìn và nhận biết của bạn trong chứng nghiệm này như thế nào? Bạn có thực hiện kỹ thuật làm sáng tỏ hay không? Nếu có, kết quả thế nào?
29. Thân thể vật lý của bạn buồn ngủ bao lâu trước chứng nghiệm xuất vía?
30. Kỹ thuật xuất vía nào là có hiệu quả nhất đối với bạn?
31. Bạn có chứng nghiệm một rào chắn hay bức tường không thể vượt qua nổi không?
32. Mô tả thân phi vật lý của bạn - hình dạng, bản chất và khả năng.
33. Các tiến trình suy nghĩ, nhân cách hay bản ngã của bạn có khác với trạng thái ý thức vật lý của bạn hay không? Xin mô tả chi tiết.
34. Bạn có chú ý tới sự nhạy cảm tăng lên đối với các hệ thống, thiết bị điện, đồng hồ, máy tính, ti vi, đèn vãn vãn sau chứng nghiệm xuất vía không?