



# LỜI NGỎ TỪ CỔ TÂM LINH

DR BRIAN  
WEISS

# LỜI NGỎ TỪ CỘI TÂM LINH

Bác sĩ Brian L. Weiss  
Người dịch: Vương Thị Minh Tâm

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO 2011

This book is published by the Agreement with the Proprietor Weiss Family Limited Partnership 1, LLP c/o William Moris, LLC-USA. Vietnamese language translation rights © 2009 by Phat Quang Cultural Co. Ltd.

Công Ty Văn Hóa Phát Quang giữ bản quyền xuất bản và phát hành bản tiếng Việt theo hợp đồng tác quyền với Weiss Family Limited Partnership 1, LLP và William Moris, LLC - Hoa Kỳ.



Bác sĩ Brian L. Weiss tốt nghiệp thạc sĩ Y Khoa tại đại học Yale. Ông đã là bác sĩ nội trú tại Trung Tâm Y Khoa Bellevue của New York University, sau đó trở thành trưởng khoa nội trú của khoa Tâm Thần tại đại học Y Khoa – Yale. Ông đang phụ trách chức vụ chủ tịch danh dự ngành Tâm Thần học tại Trung Tâm Y khoa Mount Sinai ở Miami. Ông đã có nhiều tác phẩm nổi tiếng xuất bản. Ông thường tổ chức nhiều cuộc hội thảo và các chương trình đào tạo chuyên nghiệp khắp nơi trên thế giới.

Bác sĩ Brian L. Weiss đang sống cùng gia đình tại Miami, Florida – Hoa Kỳ.

## MỤC LỤC

Lời tựa

Chương một. Sự khởi đầu

Chương hai. Vòng luân hồi

Chương ba. Tái sinh

Chương bốn. Tạo nên môi quan hệ đầy yêu thương

Chương năm. Chuyển hóa những chướng ngại thành niềm vui và hạnh phúc

Chương sáu. Sự thấu hiểu chữa lành mọi vết thương

Chương bảy. Yêu thương và lòng từ

Chương tám. Từ bỏ bạo lực và thù hận

Chương chín. Đi tìm nguồn ánh sáng

Chương mười. Người thầy thuốc

Chương mười một. Các bậc thầy

Chương mười hai. Siêu linh và đồng cốt

Chương mười ba. Lời nhắn gửi lạ thường

Chương mười bốn. Vượt qua chính mình

Chương mười lăm. Thượng đế và tôn giáo

Chương mười sáu. Tìm đường về nhà

o0o

## Lời tựa

Trong cuộc đời, con người thường đặt ra nhiều kế hoạch, nhiều ước mơ. Nếu không đạt được theo ý nguyện, con người có thể phát điên vì đau khổ. Rất ít người hiểu được rằng thành công hay thất bại trong đời người đều do sự sắp sẵn của nhân quả nghiệp báo. Người này hạnh phúc sung sướng do những thành tựu đạt được, còn người kia đau khổ vì thất bại đều được an bài bởi luật nhân quả. Mỗi hành vi dù rất nhỏ, mỗi tư tưởng dù chỉ thoáng qua cũng không thể tránh khỏi nhân quả nghiệp báo.

Tác giả nói rằng: “Chúng ta không mang bất cứ thứ gì theo bên mình khi chết khi, mà chỉ có tư tưởng và hành vi sẽ theo ta hết kiếp này sang kiếp khác”.

Có lẽ khi đọc hết cuốn sách này, bạn đọc sẽ hiểu rằng tác giả đã thấm nhuần triết lý về luật nhân quả, cho nên, mỗi lời ông viết ra đều mong mỗi từng người trong chúng ta hãy biết yêu thương, biết trang trải lòng từ ái đến cho mọi người.

Ông không ca ngợi một tôn giáo riêng rẽ nào, một đấng tối cao nào cả. Tôn giáo và đấng tối cao ông tôn thờ là một tôn giáo của lòng nhân ái, của tình yêu thương. Hiếm khi con người thấu triệt được điều này. Bởi vì, như tác giả đã nói, chúng ta sợ hãi, chúng ta không đủ can đảm vượt qua chính mình. Chúng ta luôn mong chờ một bàn tay cứu vớt từ đấng tối cao. Chúng ta quên rằng không ai có thể cứu giúp chúng ta trừ chính bản thân chúng ta.

Theo đạo Cơ Đốc thì chúng ta là những linh hồn đang trải nghiệm thân thể vật chất, cho nên bản chất tâm linh thật sự của chúng ta luôn ẩn sâu trong con người mình. Một bản chất thuần khiết khó có thể bị cuộc đời thân thể vật chất làm hư hại. Nếu chúng ta hiểu được quy luật này, chúng ta sẽ không dễ bị

tổn thương vì hành vi hay lời nói của người khác, mà chỉ có thể bị tổn thương do chính hành vi và lời nói của mình gây ra.

Vậy thì chính bản thân chúng ta là tác nhân gây ra sự đau khổ cho mình, chứ không phải do người khác, và cũng không ai có thể

mang lại hạnh phúc thật sự cho chúng ta, ngoại trừ chính chúng ta là người tự tìm niềm vui thanh thản cho bản thân mình.

Khi chúng ta có được niềm vui thật sự, chúng ta sẽ có một cuộc sống lạc quan, và rồi chúng ta cũng sẽ nhìn cuộc đời theo hướng tích cực hơn.

Để tìm được một cuộc sống tốt như vậy không phải là đơn giản, nhưng đôi khi chỉ cần một chút cố gắng, cần một chút thời gian để đọc, để tìm hiểu cuộc sống thực tế của người khác được miêu tả sống động trong từng trang sách này, bạn đọc cũng có thể tự giúp cuộc đời mình thay đổi theo chiều hướng tích cực hơn, để tự giảm bớt những phiền muộn xảy ra hàng ngày trong cuộc đời mình.

Hy vọng bạn đọc sẽ tìm được niềm vui, niềm hạnh phúc thật sự khi đọc Lời Ngỏ Từ Cõi Tâm Linh.

*Sài Gòn, Lập Xuân – 2011*

*Công Ty Phát Quang kính bút*

## Chương một. Sự khởi đầu

Bổn phận của chúng là học hỏi, và trở nên thánh thiện bằng sự hiểu biết. Chúng ta biết quá ít. Chúng ta nên đến gần với đấng Toàn Năng bằng sự hiểu biết của mình, rồi chúng ta có thể nghỉ ngơi. Sau đó chúng ta sẽ quay lại hướng dẫn và giúp đỡ người khác.

Vì lần đầu tiên chúng ta gặp nhau nên tôi có đôi lời cần giới thiệu. Tôi, một người thầy thuốc được đào tạo theo truyền thống, chuyên gia về tâm thần học, một con người luôn hoài nghi, nhận ra rằng đời người vô cùng to lớn, sâu sắc hơn nhiều so với cách đào tạo y học khắt khe của tôi. Tôi đã đạt được nhiều tiến bộ vào cái ngày định mệnh ấy, rồi từ đó đã khiến tôi có thêm niềm tin vào tôn giáo.

Được đào tạo thành giảng viên chuyên nghiệp từ các trường Đại học Columbia và ngành Y của Đại học Yale, nơi đó tôi đã trở thành bác sĩ nội trú, rồi trưởng khoa Tâm thần học. Tôi giảng dạy ở nhiều trường Y và mười một năm làm Chủ tịch khoa Tâm thần học tại Trung tâm Y học Mount Sinai ở Miami, Florida. Lúc này tôi gặp Catherine, nhân vật mà tôi đã kể trong nhiều cuốn sách đã xuất bản trước đây.

Buổi đầu bước vào thế giới tâm linh khiến tôi ngạc nhiên đến choáng váng. Tuy nhiên tôi cũng khám phá ra sự dung hòa giữa khoa học và tâm thức.

Quá trình này bắt đầu cách đây hai mươi năm. Từ đó, tôi đã đưa hơn hai ngàn bệnh nhân trở về quá khứ. Tôi cũng viết nhiều cuốn sách nói đến những trải nghiệm này và đã được dịch ra gần ba mươi ngôn ngữ khác nhau.

Do công việc của tôi thường gặp những chủ đề về đầu thai, phép trị liệu trở về những kiếp xa xưa, và cuộc trùng phùng của những đôi tình nhân, vì vậy tôi trở thành chủ nhiệm không chính thức về chuyện đầu thai. Tôi hài lòng với cách mô tả này vì tôi tin rằng chúng ta đều sống trong vòng luân hồi, sanh tử cho đến khi nào chúng ta học hết tất cả những bài học và được tốt nghiệp. Như tôi đã thường xuyên đề cập, chuyện đầu thai có đầy đủ chứng cứ hiển nhiên, có thật trong lịch sử con người.

Tuy nhiên, cuốn sách này nói đến những điều tôi hướng dẫn bệnh nhân lại về những chuyện hơn cả chuyện đầu thai và những chuyện phiêu lưu trở về kiếp quá khứ. Đó là những phần quan trọng khó hiểu nhưng có những mảng quan trọng mà chúng ta cần biết và phải biết rõ ràng. Tôi đã nghiên cứu các nhà trị liệu, nhà ngoại cảm, ông đồng, bà cốt, rồi tôi nhận ra rằng còn nhiều con đường khác dẫn đến sự nhận thức về mặt tâm linh của con người.

Đây là cuốn sách đã tích lũy những trải nghiệm và nghiên cứu trong hai mươi năm qua; không chỉ là chuyện đầu thai mà cả nhiều sự kiện được biết đến giống như New Age<sup>[1]</sup>. Tôi cố gắng nhắc bạn về tình yêu, hạnh phúc, và cố hướng dẫn bạn làm cách nào để đem những khả năng này đi vào cuộc sống của bạn ngay bây giờ, khi bạn đang ở trong tình trạng thể chất. Bạn sẽ học cách đạt được trạng thái hạnh phúc, yên ổn nội tâm, những điều đang thiếu trong cuộc sống hiện tại của bạn. Bạn sẽ khám phá ra nhiều tư liệu về bản chất của linh hồn, sự bất diệt, và chân giá trị. Có nhiều mẹo nhỏ thực tế và nhiều phương pháp để bạn tự chuyển hóa cuộc đời, những mối quan hệ, trạng thái tình cảm và tinh thần, sức khỏe và luôn cả số phận của bạn. Biết rõ về những kiếp quá khứ không chắc đạt được những thay đổi tích cực. Điều cốt lõi là sự thấu triệt. Khi bạn thấu triệt bản thể tuyệt đối trong tâm mình và mục đích tối thượng của riêng mình thì cuộc đời bạn sẽ thay đổi mãi mãi. Rồi sau đó bạn có thể dần dần chuyển hóa cả thế giới.



Cuộc đời của tôi cũng thay đổi theo cách đó. Với tôi, những kiếp quá khứ vẫn là những khái niệm đáng kể, có tính giá trị cao. Tuy nhiên sự thấu triệt, trải nghiệm, và biểu lộ tình yêu thương, niềm hạnh phúc, sự yên ổn nội tâm có nhiều ý nghĩa hơn, lớn dần trong tôi mỗi ngày. Tôi thật sự nhớ ơn ngày Catherine bước vào phòng khám của tôi, cái ngày định mệnh đó đã khai mở tâm trí tôi về khái niệm của kiếp trước, như thể đó là con đường đưa tôi ra khỏi chốn u mê. Rồi sự tỉnh thức này đã giúp tôi thấu triệt và phát triển về mặt tâm linh.

Đặc điểm quan trọng và ấn tượng của Catherine trong lúc bị thôi miên là khả năng truyền đạt lại những thông tin chính xác và tỉ mỉ từ đẳng Tối Cao. Thông tin này đã khuấy động và chuyển hóa hàng ngàn người trên khắp hành tinh. Catherine cho rằng thông tin đó là của những bậc thầy, những linh hồn đã tiến hóa cao hơn, chứ không phải nằm trong hình thái vật chất. Những vị này đã kể cho cô nhiều chuyện thông thái và tuyệt diệu, rồi cô kể lại cho tôi nghe. Sau khi ra khỏi trạng thái thôi miên, Catherine có thể nhớ lại nhiều chi tiết của những kiếp quá khứ mà cô đã trải qua, nhưng cô không thể nhớ bất cứ điều gì về những lời nhắn nhủ của các bậc thầy. Vì những lời nhắn đó chỉ truyền đạt qua cô chứ không phải từ trong ký ức của cô.

Trong nhiều lá thư và những cuộc nói chuyện, tôi luôn bị giữ lại để trả lời về những lời nhắn nhủ đó. “Ông còn nghe gì nữa không? Ông vẫn còn liên lạc với các bậc thầy chứ? Ông còn học hỏi thêm điều khác nữa không?”

Câu trả lời là “vẫn còn”. Và câu trả lời nằm trong cuốn sách này. Thông qua các bệnh nhân khác, những chuyến du hành của riêng tôi, và các buổi thiền định, tôi đã học hỏi ngày càng nhiều hơn.

Rõ ràng là chúng ta cần thấu hiểu một cách sâu sắc về những gì đã được nói ra. Vì vậy, nhiều phần quan trọng của lời nhắn

nhũ trong những cuốn sách trước, được trình bày lại trong cuốn sách này: những đoạn chữ nghiêng, lời mở đầu của mỗi chương, hoặc nằm trong từng chương.

Khi đan kết chuyện cũ và chuyện mới với nhau, tôi bắt đầu nhận ra rằng cả một triết lý về tâm linh nhẹ nhàng khai mở và truyền đạt cho tôi. Trọng tâm này là lòng yêu thương. Tôi tin rằng con người chúng ta sẵn sàng đón nhận điều này.

Đặc biệt hơn ba mươi năm qua, chúng tôi vẫn nghiên cứu về trạng thái an lành bằng cách làm sống lại sự thông thái cổ xưa, như thể một không gian thẳng đứng của khoa học và kỹ thuật tiên tiến đang làm chúng ta mất thăng bằng. May mắn thay, chúng ta đã chốt lọc sự thông thái này để từ bỏ mọi mê tín lỗi thời và luôn cả những chuyện hoang đường. Sự tỉnh thức của chúng ta rồi cũng tiến hóa để chấp nhận sự thông thái tinh khiết đã tồn tại từ ngàn xưa.

Chúng ta đang bơi lội giữa biển cả của phong trào tư tưởng mới, sự nhận thức toàn diện có tính tâm linh dường như đang phá vỡ mọi tín ngưỡng lỗi thời, hệ tư tưởng khắt khe. Chúng cứ ở khắp mọi nơi. Hệ tư tưởng mới đang từng bước tuôn trào thành dòng chảy.

Viện Y Tế Quốc Gia đang tài trợ cho việc nghiên cứu về thuật châm cứu, đông dược, thuật thôi miên, trạng thái biến đổi nhận thức. Các công ty bảo hiểm đủ tiền chi trả cho các phương pháp chữa trị đã được thay đổi và bổ sung. Các công ty quảng cáo truyền thông cũ kỹ đang thúc đẩy sản phẩm thương mại trong chiến dịch quảng cáo quốc tế, trong đó, chuyện đầu thai là tiêu điểm nổi bật như một công cụ quảng cáo. Phim ảnh và chương trình truyền hình công bố hùng hồn về chủ đề Phong Trào Tư Tưởng Mới đến hàng triệu khán giả yêu thích.

Tại sao điều này xuất hiện?

Hàng trăm năm qua, con người lầm lẫn tin rằng kỹ thuật đã từng phát triển hoàn hảo, có thể chữa trị được bệnh tật của loài người, rằng khoa học có thể đưa đường chỉ lối ra khỏi nơi rừng rậm, tránh khỏi ốm đau, từ già đói nghèo, đau khổ, tang thương.

Giờ đây, chúng ta biết rõ khoa học kỹ thuật không đủ khả năng giải quyết mọi rắc rối trong cuộc sống của chúng ta. Kỹ thuật có thể được sử dụng cho cả hai mặt tốt hoặc xấu. Chỉ khi nào chúng được sử dụng với một trạng thái cân bằng, với một sự thông thái, với một tinh thần hoàn toàn giác ngộ thì mới thật sự có ích cho chúng ta. Chúng ta phải tìm cho được trạng thái cân bằng đúng đắn.

Lòng yêu thương là điểm tựa cho trạng thái cân bằng này.

Khi con người có được kinh nghiệm tâm linh mãnh liệt thì năng lực yêu thương hầu như sẵn sàng tuôn trào. Lòng yêu thương theo dạng này là vô điều kiện, tuyệt đối và vượt trội. Điều này tựa như động mạch chính của năng lực tinh khiết, một năng lực sở hữu một sức mạnh toàn năng như sự thông thái, lòng từ bi, thời gian bất tận, sự tỉnh giác tuyệt đối. Lòng yêu thương là năng lực cơ bản nhất lan tỏa khắp nơi, là sự thiết thực cho đời sống con người và cho cả vũ trụ.

Lòng yêu thương to lớn hơn mục đích, hơn lý tưởng. Lòng yêu thương là bản chất của chúng ta. Chúng ta là lòng yêu thương.

Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ hướng dẫn bạn đọc nhận ra lòng yêu thương, biết cách tích lũy và làm lớn mạnh lòng yêu thương trong con người mình (đặc biệt đối với chính bản thân và với những mối quan hệ), bạn sẽ biết cách thể hiện và tỏa chiếu tình yêu đến với người khác. Như vậy, bạn sẽ nhận lại

được nhiều hạnh phúc hơn, và nhận được nhiều niềm vui sống trong cuộc đời.

Tình yêu là người thầy thuốc siêu việt. Trong một tương lai gần, thuộc tính của năng lượng yêu thương sẽ thật sự được nghiên cứu một cách khoa học, sẽ được xác định, đo đếm và sẽ được thấu hiểu. Các thuộc tính khác sẽ vẫn còn huyền bí, siêu việt và vượt ngoài sự cân đong đo đếm. May mắn thay, khi năng lượng yêu thương được cảm nhận sâu sắc thì việc chữa trị sẽ mang lại nhiều kết quả khả quan, cho dù tình yêu có được thấu hiểu, hay bị toan tính đi chăng nữa.

Nhà vật lý biết rõ mọi vật đều có năng lượng. Bom nguyên tử được chế tạo dựa theo phương pháp năng lượng biến đổi và giải thoát. Đông y dược có tác dụng là do sự biến đổi năng lượng được kích thích vào lớp tế bào. Kết quả hết sức khác nhau, nhưng kết cấu bên dưới thì giống nhau: sự biến đổi năng lượng.

Năng lượng yêu thương chứa nhiều sức mạnh hơn bất kỳ một quả bom nguyên tử nào, tinh tế hơn bất cứ một loại thảo dược nào. Chỉ vì chúng ta chưa hiểu hết cách sử dụng, khai thác cái năng lượng tinh khiết, cơ bản này. Khi nào chúng ta biết cách khai thác, mọi việc chữa trị dù riêng lẻ hay cho cả hành tinh đều có tác dụng.

Trong cuốn sách này, tôi ưu tiên miêu tả trình bày về tâm thức, đặc tính của những trải nghiệm siêu hình học khác nhau: chuyện luân hồi đầu thai, bản chất của linh hồn, thầy thuốc và việc điều trị, sự kiện siêu linh, khả năng ngoại cảm, kinh nghiệm chết đi sống lại, và những nhà thông thái sống ở một “cõi khác”.

Hôm nay chúng ta có cơ hội để hiểu và trải nghiệm nguồn năng lượng phổ biến và liên kết với tất cả kinh nghiệm, tất cả hiện tượng, và chúng sinh ở khắp mọi hành tinh. Khi bạn

hiểu được điều này thì cuộc đời bạn sẽ mở rộng hơn, nâng cao hơn; bạn sẽ phá vỡ các rào cản để đạt được nội tâm thanh tịnh, hạnh phúc an lạc.

Linh hồn của chúng ta luôn hướng về tình yêu.

Nếu chúng ta thật sự thấu triệt được khái niệm rằng tình yêu là một năng lượng bao trùm, mà trong đó, động mạch chữa trị có thể nhanh chóng chuyển hóa cả thân thể, tâm trí và linh hồn của chúng ta, thì chúng ta sẽ vượt qua khỏi những đau đớn, bệnh tật kinh niên.

\*\*\*

Làm sao áp dụng lý thuyết trong sách?

Khi bước vào cuộc du hành bạn nên có một tâm trí sáng suốt, hợp lý. Chấp nhận hoặc chối bỏ mọi chuyện sẽ dễ bị mắc sai lầm nếu không có sự phản ánh, suy xét, tư duy. Khoa học là nghệ thuật quan sát tỉ mỉ mà không hề có một định kiến hay thiên vị. Tôi cũng đang cố làm như vậy. Tôi đã từng chạm trán với nhiều người cực kỳ tài giỏi như nhà ngoại cảm, ông đồng, thầy lang, tuy nhiên vẫn có nhiều người kém cỏi và phần lớn là người cơ hội. Tôi đã dành nhiều năm học hỏi, nghiên cứu và áp dụng phương pháp khoa học, và tư tưởng đầy hoài nghi của tôi luôn cảnh báo, do những trải nghiệm thông qua bộ lọc khoa học này. Tuy vậy, tôi cũng rất cẩn thận không hề bỏ qua bất cứ một giá trị nào nằm lẫn trong đó. Một con người, một trải nghiệm có thể làm ta nản lòng, nhưng còn người kế tiếp, trải nghiệm kế tiếp có thể thật sự phi thường, và không nên bị xem nhẹ vì những sự kiện trước đó.

Tôi viết quyển sách này để đưa ra một ít vấn đề mà tôi được nhận. Tôi suy nghĩ về quyển sách khác sẽ quan trọng như thế nào. Cuối cùng, tôi cũng viết xong ba cuốn, trong đó có rất

nhiều điều được suy nghĩ kỹ lưỡng. Bây giờ, những quyển sách hướng dẫn về tâm linh dường như có mặt ở khắp mọi nơi. Không biết quyển sách khác sẽ thêm vào điều gì đây?

Tôi biết rằng dạy học như là một quá trình riêng lẻ, phong cách độc lập, thời gian biểu, những sở thích cá nhân, những giá trị, và còn rất nhiều yếu tố khác cũng độc lập. Nhiều nhân vật trong các quyển sách hoặc trong các buổi hội thảo hoặc do những ví dụ có thể kể với bạn về nhiều chuyện, nhưng có lẽ theo nhiều cách khác nhau. Cho dù có một chân lý, nhiều cái khác tồn tại gần như là chân lý này. Tuy vậy, câu trả lời luôn luôn giống nhau; chân lý không bao giờ thay đổi. Điều này không có nghĩa là người thầy này giỏi hơn người thầy kia, cũng không có nghĩa phương pháp hay triết lý của người thầy này là tối ưu. Chỉ khác nhau, có thể thôi. Việc gì đối với bạn là tốt, hoặc không tốt có thể sẽ tốt với người nào đó. Tất cả chúng ta đều đang tiến đến cùng một nơi. Nguyên vọng của tôi là thấu triệt bản chất tâm linh của chúng ta qua nhiều thập niên trải nghiệm nghiên cứu gian nan mang tính hàn lâm, lên đến tột bậc trong cách đào tạo theo y học, chuyên khoa tâm thần. Đó là cách của tôi. Người khác có lẽ đạt đến điểm tương tự bằng kinh nghiệm tự nhiên tràn đầy sức mạnh, như cuộc trải nghiệm gần với cái chết. Cũng có người đạt đến một cấp độ theo cách riêng lẻ do tu tập thiền định sau một thời gian dài. Có lẽ đó là cách của họ. Có rất nhiều con đường đi đến giác ngộ. Chúng ta có thể cùng nhau khám phá.

Niềm tin của chúng ta có thể được chỉnh sửa bằng sức mạnh và do trực tiếp trải nghiệm của cá nhân.

Bạn có thể bắt đầu hiểu ra điều gì đó khi bạn trải nghiệm chính bản chất của vấn đề. Niềm tin của bạn trở thành sự hiểu biết.

Thật ra chỉ để đọc về những khái niệm được trình bày ở đây hoặc dựa vào sự trải nghiệm riêng biệt của người khác thì không đủ, những vấn đề được trình bày chỉ là những ví dụ

hoặc những minh họa của khái niệm mà thôi. Vì vậy, xuyên suốt cuốn sách này là những bài thực hành và nhiều phương pháp để mở rộng những trải nghiệm của bạn, để trực tiếp giúp bạn chuyển hóa.

Nhiều năm qua tôi đã khuyên bệnh nhân hãy giữ lại những giấc mơ du hành, ghi nhanh ra những ký ức về các giấc mơ ngay khi vừa thức dậy. Với một chút thực hành, giấc mơ gợi nhớ lại nổi bật rất đáng kể. Càng nhiều chi tiết được ghi chú thì những giấc mơ đó càng dễ phân tích chính xác hơn. Nếu bạn thử thực hành, bạn có thể thấy hữu ích khi ghi chép lại những tư tưởng, những cảm giác, những quan sát và trải nghiệm. Với những giấc mơ, nếu bạn ghi chép lại càng nhiều thì bạn sẽ dễ nhớ và dễ xử lý hơn những chi tiết trong cuộc trải nghiệm.

Đối với tôi, thực hành những phương pháp này rất khó. Vì vậy tôi chỉ kể cho bạn nghe từ những trải nghiệm để không làm bạn nản lòng. Quá trình dường như rất chậm. Tôi phát hiện ra mình chây lười quá mức vì trước khi gợi nhớ để bắt đầu thực tập lại, tôi đã không ngồi thiền nhiều tuần qua. Tôi đã rơi vào các vết bánh xe đổ trong cuộc đời, đôi khi bỏ đi vì lòng kiêu hãnh hoặc ghen tị hoặc thiếu tự tin. Chúng ta đều là con người, và cuộc đời đầy khổ đau. Sự nản chí là tính phản ứng chung và bình thường. Chúng ta không phải là một loài sinh vật có tính kiên nhẫn.

Như tôi đã nói, vấn đề là phương hướng, không phải tốc độ. Nếu bạn tiến hóa trở thành một người đáng yêu hơn, biết cảm thông nhiều hơn, giảm bớt hung hăng thì bạn đang đi đúng hướng. Giống như tôi, có thể thỉnh thoảng bạn bị quần trí, tính khí thất thường, cho đến khi bạn tìm được hướng đi ngược lại. Có vẻ như bạn đang có hai bước tiến một bước lùi, nhưng điều đó hoàn toàn đúng. Đó là cách có hiệu quả khi chúng ta đang trong hình thái con người. Giác ngộ là một quá trình chậm và đầy gian nan, đòi hỏi kỷ luật khắc khe và sự hy sinh quên

mình. Thịnh thoảng nghỉ ngơi là rất tốt. Bạn không phải lùi bước; bạn đang củng cố và nghỉ ngơi.

Sự tiến triển không phải lúc nào cũng là một đường kẻ. Có thể bạn sẽ tiến bộ rất nhiều khi phát triển được lòng từ ái vị tha, không kể còn nhiều người mới tu tập liên quan đến sự giận dữ hoặc kiên nhẫn. Điều quan trọng là không nên tự xét đoán bản thân mình. Nếu bạn không xét đoán bản thân hoặc không để người khác xét đoán, bạn sẽ không nản lòng.

Những trải nghiệm mà bạn sẽ gặp phải khi đọc hết cuốn sách này nhằm truyền đạt giúp bạn trở thành người đáng yêu, sống an vui, không bạo lực, không sợ hãi. Do sự tiến triển cùng với các cuộc du hành bằng tâm thức không phải là đường kẻ, bạn có thể tìm thấy một vài khái niệm, vài phần thực hành khá dễ dàng, nhưng nhiều vấn đề khác lại khó hơn. Điều này hoàn toàn bình thường.

Tôi đã từng thất bại nhiều lần, cố gắng phục hồi lại kiến thức, rồi tiếp tục chuyến du hành. Có lẽ bạn cũng sẽ như vậy. Với cuốn sách này, tôi hy vọng giúp bạn ít gặp thất bại, dễ phục hồi, dễ tiến bộ.

Không có sự thông thái và nguồn khích lệ của các vị thầy, tôi không thể viết được cuốn sách này. Những trích dẫn là những bước đầu tiên đến ý tưởng và việc thực hành được trình bày trong từng chương. Tư duy và khái niệm chứa đựng trong những lời nhắn nhủ tựa như những hạt giống đặc thù lớn mạnh và chín muồi trong tâm trí tôi, trải qua nhiều năm trở thành những bông hoa xinh xắn. Và bây giờ, những bông hoa đó đang trưng bày cho các bạn thưởng thức.

Lời nhắn nhủ từ các vị thầy luôn luôn là tiếng chuông mà các Phật tử thường xuyên được nhắc nhở để trở về tỉnh giác. Những lời này cũng giúp tâm trí chúng ta quay lại những điều quan trọng: một đời sống đầy yêu thương, mãi mãi bình yên,



những bài thực hành và tư duy về tâm linh; và nhắc chúng ta những điều không quan trọng: vật chất tầm thường, lòng kiêu kỳ, tham lam, hung hăng, sợ hãi, lo lắng, và thù hận.

Như những tiếng chuông, những trích dẫn đưa chúng ta về tỉnh thức. Mỗi lần bạn gặp những từ in nghiêng, hãy đọc chậm rãi và nghiền ngẫm ý nghĩa của từ đó. Bạn sẽ hiếm khi ném được những vị nào ngọt ngào hơn.

Chúng ta đều cùng ngồi trên một chiếc thuyền, đang nhìn thấy một cơn bão dữ ở chân trời. Bạo động và cái nhìn thiên cận dường như đang thống trị thế giới chúng ta. Chúng ta cần chèo thuyền đến một nơi thanh bình, tránh xa những hận thù, ganh ghét. Chúng ta cần can đảm để làm những việc đúng đắn. Chúng ta cần yêu thương và tôn trọng lẫn nhau, biết nhìn thấy, thương thức nét đẹp bẩm sinh và chân giá trị của mỗi người, vì tất cả chúng ta đều có linh hồn, đều cùng một thực thể.

Chỉ khi nào chúng ta cùng chèo thuyền, như một đoàn thủy thủ, chúng ta mới tránh được những cơn bão và tìm ra lối về.

## Chương hai. Vòng luân hồi

Chúng ta vượt qua nhiều giai đoạn khi hiện diện trên thế giới này. Chúng ta lột thành thân thể em bé, rồi thành trẻ em, từ trẻ em trở thành người lớn rồi người già. Tại sao chúng ta không bước qua lột thành thân thể người lớn rồi đi vào một trình độ tâm linh? Đó là việc chúng ta thực hiện. Chúng ta không ngừng phát triển; chúng ta tiếp tục phát triển. Khi chúng ta đạt đến trình độ tâm linh, chúng ta cũng sẽ tiếp tục phát triển ở mức độ đó. Chúng ta vượt qua nhiều giai đoạn khác nhau trong việc phát triển. Khi nào chúng ta về đến, chúng ta sẽ được ngừng nghỉ. Chúng ta phải vượt qua một giai đoạn tái sinh, một giai đoạn học hỏi, và giai đoạn quyết định. Chúng ta quyết định khi nào muốn quay trở lại, nơi nào để quay lại, và lý do gì để quay lại. Nhiều người quyết định không trở lại. Họ quyết định đi đến một giai đoạn phát triển khác. Và họ ở lại trong hình thái tâm linh... nhiều người ở lại lâu hơn người khác trước khi quay về. Tất cả đó là sự phát triển, học hỏi... và tiếp tục phát triển.

Thân thể chúng ta chỉ là phương tiện trong lúc chúng ta hiện hữu. Chỉ có linh hồn và tâm trí của chúng ta mới vĩnh hằng.

Kiếp sống của chúng ta không phải là kết quả của hành động hay sự kiện ngẫu nhiên. Cuộc đời được viết thành kịch bản một cách cẩn thận và khôn ngoan để nâng cao sự học hỏi và tiến hóa.

Cha mẹ chúng ta là những linh hồn từ những kiếp trước có mối quan hệ tương tác với chúng ta.

Chúng ta là trẻ em, thanh niên, người lớn, tiến hóa về mặt tinh thần vì thân thể chúng ta tiến hóa theo quy luật tự nhiên. Sau khi linh hồn rời bỏ thân xác ngay lúc “chết” tự nhiên, sự học hỏi của chúng ta vẫn tiếp tục trên bình diện cao hơn, đó là cấp

độ thực sự cao hơn của tỉnh thức. Chúng ta ôn lại quãng đời vừa rời bỏ, và tính toán cho kiếp sống kế tiếp. Việc học hỏi không bao giờ kết thúc với cái chết thân thể.

Có nhiều cấp độ tỉnh thức mà chúng ta ghé qua khi hồn lìa khỏi xác. Một cấp độ quan trọng là giai đoạn học hỏi mà chúng ta sẽ ôn lại những kiếp đã qua. Chúng ta trải nghiệm lại từng cuộc gặp gỡ, từng mối quan hệ. Chúng ta cảm thấy tình cảm của những người mà chúng ta đã giúp đỡ hay làm tổn thương, yêu thương thù ghét, hoặc có ảnh hưởng tích cực hay tiêu cực. Chúng ta cảm nhận một cách sâu sắc, vì đây là công cụ học hỏi có tác động mạnh mẽ, một dạng phản hồi mãnh liệt tức thì về hành vi của chúng ta trong khi chúng ta hiện diện trên trái đất này, trong thân thể vật chất này. Chúng ta học hỏi thông qua những mối quan hệ, và do đó, điều quan trọng là chúng ta hiểu được cách mà chúng ta tiếp xúc với người khác.

Khái niệm đầu thai giải thích và làm sáng tỏ những mối quan hệ trong kiếp sống hiện tại của chúng ta. Thường thì những sự kiện trong kiếp quá khứ gần vẫn còn ảnh hưởng đến những mối quan hệ hiện thời. Hiểu rõ những nguyên nhân gốc từ kiếp trước có thể chữa lành được các mối quan hệ trong kiếp này. Tỉnh thức và thấu triệt là nguồn lực chữa trị có tác động mạnh.

Tôi quyết định viết cuốn sách này với ví dụ tiếp theo của những chuyến du hành quay về quá khứ, vì nó miêu tả và giải thích tiến trình trị liệu theo cách trở về quá khứ mà tôi sử dụng, bao gồm phương pháp và sự thể hiện. Điều này hầu như không được chọn lọc. Tôi nghĩ bạn nên trải nghiệm chuyến du hành về quá khứ như thể bạn đang sống trong hiện tại vậy.

Hơn nữa, đây là trường hợp hấp dẫn liên quan đến kiếp sống hiện tại và quá khứ, minh họa ký ức từ tuổi bé thơ, và những ký ức trước khi được sinh ra rồi sau khi chết. Trường hợp này minh chứng con đường đi của linh hồn chúng ta.

Trong một buổi phỏng vấn trên kênh truyền hình, tôi được yêu cầu phải chứng minh kiếp quá khứ cho các khán giả của họ. Một phóng viên nghe nói về kế hoạch và quan tâm đến công việc của tôi đã tự nguyện làm “bệnh nhân”. Để thực hiện chuyến du hành này, tôi sử dụng phương pháp thôi miên, một quá trình thư giãn theo độ dốc thoải thoải nhẹ nhàng. Bản chất của thuật thôi miên chỉ là hình thức tập trung và thư giãn, không phải là chuyến hành trình, cũng không có gì huyền bí. Trong tình trạng thư giãn và tập trung, những chức năng của ký ức được nâng cao lên.

Buổi thực hành của cô đầy xúc động, sâu sắc, mãnh liệt. Cô đã trải qua những ký ức quá khứ trong giai đoạn sắp được sinh ra, rồi thời thơ ấu, cuộc đời và những mối quan hệ của cô thuận lợi theo như kết quả của nó.

Đó là một ngày hè nóng bức, khó chịu tại thành phố New York. Ánh sáng chói lòa và sức nóng tỏa ra từ những ngọn đèn chiếu sáng rực trong buổi phát hình làm không khí ngột ngạt thêm. Tôi có thể cảm nhận từng giọt mồ hôi nhễ nhại sau lưng và nhòe nhoẹt trên khuôn mặt được trang điểm. Andrea và phóng viên vẫn chưa đến.

Dù tôi có đòi hỏi một nơi yên tĩnh, thư thái, nhưng nhà sản xuất vẫn chọn một căn hộ trong phố.

Thay vì một phòng thu âm yên tĩnh có máy lạnh, chúng tôi sử dụng một căn hộ ngột ngạt không có máy điều hòa. Có những cơn gió nhẹ từ cánh cửa sổ mở toang, nhưng cũng có đầy những tiếng ồn ào xen lẫn. Trong tình hình bất lợi và tăng âm của máy ghi hình, tôi cảm thấy rầu rĩ, cơ hội thành công cho chuyến du hành này hoàn toàn không có.

Cuối cùng rồi Andrea cũng đến. Dường như cô chẳng quan tâm gì đến cái nóng oi bức hay tiếng ồn bên dưới. Rõ ràng cô quá quen với sự ồn ào của thành phố.

Andrea lo ngại nhiều hơn về kỳ kinh nguyệt đã làm cô mệt mỏi. Tôi cũng lo lắng nếu như cơn đau đó có thể thể hiện sự rối trí quá mức. Trước khi thu hình, chúng tôi dành vài phút làm quen với nhau và bàn luận về quá trình của thuật thôi miên.

Thuật thôi miên có thể sơ lược như trong trạng thái nguyên vẹn của chính nó, thậm chí nhiều phân lập đi lặp lại, để minh họa cho phương pháp này và chứng minh cho bạn thấy không hề có ma thuật hay mưu mẹo gì liên quan đến thuật thôi miên và quá trình quay về quá khứ. Sự tái diễn không hề vội vàng, chỉ giúp chúng ta đi sâu vào trạng thái mà đối tượng trải nghiệm. Cuộc đối thoại hiếm khi được chỉnh sửa vì tôi muốn bạn trải nghiệm hoàn toàn chính xác buổi thực hành khi nó đang trải ra.

Micrô vừa bật lên, ba máy quay phim sẵn sàng ghi hình. Andrea mặc áo đỏ quần đen, thư giãn trên chiếc ghế bành cũ kỹ. Chúng tôi bắt đầu tiến hành quy trình thôi miên. Mặc dù không thoải mái cho lắm, Andrea vẫn nhanh chóng đi sâu vào tình trạng bị thôi miên. Sau đó cô kể với tôi rằng sự bó buộc hoàn toàn biến mất.

Đầu tiên, cô lắng nghe khi tôi hướng dẫn cách nào để cô đạt đến tình trạng sâu thẳm. Tôi bắt đầu:

- Đây là việc chúng ta phải làm, một cách chậm chậm. Mục đích là thoải mái. Hãy nhắm mắt lại. Tất cả điều phải làm là cô thật sự nghe theo sự chỉ dẫn. Cô thấy ổn không?

Andrea gật đầu. Cô bắt đầu thư giãn.

- Tốt. Có nhiều cách nhanh hơn, nhưng tôi muốn cô trải nghiệm quy trình thư giãn. Vì vậy tôi để mắt cô nhắm từ từ, sau đó sẽ khép hẳn. Tập trung vào hơi thở. Phương pháp này hơi cũ kỹ, nhiều người gọi là thở yoga. Hơi thở rất quan trọng. Hãy tưởng tượng, đừng do dự dùng hình ảnh hiện tại. Cô có thể thở ra sự căng thẳng mệt mỏi, hít vào năng lượng tốt đẹp chung quanh cô... thở ra sự căng thẳng mệt mỏi, hít vào năng lượng tốt đẹp. Điều này giúp cô đi sâu hơn trong từng nhịp thở. Cô có thể tập trung nghe tôi nói, và hãy để giọng nói của tôi đưa cô đi sâu hơn, thậm chí hãy để những tiếng ồn, rồi ren đưa cô đi sâu hơn. Chúng không thể xen ngang vào. Hôm nay cô có thể đi sâu vừa đủ để có những cuộc trải nghiệm tuyệt vời.

Tôi ngừng lại một chút để cô thở sâu hơn, rồi tiếp tục:

- Khi cô bỏ hết mọi căng thẳng phiền toái, cơ thể và tâm trí của cô sẽ khoan khoái, nghỉ ngơi thư giãn. Tốt rồi. Hơi thở cô giờ đây đã thoải mái rồi. Lúc cô thư giãn, các khớp cơ cũng thư giãn. Điều này rất tốt vì cô ý thức được cơ thể mình, trong khi nhiều người không nhận thức được. Hãy để bản thân mình thư thái. Cô có thể di chuyển. Trong trường hợp có bất cứ bộ phận nào khó chịu, cứ đưa đến vị trí thoải mái đi. Hãy để mọi cơ trên mặt, quai hàm thư giãn, chỉ có cảm giác nghỉ ngơi. Loại bỏ hết mệt mỏi căng thẳng. Hãy để mọi cơ trên cổ thư giãn. Nhiều người bị đau cổ hay đau đầu vì họ thường bị căng thẳng, mà họ không hề nhận biết. Vì vậy cô hãy để đầu cổ, vai nghỉ ngơi hoàn toàn. Loại bỏ mọi căng thẳng mệt mỏi. Bây giờ hãy để mọi cơ trên cánh tay thư giãn. Chỉ dựa vào cái ghế nệm này thôi. Rất tốt, rất thoải mái.

Hơi thở cô bắt đầu chậm hơn, sâu hơn. Tôi cho rằng cô đã đi sâu vào trạng thái xuất thần. Tôi có thể nghe tiếng người quay phim đứng sau lưng chạy nhón nháo chỉnh sửa vị trí của họ và di chuyển máy quay để thu hết mọi góc cạnh khi đầu của Andrea từ từ nghiêng hẳn về một bên, rất thư giãn.

- Bây giờ hãy để các cơ trên lưng cô nghỉ ngơi, khi cô đi sâu hơn, sâu hơn đến trạng thái bình yên, tươi vui. Cô nên để bản thân mình đi sâu hơn theo từng nhịp thở. Bây giờ hãy cho các cơ trên dạ dày, bụng được thư giãn, để hơi thở được thanh thản. Cuối cùng thì các cơ chân hãy nghỉ ngơi. Chỉ có chiếc ghế đỡ cho cô khi cô đi sâu hơn vào trạng thái bình yên, hạnh phúc. Tốt rồi. Cô có thể tập trung vào giọng nói của tôi. Hãy để giọng nói của tôi đưa cô đi sâu hơn, cả mọi tiếng ồn bên ngoài cũng giúp cô đi sâu hơn. Thỉnh thoảng cô sẽ nghe nhiều tiếng động khác, không sao. Cô vẫn có thể đi rất sâu.

Cô hãy tưởng tượng và hình dung ra một ánh sáng tươi đẹp trên đầu. Cô có thể chọn một hay nhiều màu. Mùng tượng ra là ánh sáng chữa bệnh tuyệt vời, ánh sáng của năng lượng tốt đẹp, và một ánh sáng sâu hơn đưa cô đi đến một cấp độ an lành yên tĩnh sâu hơn, đây cũng là ánh sáng thư thái, hoàn toàn thanh thản. Đó là ánh sáng tâm linh, nối kết với ánh sáng khắp chung quanh cô. Cô chọn một hay nhiều màu, cho nó đi vào cơ thể cô, xuyên qua đỉnh đầu, mở mang trí tuệ... bay lên bay xuống, bay qua bay lại giống như ngọn sóng ánh sáng, chạm đến từng cơ quan trên thân thể của cô, với tình yêu thương, lòng thanh thản, chữa lành vết thương khi cô đi sâu hơn, sâu hơn.

Tôi tiếp tục quy trình đào sâu thêm trạng thái xuất thần của cô. Giọng nói tôi trở nên nhẹ nhàng du dương, làm tăng thêm hiệu quả của thuật thôi miên.

- Cô có thể tập trung nghe tôi nói mà vẫn đi sâu hơn như ánh sáng đã tràn ngập trong trái tim, chữa lành vết thương. Hãy để ánh sáng mạnh mẽ đó chữa hết mọi nỗi đau, mọi vết thương trên cơ thể mà cô cần chữa trị. Khi cô đi sâu hơn, phần còn lại của ánh sáng sẽ lướt xuống chân cho đến khi nó chạm vào bàn chân. Hãy để ánh sáng lan tỏa khắp thân thể trong trạng thái an lành hạnh phúc. Cô vẫn có khả năng tập trung vào giọng nói của tôi.

Tưởng tượng giờ đây ánh sáng hoàn toàn phủ trùm cả người cô, như thể cô bị bao bọc trong cái bong bóng ánh sáng tuyệt đẹp. Cô được ánh sáng đó bảo vệ, chữa lành da thịt, thậm chí đưa cô đi sâu hơn. Bây giờ khi tôi đếm ngược lại từ mười đến một, hãy đi rất sâu, sâu đến nỗi tâm trí cô không còn bị hạn chế bởi không gian hay thời gian, đi sâu hơn cho đến khi cô có thể nhớ hết tất cả, mọi kinh nghiệm mà cô đã từng trải qua, trong thân xác này hay nhiều thân xác từ kiếp quá khứ, hoặc thậm chí giữa hai thân xác, nếu cô đang trong trạng thái xuất thần. Cô có thể nhớ hết mọi thứ.

Đếm là phương pháp đào sâu rất hiệu quả.

Đầu Andrea nghiêng hẳn về phía trước, cái cằm chạm vào mricô nhỏ xíu gắn lỏng lẻo nơi ve áo. cô đã rơi quá sâu vào một cấp độ đến mức không cần kỹ thuật đào sâu nữa. Tôi quyết định tiến hành đưa cô trở về đúng thời điểm.

- Tôi sẽ đếm ngược từ năm đến một trong vài giây. Cô hãy nhớ đến thời thơ ấu. nếu cô thích giữ lại ký ức khoan khoái này thì cứ giữ.

Có thể đó là một ký ức chỉ dẫn cô điều gì đó, hoặc có vài điều gì tốt giúp cô cảm thấy vui vẻ hạnh phúc trong kiếp sống hiện tại. Hãy dùng mọi giác quan để nhớ lại, để cảm nhận bản thân. Nếu cô thấy khó chịu, cô có thể rời bỏ và lướt qua cảnh tượng hoặc ký ức đó. Cô có thể bay lên và quan sát từ một khoảng cách. Nhưng nếu cô thấy dễ chịu, hãy ở lại với ký ức và nhớ chúng sâu sắc. Cô có thể nói chuyện trong tình trạng đó, ở mức độ sâu mà vẫn trải nghiệm. Cô nhớ điều gì? Điều gì đã gọi cô nhớ?

Andrea bắt đầu.



- Đó là mùa Đông. Cha con tôi đang đi bộ gần nhà. Ông thường rủ tôi đi dạo vào mùa Đông. Chúng tôi đi cùng với con chó, một con Ét-ki-mô. Gió thổi, tuyết rơi, chúng tôi đang đi dạo trong gió. Tôi rất thích, vì đó là thời gian chỉ dành cho cha con tôi. Không có đứa trẻ nào được đi dạo. Trời lạnh run. Cha tôi luôn mặc áo da có mũ trùm đầu, loại áo của người Ét-ki-mô. Ánh trăng đã lên cao, con chó của tôi rất thích tuyết.

Giọng của Andrea như con nít. Giọng Midwestern đặc sệt thay cho ngữ điệu tao nhã của một nhà báo chuyên nghiệp.

- Chúng tôi cứ đi, rồi đá tuyết. Đã nửa đêm nên chẳng có bóng người nào qua lại, chúng tôi đi bộ giữa đường. Các cột đèn cũ kỹ với những bóng đèn hình quả cầu rất lớn, thật đẹp. Đường như cả thế giới đang ngừng lại, chỉ còn hai cha con tôi.

Khuôn mặt cô nở nụ cười rạng rỡ, một khuôn mặt có vẻ như dịu dàng, dễ vỡ tan. Tôi hỏi:

- Cô có nhìn được chính mình? Cô đang mặc gì? Trông cô như thế nào?

Cô quan sát, có vẻ rất ngạc nhiên.

- Tóc tôi trông khủng khiếp quá.

Tôi hỏi thăm, cố gắng kéo cô vào cảnh tượng:

- Cô bao nhiêu tuổi?

- Tám tuổi.

- Dĩ nhiên là cô đang mặc áo khoác, phải không? Cô do dự trả lời:

- Tôi không thể nhìn thấy màu gì. Tôi choàng một cái khăn, đeo găng tay, mang giày ống, nhưng chân tôi vẫn lạnh cóng.

- Còn áo khoác của cha cô trông thế nào?

- Áo Ét-ki-mô màu đỏ, bên ngoài bằng len màu trắng. Cha mua ở Chicago và thường mặc vào mùa Đông. Có mũ trùm bằng lông thú. Giống như những cái áo mà cha tôi vẫn thường mặc.

- Dường như đây là lúc cô hạnh phúc vì chỉ có cô, cha cô và con chó. Quả là rất thanh bình.

Tôi quan sát thấy những giọt nước mắt bên khước mắt của cô.

- Có điều gì buồn xảy ra phải không? Cô lắc đầu.

- Chỉ có hạnh phúc?

Cô mỉm cười trả lời, rồi nhỏ nhẹ nói thêm:

- Tôi chỉ ao ước giá như tôi trở lại là đứa bé đó. Tôi giải thích:

- Ngay bây giờ thì cô là đứa bé đó. Chỉ trải nghiệm thôi. Thật sống động. Cô đang ở ngay đó, trên tuyết. Cô có thể cào bằng nếu cô thích, nghe tuyết kêu lạo xạo, nhìn con chó đang đùa giỡn trên tuyết, yêu thích tuyết. Cô có thể cảm nhận một cách thanh thản.

Tôi muốn Andrea trải nghiệm trọn vẹn ký ức tuổi thơ tuyệt vời đó, tôi muốn cô sử dụng hết mọi cảm nhận, giác quan.

Cô nói tiếp:

- Lúc nào chúng tôi về nhà cũng muộn. Cha con tôi đi bộ rất lâu. Cha không hề vội vàng. Đường lên dốc và rồi tôi chẳng nhận ra mình đang đi đâu. Nhưng cha con tôi luôn trở về đúng nơi, chúng tôi về nhà, mẹ tôi đang pha sôcôla nóng.

Một nụ cười rạng rỡ dịu dàng nở trên khuôn mặt cô. Tôi bắt đầu nhận ra tiếng kêu ù ù của máy quay phim. Tôi quyết định tóm tắt cuộc trải nghiệm của cô và di chuyển đến cấp độ sâu thẳm hơn. Do sự bó buộc về thời lượng quay phim, nên tôi phải hướng dẫn để nối kết và giải thích nhiều hơn khi tôi làm việc với bệnh nhân trong phòng khám riêng. Tôi luôn e ngại những người khác trong phòng không được kín đáo với chuyện riêng tư; vì vậy, có những ký ức nào đó tôi để Andrea trải nghiệm trong yên lặng. Hơn nữa, điều này chủ ý là một sự thể hiện, không phải buổi trị liệu.

- Tuyệt vời. Cô nên nhớ lại lòng yêu thương, sự chăm sóc trong thời gian đó, giữa cô và cha cô, giữa cô và mẹ cô. Vì mẹ cô pha sẵn sôcôla nóng cho cô là rất yêu thương cô. Đây là ký ức tuyệt vời của tình yêu thương thời thơ ấu trong gia đình cô. Ngay khi cô thức tỉnh, cô sẽ nhớ lại tình yêu, lòng cảm thông, sự chăm sóc của gia đình. Cuộc sống luôn có ý nghĩa theo cách đó. Có rất nhiều cơ hội để yêu thương, để cảm thông. Điều này rất đơn giản. Một cuộc đi dạo với cha trong đêm đông, một con chó, và mẹ cô pha sôcôla nóng. Cô sẽ nhớ đến ký ức này khi cô thức tỉnh. Bây giờ cô có sẵn sàng đi trở về xa hơn không?

- Dạ.

Cô trả lời không hề do dự. Andrea đã thưởng thức vị ngọt và xúc cảm mãnh liệt của ký ức đó, nên cô muốn đi xa hơn.

- Tốt. Hãy lướt qua ký ức đó. Bay lên, cảm giác tự do, nhẹ nhàng, bay lên, rời khỏi giai đoạn đó, để ký ức đó tan đi. Bây giờ chúng ta sẽ quay về xa hơn, trở về lúc cô chưa sinh ra, đang còn trong bụng mẹ cô. Tôi sẽ đếm lại từ năm đến một. Bất kỳ điều gì đến với cô, đi vào trong nhận thức của cô đều tốt cả. Đừng phán xét hay phê bình, phân tích, chỉ trải nghiệm. Điều này toàn là trải nghiệm thôi. Khi tôi đếm đến một, ở đó, trước khi cô sinh ra, cô hãy nhìn xem cảm giác, ý thức bất cứ tư tưởng, xúc cảm nào, bất kể chúng là vật chất, tình cảm hay tinh thần. Có lẽ cô sẽ khám phá lý do cô chọn cuộc đời này, cha mẹ trong kiếp này. Bất kỳ điều gì đến với cô đều tốt cả. Có thể cô sẽ nhận thức các sự kiện đang xảy ra ngoài thân thể mình. Thịnh thoảng điều này cũng xảy ra. Chẳng có gì phiền toái. Bất cứ điều gì cô trải qua đều tốt. Được không?

Andrea nhè nhẹ gật đầu.

- Tốt. Thở nhẹ và đi vào độ sâu hơn. khi tôi đếm từ năm đến một, chúng ta sẽ quay trở lại lúc cô chưa sinh ra, trong kiếp này. Hãy dành vài phút nhớ lại, trải nghiệm lại điều đó. Một lần nữa, cô có thể kể trong khi đang ở trong trạng thái xuất thần, trạng thái sâu hơn, và tiếp tục trải nghiệm. Hãy kể tôi nghe cô đang nhìn thấy gì. Cô đang nhận thức được điều gì?

Andrea mỉm cười trả lời, và tôi hiểu ngay rằng cô đã vượt qua thời gian một cách thành công. Cô đang chìm vào đúng thời điểm bắt đầu của kiếp này. Cô trả lời đơn giản, nụ cười không hề tắt trên môi:

- Mẹ tôi thật sự hạnh phúc.

- Tốt. Tốt.

Tôi trả lời, và biết rằng cô đang nhớ về điều gì đó rất quan trọng. Máy quay phim đang hoạt động rất tích cực.

- Cô có thể cảm nhận được hạnh phúc của mẹ cô? Cô gật đầu.

- Tốt. Vậy là họ rất mong muốn có cô. Rất quan trọng. Còn gì khác nữa? Cô có nhận ra điều gì khác nữa không? Cô cảm thấy thế nào?

- Tôi không thể nói được.

- Bất cứ mọi ấn tượng hay cảm xúc nào khác?

- Tóc mẹ tôi thật tức cười.

Thậm chí trước khi sinh ra, Andrea cũng có thể quan sát và đánh giá kiểu tóc.

- Cô có thể nhìn thấy hả? Vậy cô miêu tả lại kiểu tóc đó xem, tức cười như thế nào?

- Giống như bà lấy con dao cạo tự cắt tóc vậy. Nó ngắn ngủn. Cha tôi thích như vậy.

Cô cũng có thể cảm nhận được cảm giác của cha cô, ông thích hay không thích cái gì.

- Cha cô thích tóc ngắn như vậy sao? Cô gật đầu.

- Đúng vậy. Cha tôi rất đẹp trai - Cô cũng thấy cha cô nữa hả? Trông ông trẻ hơn bây giờ không? Tôi rất mừng là họ đều muốn có cô. Họ rất hạnh phúc. Đây là môi trường tốt bước vào.

- Cha mẹ rất háo hức.

Andrea hài lòng giữ lại nơi đó, thích thú với cảm giác tuyệt vời đó. Cô không quan tâm thời gian đang trôi qua hay máy ghi hình đang quay.

- Tốt. Hãy đi qua lúc sinh ra, khi tôi đếm đến ba, không có điều gì buồn đau hay khó chịu, chỉ quan sát thôi, nhìn xem cô đang nhận thức điều gì khi được sinh ra.

Andrea yên lặng cho đến khoảng mười hoặc mười lăm giây gì đó, rồi cô nói:

- Nơi này tối quá.

- Cô cảm thấy gì?

Tôi không biết cô đang ở đâu, một nơi tối tăm là sao. Khi cô giải thích thì tôi mới hiểu:

- Dường như không thể vượt qua.

- Ô! Cô chưa sinh ra. Ổn thôi. Bây giờ cô có thể vượt qua, không đau đớn, không khó chịu. Đi qua, ra rồi.

- Mẹ tôi không hề được gây mê. Tôi khỏe mạnh hồng hào.

Quả là tuyệt vời khi nhìn ngắm em bé sơ sinh.

- Hồng hào, cô...

- Khóc la um xùm...Nhưng tôi khỏe, mẹ tôi cũng khỏe.

- Mẹ cô không muốn gây mê.

- Bà từ chối. Bà không muốn tôi bị xanh xao vàng vọt như những bé khác.

Đôi khi sự gây mê trong lúc sinh nở ảnh hưởng đến đứa bé.

- Tôi hiểu rồi. Thân thể cô hồng hào, cô đang la khóc. Bây giờ cô có nhìn thấy mẹ cô không? Cô nhìn thấy gì vậy?

Andrea cười âm lên. Tiếp theo là những đợt cười vỡ bụng của cô.

- Mọi người đều vui vẻ. Mẹ tôi ở chung phòng với nhiều bà mẹ khác. Cha tôi là bác sĩ, nhưng bà lại không ở phòng riêng.

Dường như có sự mỉa mai trong sự quan sát của cô. Cô nói thêm:

- Bầu trời xanh lơ. Hôm đó là ngày Chủ Nhật.

Tôi ghi nhận:

- Cô biết nhiều thứ, nhiều chi tiết. Họ có đưa cô đến cho mẹ cô không? Việc đó như thế nào?

- Mẹ ôm tôi vào lòng, như là tôi không hề rời xa mẹ.

- Đây là phần cô nhớ về mẹ. Mẹ cô có vui với cô không?

- Mẹ tôi rất vui. Dáng người mẹ mảnh khảnh. Andrea rất quan tâm đến vóc dáng, cũng giống như cô để ý đến tóc của bà. Tôi hỏi thêm:

- Nhưng cô có ổn không?

- Tôi khỏe mà.

Cô cam đoan với tôi lần nữa.

- Đó là ký ức tươi đẹp. Cô nhận ra nhiều chi tiết, và cô rất hạnh phúc.

- Cha tôi rất hãnh diện, ông nói luôn miệng. Ông đang làm mọi người bực mình.

- Ông có dẫn ai vào thăm không?

- Ông không ngừng được. Ông rất kỳ cục. Ông kéo mọi người trong bệnh viện đến cửa sổ để nhìn tôi. Ông rất kỳ cục. Trông ông thật tức cười.



- Ông nói kết với cô rất mạnh, ngay từ buổi ban đầu.

Tôi nhận xét, nhớ đến mối liên quan tình cảm của họ khi đi bộ trong một đêm mùa đông tám năm sau đó.

- Nhưng tình yêu thương đó thật kỳ quặc. Cũng tốt thôi. Cô sẽ nhớ lại điều đó ngay khi cô tỉnh dậy. Tôi biết còn nhiều chi tiết nữa. Cô không cần kể lại. Có quá nhiều thứ để cô nhận ra và miêu tả: màu sắc, bên ngoài, trong phòng, những đứa bé khác, quần áo cha cô đang mặc, nhìn xem ông ra sao. Chỉ nhận thức thôi.

Khuôn mặt Andrea tối sầm:

- Có người vừa sinh nằm kế giường mẹ tôi, chồng cô ta vào thăm, ông ta thật thô lỗ, mẹ tôi rất bức bối.

Yên lặng một lát, tôi đỡ lời:

- Vậy là người chồng này chẳng biết điều gì cả. Cô có thể nhận thấy mình được sinh trong một gia đình không chỉ có sự hiểu biết mà còn có lòng cảm thông, tình yêu thương.

- Tôi mới cô quá.

Andrea than phiền vì đầu cô rơi xuống tay ghế. Tôi lại có thể nghe thấy thiết bị vô tuyến di chuyển, chỉnh sửa để thu được vị trí thay đổi của Andrea.

- Bây giờ cô thấy thoải mái rồi. Cô sẵn sàng rời bỏ cảnh tượng đó chưa?

Cô không trả lời, vì vậy tôi để cô nán lại đó một lát.

- Cô có muốn ở lại đó lâu hơn một chút nữa không? Sao cô không ở lại lâu một chút rồi đi sâu hơn. Hãy thở thật sâu. Cái cổ cô ổn rồi. Cô sẽ cảm thấy thoải mái, chỉ tập trung vào niềm hạnh phúc và nhiều chi tiết khác cô nhận thấy, như người nằm giường kẻ bên chẳng hạn. Đừng để điều đó ảnh hưởng đến cô theo cách tiêu cực. Đó không phải là gia đình cô. Hãy trải nghiệm thêm nữa, rồi nhìn xem phần nối kết với thời điểm cô lớn lên trong mùa tuyết rơi đó.

Tôi quyết định liên kết lại giúp cô.

- Cô có một người cha rất hãnh diện khi cô chào đời, rồi một đêm đông đi dạo tuyết vời. Đó là tất cả tình yêu thương, điểm nối kết giống nhau. Điều khác biệt là bảy hay tám năm sau? Điều này chẳng có nghĩa gì cả. Tình yêu không bao giờ ngưng nghỉ, nó vĩnh cửu. Chỉ thấy điểm nối kết ở đó và sử dụng trong trạng thái này một lúc nào đó, vì đây là trạng thái rất tốt với ký ức hạnh phúc. Cô có thể cảm nhận tình yêu này thậm chí trước khi cô được sinh ra, cảm nhận niềm hạnh phúc của mẹ cô, của cha cô. Cô có thể nhìn thấy tất cả những mối liên kết trong suốt cuộc đời mình. Cô sẽ trải tình yêu đó cho nhiều người khác, chứ không phải chỉ nhận thôi.

Andrea lại mỉm cười, đắm mình trong suy tư.

- Cô có được điều này không phải nhờ may mắn, mà chính cô xứng đáng có được. Không có gì quan trọng hơn tình yêu thương. Bây giờ chúng ta đi xa hơn, được không?

Cô gật đầu đồng ý.

- Tốt. Hãy lướt khỏi cảnh tượng đó, rời bỏ bệnh viện và phòng sanh đó. Hãy để cảnh tượng đó nhẹ nhàng trôi qua. Bây giờ hãy tưởng tượng có cánh cửa tuyệt vời trước mặt cô. Đây là cánh cửa bước vào quá khứ hoặc trạng thái tâm linh, vì những điều này cũng rất quan trọng, có thể làm sáng tỏ nguyên nhân tại sao có rất nhiều tình yêu thương trong cuộc đời cô, hoặc về một người đặc biệt nào đó, một triệu chứng, hoặc bất cứ điều gì cô muốn tập trung vào. Khi cô đi qua cánh cửa cùng lúc tôi đếm từ năm xuống một, cô sẽ nhìn thấy ánh sáng tươi vui phía cánh cửa bên kia.

- Tôi đã nhìn thấy nó đến xuyên qua cánh cửa, quanh những vết nứt.

Andrea nhận xét. Cô đang trong tình trạng bị thôi miên rất sâu.

- Cô có thể nhìn thấy ánh sáng rồi à? Quá tốt.

Chúng ta hãy đi qua cánh cửa. Sẽ có cảnh tượng ở đó, có thể từ thời xa xưa, có thể chỉ là một kiếp quá khứ. Hãy hòa vào đó, bước qua cửa, đi đến ánh sáng đẹp đó khi tôi đếm ngược nhé. Năm, cánh cửa mở. Nó lôi cuốn cô. Cô sẽ tìm hiểu điều gì đó phía bên kia cánh cửa. Bốn, cô bước qua cánh cửa và đi vào ánh sáng tươi đẹp đó. Ba, di chuyển qua khỏi ánh sáng đó, cô nhận thức được cảnh tượng, con người, hoặc bóng dáng phía bên kia ánh sáng. Hãy để nó rõ nét hoàn toàn khi tôi đếm đến một. Hai, hãy tập trung; cô có thể nhớ tất cả. Một. Cô đã ở đó rồi! Nếu cô thấy chính mình, thì nhìn xuống bàn chân, xem thử cô đang mang gì, chẳng hạn giày hay sandal, giày ống hay lông thú, có lẽ đi chân trần. Nhìn vào quần áo, để ý đến các chi tiết. Cảm nhận loại vải, không chỉ nhìn mà phải cảm nhận. Bất kể cảm giác nào.

Cô quan sát:

- Tôi đang mang giày ống nam.
  - Giày ống nam? Tôi lặp lại.
  - Tôi không có giày nữ. Nhưng tôi không phải con trai, tôi là con gái. Nhưng tôi không có giày nữ, nhà tôi nghèo quá.
  - Nhà cô nghèo nên cô mang giày nam, chứ không có giày nữ?
  - Giày con trai. Cô sửa lại.
  - Đôi giày này làm tôi khó chịu, đáng lẽ tôi phải mang giày nữ, chứ không phải đôi giày này.
  - Vì đó là đồ của con trai.
  - Phải. Lẽ ra tôi phải mang giày con gái, nhưng không biết sao...
  - Còn quần áo cô mặc thì sao?
  - Tôi mặc cái váy đen đỏ dài xuống tới đất. Có hình dáng hay hình thù gì đó ở phía trước, giống như miếng vải đệm. Tôi đội nón vải, cột nơ.
- Đôi mắt Andrea lấp lánh dưới đôi mi khép hờ, dường như cô đang xem xét tỉ mỉ quần áo đang mặc.
- Một cái nón vải à. Cô khoảng mấy tuổi.

- Chín hoặc mười tuổi.

- Được rồi. Có ai ở chung quanh cô không? Cô có nhận ra người nào khác nữa không? Nhà cửa? Chỗ ở?

Tôi muốn moi thêm chi tiết vào thời kỳ đó.

- Một căn nhà trên đồng cỏ. Chúng tôi sống đâu đó trên một vùng thảo nguyên. Nhưng tôi không thấy căn nhà nào khác nữa. Chỉ có nhà của tôi thôi. Tôi có một anh trai, đôi ủng tôi đang mang là giày của anh ấy. Đây là nơi nào đó trong vùng đồng bằng Bắc Mỹ, ở phía Tây, nhưng không phải phía Tây núi Rocky. Chúng tôi sống bằng nghề nông.

Andrea đang nhớ lại một kiếp quá khứ ở vùng trung tâm Bắc Mỹ.

- Chúng tôi có một con bò, vườn cây, giếng nước, ngôi nhà rất đơn sơ.

- Tốt rồi. Bây giờ cô hãy nhận thức về cha mẹ mình, không chỉ có anh trai thôi. Tôi sẽ đếm đến ba, cô hãy nhìn toàn bộ gia đình, những người đang sống ở đó. Cả nhà có lẽ đang giờ ăn tối, hay đang làm gì đó. Cô tự nhận thức về người khác nhé.

- Mọi người đang đứng trước cửa nhà, có vẻ như họ đang đứng chụp hình. Vì họ ở đó, giống như bức ảnh.

- Cô có thể nhìn thấy họ rồi.

- Ngoại trừ họ đều là cha mẹ của tôi. Những đôi mắt giống hệt nhau.

Thông thường, chúng ta đầu thai vào những mối quan hệ khác nhau. Nhưng trong kiếp sống này, trên vùng thảo nguyên, cha mẹ của Andrea lúc đó cũng là cha mẹ của cô trong kiếp hiện tại.

- Thịnh thoảng mọi việc sắp xếp theo cách đó. Chúng ta gặp lại, sống chung lại với những người thân yêu. Cô có thấy anh trai không?

- Tôi chỉ có một đứa em trai còn nhỏ. Nhưng tôi không nghĩ mình biết nó.

- Cô không nhận ra sao?

Andrea giải thích:

- Tôi còn chưa thấy mặt nó.

Tôi thắc mắc vì cô kể rằng cô đang mang đôi ủng của anh mình.

- Cô đang mang đôi ủng của anh cô mà?

- Không phải. Người anh khác nữa, nhưng anh ấy không có ở đó. Anh ấy không thật là anh trai.

- Còn đôi ủng?

Tôi hỏi để tìm sự sáng tỏ.

- Không phải anh trai có đôi ủng. Tôi mang đôi ủng của người anh khác, nhưng anh ấy không có ở đó.

Tôi lờ mờ hiểu vấn đề, hỏi lại:

- Anh ấy có sao không?

- Tôi không chắc anh ấy ổn. Không nghe ai nói gì cả.

Tôi cố moi thêm:

- Chúng ta hãy tìm hiểu xem chuyện gì đã xảy ra với anh ấy. Tôi sẽ gõ lên trán cô và đếm từ ba đến một, xem cái gì đã xảy ra với anh trai cô. Ba hai một. Bây giờ cô có thể nhớ lại rồi đó.

Tiếng gõ giúp đào sâu thêm trạng thái xuất thần, mở rộng thêm ký ức gợi nhớ.

Bỗng nhiên cô nhớ lại:

- Anh ấy bị bắn.

- Bị bắn hả?

- Tôi buồn quá!

Cô nức nở, thân thể cô co giật do cảm xúc ai oán.

- Tôi hiểu. Không sao đâu. Đó là tai nạn hả? Cô thút thít:

- Tôi không nghĩ vậy. Tôi không nghĩ đó là tai nạn.

- Không à. Cô nhớ anh ấy?

- Đứa em trai nhỏ không nhớ anh ấy.

Cô nín khóc, chú tâm quan sát chi tiết.

- Chuyện mới vừa xảy ra?

- Xảy ra lúc nó còn nhỏ xíu.

- Khi em trai cô còn nhỏ. Không sao cả. Nhưng cô lớn hơn, cô phải nhớ chứ. Hãy quay về lúc anh ấy chưa bị bắn để cô có thể tìm thấy anh ấy. Khi tôi đếm đến ba, cô hãy quay về thời gian trước nhé.

- Ô, Chúa ơi! Đó là John. Đó là John của tôi. Andrea đã tìm thấy anh trai mình trong kiếp trước, giờ trở lại trong kiếp này là John. Cô vẫn còn rất buồn, nhưng tôi có thể giúp cô chữa lành nỗi đau.

- Không sao hết. Bây giờ cô biết là anh ấy đã trở lại là John rồi mà. Cô không nên buồn nữa. Cô đã biết mối liên hệ và rõ ràng anh ấy bình yên. Cô đã rất nhớ anh ấy, và điều này giải thích về mối quan hệ của cô với John.

Thật ra tôi chẳng biết gì về mối quan hệ của họ cả. Trong cách phản ứng đầy cảm xúc của cô đối với cái chết ở kiếp trước của



John khiến tôi cho rằng những mô hình và sự ảnh hưởng còn rơi rớt lại đã thể hiện rõ mối quan hệ của họ trong kiếp hiện tại.

- Có khi nào cô lo sợ sẽ mất anh ấy không?

- John bị bệnh khi còn nhỏ.

- Xảy ra chuyện gì?

- John bị sinh non.

- Trước cô à?

- Sinh sau.

- Sinh sau cô?

Dường như Andrea sắp bật khóc.

- Không sao mà. Rất nhiều chuyện có thể cùng xuất hiện với cô, xuất hiện với John, với cuộc đời. Cô đang trải nghiệm điều gì? đang nhớ đến cái gì?

- Tôi vẫn còn buồn.

Tôi quyết định đưa cô đi xa hơn trong kiếp sống đó.

- Chúng ta hãy tiếp tục trong cuộc đời cô gái đó.

Sau khi anh cô gái bị bắn, có sự kiện quan trọng nào khác trong đời cô gái không. Cô đã lớn rồi, tìm lại anh cô.

Khuôn mặt Andrea hầu như sáng hẳn lên tức thì.

- Bây giờ tôi biết bắn súng.

Cô hãnh diện tuyên bố. Cảm xúc của Andrea hoàn toàn thay đổi. Tôi hỏi lại:

- Cô biết bắn súng?

- Bắn rất giỏi. Bắn trúng đích tài tình, giỏi hơn đám con trai. Tôi mang đôi giày khác.

- Đôi giày của cô hả?

- Tất cả tụi con trai đều là kẻ tán tỉnh, vì chúng cũng thờ ơ khi tôi biết bắn súng.

- Cô không quá đơn độc phải không?

- Không. Còn có nhiều nhà khác nữa. Không nhiều lắm. Có một con đường, nhiều người qua lại. Tôi lớn hơn. Tức cười quá.

- Bây giờ những ký ức này vui vẻ hơn. Sự tán tỉnh, khả năng bắn súng.

Tôi muốn cô ở lại với những cảnh tượng này, không khí vui vẻ hạnh phúc hơn.

- Máy đưa con trai chọc ghẹo tôi, nhưng chúng phục tôi.

- Cô có nhìn thấy chính mình không? Trông cô thế nào? Hẳn là cô xinh xắn lắm nên cứ bị tán tỉnh hoài phải không?

- Tóc nâu quăn, dài xõa xuống vai. Tôi buộc tóc bằng cái nơ màu xanh nhạt. Tôi mặc váy có hình hoa văn, màu trắng hay hồng nhạt gì đó. Chỉ là cái váy bình thường không sang trọng lắm. Nhưng tôi cảm thấy không muốn anh tôi có mặt ở đó để tôi có thể biết được... muốn được... cảm thấy áp lực, áp lực như một trong những đứa con trai.

- Giống như cô muốn thay thế anh cô à?

- Tôi chỉ muốn tự chăm sóc mình. Andrea giải thích.

- Đúng rồi. Cô làm rất tốt. Cô biết bắn súng, biết sử dụng súng, giỏi hơn con trai còn gì. Còn về chuyện tán tỉnh thì sao? Có ai là hạng...

Cô ngắt lời tôi:

- Tất cả bọn họ đều đáng kính tởm.

- Được rồi. Đi tiếp nữa xem sao. Tôi sẽ đếm đến ba. Cô quan sát xem có sự kiện quan trọng nào nữa không? Một hai ba. Cô đã lớn hơn rồi đó. Có chuyện gì xảy ra?

Andrea quan sát kỹ hơn, ngắm nhìn chính mình trong kiếp sống ở vùng đồng bằng rộng lớn.

- Cô ấy có một nơi riêng rẽ. Tôi đang nhìn ngắm cô ấy.

- Tốt. Cô có thể quan sát cô ấy hoặc bước vào chính con người cô ấy. Bất cứ điều gì mà cô cảm thấy dễ chịu.

- Cô ấy sống một mình.

- Không lập gia đình à?

- Chưa bao giờ tìm được đối tượng. Cô luôn tự cho mình quá giỏi đối với đám con trai. Nhưng cô không cô đơn. Cô có một nông trại. Có nhiều nhân công. Họ thích cô. Tính cô thẳng thắn, công bằng...

Giọng nói Andrea kéo lê thê khi cô quan sát cảnh tượng đó. Tôi tiếp tục đưa cô đi xa hơn.

- Cô ấy rất tài giỏi, tự lập ra nông trại riêng, tự thuê mướn nhân công. Thật khó cho người phụ nữ vào thời đó. Chắc hẳn cô ấy rất mạnh mẽ. Chúng ta hãy đi đến cuối đời của cô ấy, ngay những ngày cuối đời, giây phút cuối cùng. Nếu có gì bất ổn, cô hãy thoát ra nhé, còn nếu không có gì thì hãy nán lại đó xem sao.

Andrea có vẻ bình thản.

- Chẳng có gì hết. Cô ấy đã già rồi, sống rất yên lành. Chẳng còn ai ở lại nữa. Nhưng cô ấy vẫn ổn. Cô thật sự có một cuộc sống hạnh phúc. Cô không bệnh hoạn gì cả. Rất yên ổn, chỉ

già đi thôi. Cô mặc đầm trắng có viền cổ cao. Cô chỉ ngồi đó, trên hành lang, nhìn ra ngoài.

- Có phải cô ấy chết ở chỗ đó không?

- Chắc vậy.

- Bây giờ cô hãy lướt qua đó, rồi bỏ thân thể già nua đó. Cô sẽ cảm thấy quá nhẹ nhàng, quá tự do, như thể linh hồn cô bay bổng lên. Có lẽ cô có thể nhìn xuống và thấy thể xác của cô ấy. Rồi cảm giác quá tự do, quá nhẹ nhàng ôn lại cuộc đời đó, ôn lại bài học mà cô ấy đã học, chính cô đã học hỏi. Cô đã hiểu được gì? Cô ấy đã hiểu được gì?

- Cô ấy học được cách không sợ cô đơn. Cô ấy học cách tự chăm sóc mình.

Andrea trả lời từ một cõi xa xăm.

Tôi quan sát:

- Đúng vậy. Độc lập.

- Rất độc lập. Cô ấy thật sự thích kiếp sống của mình. Người ta chế giễu vì cô không chồng, không con.

Dường như cô chẳng bao giờ quan tâm. Cộng đồng đó thích cô. Cuối đời họ không chế giễu cô nữa. Họ thích làm việc cho cô. Cô có rất nhiều gia súc.

- Trong trạng thái bay bổng này, nhìn xem cô nhận thức được điều gì đã xảy ra tiếp theo. Cô rời bỏ thể xác; cô bay bổng. Cái gì xảy ra sau đó? Cô nhận thức được điều gì?

- Tôi đang đi lên, cô ấy nhỏ dần. Tôi chọt bay bổng, chọt hiện trong ánh sáng màu xanh. Chỉ bay bổng.

- Tốt. Cảm giác tốt, không bệnh, không già, chỉ bay bổng. Ý thức vẫn tiếp diễn. Điều gì xuất hiện nữa? Hay cô chỉ đang bay lơ lửng?

- Có những tia sáng màu xanh đang chiếu trên đầu phía bên trái tôi. Có một cái hình nón ánh sáng xanh, tôi không thể nhìn thấy bên kia cái hình nón đó ...

Sự im lặng kéo dài một lúc sau đó. Cuối cùng, tôi hỏi để biết thêm về ánh sáng có hình nón.

- Còn gì nữa không?

- Không.

- Được thôi. Cô có sẵn sàng quay lại không? Andrea gật đầu.

- Tốt. Tạo mối liên kết trước khi cô quay lại giữa kiếp sống của cô ấy trên thảo nguyên, sự độc lập của cô ấy và cô.

Truyện hình có quay hay không thì Andrea vẫn đang nghiền ngẫm bài học quan trọng. Cô yên lặng xử lý dữ liệu “mới” của mình. Rồi cô cười ha hả.

- Tôi thực sự thích cô ấy.

- Tốt quá rồi. Cô có sức mạnh của cô ấy. Cô có thể mang nó theo, như vậy là tốt quá. Cô còn biết người anh đã quay lại. Vì vậy chết không phải là hết. Người ta đều quay lại.

- Tôi nhớ anh tôi.

Nỗi đau nhói thoáng hiện lên khuôn mặt cô. Tôi trả lời:

- Tôi biết. Nhưng cô vẫn mạnh mẽ và độc lập. Những mối quan hệ rất đáng kể, sự độc lập cũng vậy, khi chúng ngang bằng. Rồi anh ấy cũng trở về. Mặc dù, lúc đó anh ấy chỉ sống có một thời gian ngắn ngủi, nhưng anh ấy đã trở lại. Anh em cô đã đoàn tụ rồi. Đó là cách mà những linh hồn và tình yêu thương thực hiện. Chúng ta luôn luôn đoàn tụ. Vì vậy, đừng bao giờ quá đau buồn, hay lo sợ mất đi những người thân yêu.

Niềm hãnh diện của cha cô, tình yêu của mẹ cô lại đến với cô trong kiếp này, mọi việc vẫn còn ở đó. Họ cũng sống trên thảo nguyên. Tất cả tình yêu đó cô đã mang theo đến kiếp này. Cô đã làm cân bằng những mối quan hệ, sự độc lập, sức mạnh và tình yêu. Cô làm tất cả những điều này với một sự cân xứng tuyệt vời. Cô đem theo bên mình những tư tưởng tích cực, cảm giác lạc quan.

Tại điểm này, sau khi đã tóm tắt mọi thông tin, những trải nghiệm quá xúc động, Andrea có vẻ mệt mỏi. Tôi quyết định thức tỉnh cô. Ngày hôm nay cô đã học quá đủ rồi. Tôi ấn mạnh lên trán cô, cô từ từ tỉnh dậy. Tôi hỏi cô:

- Cô cảm thấy thế nào?

- Kiệt sức.

- Kiệt sức.

Tôi lập lại, cảm thông với cô. Tôi nhận ra mình cũng quá đuối sức. Sự tập trung vẫn còn cao độ.

- Thật là căng thẳng. Quá nhiều việc. Cô mong mỗi điều gì?

- Tôi cũng không biết mình mong điều gì. Chưa bao giờ tôi mong gặp lại anh trai. Tôi cho rằng lẽ ra mình sẽ gặp lại một trong các chị em gái, nhưng tôi không thấy. Tôi cảm giác như bị kéo đi đến một khoảng thời gian khác, một cuộc đời khác, nhưng tôi lại không đến đó được. Tôi có thể nhìn thấy nơi mà tôi không đến được.

- Chỗ thứ ba?

- Dạ. Tôi không đến đó được.

- Cô có biết đó là vào thời gian nào không?

- Không biết, trước thời gian sống trên vùng thảo nguyên. Có vẻ như có một luồng ánh sáng xanh, nhưng có một hình nón thuần túy và rồi nó kết thúc. Như cái đầu tiên, chung quanh tôi, rồi tôi bỗng nhìn thấy đôi chân. Đây là... tôi có thể nhìn thấy rìa ánh sáng, rồi bác sĩ nói chỗ nào thì ánh sáng dừng lại. Ngoài trời tối đen. Như thể có ai đó lấy cái nón đưa cho tôi. Nó kết thúc, như vậy đó, ngay đó.

Rõ ràng là Andrea có thể nhìn thoáng qua một kiếp quá khứ khác nữa, có lẽ kiếp sống với chị em gái, nhưng cô không thể



định vị được qua ánh sáng màu xanh rục rỡ.

- Điều này cho cô thấy lúc đó, không phải ngay bây giờ. Không sao. Cô có mối liên hệ với chị em gái ở đó. Tôi chắc chắn vậy. Nhưng cô gặp anh trai, điều mà cô không mong đợi. Đó là một trong những đặc điểm. Cô không thể luôn có cái mình mong muốn. Một bất ngờ. Nhưng rõ ràng có nỗi buồn hiện diện.

Andrea lập tức đồng ý.

- Đúng là một bất ngờ vì lúc đó là thời gian vui vẻ hạnh phúc. Anh em tôi rất thương nhau, nhưng trong tất cả các anh em thì John rất ôm yếu ngay sau khi được sinh ra. Nhưng tôi không mong nhìn thấy khuôn mặt nó.

- Cường độ cảm xúc rất mạnh mẽ, vì điều đó có thật ngay tại đó. Cô cảm thấy đau buồn, chia cách.

Nhưng trong kiếp sống này, lúc cô bảy tám tuổi cô cảm nhận sự xúc động tích cực khi đi bộ với cha cô, rõ ràng rất...

- Đó là ký ức tuyệt vời.

Cô ngắt lời tôi.

- Đúng vậy, rất tuyệt vời.

Tôi đồng ý. Đôi mắt Andrea dường như thơ thẩn khi cô nhớ lại cảnh tượng thời thơ ấu. Cô lấy làm lạ:

- Tôi có thể cảm nhận ngọn gió lùa qua mặt, nhớ lại những bông tuyết, và nhìn thấy mọi thứ, nhớ đến cái chỗ rẽ, những ngọn đèn đường. Nhớ lại những thứ mà tôi đã quên.

- Tôi cho rằng cô đã nhớ lại tất cả. Vì vậy, đây là một cách để nhớ từng chi tiết, từng cảm giác. Tất cả cảm giác này còn hơn cả xúc cảm thể xác nữa.

- Như vậy mọi chuyện tôi đã nói có phải tôi sẽ nhớ? Và rồi còn nữa?

- Chắc chắn rồi. Cô sẽ nhớ thêm nữa. Ví dụ như tôi để cô nấn ná lại một lúc với chuyện lúc cô sinh ra đó.

Andrea nhớ lại:

- Tôi không thể thoát ra khỏi bụng mẹ tôi. Ở đó tối quá, và có một ống tuýp dài.

- Cô ở đó lâu hơn. Nhưng cô cũng ra khỏi bóng tối mà cô gặp. Cô chỉ chưa được sinh ra thôi. Nhưng cô nhớ nhiều chi tiết trong phòng sanh. Có những chuyện làm mẹ cô khó chịu. Rõ ràng là rất thú vị phải không?

Andrea nhắc lại:

- Mẹ tôi không vui lắm.

- Tôi biết.

- Mẹ quay lại che tôi.

Andrea nhớ lại từng chi tiết. Thậm chí cô đã tỉnh mà vẫn nhớ rõ cảnh tượng trong bệnh viện. Tôi nói thêm:

- Chắc hẳn bà sẽ rời khỏi phòng nếu bà khỏe. Andrea bật dậy trở về hiện tại.

\*\*\*

Cô quay ra hỏi, trở về với vai trò phóng viên:

- Lần đầu tiên phải có tiêu chuẩn gì không?

- Có lẽ khoảng năm mươi phần trăm là ký ức.

Tuy nhiên, lần đầu mà ký ức của cô lại rất sống động và mãnh liệt. Có thể điều này trên mười lăm hoặc hai mươi phần trăm. Chỉ khoảng mười lăm phần trăm con người có thể làm được như vậy. Phương pháp này hợp với cô ở nhiều mức độ khác, chứ không chỉ là ký ức. Cô có thể học hỏi để kiểm chế cơ thể. Ví dụ như nếu cần hạ thấp huyết áp, cô có thể thực hiện theo cách này, không cần thuốc. Giống như rơi vào giấc ngủ...

Tôi gõ ngón tay và nói tiếp:

- Cô nên làm như vậy để trị bệnh. Nếu có nỗi sợ nào chúng ta sẽ tìm ra nguyên nhân và loại bỏ chúng.

- Có rất nhiều nơi khi tôi đến, tôi có cảm giác là mình đã từng ở đó. Vùng phía Tây là một, nước Nga chẳng hạn...

Ngay sau khi máy quay phim tắt, buổi ghi hình đã dừng, Andrea vẫn trong trạng thái trầm tư, đắm chiêu về những trải nghiệm trong chuyến đi về quá khứ.

- Anh ấy bị bắn bằng một cây súng trường, không phải súng ngắn.

Cô kể thêm chi tiết. Con người trải qua chuyến du hành này thường nhận ra hàng trăm chi tiết, nhiều hơn họ cung cấp khi được hỏi trong trạng thái xuất thần. Họ nhớ lại thời thơ ấu, những cuộc trải nghiệm trong tiền kiếp. Cô vẫn tiếp tục nhớ lại.

- Khi John được sinh ra trong kiếp này, nó bị bệnh vàng da. Các y tá đến đưa nó đi điều trị, thì mẹ tôi nói với họ là “Có lẽ tôi không còn gặp lại con trai tôi nữa, có lẽ nó sắp chết.”

Khi mẹ cô đưa con trai mình cho các y tá, bà bắt đầu từ bỏ con mình, theo một cách nào đó, trong ý nghĩa chuẩn bị tinh thần là mất đi đứa con. Dù yêu thương con rất nhiều, nhưng tư thế bảo vệ cảm xúc vẫn tồn tại, thậm chí mãi sau này khi John đã khỏe mạnh hơn nhiều. Trong ý nghĩa nào đó, bà luôn tiên đoán về cái chết của đứa con này.

Trường hợp bệnh vàng da lúc sơ sinh là bệnh lý bình thường. Sắc tố hóa học bệnh gan tạm thời cao lên, do bệnh vàng da, hoặc màu vàng của da. Phơi nắng hoặc chiếu đèn cho trẻ thường xuyên thì sắc tố vàng da sẽ hết, và da trẻ sẽ trở lại bình thường. Người bệnh gan hay bệnh vàng da sẽ hoàn toàn chữa lành. Toàn bộ quá trình chữa trị này chỉ vài ngày hoặc vài tuần thôi.

Mẹ Andrea phản ứng thái quá đối với bệnh vàng da của đứa con sơ sinh. Là vợ của bác sĩ, lẽ ra bà phải biết rằng cuộc sống của John không quá hiểm nghèo. Theo Andrea, John luôn

nhận thức được sự bảo bọc của mẹ, cho dù anh không hiểu tại sao anh được đặc biệt chú ý theo cách này.

Tôi hỏi Andrea:

- Cô có thấy mối liên hệ không? Mẹ của cô cũng là mẹ của John trong kiếp sống trên vùng thảo nguyên vào thế kỷ trước. Lúc đó anh ấy cũng bị giết. Bà đã mất con. Rồi đến khi anh ấy đầu thai là đứa con mới sinh của bà trong kiếp này, anh bị bệnh vàng da, bà vẫn còn nhớ lại ký ức đã bị mất anh lần trước. Có lẽ bà không nhớ một cách có ý thức, nhưng bà nhớ lại theo xúc cảm hoặc tiềm thức. Vì vậy bà tự bảo vệ mình bằng cách kiềm chế cảm xúc. Bà không thể chịu đựng bị mất con lần nữa. Bà thật sự tin rằng con mình quá yếu ớt mỏng manh, giống như kiếp trước, rồi con trai bà lại sẽ rời bỏ bà.

Andrea gần như vỡ tung vì xúc động. Chuyến trở về đã giải thích mối liên hệ giữa mẹ cô và em trai cô. Giờ đây cô hiểu rõ nguyên nhân cách cư xử của mẹ cô và sự phản ứng của em trai đối với hàng rào bảo vệ mà mẹ cô đã dựng lên trong trường hợp lỡ khi bà mất con lần nữa. Như vậy, Andrea có thể giải thích mọi vấn đề với họ.

Qua nhiều chuyến du hành, tôi biết rằng Andrea là một tuýp người cổ điển, lấp đầy những ký ức chữa lành bệnh, xúc cảm mãnh liệt, nhiều chi tiết gợi nhớ rất sống động. Hơn nữa, cô sở hữu một khả năng trí tuệ siêu phàm, dễ dàng học hỏi những bài học tiền kiếp của mình, rồi ghép chúng lại với những bài học trong kiếp hiện tại.

Phân đoạn truyền hình không bao giờ bộc lộ hết. Người quản trị mạng e rằng do vật mẫu này quá sống động, đầy cảm xúc, nên Andrea có thể làm hại đến uy tín nghề nghiệp phóng viên của cô.

Do đó, hàng triệu người bị mất đi cơ hội học hỏi về bản chất cuộc đời, về cách mà chúng ta kết nối, có trách nhiệm với nhau như thế nào, về nỗi kinh hoàng và sự tàn phá của việc giết chóc, về sự bạo động có ảnh hưởng đến những kiếp sau như thế nào.

Sau khi Andrea nối kết lại cái chết trong tiền kiếp của anh trai và nỗi sợ của mẹ cô trong kiếp hiện tại, cô trở nên yên lặng. Tôi nhìn thấy cô vẫn còn trầm tư, vẫn đang trải nghiệm những cảm giác mãnh liệt mà chuyển trở về gây ra. Tôi cũng yên lặng. Giờ là thời gian riêng tư của cô, và tôi không muốn hỏi cô thêm nữa, trước mặt các bạn đồng nghiệp của cô. Thông thường, những trải nghiệm có thể rất mãnh liệt và siêu nghiệm, quá riêng tư không thể chia sẻ. Vì vậy tôi chỉ nhìn khuôn mặt rạng rỡ của cô thôi.

Tôi có nhiều thương cảm với con người. Nhận thức của riêng tôi bắt đầu thay đổi. Sự bức bối, nóng nảy biến mất dần. Sự ồn ào, lảng xãng của cuộc đời dường như đã dừng lại trong tôi. Tôi không còn ý thức về thân thể. Tôi dần nhận ra ánh sáng tuyệt vời trong tâm nhìn bao quát của mình. Một giọng nói thì thầm bên tai, quanh quẩn ngoài tâm trí tôi, ngay cực điểm của sự nhận thức. Tôi tin đó là giọng nói của một vị Thầy.

“Khi bạn nhìn người khác trong mối quan hệ, trong cách điều trị, trong cuộc đời, hãy nhìn linh hồn họ qua nhiều kiếp, qua nhiều thiên niên kỷ. Không chỉ là một hình hài vật chất tạm bợ đối diện với bạn. Bạn cũng là một linh hồn như vậy.”

Giọng nói nhẹ nhàng đáng yêu với cả tấm lòng từ ái sâu lắng. Đây là lời khuyên nhủ, không phải sự phê phán.

Tôi liếc nhẹ Andrea, nhìn cô và nhìn một cô gái ở vùng biên giới. Tôi biết cô cũng có nhiều kiếp sống khác, nhiều tên gọi khác. Nhưng linh hồn cô luôn luôn chỉ là một. Tôi nên nhìn cái phần đó của con người, những linh hồn mãi tồn tại, không phải

hình thái vật chất tạm bợ, để thực sự hiểu và giúp đỡ họ. Giúp họ là giúp chính bản thân tôi, vì tôi cũng là linh hồn như vậy.

Các bạn cũng là những linh hồn như vậy.

\*\*\*

Nhiều bệnh nhân của tôi có những ký ức xa xăm giống như Andrea. Những bi kịch trong cuộc đời của họ được trút bỏ nhẹ nhàng hơn hoặc thậm chí các triệu chứng bệnh mãn tính cũng biến mất.

Tôi đã từng đưa một phụ nữ Nam Mỹ năm mươi tuổi trở về quá khứ. Bà đau khổ vì chứng sợ bị giam cầm trong một ngôi mộ. Bà khổ sở vì chứng bệnh sợ này từ khi còn nhỏ. Trong một lần trở về quá khứ, bà nhớ lại vào một kiếp bà là một tên nô lệ Ai Cập đã bị chôn sống cùng với người chủ của bà, người có họ hàng với vua Ai Cập bị chết. Đó là tục lệ chôn sống nô lệ để theo hầu hạ chủ nhân của họ. Những tên nô lệ bị đầu độc trước khi bị ngạt thở trong một ngôi mộ. Sau chuyến du hành đó, chứng bệnh sợ của bà biến mất.

Kỹ thuật tiên bộ điều trị này là gì?

Tôi cho rằng ít nhất có hai cách giải thích, tất nhiên các yếu tố khác cũng làm được.

Theo kinh nghiệm của tôi, sự gợi nhớ của những chuyến du hành trở về hoặc nỗi đau buồn đã lãng quên, những ký ức phiền muộn thường được kết hợp với việc chữa trị. Gợi nhớ lại những sự kiện cùng với cảm xúc có liên đới, gọi là phần chấn hoặc giải tỏa mặc cảm dưới dạng trị liệu, là phần quan trọng trong sự phân tích tâm lý và những thuật trị liệu tâm lý khác. Chính hành vi đưa những ký ức bị lãng quên như vậy vào ý

thức rất là hữu ích. Sự khám phá của tôi chỉ ra rằng phương pháp điều trị này cần được nhân rộng, rằng chúng ta không được ngừng nghiên cứu khoa học về tư tưởng hành vi trong thời thơ ấu hoặc ngay lúc mới sinh, rằng những mô hình và ký ức trong tiền kiếp cũng phải được đào sâu hơn để việc chữa trị có kết quả hoàn mỹ.

Nguyên nhân thứ hai là những ký ức này đẩy mạnh sự tiến bộ lâm sàng, là những kinh nghiệm của chính bản thân chúng ta trong nhiều thể xác khác nhau, trong những kiếp xa xưa, vì chúng ta chứng kiến những kiếp luân hồi của chính mình, vì chúng ta được lấp đầy với sự nhận thức bảo đảm và luôn luôn chính xác, và vì chúng ta là những linh hồn bất diệt, không phải là những thể xác riêng lẻ. Chúng ta không hề chết thật sự, chúng ta chỉ thay đổi mức độ nhận thức mà thôi. Bởi vì những người thân yêu của chúng ta cũng bất diệt, cho nên chúng ta không bao giờ xa cách họ. Sự nhận thức về bản chất tâm linh đúng đắn là động lực chữa trị mạnh mẽ.

\*\*\*

Đúng như mỗi mặt của mỗi cạnh trong một viên kim cương phản chiếu lại tất cả, sự trải nghiệm về kiếp quá khứ của Andrea phản ảnh chủ đề chính trong cuốn sách này.

Cô nhớ lại những ký ức, những cảm giác từ trong bào thai, trước khi cô được sinh ra. Cô cũng nhận ra tình cảm của cha mẹ mình, chứng tỏ rằng ý thức không bị giới hạn bởi thể xác vật chất hay bộ não của chúng ta. Điều này hàm ý riêng lẻ rằng nếu chúng ta có chết đi thì ý thức của chúng ta vẫn tồn tại và tiếp tục sống, vì lẽ nó không dựa trên vật chất. Dĩ nhiên, ký ức đã chết trong tiền kiếp và những sự việc xảy ra sau khi chết cũng xác nhận ý thức vẫn tồn tại mãi mãi. Như Andrea chẳng hạn, cô cũng có khả năng quan sát thân thể của một bà già mà cô vừa rời bỏ.



Andrea có thể nhớ lại việc bất ngờ xảy ra chỉ sau khi cô được sinh ra trong kiếp đó.

Những trẻ thơ và thiếu niên đã nhận thức rất nhiều, nhiều hơn chúng ta hoài nghi. Chúng biết cảm xúc và hành động của chúng ta. Dòng cảm xúc của tình yêu và cảm nghĩ của chúng ta đối với chúng, trước và sau khi sinh, nuôi dưỡng tâm hồn chúng và rất cần thiết để phát triển sức khỏe.

Qua những ký ức gợi nhớ trong chuyến trở về quá khứ của Andrea, cô hiểu ra kiếp quá khứ và các sự kiện khi còn trong bào thai có thể ảnh hưởng rất sâu sắc đến sự nối kết ở kiếp sống hiện tại. Cô khám ra cha mẹ và em trai ở kiếp này trong ký ức của kiếp quá khứ. Cô hiểu ra rằng chúng ta luôn đoàn tụ với những người thân yêu của chúng ta. Thỉnh thoảng sự đoàn tụ xuất hiện trong một khía cạnh khác, trong những cõi khác. Nhưng có lúc sự đoàn tụ xuất hiện trong cùng một kiếp tương lai, trở lại đây, trên trái đất này.

Andrea có thể phân biệt giá trị trong cuộc sống, cái gì quan trọng và không quan trọng, kể cả những điều có hại. Cô hiểu được nỗi đau mà chiến tranh và bạo lực gây ra.

Mỗi cuộc sống đều quý giá.

Sau khi chết ở kiếp sống trên vùng đồng bằng, Andrea nhìn thấy một cái hình nón ánh sáng có màu xanh tuyệt vời. Đã có nhiều sự miêu tả về ánh sáng này, con người sau khi rời bỏ thể xác sẽ nhìn thấy ánh sáng. Việc này xảy ra khi hồn vừa lìa khỏi xác. Những linh hồn của người thân, bạn bè hoặc một linh hồn khác thường chờ sẵn trong ánh sáng đó để chào đón linh hồn vừa rời bỏ cuộc sống vật chất, và để truyền đạt thông tin quan trọng hoặc những lời nhắn nhủ.

Lời nhắn nhủ từ cõi tâm linh sẽ được nghiên cứu kỹ hơn trong những chương sau.

Chúng ta sở hữu một khả năng trực giác vượt xa những gì mà chúng ta nhận biết. Khi bạn kết hợp những câu chuyện, những kinh nghiệm, và những bài học trong cuốn sách này, bạn sẽ có khả năng đào bới những nhận thức bằng trực giác của bạn, và sẽ nhận các thông tin hoặc lời nhắn nhủ trực tiếp hơn. Nhiều người sẽ trở thành thầy thuốc trị bệnh cho người khác.

Năng lực yêu thương tỏa khắp và hợp nhất lại toàn bộ chuyên du hành của Andrea. Tình yêu của cha mẹ cô, tình yêu cô dành cho anh trai mình, và sự đoàn tụ với những người thân. Ngay cả cái hình nón màu xanh cũng rất thân thiện, dễ chịu, tràn đầy tình yêu thương mà sau này cô mới tâm sự với tôi.

Sự trải nghiệm rõ ràng, đầy sinh lực của Andrea sẽ cho phép cô biểu lộ tình yêu thẳng thắn hơn, hoàn hảo hơn trong cuộc sống và trong các mối quan hệ hiện tại. Cô sẽ dễ chấp nhận tình yêu của người khác, bởi vì tình yêu là sự tuôn trào từ hai phía, bao gồm cho đi và nhận lại.

Cuối cùng thì kinh nghiệm sâu sắc trong chuyến du hành sẽ giúp cô hiểu tường tận hơn về bản chất cuộc đời và linh hồn cô. Sự thông đạt như vậy là một nấc thang quan trọng. Nấc thang đó song hành với những thay đổi tích cực trong cuộc sống hiện tại: tốt hơn về mặt sức khỏe tinh thần lẫn vật chất, tốt hơn cho những mối quan hệ, hơn nữa hạnh phúc và niềm vui sẽ tràn ngập.

Nếu bạn chia sẻ những trải nghiệm của những người mà bạn sẽ gặp trong cuốn sách này, nghiền ngẫm những lời nhắn nhủ từ các vị thầy tâm linh, suy xét những câu chuyện và những lời bình phẩm, tôi hy vọng bạn sẽ từng bước đạt đến trí tuệ thâm sâu.

Khi bắt đầu, bạn sẽ bình thản và kiên nhẫn đối mặt với nhiều chướng ngại và sự thất vọng trong cuộc đời. Qua sự thấu đạt những bài học ở kiếp quá khứ, bạn sẽ nhớ lại mục đích cho cuộc đời hiện tại. Bạn sẽ cảm thấy mãn nguyện và không còn bối rối hay uổng phí. Bạn sẽ học hỏi và vượt qua được những nỗi khiếp sợ, lo lắng và đau thương. Bạn sẽ sống một cuộc đời có ý nghĩa hơn ngay giây phút hiện tại, sẽ hưởng thụ niềm vui trọn vẹn hơn.

Hơn hết, bạn sẽ thấu hiểu tất cả những gì mà chúng ta cùng chia sẻ.

Chúng ta vượt ngoài sự sống và chết, ngoài không gian và thời gian. Chúng ta bất diệt, và mãi mãi vẫn tồn tại.

## Chương ba. Tái sinh

Chúng ta lựa chọn thời điểm để quay trở lại trạng thái vật chất, và khi nào sẽ rời bỏ. Chúng ta biết lúc nào sẽ hoàn thành sứ mệnh... Khi chúng ta có thời gian nghỉ ngơi và nạp lại năng lượng cho linh hồn, chúng ta được phép lựa chọn để trở lại trạng thái vật chất.

Chúng ta sinh vào một gia đình không hề do ngẫu nhiên hay bất ngờ. Chúng ta chọn lựa hoàn cảnh và thiết lập kế hoạch cho cuộc đời mình thậm chí trước khi chúng ta được thụ thai. Kế hoạch này được phụ giúp thêm bởi những linh hồn thân yêu, những người luôn hướng dẫn và bảo vệ chúng ta, mặc dù chúng ta đang sống trong thân thể vật chất, do kế hoạch trong cuộc đời của chúng ta đã mở ra. Định mệnh là một tên gọi khác của những bi kịch được phơi bày mà chúng ta đã chọn lựa sẵn rồi.

Có các sự kiện chính chứng minh rõ ràng trong cuộc đời mà chúng ta thấy đã thật sự xảy ra, điểm của định mệnh, trong giai đoạn kế hoạch ưu tiên để tái sinh. Đây là bằng chứng lâm sàng do chính tôi và nhiều nhà trị liệu khác đã tập hợp lại từ bệnh nhân. Những người này đã trải qua ký ức trước khi sinh ra trong các buổi trị liệu, hoặc thông qua sự gợi nhớ tự nhiên. Máu chốt được sắp xếp cho chúng ta sẽ gặp những người nào, bạn tâm giao và bạn đồng hành, đúng nơi đúng chỗ mà các sự kiện sẽ xảy ra. Cảm giác ngờ ngợ quen thuộc, như thể chúng ta đã từng ở đó, có thể giải thích như mơ màng nhớ về cuộc đời trước đó đang khai hoa nở nhụy trong cuộc đời vật chất thực sự.

Sự thật đúng như vậy với tất cả mọi người.

Thông thường, người nào được nhận làm con nuôi hay tự hỏi có phải kế hoạch của cuộc đời họ bị phá hủy theo cách nào đó.

Câu trả lời là không. Cha mẹ nuôi cũng như cha mẹ ruột đều được chọn lựa. Mọi chuyện đều có nguyên nhân của nó, không hề có sự tình cờ trên con đường định mệnh.

Mặc dù mỗi con người đều có một kế hoạch cho cuộc đời, nhưng chúng ta cũng có sự tự nguyện, cũng như vậy, cha mẹ và mỗi người mà chúng ta tương tác. Cuộc đời của chúng ta và của họ đều ảnh hưởng lẫn nhau do sự lựa chọn khi chúng ta sống trong cơ thể vật chất, còn định mệnh thì vẫn luôn xuất hiện. Chúng ta sẽ gặp người nào mà chúng ta đã lên kế hoạch, sẽ đối mặt với những cơ hội, những trở ngại mà chúng ta đã lập sẵn trước khi chúng ta ra đời. Làm cách nào để điều khiển những cuộc gặp gỡ, phản ứng và các quyết định tiếp theo của chúng ta như thế nào, là biểu hiện của ý chí tự nguyện của chúng ta,. Định mệnh và ý chí tự nguyện luôn luôn cùng tồn tại song hành, và tương tác lẫn nhau. Chúng bổ sung cho nhau, chứ không hề đối nghịch.

\*\*\*

Sự liên ứng của bằng chứng từ những chuyến du hành của bệnh nhân cho thấy rằng linh hồn xuất hiện để dành phần thân thể đặc biệt trong khoảng thời gian thụ thai. Linh hồn khác không thể chiếm đoạt thân thể đó. Sự hợp nhất của thể xác và linh hồn chưa hoàn chỉnh cho đến lúc được sinh ra. Trước lúc đó, linh hồn của đứa bé chưa sinh có thể còn nằm ngoài hoặc trong thân thể, nó thường ý thức những trải nghiệm ở phía bên kia. Nó cũng ý thức những sự kiện ngoài cơ thể nó và thậm chí ngoài cơ thể của mẹ nó. Linh hồn không bao giờ bị nguy hại. Hư thai hay phá thai cũng không làm tổn thương linh hồn. Khi một trường hợp thai nghén không đủ thời kỳ, thông thường linh hồn đó sẽ nhập vào thân thể của đứa bé sau của cùng cha mẹ đó.

Sau khi tôi giảng về hiện tượng tâm linh, một sinh viên đã tốt nghiệp ngành tâm lý học kể cho tôi nghe về giấc mơ khi vợ

anh mang thai bốn tháng. Lúc đó giới tính thai nhi chưa thể xác định. Một đêm nọ, đứa con gái chưa sinh của anh hiện ra trong giấc mơ rất sống động, tuyên bố ra tên của mình, miêu tả kiếp quá khứ vừa qua của nó, giải thích vì sao con bé lại chọn cặp vợ chồng trẻ này để đầu thai, giải thích về kết quả và kế hoạch của nghiệp báo. Anh thức giấc với giấc mơ kỳ ảo gắn chặt vào tâm trí của anh. Anh quay sang vợ và nói rằng “Anh vừa có một giấc mơ kỳ lạ”. Khi anh sắp kể ra thì vợ anh cắt ngang rồi nói: “Em cũng vậy. Em mơ thấy con gái chúng ta đến với em...” giống hệt như các chi tiết anh vừa mơ thấy.

Hai vợ chồng đều ngẩn người. Cả cha lẫn mẹ cùng nhận một thông điệp giống nhau, trong hai giấc mơ xuất hiện cùng một lúc, để khẳng định các thông tin và tạo ra sự hiểu biết còn mãnh liệt hơn nữa.

Năm tháng sau đó, họ sinh ra một bé gái rất khaú khỉnh.

\*\*\*

Marie là phụ nữ Ý khoảng hơn năm mươi tuổi, rất kinh ngạc bởi sự sống động như thật khi bà nhớ lại tình tiết xảy ra một tháng trước khi bà được sinh ra. Trước đó, bà chưa hề bị thôi miên hay trở về quá khứ, cho nên bà không thể chấp nhận chuyện này là ký ức thật sự, cho dù chi tiết và sự thật rành rành khiến bà kinh ngạc.

Bà bắt đầu với câu chuyện:

- Tôi có phần nào không tin chuyện đó. Tôi nhìn thấy chính mình nằm trong bụng mẹ, còn mẹ tôi thì đang ngồi tại bàn.

Marie tiếp tục kể chi tiết về căn hộ Bronx của mẹ mình, đặc biệt là cái bếp, nơi đó mẹ và dì của bà thường ngồi uống trà và

ăn bánh ngọt Ý do chính tay họ làm trong các dịp lễ Giáng Sinh. Marie có vẻ ngạc nhiên vì cây thông đã trang trí xong, mà lễ Giáng Sinh còn cách hai tuần nữa.

Cuộc nói chuyện của hai người trở nên nghiêm trọng. Marie kể tiếp:

- Khi mẹ tôi ngồi uống trà, tôi nhìn mẹ và dì...hiển nhiên là tôi đang trong bào thai... mẹ tôi nói với dì “chị sắp chết rồi, chị không thể nuôi đứa con gái này.”

Thật không tin nổi, Marie đang khai thác ký ức của mình. Cô miêu tả dòng suy nghĩ rất chi tiết khi cô quan sát và lắng nghe từ trong bào thai.

- Tôi tự nhủ “thật kỳ quặc”... mẹ tôi chết... lúc đó khoảng một hay hai tuần nữa là đến Giáng Sinh... Mẹ tôi chết vào ngày mười bốn tháng Giêng vì bệnh viêm phổi.

Marie ngừng giây lát rồi nhìn lên đầy xúc động.

- Bây giờ thì tôi không thể đợi đến khi về nhà rồi mới điện thoại hỏi dì tôi “có phải dì ngồi ở đó và mẹ đã nói như vậy với dì không?” Chắc chắn dì vẫn còn nhớ và sẽ nghĩ tôi bị khùng. Nhưng rõ ràng đó là điều mà tôi nhìn thấy hai người trao đổi... trước đây tôi chưa hề biết gì hết.

Marie chưa bao giờ sống ở căn hộ cũ và dì cô cũng chưa hề nói gì về chuyện này. Tuy vậy, cô vẫn mong bà còn nhớ chính xác những gì mẹ cô đã nói. Theo Marie người phụ nữ tám mươi tuổi này vẫn còn rất minh mẫn.

Trong khoảng hai giờ đồng hồ thuật lại câu chuyện, Marie cũng đã liên lạc với người dì, và bà đã xác nhận mọi chuyện.

- Tôi gọi cho dì nói rằng “dì Marie hả? Con, Cookie nè.” Bà hỏi: “ủa! Ai mới chết vậy?”. Tôi nói “không có ai chết, mà con sẽ nói rất nhanh, dì chỉ nên nghe thôi”. Tôi nói với bà là tôi chỉ muốn biết... “có phải dì đã ngồi ở cái bàn đó với mẹ con, có đĩa bánh quy, có cây thông...”. Dì sững sờ hỏi tôi “ai đã kể với con vậy?”. “Con không thể giải thích với dì được, dì hãy kể cho con nghe chuyện gì đã xảy ra vào ngày hôm đó đi.”

Dì của Marie kể rằng:

- Dì làm cho mẹ con đĩa bánh quy nóng hôi hổi mà mẹ con rất thích. Mẹ con vừa ăn vừa xoa bụng bầu và cũng như thường lệ mẹ con nói “Đây là đứa con bé nhỏ Cookie của chị”.

Marie giải thích:

- Từ ngày đó, tôi có tên là Cookie. Ai cũng gọi tôi là Cookie, tôi rất quý những chuyện đó.

Theo lời dì của Marie thì mẹ cô đã ăn hết hai cái bánh và nhìn chằm chằm về phía cây thông. Marie giải thích thêm:

- Lúc đó khoảng hai tuần trước Giáng Sinh, mẹ tôi trang trí cây thông sớm hơn vì nghĩ rằng tôi sẽ sinh ra trong ngày lễ Giáng Sinh.

Ngồi tại cái bàn đó, mẹ cô đã nói với dì cô rằng: “Marie ơi, chị sẽ không thể sống để nuôi dạy đứa bé này, nhưng chị biết là con gái. Chị muốn đặt tên nó là Rose Marie. Chị biết như vậy,



nhưng chị sẽ trông chừng nó... chị sắp chết rồi”. Dì cô trả lời: “Không thể... vô lý quá!”.

Nhưng mẹ cô quả quyết sự việc sẽ xảy ra. Cô nói tiếp:

- Mẹ tôi nhìn cây thông và treo quà hàng năm cho tôi, dù tôi chưa chào đời.

Theo tình trạng thai nghén đó thì mẹ cô rất khỏe. Không hề có tình hình xấu về sức khỏe để xác thực lời tiên đoán đáng lo ngại đó.

Dì của Marie nói tiếp:

- Trông lạ thật! Mẹ con chỉ cảm nhẹ thôi mà. Ngày Giáng Sinh chị bị viêm phổi. Con bị biến chứng lúc mới sinh. Mẹ con chết vì viêm phổi thùy, con chỉ vừa được sinh ra và sống sót.

Marie nói với dì cô:

- Điều này hoàn toàn đúng sự thật.

- Ai kể cho con nghe chuyện quái quỷ này vậy?

- Con đoán, con có thể nghe thấy lúc nằm trong bụng mẹ con.

Marie công nhận:

- Giờ thì tôi tin điều này.

Hồi ức của dì cô đã xác nhận và mở thêm sự trải nghiệm sống động đầy tình cảm của cô. Cô vẫn còn nhiều thắc mắc và dì cô đã giải tỏa rất nhiều. Cô khám phá ra rằng cô quan sát rõ ràng chính xác căn hộ và cái bếp của mẹ cô. Dì Marie kể cho cô nghe rằng tên cô được đặt theo nguyện vọng của mẹ cô. Rồi dì nhắc lại yêu cầu của người chị yêu quý là sau này phải đặt quà Giáng Sinh dưới cây thông. Khi cô hỏi lại dì: “Dì có đặt quà không?”. Dì trả lời “không”. Cả hai cùng cười.

\*\*\*

Vanessa là phụ nữ trẻ người Tây Ban Nha. Cuộc sống của cô gian truân đến không ngờ.

Cô trở thành góa phụ trẻ vì chồng cô không thể kháng cự nổi căn bệnh bất ngờ. Từ đó, cô mang niềm đau khổ khôn nguôi. Tôi gặp cô tại buổi hội thảo, lúc đó tôi tình cờ chọn cô để chứng minh một chuyến du hành riêng lẻ. Trước sự chờ đợi của năm trăm thính giả và sự lo lắng của cha cô, cô đi sâu vào trạng thái xuất thần.

Phần quan trọng của chuyến du hành trở về quá khứ của Vanessa xảy ra là khi cô còn nằm trong bụng mẹ. Thư giãn trong tình trạng bị thôi miên, cô miêu tả một luồng ánh sáng tuyệt đẹp và yên bình ngấm vào bào thai, cung cấp nguồn dinh dưỡng tinh thần để bổ sung nguồn dinh dưỡng cho cơ thể của mẹ cô. Cô cảm nhận được tình yêu thương và sự mong đợi của ba mẹ mình. Ngay lúc đó, sự biểu lộ trên khuôn mặt của Vanessa thay đổi từ trạng thái vui sướng hạnh phúc đến ngạc nhiên rồi kính sợ.

Cô nói:

- Tôi nhận thức được mọi việc, cả trong và ngoài bào thai... Tôi biết rất nhiều... Tôi có thể nhìn thấy và cảm nhận tất cả!

Dường như Vanessa bị choáng váng bởi sự nhận thức sâu sắc khi còn nằm trong bụng mẹ. Cô yên lặng, chỉ có mi mắt khép hờ nhấp nháy. Sau này cô kể cho tôi nghe rằng lúc đó cô đang quan sát rất nhiều chuyện.

Cha cô cũng xác nhận mọi chi tiết, mà cô đã nhìn thoáng qua, trước khi sinh ra cô là đúng.

Di chuyển đến một viễn cảnh cao hơn cô nói một cách kiên quyết:

- Tôi có thể nhìn thấy phía trước... Tôi nhìn thấy các sự kiện trong cuộc đời mình xảy ra. Tôi cho rằng mọi sự kiện đều có chủ đích, không hề ngẫu nhiên.

Vì cô đã trải nghiệm được nguồn ánh sáng, thông hiểu nghĩa trong một ý thức cao hơn, biết thừa nhận định mệnh của cuộc đời mình, cho nên nỗi đau buồn của cô dần dần vơi bớt. Cuộc đời cô bắt đầu chuyển hóa ngay trong hiện tại, do những ký ức và trải nghiệm nằm sâu từ trong bụng mẹ.

Những ký ức trong bào thai rất quan trọng bởi nhiều nguyên nhân. Chúng đẩy nhanh tiến triển lâm sàng cho những người bệnh có triệu chứng vì những bi kịch của tuổi thơ hoặc do những đau đớn trong các mối quan hệ. Hơn nữa, những ký ức này chứng minh rằng ý thức rằng buộc tích cực đã hiện diện trước khi một người được sinh ra. Thai nhi hay trẻ sơ sinh đều biết nhận thức nhiều hơn chúng ta nghĩ. Chúng lĩnh hội và hòa nhập nhiều thông tin. Trong nguồn ánh sáng hiểu biết, chúng ta nên suy nghĩ lại làm thế nào mà chúng ta tương tác với các sinh vật bé bỏng này. Chúng rất hăng hái bắt nhịp với các biểu hiện tình yêu thương mà chúng ta giao tiếp với chúng, thông qua cử chỉ, lời nói, tư tưởng và cảm giác.

Vào ngày thứ hai của buổi hội thảo, một trong các sự kiện của cuộc sống lạ lùng xảy ra cùng một lúc trước cả nhóm. Tôi lại chọn một người tình nguyện để chứng minh thêm cho cuộc du hành trở về quá khứ. Lần này, tôi sử dụng một dạng chỉ dẫn thôi miên nhanh hơn.

Một bệnh nhân tình nguyện tên là Ana đã vắng mặt ngày hôm trước vì bệnh. Không ai kể cho cô nghe chuyện trở về của Vanessa.

Lướt nhanh và đi sâu vào trạng thái xuất thân, Ana cũng đi đến thời kỳ thai nhi. Cô bắt đầu miêu tả luồng ánh sáng xanh vàng tuyệt đẹp, nhận thức về các sự kiện cả trong, ngoài cơ thể của mẹ cô và của riêng cô, lý do mà cô chọn người cha người mẹ này và kiếp tới nữa, làm thế nào mà cuộc đời cô được sắp đặt để hoàn thành tốt đẹp nhất cho mục đích của linh hồn cô.

Tôi thật sự kinh ngạc. Thậm chí dù trong công việc tôi thường xuyên đối diện với các sự kiện cùng xảy ra đồng bộ như vậy, tôi vẫn luôn ngạc nhiên về những chuyện không thực theo thống kê của họ.

Toàn bộ thính giả kinh ngạc. Chỉ Ana không biết cái gì đang diễn ra là sự lặp lại hầu như chính xác giống như chuyến du hành của Vanessa vào hôm trước.

Có lẽ cả nhóm cần được nghe lại lời nhấn nhủ hai lần, bởi sự trùng hợp ngẫu nhiên của tạo hóa mà chúng ta không có mặt. Chúng ta là những sinh vật thánh thiện, trong một khoảnh khắc nào đó, được kết nạp vào ngôi trường của thế gian, và chúng ta thiết kế một chương trình học để mở mang thêm quá trình học tập. Chúng ta đến từ nguồn ánh sáng, chúng ta xuất thân từ nguồn ánh sáng, và chúng ta không thể biết rằng mình khôn ngoan hơn bao giờ hết. Những gì chúng ta cần làm là phải ghi nhớ.

Ký ức về tuổi thơ thật kinh ngạc Có bảy cấp độ mà chúng ta phải trải qua trước khi chúng ta quay trở lại. Một trong số đó là cấp độ chuyên hóa. Hãy đợi đây. Cấp độ đó sẽ quyết định điều gì mà bạn nhận lại trong kiếp sau.

Chúng ta được sinh ra với một ký ức đáng kể, trong ngôi nhà thật sự của chúng ta, mặt khác, cõi bình yên hạnh phúc mà chúng ta vừa bỏ lại sau lưng để lần nữa, lại trở về một thân thể hiện hữu. Chúng ta được sinh ra cùng với một khả năng khác thường để cho và nhận tình yêu thương, để trải nghiệm niềm vui thanh khiết, và trải nghiệm đầy đủ ngay giây phút hiện tại. Khi còn nhỏ chúng ta không hề biết lo lắng gì về quá khứ hay tương lai. Chúng ta sống và cảm nhận trọn vẹn trong cùng một khoảnh khắc, bởi vì chúng ta có ý định trải nghiệm trong cõi nhân sinh này.

Cuộc tấn công vào tâm trí chúng ta bắt đầu ngay lúc chúng ta còn thơ ấu. Chúng ta được truyền thụ bởi những giá trị, tư tưởng của cha mẹ, xã hội và nền văn hóa. Những giá trị và tư tưởng đó đã đàn áp mọi tri thức bẩm sinh của chúng ta. Lẽ ra chúng ta phải chống cự lại cuộc tấn công này, chúng ta bị đe dọa với nỗi sợ hãi, cảm giác tội lỗi, sự giễu cợt, sự phê phán và nỗi nhục nhã. Loại trừ hoặc từ bỏ tình yêu thương, hành hạ tình cảm hay thể xác cũng có thể lờ mờ xuất hiện. Cha mẹ, thầy cô, xã hội và cả nền văn hóa của chúng ta có thể và thường xuyên dạy ta những điều sai lầm. Thế giới này là chứng cứ cho những việc nêu trên, bởi chính nó cũng làm dao động một cách thiếu thận trọng đối với sự phá hủy không thể thay đổi được.

Nếu được phép, con cháu chúng ta sẽ chỉ cho chúng ta cách thoát khỏi đó.

Một câu chuyện nổi tiếng kể về một bà mẹ khi bước vào phòng của đứa con mới sinh và thấy đứa con bốn tuổi quanh

quần bên giường của đứa nhỏ. Đứa lớn nói:

- Em phải kể cho anh về thiên đường và Chúa. Anh quên mất rồi.

Chúng ta phải học hỏi nhiều từ con cái trước khi chúng quên hết. Dù ở kiếp này hay nhiều kiếp khác, chúng ta luôn có thời thơ ấu. Chúng ta nhớ rồi quên. Để cứu rỗi chính bản thân và cả thế giới, chúng ta cần phải nhớ lại. Chúng ta phải dũng cảm vượt qua sự tầy nã, điều mà gây ra cho chúng ta biết bao nhiêu đau thương sâu khổ. Chúng ta phải phục hồi lại tình yêu và hạnh phúc. Chúng ta phải sống đúng nghĩa con người như chúng ta đã sống lúc còn thơ.

Một bà mẹ có đứa con trai đã hai mươi tuổi, kể về cách cư xử lạ lùng của thằng bé khi nó ba tuổi. Con chó ở nhà vừa chết, bà để nó nằm đó với đứa con trai và đi qua phòng kế bên điện thoại cho bác sĩ thú y. Khi quay lại bà sững sốt nhìn thấy thằng bé quấn con chó bằng băng dán và trét đầy bơ lên nó. Bà hỏi thằng bé:

- Con đang làm gì vậy. Đứa bé trả lời:

- Mẹ ơi, con muốn chắc là nó bay lên thiên đường nhanh hơn.

Bà nghĩ rằng có lẽ con trai mình đã xem Sesame Street<sup>[2]</sup> hoặc cái gì đó...

Một năm sau, trước khi bà biết về những kiếp quá khứ, bà kể lại chuyện này cho người bạn. Bạn của bà đang bận uống trà, trả lời rất thờ ơ:

- Chắc hẳn kiếp trước thằng bé là người Ai Cập... người Ai Cập thường trét dầu và quấn băng keo vào con chó bị chết rồi mới đem chôn.

Hôm sau người bạn mang đến cho bà một cuốn sách mô tả về nghi thức chôn cất của người Ai Cập. Bà nói rằng:

- Khi chị ấy chỉ cho tôi xem bức tranh trong cuốn sách... thật rùng rợn... nó giống hệt con chó của tôi lúc chết bị quấn băng... Tôi hỏi thằng con tôi có nhớ đã quấn con chó như vậy không thì nó nhớ rõ. Nó nói khi con chó chết, nó biết phải làm gì... Nó phải chăm sóc con chó, vì linh hồn con chó đang bay lơ lửng. Mới có ba tuổi mà nó đã biết điều này.

Rồi bà kết luận:

- Bây giờ thì tôi tin rằng con tôi đã từng là người Ai Cập. Điều này thật tuyệt vời, vì chúng tôi là người Do Thái, sự pha trộn thật dễ thương trong văn hóa của chúng tôi.

Nhà văn Carey Williams kể cho tôi nghe về một trường hợp hấp dẫn khác của hai đứa bé trai sinh đôi hai tuổi sống tại thành phố New York. Cha của chúng là một bác sĩ rất giỏi. Một ngày kia, hai vợ chồng họ quan sát cặp sinh đôi nói chuyện với nhau bằng một ngôn ngữ lạ lùng, loại ngôn ngữ sành điệu hơn những loại khác mà những đứa trẻ mới biết đi tự sáng chế ra. Thay vì dùng những từ có sẵn cho những đồ vật giống nhau, chẳng hạn như ti vi hoặc điện thoại, hai đứa bé lại nói chuyện với nhau bằng một biệt ngữ hoàn hảo hơn. Cha mẹ chúng cũng chưa bao giờ nghe những từ ngữ đó.

Họ đưa hai đứa bé đến khoa ngôn ngữ của đại học Columbia, tại đó có vị giáo sư về ngôn ngữ cổ nhận ra tiếng nói của chúng là ngôn ngữ Aramaic của vùng Trung Đông thời cổ đại. Ngôn ngữ Aramaic<sup>[3]</sup> hầu như bị tuyệt chủng, ngày nay chỉ

được sử dụng tại các vùng xa xôi ở Siria. Ngôn ngữ Semitic<sup>[4]</sup> cổ xưa này có nguồn gốc từ các vùng thuộc Palestine trong thời đại của Chúa Giê-su.

Bạn không thể kéo lại cái giọng xưa cũ như vậy từ mạng truyền hình đêm khuya, thậm chí tại New York. Tuy nhiên, bạn có thể tìm lại được kiến thức từ kho ký ức trong tiền kiếp. Trẻ con lại đặc biệt lão luyện trong chuyện này.

Ví dụ như bạn có thể hỏi con mình liệu chúng có nhớ lúc trước chúng đã “lớn” như thế nào. Hãy lắng nghe câu trả lời vì có thể điều này còn hơn sản phẩm của trí tưởng tượng tích cực. Biết đâu con cái bạn sẽ cung cấp rõ ràng nhiều chi tiết về tiền kiếp.

Quan sát niềm vui và tính tự phát của trẻ con lúc chúng chơi đùa luôn là việc làm bổ ích. Nhiều người trong chúng ta hay quên đi cách tạo ra hạnh phúc đơn giản trong cuộc đời. Chúng ta quan tâm quá nhiều đến khái niệm thành công và thất bại, đến cái loại ấn tượng nào để gây ra với người khác, và luôn cả đến tương lai. Chúng ta quên đi cách vui đùa, nhưng con cái sẽ nhắc nhở chúng ta.

Chúng nhắc nhở ta về những giá trị cổ xưa, những điều thật sự quan trọng trong cuộc đời: niềm vui, hạnh phúc, sự quan tâm đối với từng giây phút trong hiện tại, niềm tin, và giá trị của những mối quan hệ.

Con cháu chúng ta có rất nhiều điều nhắc nhở chúng ta.

Nghiệp và những bài học.

Chúng ta có nhiều mối nợ phải trả, nếu không trả trong kiếp này chúng ta sẽ phải trả qua nhiều kiếp sau. Bạn tiến triển vì



đã trả những mối nợ đó. Nhiều linh hồn này tiến triển nhanh hơn linh hồn kia là vậy. Nếu như có điều gì đó ngăn chặn việc trả nợ của bạn, bạn phải quay trở lại vùng ký ức đó và chờ cho đến khi linh hồn mà bạn thiếu nợ đến gặp bạn. Nếu cả hai người có thể quay trở lại cõi thế gian cùng lúc thì bạn nên biết rằng bạn sẽ phải trả những khoản nợ đó.

Có rất nhiều kiếp để con người hoàn thành mọi sự sắp đặt và trả các khoản nợ mà chúng ta đã vay.

\*\*\*

Tôi không hề nghe nói về nhiều cõi khác, nhưng tại cõi này, bao gồm “nợ và trả nợ” cũng đủ gọi lên khái niệm của nghiệp báo. Nghiệp là cơ hội để học hỏi, để thực hành yêu thương và tha thứ. Nghiệp cũng là cơ hội để chuộc lỗi lầm, để làm lại cuộc đời, để đền bù cho những người mà chúng ta đã từng đối xử sai trái hoặc làm họ tổn thương trong quá khứ.

Nghiệp không chỉ là một khái niệm của Phương Đông. Đó là tư tưởng của vũ trụ, hiện thân cho mọi tôn giáo. Có câu châm ngôn nói rằng “Gieo gì gặt nấy.” Mỗi tư tưởng, mỗi hành động đều có hậu quả thích đáng. Chúng ta đều phải chịu trách nhiệm cho tất cả hành động của chính mình.

Con đường bảo đảm nhất để đầu thai vào một dòng dõi đặc biệt hay một tôn giáo là biểu lộ rõ ràng thành kiến đối với nhóm người đó. Thù ghét là chuyến tàu tốc hành đưa bạn đến với nhóm đó. Tỉnh thoảng linh hồn phải học hỏi yêu thương bằng cách trở thành cái mà nó khinh ghét nhất. Điều quan trọng nên nhớ rằng nghiệp là điều để học hỏi không phải để trừng phạt. Cha mẹ chúng ta và những người mà chúng ta có mối tương quan đều do sự tự nguyện. Họ có thể yêu thương và giúp đỡ hoặc thù ghét và làm hại chúng ta. Sự lựa chọn của họ không phải là nghiệp báo của bạn, mà là biểu hiện cho sự tự nguyện của họ. Họ cũng đang học hỏi.

Đôi khi linh hồn chọn một cuộc đời đầy thử thách đặc biệt để tăng tốc tiến trình tâm linh. Hoặc nó chọn hành động yêu thương, giúp đỡ người khác, những người sẽ cùng trải qua cuộc đời sóng gió tương tự như của nó. Cuộc đời chông gai không phải là sự trừng phạt, mà đúng hơn, là một cơ hội.

Chúng ta thay đổi dòng dõi, tôn giáo, giới tính, và lợi thế kinh tế bởi vì chúng ta phải học hỏi từ mọi khía cạnh. Chúng ta trải nghiệm tất cả. Nghiệp hoàn toàn công bằng. Không hề có sự bỏ sót trong sự học hỏi của chúng ta.

Tuy nhiên, ân huệ có thể thay thế nghiệp báo. Ân huệ là sự can thiệp của thánh thần, một bàn tay yêu thương từ thiên đường vươn ra để giúp đỡ, để xóa bớt nỗi đau của chúng ta. Khi chúng ta hiểu rõ được bài học cuộc đời, chúng ta không còn phải đau khổ nữa, thậm chí nếu như nghiệp báo nợ nần cũng chưa được trả hết.

Chúng ta có mặt trên thế gian này là để học hỏi, chứ không phải để đau khổ.

Elisabeth Kble-Ross là nhà tâm thần học nổi tiếng quốc tế. Cô là tác giả của nhiều công trình nghiên cứu về sự sống và cái chết, và sự trải nghiệm gần với cái chết đã làm thay đổi cách thức mà chúng ta đối mặt với cái chết. Cô kể cho tôi nghe một câu chuyện như sau.

Elisabeth là đứa bé sinh ba, thiếu ký lô. Bác sĩ nói với mẹ cô rằng ít nhất hai trong ba đứa bé không thể sống được. Tuy nhiên, mẹ cô là một phụ nữ mạnh mẽ và can đảm lạ thường, một người luôn sẵn lòng cho đi tất cả mà không cần nhận lại bất cứ điều gì, một con người đầy lòng tự trọng và độc lập. Bà thề rằng tất cả ba đứa con gái mình đều phải sống. Bà chăm nom con mình cả năm trời, luôn giữ chúng trên giường ấm áp,

giống như ngày nay người ta sử dụng nuôi trẻ trong lồng kính. Cả ba đứa con của ba đều lớn và khỏe mạnh.

Khi Elisabeth làm việc tại khoa Tâm Thần học thuộc đại học Chicago, cô về nhà thăm mẹ tại Thụy Sĩ.

Mẹ cô đưa ra một yêu sách thật lạ lùng. Bà nói:

- Elisabeth, nếu mẹ bị bệnh hoặc mất trí, mẹ cần con làm cho mẹ điều gì đó để mẹ thoát khỏi sự đau khổ.

Elisabeth trả lời ngay:

- Con không làm được mẹ à. Mẹ cô nài nỉ:

- Con làm được mà. Con là con của mẹ, là nhà tâm thần học. Con có thể làm cho mẹ điều gì đó.

- Không mẹ ơi, con không làm được. Hơn nữa, những người như mẹ thì luôn khỏe mạnh, đi bộ, leo núi. Mẹ sẽ sống đến chín mươi tuổi.

Elisabeth không muốn nói nhiều đến chủ đề trợ giúp tự sát, rồi cô quay về Chicago.

Một tháng sau đó, mẹ cô đau khổ vì cơn đột quỵ khủng khiếp đã khiến bà bị liệt. Cho dù trí óc của bà vẫn tương đối còn nguyên vẹn, nhưng những sinh hoạt bình thường thì người phụ nữ kiêu hãnh và độc lập này bắt buộc phải dựa vào người khác.

Elisabeth nói với tôi rằng:

- Tôi đã học được cách lắng nghe những linh cảm của người khác.

Mẹ cô chết bốn năm sau đó, cơ thể bà không bao giờ phục hồi được. Elisabeth điên tiết lên với Chúa.

Làm việc với trẻ em hấp hối và những bức họa đáng chú ý của chúng, tầm nhận thức về mặt tâm linh của Elisabeth đã trải rộng, cho dù sự giận dữ vẫn còn đó. Cô cũng bắt đầu tập thiền.

Một hôm, ngay sau khi mẹ cô chết, Elisabeth bị choáng váng bởi một giọng nói mạnh mẽ từ bên trong hoặc lời nhắn nhủ trong lúc cô ngồi thiền. Giọng nói vang lên:

- Tại sao con lại tức giận ta đến vậy?

Cô trả lời theo tâm thức:

- Vì Người đã khiến mẹ con đau đớn quá đáng. Một con người chu đáo, đáng yêu, luôn cho đi mà không bao giờ đòi hỏi gì cho bản thân mình. Người đã bắt mẹ con phải đau đớn suốt bốn năm rồi chết!

Giọng nói trả lời nhẹ nhàng:

- Đó là món quà dành cho mẹ con. Một ân huệ. Tình yêu phải được cân bằng. Nếu không có người nhận tình yêu thì ai sẽ cho đi? Mẹ con đã học được điều này chỉ trong bốn năm, thay vì phải trở lại trong một hoặc nhiều kiếp quá chậm trễ với một

thân thể suy yếu, nơi đó, mẹ con phải chấp nhận tình yêu của người khác. Giờ đây mẹ con đã học hỏi được và tiến bộ lên.

Sau khi nghe và thấu hiểu ra lời nhắn nhủ đó, sự giận dữ của cô tan biến. Sự giác ngộ sẽ lập tức chữa lành mọi nỗi đau sâu thẳm nhất.

\*\*\*

Trong nhóm thực tập chuyến du hành tại buổi hội thảo của tôi có hai mẹ con đều vượt qua sự xúc cảm. Trong lúc nghỉ giải lao, họ kể cho nhau nghe về những ký ức và những phản ứng. Họ giật mình khi thấy đã từng chia sẻ với nhau trong một kiếp, rất lâu và trong thời gian quá nhiều bạo lực. Người mẹ kể lại cho cả nhóm nghe vì con gái bà vẫn còn quá kích động không thể nói được.

- Hôm nay tôi và con gái mình có mặt tại đây, và tôi chắc chắn rằng chúng tôi đã có cùng một mảng ký ức trong tiền kiếp, cùng một cuộc sống... trong lúc ngồi thiền. Con bé nói rằng đang tiếp tục trải nghiệm... nó cho rằng... bị con bò đực húc... hoặc là một gã có sừng đánh... nó đã nhìn thấy cái sừng. Con bé cứ bị đánh liên tục...

Người mẹ nói tiếp, kể về sự trải nghiệm riêng của bà cùng lúc đó.

- Lúc đầu con bé kể với tôi, tôi chỉ nghe bị con bò húc, rồi bắt đầu kéo dài. Tôi có được mảng ký ức từ kiếp trước hầu như là tên cướp biển. Có cái gì đó giống như da và vật rất nặng trên đầu tôi với những cái sừng... tôi đi vào trong hang hay cái chòi, rồi một đứa bé thấy tôi, tôi giết nó bằng thanh gươm. Trời tối đen, thấy sợ quá... con gái tôi nói rằng nó cũng rất sợ... thân thể nó bị đau lúc ngồi thiền, chính xác cái chỗ mà

thanh gươm đâm vào! Thật sự... rõ ràng... rất khó kể... khó hơn tôi nghĩ.

Cả hai mẹ con bà vẫn còn trải nghiệm phản ứng cảm xúc sâu sắc về những ký ức giống nhau trong cùng một kiếp.

Tôi chỉ cho họ thấy rằng nếu điều này xảy ra cùng một kiếp, cả hai người tự nhiên cùng nhớ lại, rồi họ đều đã chết và lành lặn cùng nhau trở lại đây. Chẳng cần phải cảm thấy giận hờn hay tội lỗi, chỉ có tình yêu thương và sự tha thứ mà thôi. Ký ức đó, kiếp sống đó chứng minh rằng không hề có cái chết, mà chỉ có sự sống. Tôi nói với họ:

- Nhiều phần chữa trị không chỉ là ký ức, không chỉ là sự phân thân, mà còn là sự thấu triệt về cái chết. Khi bạn hiểu được điều đó quá mãnh liệt, bạn bắt đầu nhận ra rằng không có cái chết mà chỉ là sự rời bỏ thể xác thôi. Giống như cuộc dạo bước qua cánh cửa. Nhưng mà bạn đã trở lại, vì vậy bạn có thể sắp đặt, và không cần phải cảm thấy tội lỗi.

Bà mẹ cắt ngang lời tôi:

- Không, tôi không... một trong những điều mà tôi luôn nói với con tôi rằng tôi thích tính hung hăng của nó, thậm chí khi nó còn nhỏ. Tôi rất ấn tượng với tính cách đó. Bây giờ chúng tôi nói đùa về nó và con tôi nói rằng lần cuối nó bị giết. Nhưng bây giờ tình mẹ con của chúng tôi thậm chí còn tốt hơn, và toàn bộ chuyện này có cảm giác ... rất có tác động!

## Chương bốn. Tạo nên mối quan hệ đầy yêu thương

Có nhiều mức độ học hỏi, chúng ta phải học rất nhiều thứ bằng xương bằng thịt. Chúng ta phải cảm nhận được nỗi đau. Nếu là linh hồn thì chúng ta không biết đau đớn là gì. Đó là giai đoạn đổi mới. Linh hồn ta đang đổi mới. Khi sống trong cơ thể vật chất, ta có thể cảm nhận nỗi đau, dễ bị tổn thương. Là linh hồn, ta không biết đau đớn, tổn thương, chỉ có khỏe mạnh, hạnh phúc. Tuy vậy, đó là giai đoạn để chúng ta chuyển hóa. Linh hồn có mối tương tác khác nhau. Chúng ta có thể trải nghiệm được các mối quan hệ khi sống trong cơ thể vật chất.

Điểm chính yếu để bắt đầu học hỏi từ khi chúng ta mới được sinh ra là thông qua các mối quan hệ. Qua nỗi đau và niềm vui tương tác với người khác, chúng ta tiến triển con đường tâm linh để học hỏi tình yêu từ nhiều phía. Các mối quan hệ là phòng thí nghiệm sống, là một lĩnh vực thử nghiệm để định rõ cách thức mà chúng ta đang thực hiện, dù bài học có được thông suốt hay không, để khám phá sự kháng khí tiết bao mà chúng ta đã xác định từ trước cho một kế hoạch của cuộc đời. Trong quan hệ, cảm xúc của ta trỗi dậy và ta phản ứng. Chúng ta có từng học hỏi để chấp nhận một cú đánh mà không đánh trả? Chúng ta có đạt đến sự cảm thông, tình yêu và lòng bi mẫn đối với người khác? Chúng ta có phản ứng với nỗi sợ, lòng ích kỷ hoặc sự hắt hủi? Không có các mối quan hệ, chúng ta không biết được, chúng ta không thể thử nghiệm được sự tiến bộ của mình. Đó là những điều tuyệt vời nhưng là những cơ hội gian nan để học hỏi.

Chúng ta sống trong một thân thể vật chất để học hỏi và phát triển. Chúng ta học những đặc điểm và tính chất của tình yêu thương, lòng từ bi, khoan dung, trung thành, sự tha thứ, sự cảm thông, và sự nhận thức. Chúng ta không học tính xấu xa của thù hận, bạo động, tham lam, ganh ghét, ích kỷ, kiêu ngạo và thành kiến.

Đó là căn bản trong các mối quan hệ mà chúng ta tìm hiểu những bài học này.

Càng nhiều khó khăn gian nan thì càng được học hỏi nhiều hơn. Cuộc đời có nhiều trắc trở, vất vả thể hiện hầu hết cơ hội cho sự phát triển của linh hồn. Chắc hẳn bạn sẽ chọn cuộc đời sóng gió để có thể nâng cao tiến trình phát triển tâm linh. Đôi khi “trong cái rủi có cái may” chẳng hạn vất việc làm này lại có cơ may tìm được việc khác tốt hơn. Chúng ta không nên vội vàng buồn tủi. Định mệnh có thể cần một chút thời gian để đan thêu lại tấm thảm phức tạp của chính nó. Trên thế gian này, trong từng nỗi đau, từng cảnh đời cơ cực, cũng luôn có niềm vui hạnh phúc đi theo đó. Chúng ta có mặt trên trần gian, sống trong cộng đồng, học hỏi về tình yêu thương giữa người với người, những con người có chung một chí hướng, có chung những bài học. Tình yêu thương không phải là quy trình của trí tuệ mà đúng hơn là một năng lực tiềm tàng luôn luôn chảy vào, xuyên suốt qua chúng ta, bất kể chúng ta có nhận thức được nó hay không. Chúng ta phải học để nhận lãnh và cho đi tình yêu thương. Chỉ có cộng đồng, có các mối quan hệ, có sự giúp đỡ chúng ta mới có thể thấu hiểu được năng lực hoàn hảo của tình yêu thương.

Nhiều năm qua, tôi đã điều trị cho hàng trăm cặp vợ chồng và các gia đình bị đau khổ, tôi đưa họ trở về quá khứ, rồi chúng tôi tìm thấy các nguyên nhân trong tiền kiếp gây ra mối bất hòa trong kiếp này. Người này cần các kỹ năng thành thạo trong giao tiếp, còn người kia cần phải biết cảm thông sâu sắc. Nhiều người cần ôn lại các giá trị và quyền ưu tiên của họ. Người khác cần một hoặc hai kỹ xảo để giúp họ vượt khỏi vết xe cũ, để không bị dính chặt và để bắt đầu thay đổi. Chỉ qua một thời gian ngắn ngủi, chúng ta sẽ thấy rõ ràng kiểu can thiệp nào mà họ cần.

Quá trình phát triển tăng lên và mối quan hệ của họ lớn mạnh nếu họ thật tình cố gắng. Nhiều sự gợi ý và các kỹ xảo mà tôi sử dụng để điều trị cho bệnh nhân đều dựa vào sự hiểu biết



tâm linh sâu sắc về những kiếp sống và định mệnh của chúng ta chứ không phải dựa theo các giả định và phương pháp trị liệu truyền thống. Tôi khám phá ra rằng linh hồn và trái tim ta khao khát và hưởng ứng liệu pháp tinh thần nhiều hơn là họ đơn thuần thực hiện theo phương pháp máy móc hay bằng trí óc.

Vì những mối quan hệ là vùng đất cho sự phát triển khi chúng ta sống trong thân thể vật chất này, cho nên tôi đề nghị với bạn vài gợi ý, suy nghĩ, và kỹ xảo để giúp bạn trong các quan hệ, đặc biệt nếu bạn cảm thấy khó khăn với lĩnh vực này trong cuộc đời.

Một ngày đó lúc ngồi thiền, trong đầu tôi nảy ra nhiều suy nghĩ và ý tưởng. Tôi đánh giá cao điều này vì chúng phát sinh từ trong sự tỉnh thức khi thiền định. Tôi có thể cảm nhận sự hiện diện hoặc ít nhất là sự ảnh hưởng của các vị thầy chung quanh tôi, vì vậy, tôi vừa kịp sắp xếp những lời khuyên này. Tôi nhận ra vài lời khuyên có vẻ mô phạm và khó hiểu. Chúng phải được nhận với năng lực tràn trề của sự chu đáo và đầy lòng từ bi. Thực tế, lời nhắn nhủ và thông tin đều được lấp đầy yêu thương và năng lực chữa lành bệnh. Theo kinh nghiệm sử dụng các nguyên tắc này để chữa trị cho các bệnh nhân có rắc rối với những mối quan hệ, tôi thấy rõ kỹ xảo này thật sự hữu hiệu lạ thường.

Tăng dần sự nhận thức về bản thân và người khác.

Điều gì bộc lộ ra với tôi đều rất quan trọng đối với tôi, đều có liên quan đến tôi. Từng người hãy nghĩ đến chính bản thân mình... hãy hòa nhập. Chúng ta có những bài học cho từng người chúng ta. Những bài học đó phải được học mỗi lần một bài... theo thứ tự. Chỉ sau khi chúng ta biết người kế tiếp cần điều gì, họ thiếu cái gì hoặc ta thiếu cái gì, thì chúng ta mới hòa nhập.

Thấu hiểu về thể tánh bất diệt sẽ giúp ta gìn giữ những điều này trong viễn cảnh thích hợp.

Hiểu được bản thân để ta có thể nhìn thấy rõ ràng, tâm trí hay tiềm thức không bị méo mó.

Thực hành thiền định, tu tập lòng từ bi.

Biết được suy nghĩ và các giả định. Nhận thức rằng bạn có thể chấp nhận toàn bộ. Khi bạn nói chung chung về các nhóm hoặc các mẫu, bạn sẽ không nhìn thấy đặc tính riêng lẻ. Những giả định sai lạc trong quá khứ của ta như “đàn ông thì vũ phu, vô tình, còn đàn bà thì quá nhạy cảm, dễ xúc động” đã đưa đến sự bóp méo bản chất thật. Kinh nghiệm thường mạnh hơn niềm tin. Hãy học hỏi từ kinh nghiệm của bạn. Điều gì hữu ích mà không bị tổn thương là rất đáng giá. Hãy loại bỏ mọi niềm tin và tư tưởng lỗi thời.

Hạnh phúc xuất phát từ bên trong, không hề lệ thuộc bên ngoài hay người khác. Chúng ta dễ bị xúc phạm và tổn thương nếu cảm nhận về an lành và hạnh phúc dựa vào cách cư xử và hành động của người khác. Đừng bao giờ cho đi sức mạnh của bản thân mình.

Hãy cố gắng đừng bị dính chặt vào mọi thứ. Trong cõi trần gian mà chúng được học hỏi thông qua các mối quan hệ không phải vật vô tri. Chúng ta đều biết rằng khi chết đi, chúng ta không thể mang theo bất cứ thứ gì.

Khi chết, linh hồn ta tiến đến một cõi cao hơn, chúng ta mang theo bên mình cách ứng xử, nghiệp báo, tư tưởng, và kiến thức. Cách cư xử của chúng ta đối với người khác rất quan trọng, hơn mọi thứ vật chất mà chúng ta đã tích lũy. Trong cuộc sống cũng vậy, khi ta đạt được của cải vật chất rồi có khi ta lại mất đi. Chúng ta sẽ không gặp lại tài sản trong kiếp sau,

nhưng chúng ta sẽ gặp lại nhưng người thân yêu. Nếu cần thiết, tư tưởng này sẽ giúp ta suy nghĩ lại những giá trị.

Khi chúng ta biết nhận thức về bản chất của tâm linh, chúng ta sẽ nhận ra bản chất đích thực của chúng ta. Chúng ta bắt diệt và thánh thiện.

\*\*\*

Tôi nhớ một lần được Marianne Williamson cứu nguy khi chúng tôi trình bày tại buổi hội thảo về việc điều trị trong các mối quan hệ. Marianne là một diễn giả, một tác giả tuyệt vời. Thể thức là một cuộc đối thoại. Chúng tôi sắp xếp tôi có mười phút nói chuyện trước rồi đến Marianne. Chúng tôi mở đầu cuộc đối thoại với khán thính giả, trả lời và thảo luận những thắc mắc của họ cả hơn hàng trăm phút. Trong khán thính phòng hiện diện khoảng tám trăm người.

Khoảng năm phút sau khi tôi mở đầu, một phụ nữ đứng gần phía trước đứng dậy đưa tay lên. Cách cư xử của cô làm tôi bối rối cho nên tôi hỏi cô muốn gì.

Cô nói một cách giận dữ:

- Tôi đến đây để đối thoại chứ không phải để ghi vào danh sách!

Tôi bắt đầu cuộc nói chuyện mười phút bằng cách trả lời theo câu hỏi trong bảng danh sách mà tôi thường sử dụng với các bệnh nhân của tôi khi tôi điều trị các cặp vợ chồng tại phòng khám. Các kỹ xảo này thực sự hữu ích với mọi người, nên lúc đó tôi cũng chia sẻ với nhóm. Dĩ nhiên người phụ nữ này không biết tôi chỉ có mười phút nói chuyện. Có lẽ cô ta sợ danh sách của tôi kéo dài cho tới hai giờ đồng hồ.

Tôi vừa mở miệng giải thích vì tôi và Marianne đã sắp xếp thời gian, nhưng tôi chưa kịp nói thì Marianne đã nhảy vào cứu nguy. Cô đứng sau lưng và đặt tay lên vai tôi, trừng mắt nhìn người phụ nữ đứng một mình trong phòng có tám trăm người.

Marianne trả lời chắc nịch:

- Cô có biết không phải người đàn ông ghi danh sách không?

Người phụ nữ ngồi sụp xuống ghế.

- Sao cô lại phủ nhận ông ấy? Tại sao cô không rút lại lời nói?

Rồi Marianne hùng hồn với bài diễn văn đầy nhiệt tình về những khác biệt giữa đàn ông và đàn bà.

Tôi đánh giá cao chuyện Marianne bảo vệ tôi. Có lẽ đàn ông lập bảng kê, tôi thừa nhận đôi khi đàn bà cũng làm điều đó. Còn đàn bà thì có khuynh hướng giải cứu, giống như Marianne đã chứng minh, tôi thậm chí về bản thân mình.

Hãy yêu chính bản thân. Đừng lo ngại gì đến ý kiến của người khác. Nếu bạn thực sự cần và muốn từ chối vài lời đề nghị hoặc nghĩa vụ, hãy nói ra. Nếu bạn không làm được như vậy, sự giận dữ sẽ len lỏi trong đầu bạn. Bạn sẽ bực bội với sự tận tụy, và với những người đã thúc ép bạn. Tốt nhất là nên nói không khi bạn cần phải nói, và đồng ý nếu bạn muốn. Bệnh tật thường gây ra bởi người ta không thể khước từ những yêu cầu không mong muốn, vì đây là cách phải chấp nhận nhiều hơn trong việc nói không. Rồi bạn không còn lựa chọn nào khác ngoài sự tàn tạ do cơ thể bạn từ chối chính bạn. Quyền lợi của

bản thân là sức khỏe được dồi dào. Người ta nói rằng căng thẳng là do tâm trí bạn muốn nói không nhưng miệng bạn lại nói ừ.

Hiện lên một ý nghĩ là hành động tâm lý để từ chối nỗi sợ và động cơ trong vô thức, và rồi đùn đẩy cho người khác nỗi sợ và động cơ này. Hãy cẩn thận đừng để hiện lên cảm giác mà bạn đang giấu giếm với người khác hoặc đổ lỗi cho động cơ và ý định khi không hề có gì hết. Việc xuyên tạc sự thật này sẽ làm tổn thương bạn và người khác.

Hãy thấu hiểu bản chất và sự ảnh hưởng của những mô hình được lập lại trong các trải nghiệm thời thơ ấu hoặc trong những kiếp quá khứ. Không thấu hiểu, mô hình này thường tái diễn, làm tổn hại đến các mối quan hệ một cách không mong muốn.

\*\*\*

Trong những cuốn sách trước tôi cũng có miêu tả cách nhận ra những mô hình này tái diễn, và cách phân biệt tiền kiếp từ nguồn gốc của kiếp hiện tại. Trong chương hai, phản ứng của mẹ cô Andrea đối với đứa con bệnh tật mới sinh phản ánh mô hình sợ bị mất mát ở kiếp trước lặp lại trong kiếp hiện tại. Đôi khi những chuyên du hành trở về thời thơ ấu hoặc kiếp quá khứ cho ta thấy nguyên nhân đúng đắn của vấn đề. Có khi nguyên nhân hời hợt, nổi lên từ trong kiếp này mà chúng ta chỉ để niềm kiêu hãnh của mình đại diện cho cách giải quyết.

Một trong những bài học quan trọng nhất của cuộc đời là học cách độc lập, hiểu sự tự do giải thoát. Điều này có nghĩa là từ bỏ được tham đắm, chấp nhận. Loại trừ được tham chấp là được giải thoát. Nhưng loại trừ tham chấp không có nghĩa là loại bỏ lòng từ ái và mối quan hệ có ý nghĩa đã nuôi dưỡng tâm hồn ta. Nó mang tính chấm dứt sự lệ thuộc vào người khác hoặc vật chất của cải. Lòng từ ái không bao giờ là sự lệ

thuộc. Tình yêu thương là trạng thái tuyệt đối vô điều kiện, vượt thời gian.

Vì yêu quý và trân trọng bản thân là điều quan trọng, do đó chúng ta không nên nắm giữ một mối quan hệ tiêu cực, thậm chí chúng ta đang yêu người đó tha thiết. Mối liên kết với người đó không hiệu quả do những rắc rối của người đó. Họ thiếu hiểu biết, thiếu thực hành ý chí tự nguyện. Nhưng hãy nhớ rằng tình yêu thì luôn vượt thời gian. Chúng ta sẽ có nhiều cơ hội để đạt được tình yêu đúng lúc.

Hãy nhìn rõ người khác, không đặt họ lên bệ thờ. Cha mẹ bạn, thầy giáo bạn, cấp trên của bạn cũng chỉ là những người giống như bạn. Họ cũng có nỗi sợ riêng, lo âu và không hoàn hảo. Họ cũng có những vấn đề bản cãi riêng, và thỉnh thoảng bạn là một con tốt trong trò chơi của họ. Hãy xem họ bình đẳng. Sự phán xét của họ chẳng có nghĩa lý gì cả. Hãy xem xét ý kiến của họ. Có thể họ khôn ngoan. Có thể họ đúng. Nhưng có thể họ cũng có sai sót.

Trong các buổi hội thảo, tôi thường kể câu chuyện của một bệnh nhân có người cha sống cách biệt, độc tài. Ông là quan tòa. Ông đặt mình lên địa vị cao quý và đòi hỏi mọi người phải tôn sùng mình, những người đứng trước tòa án và kể cả vợ con. Ông chưa bao giờ ôm con mình vào lòng hay nói với chúng rằng ông yêu thương chúng.

Sau khi ông chết, con gái ông cảm thấy rằng mối liên hệ với ông vẫn chưa chấm dứt, chưa được giải quyết, nhưng cô không thể nhìn rõ ông được, cái bệ thờ này quá cao. Ngày nọ, trong trạng thái thư giãn sâu, cô nhìn thấy mình đang ở trong một khu vườn đẹp. Ở đó, cha cô trông trẻ hơn, khỏe mạnh hơn lúc ông gần chết, hiện ra trước mặt cô và nói với giọng trìu mến:

- Hãy xem cha như là anh trai của con.

Những lời nói đó thay đổi toàn bộ thói quen trong mối liên hệ của họ. Giờ đây cô có thể nhìn thấy ông bình đẳng hơn, không còn trịch thượng nữa. Cô có thể nhìn thấy ưu điểm và khuyết điểm của ông rõ ràng và nhẹ nhõm hơn. Cô đã thấu hiểu và tha thứ cho ông. Cô đã từng bị bệ thờ đè nặng, nhưng nay cái bệ đó đã biến mất, cùng với sự xuyên tạc sự thật, mà do sự hình thành ý nghĩ luôn gây ra.

Tình yêu và sự khoan dung luôn lấp đầy khoảng trống.

Thỉnh thoảng chúng ta nhận lãnh riêng những cái ná và những mũi tên của những kẻ sỉ nhục ta. Nhưng thông thường chúng ta chỉ là những con tốt có thể bị thay thế trong sự xúc động dễ bị loạn thần kinh của họ. Bất cứ người nào khác nằm trong vị trí của bạn cũng đều nhận lãnh một kiểu đối xử giống nhau. Với bạn, chẳng có chất độc gì đặc biệt hoặc tính tiêu cực đáng chú ý.

Hãy thận trọng với những người đóng bộ bước vào. Người nguy hiểm nhất thường đóng bộ duyên dáng nhất; họ có vẻ sôi nổi, vui vẻ, bốc đồng, táo bạo, sống trong tình trạng gay go nguy kịch. Những đặc điểm bề ngoài này thường làm ta choáng ngợp, trái tim ta mù lòa, không nhận ra sự nguy hiểm. Hãy học cách nhìn bằng trái tim, đừng nhìn bằng đôi mắt.

Sự phủ nhận đối lập với sự quan tâm. Đó là hành động không nhận thức những cảm giác nội tâm, những nỗi sợ, và những động cơ thúc đẩy. Bạn có thể nói và làm những việc xâm hại đến mối quan hệ. Khi bạn thức tỉnh, khi bạn hiểu được chính mình, bạn sẽ không vô tình làm tổn thương chính mình và người khác nữa.

Hãy nâng cao tình yêu thương và sự thấu hiểu trong mối quan hệ.

Khi bạn nhìn vào đôi mắt người khác, bạn sẽ thấy tâm hồn bạn nhìn lại chính bạn, rồi bạn sẽ biết rằng mình đạt đến một mức độ khác trong tinh thức.

Các mối quan hệ đều cần nuôi dưỡng và chăm bón. Loại bỏ nỗi sợ và cảm xúc tiêu cực. Khi cần phải nói hoặc giao tiếp, bạn hãy đặt lại quyền ưu tiên. Hãy dành thời gian và năng lực cho người khác. Hãy mang lại toàn bộ sự tỉnh giác và quan tâm đến mỗi quan hệ và những rắc rối của nó. Mỗi quan hệ này quan trọng hơn truyền hình, tạp chí, sách báo. Loại bỏ những phiền muộn. Tắt truyền hình, bỏ tờ báo xuống. Đi đón tiếp mọi người.

Đừng cho điều gì là đúng cả. Đừng theo vết mòn.

Hãy làm mới lại mỗi quan hệ bằng hành động yêu thương. Mỗi quan hệ đang sống, còn sống trong hiện tại, không phải trong quá khứ.

Hãy để tâm hồn bước vào mỗi quan hệ thông qua sự tỉnh thức và thấu hiểu.

Bạn hãy yêu thương, cảm thông và giúp đỡ người khác mà không phải quan tâm đến điều gì bạn sẽ đạt được. Bất kể bạn có đưa tay ra được ít hay nhiều cũng không quan trọng. Con số không phải là vấn đề. Hành động chu đáo giúp đỡ mới là vấn đề. Đôi khi bác sĩ điều trị cho bệnh nhân với tấm lòng nhân ái, thì vị bác sĩ đó đạt được lợi ích còn nhiều hơn người bệnh. Tất cả chúng ta đều là vị thầy thuốc điều trị cho linh hồn.

\*\*\*



Như nhiều đàn ông khác, tôi có khuynh hướng nghĩ rằng những cử chỉ lãng mạn phải là cái dạng trang trọng như tặng nữ trang, tặng hoa, mời ăn tối, đại loại như vậy. Tuy nhiên tôi đã học được rằng đôi khi những điều nhỏ nhặt nhất lại có ý nghĩa nhiều nhất.

Cách đây vài năm, lúc tôi đang là bác sĩ nội trú khoa tâm thần học tại Connecticut. Jordan, con trai tôi vừa biết đi chập chững, còn vợ tôi Carole thì làm việc bán thời gian. Tôi thường ở lại bệnh viện làm việc rất trễ. Vào một đêm mùa hè nóng oi bức, tôi rời bệnh viện khoảng mười một giờ đêm. Trên đường về nhà, tôi chợt ghé lại mua hai cây kem, cho tôi và Carole. Hai vợ chồng tôi ít có dịp nói chuyện với nhau, cho nên tôi cũng không có ý định làm một điều gì đặc biệt cho nàng. Chúng tôi ngồi ăn kem, chia sẻ với nhau trong đêm tĩnh mịch đó. Nàng nói với tôi rằng tôi nghĩ đến nàng và mua kem cho nàng luôn là ký ức đáng yêu đối với nàng.

Trong gia đình Carole có câu nói được truyền lại qua nhiều năm rằng tội lỗi lớn nhất là lấy đi tâm hồn của người khác. Biết bao lần trong đời người ta tiêu diệt nhau bằng cách đó! Có lẽ khi về già chúng ta sẽ khám phá ra niềm hạnh phúc của mình đã bị người khác hủy hoại. Chúng ta biết rằng hành động và lời nói của họ xuất phát từ lòng ghen ghét, hoặc cảm giác về địa vị thấp kém, hoặc hàng ngàn lý do khác. Nhưng chúng ta vẫn rất buồn.

Thôi thì từ đây về sau, chúng ta hãy gửi đi những thông điệp tích cực. Nắm tay nhau thường xuyên hơn. Đón tiếp nhau bằng cả trái tim. Chúng ta đều cần được yêu thương và yêu thương người khác.

\*\*\*

Tôi đã từng điều trị cho một cặp vợ chồng. Đôi vợ chồng này khá thông minh, sâu sắc, mối quan hệ của họ nói chung cũng

khá tốt. Tuy vậy, thời gian hạnh phúc của họ thường bị đứt đoạn vì những cuộc tranh cãi đầy cảm xúc, những điều này thường gây ra cơn cuồng nộ và làm tổn thương nhau. Họ giận nhau cả tuần, ai cũng đau khổ, bực bội. Nhưng sự kiêu ngạo đã ngăn họ làm lành, ngăn họ thôi hết buồn đau.

Họ đến phòng khám tôi sau một tuần dài căm giận. Trong bảy ngày liền, một sự kiện nhỏ nhất nhất cũng gây ra cơn giận sôi sục căm phẫn.

Khoảng ba mươi phút sau khi điều trị cho họ, vấn đề được giải quyết và cơn giận của họ xua tan. Theo lệ thường, niềm kiêu hãnh và cảm giác bị tổn thương làm kéo dài cơn giận, chặn lại một cuộc giải quyết sớm hơn.

Tôi thử nghiệm một phương pháp mới. Tôi chỉ ra vấn đề:

- Trong những cuộc cãi vã của ông bà... cái nào thường kết thúc sớm hơn hoặc muộn hơn. Thường thì nó kéo dài bao lâu thì hai người hết giận và làm lành?

- Thường thì khoảng năm hoặc sáu ngày.

Người chồng trả lời, người vợ gật đầu. Tôi hỏi tiếp:

- Ông bà có nghĩ rằng cả hai sẽ hết giận trong hai ngày? Điều đó vẫn có thể làm hai ông bà có nhiều thời gian cự cãi, khó chịu, rồi kết thúc mọi vấn đề. Nếu hai người có thể hết giận trong năm ngày, tại sao không hết giận trong ba ngày? Dù sao hai ông bà vẫn luôn chấm dứt được cơn giận mà.

Cả hai người suy nghĩ một lát rồi gật đầu đồng ý. Chắc chắn họ sẽ cãi nhau trong ba ngày thay vì năm hay sáu ngày. Tôi nói

tiếp:

- Nếu hai ông bà có thể làm lành trong ba ngày tại sao không làm lành trong một ngày? Chắc chắn là hai người đều biết toàn bộ quá trình cãi vã, từ đầu đến cuối. Ông bà đã học hỏi những công cụ cần thiết để giải quyết mọi khó khăn. Liệu ông bà có thể tăng nhanh lên cách giải quyết vấn đề trong một ngày?

Họ lại xem xét lời đề nghị này. Họ lại đồng ý.

Một ngày có lẽ cũng được rồi. Tôi tiếp tục:

- Nếu chỉ trong sáu tiếng thôi được không? Nếu ông bà có thể làm lành trong một ngày, tại sao sáu tiếng không được? Hãy nghĩ đến việc hai người sẽ giảm được rất nhiều nỗi buồn khổ. Chỉ sáu tiếng thôi.

Lần nữa, khái niệm này nghe có lý nên họ lại đồng ý. Tôi có rút ngắn thời gian dài trong các cuộc cãi cọ của họ. Tôi kéo xuống dần một hai tiếng. Có lẽ họ nhận ra nguyên nhân chớm nở của cuộc đấu khẩu và cảm xúc đau khổ. Có lẽ họ sẽ vượt qua và làm hòa với nhau, có lẽ họ sẽ biết thấu cảm những cảm giác của nhau. Họ sẽ cố gắng làm lành trong một hai tiếng đồng hồ thôi.

Từ dạo đó, quy trình cãi vã, giận dữ, giải quyết luôn được thực hiện cho cặp vợ chồng này. Dù sao họ cũng nhận ra rằng họ luôn chấm dứt được những cuộc cãi vã, giận hờn. Giờ đây, thay vì đau khổ cả năm sáu ngày, họ chỉ đau khổ một lát thôi.

Chúng ta đều có thể đè nén cơn giận, và nhận thức nhanh hơn, giải quyết vấn đề mau chóng hơn. Dần dần, chúng ta loại bỏ hết sự giận dữ. Tại sao chúng ta phải ôm trong lòng nỗi đau vô ích vậy?

\*\*\*

Hãy tha thứ cho những gì đã qua. Học hỏi từ đó nhưng hãy để cho mọi chuyện qua đi. Con người thường thay đổi và phát triển hơn. Đừng bám chặt vào hình ảnh hạn chế, rời rạc, đầy tiêu cực của một người trong quá khứ. Hãy nhìn họ ngày nay. Mọi quan hệ của bạn sẽ luôn sống động và thay đổi.

Ngay bây giờ, hãy tích cực yêu thương người khác. Đừng nhớ tiếc gì về quá khứ, nó đã qua, hãy bắt đầu lại từ đây. Không bao giờ quá trễ cho chúng ta thể hiện tình yêu và lòng trắc ẩn.

Năm 1996, khi tôi đến Brazil, một phụ nữ nói với tôi, rất thất vọng:

- Tôi thật sự cảm thấy kinh hoàng khi tôi nhìn lại cách nghiêm khắc độc đoán mà tôi đã nuôi dạy thành con lớn của tôi. Lúc đó tôi quá trẻ và chưa đủ chín chắn. Đơn giản là tôi theo cách mẹ tôi đã nuôi dạy tôi. Giá mà tôi có thể làm lại từ đầu.

Tôi trả lời:

- Bây giờ bà hãy yêu thương nó theo cách mà bà ao ước được yêu thương nó lúc nhỏ.

Năm 1997, tôi quay lại Brazil và tôi gặp lại bà. Bà ta rất vui với những tiến triển của mình. Thiên định đều đặn mỗi ngày giúp bà phá bỏ cảm giác tội lỗi đã đè nặng lên bà, giúp bà xích lại gần con trai mình hơn. Bà rướn lên con mình tất cả tình yêu thương và sự chăm sóc đã ứ đọng trong tim bà.

Hãy nhìn sâu hơn. Nhìn vào hố ngăn cách giữa bạn và người thân dần dần biến mất, rồi lấp đầy bằng năng lượng yêu thương. Bạn không phải là tảng băng trôi lơ lửng cách biệt, mà là dòng nước nối kết với họ. Hãy nhìn và cảm nhận sự nối kết này. Hãy gọi đi nguồn ánh sáng và tình yêu. Đến mức độ nào đó, họ sẽ nhận được tình yêu của bạn. Chúng ta đều luôn nối kết lại với nhau.

\*\*\*

Carole và tôi hướng dẫn chương trình huấn luyện tập trung vài kỳ trong một năm. Carole làm việc với một người đàn ông, người này đã khám phá ra bản chất của tình yêu.

Carole kể lại như sau:

Người ta thường hỏi tôi liệu tôi có khám phá ra Brian trong tiền kiếp. Tôi đã có nhiều chuyến du hành về quá khứ để tìm kiếm vài vấn đề nào đó, nhưng tôi chưa tìm kiếm gì đặc biệt trong tiền kiếp với anh ấy. Không có lý do gì hơn ngoài sự tò mò để trải nghiệm một lần trở về để tìm thấy anh ấy. Điều đó không quan trọng, vì tôi luôn biết rằng tình yêu và sự nối kết của chúng tôi rất sâu sắc. Tuy vậy có lý do để con người luôn muốn trở về quá khứ, để gặp lại người nào đó đặc biệt với họ trong hiện tại, hoặc người nào đó họ đã biết trong quá khứ. Arthur là một trong những người đó.

Vào ngày thứ hai trong khóa huấn luyện, trong lúc tôi vừa chấm dứt phần trình bày thì Arthur, một người đàn ông khoảng sáu mươi tuổi, bước đến phía tôi. Ông hỏi rằng liệu tôi có giúp ông giải tỏa vài chuyện rắc rối, đó là một trong nhiều nguyên nhân mà ông có mặt tại khóa học này. Tôi nói với ông nên làm việc với cả nhóm trước, rồi vài ngày sau xem thử có tiến bộ gì không. Tôi mong rằng câu trả lời mà ông đang tìm kiếm sẽ hé lộ ra trong cả nhóm và những mối tương tác riêng lẻ.

Vào ngày thứ tư, Arthur đến kể rằng trong lúc ông làm việc với người khác thì vẫn còn vài chuyện, mà chuyện này lúc nào cũng làm ông bực bội. Vì vậy, trong khi Brian làm việc với nhóm khác, tôi và Arthur bắt đầu thực hiện theo cách một người đối thoại với một người.

Tôi muốn biết Arthur cần đạt đến điều gì.

Mẹ của ông đã mất. Ông có bốn đứa cháu nội, và dù ông rất yêu thương cả bốn đứa, nhưng ông yêu thương rất đặc biệt một đứa cháu gái. Ông thắc mắc liệu đứa bé này có phải là mẹ ông đã đầu thai trở lại.

Chúng tôi quyết định quay trở về, không biết trong tiềm thức có đưa ông đến khoảng thời gian trước kia lúc mẹ ông còn sống hay không. Arthur hầu như không thấy gì rõ ràng cả. Ông cho rằng vài vấn đề xảy ra trong tuần là do điều đó.

Sau khi áp dụng phương pháp quy nạp khá ngắn gọn, chúng tôi quay về đúng thời điểm Arthur thấy chính mình đang sống vào khoảng những năm 1800 tại nước Anh. Lúc đó, ông là một đứa bé đang đứng phía bên ngoài, nhìn căn nhà mình sống với gia đình. Ông không chắc gia đình mình có sở hữu căn nhà đó không. Tôi hướng dẫn ông đi vào bên trong. Ông biết có cha mẹ mình nhưng ông không thể nhìn kỹ họ. Ông biết có anh chị em ruột nhưng cũng không thấy họ rõ hơn được. Vì vậy, chúng tôi đi xa hơn, vào lúc ông sắp đi đến trường nội trú.

Bây giờ ông có thể nhìn thấy rõ anh chị em mình, nhưng vẫn chưa nhìn thấy cha mẹ rõ nét. Cuộc sống thật tuyệt, ông rất vui vẻ trong trường nội trú. Ông nhận ra người chị gái trong kiếp đó chính là mẹ ông trong kiếp này, ông rất phấn chấn bởi điều đó. Ông cho rằng anh trai trong kiếp đó có lẽ là đứa con trai ông trong kiếp này.

Đúng lúc ông trở thành luật sư, chúng tôi di chuyển đến ngày cưới của ông. Bất kể khả năng sử dụng giác quan nhìn xuyên suốt của ông rất kém, Arthur vẫn đủ khả năng quan sát cảnh tượng rất chi tiết. Ông nhìn thấy anh chị mình đứng đó, trong ngày cưới. Ông cũng biết cha mẹ đang đứng đó nhưng cũng không thể nhìn thấy khuôn mặt họ. Họ vẫn không nhận ra ông, hoặc ông cũng không quan tâm đến họ nhiều. Ông chỉ cảm thấy rất vui vì đã nhận ra anh chị mình.

Lễ cưới diễn ra thật tuyệt vời. Arthur rất vui vẻ. Ông giải thích rằng cô dâu không phải là người ông yêu mà do hai gia đình sắp đặt. Hai người là bạn với nhau từ nhỏ, điều này cũng tốt cho ông thôi. Lúc đó, họ có vài đứa con và ông là một luật sư thành đạt.

Chúng tôi đi xa đến ngày ông chết, Arthur có thể nhìn thấy mình đã già, đứng chung quanh là vợ và con cái. Ông đã có một cuộc đời hạnh phúc. Ông nói rằng cuộc hôn nhân dần dần đi sâu vào tình yêu. Ông rất thương yêu chăm sóc vợ con. Họ không có xung đột hay buồn giận gì nhau. Ông chết đi trong vòng tay của những người thân yêu.

Sau đó, Arthur đi qua một cõi khác. Ở đó, ông nhìn thấy những người thân yêu, gia đình và bạn bè đang đợi ông. Ông có thể nhìn thấy họ, nhưng ông biết rằng ông không thể đi đến với họ cho đến khi ông gặp được người nào đó có thể khiến ông ôn lại cuộc đời mình. Ông phải thực hiện điều đó trước khi ông tiếp tục đi. Họ yêu cầu ông nhìn lại và phải thấy chủ đề của cuộc đời đó, phải nhận bài học gì của cuộc đời đó. Phải mất một lúc lâu cân nhắc về điều đó, ông mới giải thích rằng bài học phải thực hiện không cần đến một cuộc đời vĩ đại hay quan trọng, cũng không cần có nhiều cuộc sống sôi nổi hay những điều to tát xảy ra mới có khả năng cảm nhận sự mãn nguyện và tình yêu, và mang tình yêu đến với người khác. Arthur nói rằng những sinh vật đó có vẻ hài lòng với câu trả lời.

Rồi ông hòa nhập vào gia đình và bạn bè, ông rất hân hoan với điều đó. Ông nhận ra vài người. Anh trai ông cũng có mặt. Còn cha mẹ ông thì không có mặt, họ đang ở một nơi nào đó, không tham gia cùng với nhóm. Điều này có vẻ thú vị, bởi vì ông chưa bao giờ nhìn thấy cha mẹ mình trong kiếp đó. Họ luôn mờ nhạt.

Tôi hỏi xem ông có thể nhìn thấy chị gái. Đôi mắt ông quét nhanh xuống mí mắt, rồi nói:

- Chị tôi không có ở đó.

Rồi khuôn mặt ông bắt đầu rạng rỡ:

- Ô! Chị ấy đang đến. Tôi có thể nhìn thấy chị ấy. Chị là một phần của chúng tôi.

Sau khi để ông hưởng thụ niềm hạnh phúc, tôi lại hỏi ông điều gì đang xảy ra. Ông kể rằng:

- Ô! Chúng tôi đang chờ. Chỉ là chờ đợi đến khi nào phải đi đầu thai, đến khi nào sẽ quay trở lại.

Tôi hỏi ông có nhìn thấy ai đứng bên cạnh, ông nói là có các vị thầy. Ông nói các vị đó đang giúp ông hình dung ra điều gì ông sẽ làm ở kiếp sau. Thật thú vị, ông giải thích rằng các vị thầy sẵn sàng cho ông vài lời khuyên nếu ông cần, chứ họ không hề áp đặt.

Tôi hỏi thăm liệu ông có thể đặt vài câu hỏi về kiếp hiện tại của ông với các vị thầy hay không. Ngừng một lát, ông trả lời rằng có thể. Tôi đề nghị rằng ông nên xem thử họ có biết cháu



gái của ông có phải là người mẹ mà ông rất yêu quý không. Arthur yên lặng một thoáng. Rồi ông kể:

- Họ có trả lời cho tôi. Họ hỏi rằng tôi có yêu quý mẹ mình không. Tôi nói có. Họ hỏi lại lần nữa rằng tôi có yêu quý cháu gái của mình không. Tôi nói là rất mực yêu quý nó. Và câu trả lời của các vị rằng: “vậy thì có điều gì khác nhau? Có quan trọng không nếu cháu gái của ông đã từng là mẹ của ông?”. Tôi nói là không hề, chỉ là tình yêu tôi dành cho họ, đó mới là quan trọng. Tình yêu luôn là tình yêu. Họ có vẻ hài lòng với câu trả lời đó.

Từ chuyến đi về, Arthur đã cảm thấy rất hài lòng, ông không cần tìm hiểu thêm nữa.

\*\*\*

Linh hồn của chúng ta tồn tại trong dòng năng lực của tình yêu. Chúng ta không bao giờ thật sự bị chia cách với những người thân yêu, mặc cho chúng ta có cảm giác bị cách trở hoặc không được yêu thương. Cuộc hội ngộ có khi bất ngờ và đầy kịch tích.

Diane là bệnh nhân của tôi. Cô là người đàn bà đẹp ở lứa tuổi ba mươi. Dáng người mảnh mai, nhưng tính cách của cô thì rất mạnh mẽ. Là y tá trưởng tại khoa cấp cứu của một bệnh viện, hàng ngày cô phải ra nhiều quyết định sống chết, cô phải rất khéo léo điều hành cả một đội ngũ y tá và kỹ thuật viên.

Lúc này thì Diane đang rất buồn vì chưa lập gia đình khi đã bước qua tuổi ba mươi lăm. Cô cũng đã có hẹn hò với nhiều người, nhưng họ đều sợ và cảm thấy không thoải mái với tính cách quá mạnh mẽ của cô. Cũng có vài người cầu hôn nhưng cô quyết định không cưới xin gì cả cho đến khi nào cô cảm thấy mối quan hệ của mình có sự đồng cảm và tình yêu thật

sự. Cô đang tìm kiếm một tri kỷ, nhưng rõ ràng là chưa hề có ai. Cô cũng có cảm giác mơ hồ về tội lỗi và điều gì đó không phù hợp, thỉnh thoảng cô cảm thấy mình không xứng đáng có được tình yêu và hạnh phúc.

Trong chuyến trở về quá khứ đầy sống động, Diane khám phá ra mình sống ở Bắc Mỹ cách đây vài trăm năm trong thời chiến tranh của người da đỏ. Cô là người đi khai hoang, là bà mẹ trẻ của đứa con trai vừa đi chập chững. Chồng cô đi vắng, còn túp lều của họ đang bị đội săn bắn người da đỏ bao vây. Hai mẹ con cô nấp trong ngăn phòng bí mật được xây dưới lòng đất. Cô kể với tôi:

- Con tôi khoảng một hai tuổi, tóc nó đen nhánh, còn mắt thì màu nâu. Nó thật dễ thương.

Tôi có linh tính về một bi kịch khi cô miêu tả đứa con trai và cảnh tượng ở đó. Cô kể tiếp:

- Thằng bé có một vết chàm dưới vai phải... hình vàng trắng khuyết hay là hình cây kiếm cong. Còn tôi thì mặc quần áo rất giản dị, tóc tôi đen, dài.

Tôi đưa cô trở lại nơi ẩn nấp bí mật, và trong một khoảnh khắc, cô bắt đầu khóc thút thít. Tôi hướng dẫn cô vượt lên cảnh tượng đó, tách khỏi nó và quan sát từ phía trên, như thể cô đang xem phim. Theo cách này, tôi có thể giúp cô lấy lại bình tĩnh để tiếp tục miêu tả phần quá khứ đầy kịch tính.

- Tôi phải trốn ở đây nếu không chúng sẽ giết mẹ con tôi. Đó là kế hoạch... nhưng con tôi khóc... nó đang khóc. Tôi phải bóp miệng nó... nó không nín.

Cô lại khóc.

- Con tôi chết rồi... tôi đã giết con tôi. Tôi không muốn vậy... chỉ tại nó không nín. Trời ơi! Tôi phải làm sao đây?

Dân da đỏ không tìm thấy cô. Nhưng phần đời còn lại, cô sống trong tan nát với nỗi đau đớn và tội lỗi.

Cô không bao giờ tha thứ cho bản thân mình.

Cô có thêm hai đứa con nữa trong kiếp đó. Vào cuối cuộc đời đau thương, cô chết bên con cháu. Cô đã là một người mẹ, một người bà chu đáo chăm sóc và thương yêu con cháu mình chỉ để chuộc lại lỗi lầm, và để tự trừng trị.

Cô chết và thoát ra khỏi xác. Cô miêu tả một luồng ánh sáng vàng đẹp trong hình tròn. Trong hình tròn đó, cô có thể nhìn thấy linh hồn của những người thân yêu đã chết trước, kể cả chồng và cha mẹ cô. Nhưng cô không nhìn thấy đứa con trai mình.

Tuy nhiên, rốt cuộc cô cũng tìm thấy niềm an lành lạ thường. Âm nhạc vang ra từ nguồn ánh sáng đó, nhưng cô không thể tìm được từ nào để diễn tả lại.

- Ánh sáng và âm nhạc quá tuyệt vời, đến nỗi không thể có từ nào giải thích được. Giống như mình được trở về nhà. Họ chào đón tôi. Tôi đang về nhà.

Cô cảm thấy con đau nhói khi rời bỏ con cháu, nhưng niềm vui cô tìm thấy trong ánh sáng và âm nhạc tràn lấp đi con đau.

- Họ không biết rằng tôi không chết, dù tôi đã rời bỏ thân xác. Tôi vẫn tỉnh táo, biết nhận thức. Chết là một từ sai lệch. Tôi

không thật sự chết, nhưng họ không biết điều này.

Cô nói đúng. Chúng ta không bao giờ thật sự chết. Chúng ta chỉ mở rộng mức độ nhận thức mà thôi, như thể chúng ta đi qua cánh cửa đến một nơi tươi sáng hơn, môi trường sống động hơn, một môi trường đầy sức sống với nhiều ánh sáng và âm thanh của tình yêu.

Vài tháng sau chuyến du hành, Diane đang làm việc tại bệnh viện, khám cho một người đàn ông bốn mươi một tuổi. Anh ta bị bệnh suyễn. Cô cảm thấy bị người này cuốn hút kỳ lạ, nhưng cô tỉnh táo gạt bỏ sự cuốn hút và khám bệnh cho anh ta.

Đôi mắt anh ta dõi theo cô từng li từng tí. Anh ta cũng có cảm giác quen biết lạ lùng với cô, với người y tá duyên dáng này. Họ nói đùa với nhau và khám phá ra nhiều nguyên do chung.

Vì suyễn là triệu chứng hiện thời của anh ta nên Diane phải khám phổi. Cô đặt ống nghe lên lưng anh ta, chú ý nghe hơn là nhìn. Cô gần như ngất lịm, tim như ngừng đập, đầu gối như khuyu xuống khi cô nhìn thấy vết chàm hình lưỡi liềm dưới vai phải của anh ta.

Ngay lập tức, cô biết rằng sự kiện sâu lắng đang xảy ra.

Diane lái câu chuyện sang tình trạng hôn nhân của anh ta. Những giọt nước mắt hạnh phúc của cô đang chảy quanh dưới hàng mi.

Anh ta đã ly dị. Vợ anh ngoại tình và đã bỏ anh cách đây vài năm. Anh cảm thấy tổn thương và bị phản bội, lòng tin trong anh đã sụp đổ. Anh không dám lập gia đình nữa, e rằng mình sẽ lại bị phản bội. Anh không còn đủ sức chịu đựng nỗi đau thêm lần nữa.

Anh tự nhủ tại sao mình lại kể về những chuyện riêng tư thầm kín với cô y tá này? Mình có biết gì về cô ta đâu?

Tôi tin rằng cuộc trùng phùng của họ không hề ngẫu nhiên. Tình yêu của họ, mối quan hệ còn day dứt trong tiền kiếp, và kế hoạch của cuộc đời đã kéo họ lại với nhau. Linh hồn họ đã lên kế hoạch cho cuộc hội ngộ này. Giờ đây họ hạnh phúc trong cuộc hôn nhân.

Diane không còn cảm giác tội lỗi, cảm giác không xứng đáng nữa. Tôi chưa hề điều trị cho chồng cô, dù tôi rất muốn. Động cơ của tôi không phải để đánh giá mối liên hệ của họ trong kiếp quá khứ. Sự nhận diện của linh hồn, vết chàm, và niềm hạnh phúc của họ đã quá đủ. Họ đang sống trong tình yêu. Và tình yêu không cần phải có bằng chứng.

Tôi chỉ muốn giúp làm dịu đi bệnh suyễn của anh mà thôi. Như tôi đã miêu tả trong những cuốn sách đã xuất bản, chết vì nghẹt thở trong kiếp trước thường biểu hiện triệu chứng hen suyễn trong kiếp này.

## Chương năm. Chuyển hóa những chướng ngại thành niềm vui và hạnh phúc

Bạn hiểu biết nhiều hơn người khác. Bạn thấu triệt quá sâu. Hãy kiên nhẫn với họ. Họ không có kiến thức nhiều như bạn. Những linh hồn sẽ đến giúp bạn. Nhưng bạn phải chỉnh sửa những điều bạn đang thực hiện... hãy duy trì. Nguồn năng lượng này không nên bị hoang phí. Bạn phải loại bỏ nỗi sợ. Điều đó sẽ là vũ khí tốt nhất mà bạn có.

Chúng ta là những linh hồn. Những linh hồn biết cảm thông, yêu thương và chăm sóc người khác.

Qua tiến trình của nhiều kiếp sống, sự che phủ nỗi sợ, nỗi giận, nỗi buồn, nỗi bất an, nhiều ý nghĩ tiêu cực khác, cả những xúc cảm dồn nén lại và bao trùm lấp đi bản chất thánh thiện bên trong con người chúng ta. Tấm bao phủ bên ngoài này sâu sắc mãnh liệt hơn do những học hỏi trải nghiệm trong thời thơ ấu ở kiếp hiện tại. Chúng ta có mặt để trở thành con người mà lẽ ra chúng ta không phải: con người hung hăng nhưng sợ hãi, đầy những nỗi bất an, tội lỗi, thiếu tự tin. Chúng ta quên rằng chúng ta thật sự là ai.

Chúng ta không cần học hỏi về tình yêu và sự cân bằng, về sự bình yên và lòng thương cảm, về sự tha thứ và lòng trung thành. Chúng ta luôn biết rõ về những điều này.

Thay vì nhiệm vụ của chúng ta là không học những điều tiêu cực, những xúc cảm, những khuynh hướng có hại. Những điều quấy rối cuộc đời ta, gây ra đau khổ cho ta, cho cộng đồng và cho cả thế giới này. Khi chúng ta loại bỏ hết những điểm tiêu cực này, lạ lùng thay, chúng ta sẽ khám phá lại bản chất thật sự của chúng ta, bản chất yêu thương và tích cực. Điều đó luôn luôn hiện diện, bao trùm khắp nơi.

Khi chúng ta bỏ đi lớp bên ngoài bụi bặm, vụn vặt, lau sạch mọi cảm xúc và suy nghĩ tiêu cực; chúng ta sẽ thấy rõ chúng ta là những viên kim cương quý giá. Chúng ta bất diệt, linh hồn thánh thiện của chúng ta luôn quay trở về nhà. Chúng ta luôn là những viên ngọc quý nằm trong đá.

Điều quan trọng cho sức khỏe thể xác lẫn tinh thần là biết loại bỏ mọi sự sợ hãi, giận dữ và xúc cảm tiêu cực. Thân thể chúng ta liên kết với tinh thần, vì vậy tâm trạng và cảm xúc rất dễ chuyển thành triệu chứng trong thân thể. Tình yêu thương có thể trị lành tất cả, sự căng thẳng có thể giết chết chúng ta.

Loại bỏ sự giận dữ.

Giận được xây dựng trên sự trừng phạt. Chúng ta nắm giữ người khác theo một tiêu chuẩn mà bằng cách nào đó chúng ta mơ màng, lựa chọn, và ứng dụng với họ.

Thậm chí họ không hề biết gì về tiêu chuẩn đó, nhưng điều đó chẳng quan trọng đối với chúng ta.

Thông thường người khác giận ta vì ta không đáp ứng được sự mong muốn của họ.

Sự mong muốn này có thể hoàn toàn vô lý, cho nên ta không đáp ứng.

Một bệnh nhân của tôi nhớ lại mẹ cô đã thất vọng với cô như thế nào chỉ vì lúc nhỏ cô không có mái tóc vàng hoe. Thật là thảm thương.

Vết thương trong tuổi thơ do sự mong muốn của cha mẹ gây ra thật khó trị lành. Người ta có thể nhận ra rằng cha mẹ họ sai lầm, huyễn hoặc, và sự nhận thức này không chỉ đơn thuần là do đầu óc, trí tuệ. Trái tim và khí phách cũng phải nhận thức được điều này.

Hãy nhẹ nhàng hỏi lại lòng mình, không quan sát theo kiểu phán xét hoặc phê bình điều gì mà tư tưởng, cảm giác, trí tượng tưởng đi vào trong nhận thức của bạn.

Cha mẹ bạn đã vô lý như thế nào khi họ đòi hỏi và mong muốn về bạn. Thịnh thoảng bạn có phải là con tốt trong quân cờ bị bóp méo của họ? Họ có sống thay cho bạn? Họ có dùng bạn để gây ấn tượng cho người khác, ví dụ bạn bè hay anh chị em của họ?

Quá quan tâm đến ý kiến của người khác cũng là dấu hiệu mà bạn bị lợi dụng vì những mục đích như vậy. Về mặt lý tưởng, điều gì người khác nghĩ về bạn không nên đặt nặng vấn đề, miễn là bạn làm đúng, tìm kiếm chân lý riêng cho mình với hành động thương cảm. Hãy loại trừ sự ràng buộc này, hãy tự tại.

Tội lỗi là hình thức giận dữ với chính mình, giận trong thâm tâm. Bạn hơi thất vọng với bản thân; bạn không sống theo ước muốn lý tưởng riêng của mình.

Giận là sự phòng vệ bản ngã, chống lại nỗi sợ. Sợ bị hành hạ, sợ bị đánh giá thấp, sợ bị mất mặt, đúng ra sợ bị mất mát. Chúng ta cho rằng giận dữ bảo vệ chúng ta chống lại người khác, những người cũng đang giận dữ với chúng ta. Giận là cảm xúc vô ích mà còn nguy hại. Nó nên bị loại bỏ bằng tình yêu và sự thấu hiểu.

Loại bỏ nỗi sợ, mở rộng trí tuệ.



Chúng ta đặt một bức tường chung quanh mình để bất cứ khi nào ta cảm thấy bị đe dọa, đó là bức tường của nỗi sợ. Chúng ta sợ bị tổn thương, bị chối bỏ, bị tẩy chay. Chúng ta bị đe dọa vì chúng ta yếu đuối, và ngăn bản thân mình bằng bức tường để không bị cảm giác đó. Cảm xúc của chúng ta bị đè nén.

Đôi khi chúng ta từ bỏ một người hay nhiều người, những người đe dọa ta, trước khi ta bị họ từ bỏ. Chúng ta đi trước họ một bước. Hình thức tự phòng vệ này được cho là sự phòng vệ chống lại nỗi ám ảnh. Thật không may, bức tường đó làm ta tổn thương hơn bất kể người nào khác, ngăn chặn ta lại, đóng kín cửa trái tim, làm cho hoàn cảnh của ta tồi tệ thêm. Khi nào chúng ta còn bị bao vây, còn bị chia cách khỏi cảm giác xúc động, chúng ta không thể hiểu được nguồn gốc của đau khổ, nguyên nhân của nỗi sợ, và sự yếu đuối. Chúng ta không hiểu được gốc rễ của những rắc rối, thì chúng ta không thể được chữa lành, chúng ta không được nguyên vẹn.

\*\*\*

Trong một nhóm lớn của cuộc du hành, Mike đã trải nghiệm được ký ức trong tiền kiếp ngay lần đầu tiên. Trong kiếp đó, anh là một vị lãnh đạo tôn giáo rất thông thái. Anh thấy mình thuyết giảng về khía cạnh nam nữ của Chúa. Sau đó, Mike muốn tìm hiểu thêm về cuộc đời đó, và khám phá liệu anh có còn nhớ nhiều về kiến thức tôn giáo không. Lần này, chúng tôi làm việc riêng lẻ, chỉ có hai chúng tôi, và câu chuyện được ghi âm lại.

Trong trạng thái xuất thần sâu, Mike thấy mình trong một kiếp sống khác, ở nước Anh, cách đây vài thế kỷ. Anh đang trở về nhà sau cuộc chiến. Hiển nhiên đó là bài học rất cần thiết với anh, có lẽ là bài học quan trọng hơn cả bài học trong kiếp làm học giả về tôn giáo.

- Tôi đang đứng phía ngoài bức tường đá. Bức tường chạy dài xuống cánh đồng. Phía bên kia bức tường có một cây to... tôi vừa mới về nhà, tôi cho là vậy... một cuộc chiến... vì ở đó tôi rất hạnh phúc, nhìn thấy lại vùng đất, gặp lại bạn bè.

Bạn tôi đang đứng phía bên kia bức tường.

Chúng tôi đã từng ngồi trên cái cây đó, bàn luận về cuộc đời, về tương lai. Anh ấy đang đợi tôi.

Tôi hỏi lại:

- Anh có nhìn thấy anh ta không?

- Tóc anh ấy màu nâu... gò má cao. Thật ra khuôn mặt anh ấy gầy, chứ gò má không cao lắm, nhưng ông có thể nhìn thấy gò má anh ấy.

Tôi thường bị ấn tượng vì những chi tiết nhỏ nhất trong các cuộc du hành của bệnh nhân. Mike tiếp tục miêu tả người bạn.

- Một tạng người mảnh khảnh nhưng không phải là gầy, anh ấy mặc... quần áo bó sát, anh ấy đeo cung tên.

- Cung tên để làm gì vậy?

- Để săn bắt... tôi nghĩ là hươu... tôi cho là cũng để phòng vệ, vì tôi từ trận đánh vừa mới về nhà.

- Trận đánh nào vậy?

- Tôi đánh trận bằng cung tên. Tôi có cung tên, có dây thừng, có hai hòn đá, vũ khí của tôi.

- Anh thấy thế nào khi trở về nhà sau cuộc chiến? Mike nói ngay:

- Rất hạnh phúc. Vì tôi không... tôi còn sống, giờ tôi đang ở nhà, vui vẻ với bạn bè. Tôi cũng có cha mẹ, có lẽ có một người em gái, tôi không chắc lắm.

Tôi đưa Mike đi xa hơn đúng vào thời điểm, tìm hiểu thêm chuyện gì xảy ra cho chàng trai trẻ rất hạnh phúc khi trở về nhà sau cuộc chiến.

- Tôi sống trong một lâu đài trên ngọn đồi, nó đã bị bỏ hoang. Họ lấy mất đất đai khi chúng tôi đi vắng. Mẹ tôi đã chết, cha tôi bị bắt giam ở một nơi nào đó.

- Chuyện gì đang xảy ra cho anh vậy? Bây giờ anh đang làm gì?

- Tôi quá mệt mỏi vì đánh nhau. Tôi cho rằng mình phải làm điều gì bất phải làm. Tôi nghĩ họ phụ thuộc tôi, tôi phải trở về giúp họ.

Tôi đưa anh đi xa hơn, đến cuối cuộc đời của kiếp đó.

- Có một buổi lễ, mọi thứ đều theo nghi thức khi tôi trở về. Bây giờ thì mọi người cùng vui vẻ vì chúng tôi đã tề tựu đông đủ, người nào việc nấy. Chính quyền cũng trở về nguyên vẹn. Tất cả đang được phục hồi. Tôi cũng đoàn tụ với cha tôi và người bạn thân. Tôi và bạn tôi quay về và ngồi trên ngọn đồi.

Cuộc đời anh trong kiếp đó kết thúc theo cách thỏa mãn. Khi anh bay khỏi thể xác, tôi hỏi anh đã học được gì ở kiếp sống đó. Anh trả lời một cách bình yên, mơ màng:

- Về danh dự. Đó là việc chúng ta làm vì mục đích, mà không sợ hãi và... tin rằng mọi việc sẽ được giải quyết, nếu chúng ta làm những điều mà ta cảm nhận bằng trái tim mình, và tình bằng hữu thật quan trọng làm sao.

Kiến thức này quả là quan trọng với Mike, và cho tất cả chúng ta. Hãy nghe tiếng nói của trái tim và không sợ hãi. Nỗi sợ sẽ ngăn chúng ta hiểu rõ và đi theo con đường định mệnh của mình. Cho dù mọi việc không phải lúc nào cũng thực hiện theo cách công khai, trên mức độ vật chất, nhưng nhiều vấn đề vẫn luôn thực hiện được theo mức độ tâm linh. Có khi không thực hiện được trong kiếp này, chúng ta vẫn có thể thực hiện trong kiếp sau.

\*\*\*

Nếu trí tuệ ta nhỏ hẹp, ta không thể học điều mới mẻ. Trí tuệ hẹp hòi từ chối mọi điều khác biệt, bất cứ điều gì trái ngược với niềm tin lỗi thời của ta, niềm tin đó có khi bị lệch lạc. Người ta quên rằng kinh nghiệm có sức mạnh lớn hơn niềm tin. Nỗi sợ là vũ lực giữ lại trí tuệ hẹp hòi. Chỉ có trí tuệ trong sáng mới có thể thu nhận và phát triển được kiến thức mới.

Trước đây trí tuệ tôi rất nhỏ hẹp, cho đến khi tôi gặp Catherine, và cùng trải nghiệm với cô trong những cuộc du hành trở về quá khứ của cô. Vì vậy, tôi hiểu khó khăn như thế nào để trí tuệ một người mở rộng với những khả năng mới mẻ. Tôi đã hỏi Carole cách nào viết về bản miêu tả để có thể phác họa trí tuệ hẹp hòi của tôi, một trí tuệ ngăn chặn con đường quan trọng của sự thấu hiểu giữa chúng tôi.

Carole viết như sau:

Chúng tôi cưới nhau một cách đơn sơ gần được hai năm, thì tôi nhận được tin ba tôi đột ngột qua đời vì bị nhồi máu cơ tim. Chúng tôi vội vã khăn gói về nhà. Từ căn hộ của chúng tôi tại Connecticut đến nhà ba mẹ tôi ở Pennsylvania cách khoảng hai trăm dặm. Dù ba tôi có tiền sử về bệnh tim nhưng chúng tôi không ai nghĩ là ông chết ở tuổi năm mươi ba.

Ba tôi là một người thích giao du và có sức lôi cuốn. Ngôi nhà đầy ắp bạn bè và những người bạn kinh doanh trong cả tuần tang lễ.

Sau đám tang, Brian quay lại trường Y, còn tôi ở lại với mẹ hơn một tuần. Ba mẹ tôi có một ngôi nhà nhỏ xinh ở Cape Cod. Trong nhà có hai cái điện thoại. Một cái đặt tại hành lang gần phòng ngủ của ba mẹ tôi. Một cái tôi sử dụng đặt ở phòng ngủ trên lầu, trên cái bàn gần giường ngủ. Vài ngày sau khi Brian đi khỏi, tôi bị đánh thức bởi tiếng chuông điện thoại vang inh ỏi. Tôi lật đật nhấc máy và nghe một giọng trầm ấm không thể nhầm lẫn của ba tôi. Ông nói:

- Chào con, mọi người có khỏe không? Tôi bàng hoàng trả lời:

- Cả nhà buồn lắm ba ơi, nhưng con nghĩ rồi mọi người sẽ ổn thôi.

Rồi ông hỏi mẹ tôi có quyết định gì về công việc kinh doanh của ông không. Ba tôi kinh doanh phé liệu, mà mẹ tôi chẳng biết gì về việc kinh doanh đó. Thật ra, mẹ rất hiếm khi đến đó. Tuy nhiên, trong nỗi buồn thương, mẹ không thể tách rời bất cứ thứ gì của người chồng yêu quý, rồi mẹ quyết định phải cố gắng giữ lại công việc kinh doanh của cha tôi. Tôi kể cho ông nghe điều này và nói thêm về vài người bạn cũng có việc kinh doanh tương tự đang giúp mẹ. Ba tôi dặn tôi nói lại với mẹ hãy

cứ làm điều gì bà muốn, mẹ không nhất thiết phải giữ lại việc kinh doanh của ông. Rồi ông nói thêm:

- Nói với mọi người là ba yêu quý tất cả. Ba rất ổn. Con sẽ không bao giờ nghe ba nói nữa đâu.

Tôi gác máy, nước mắt tuôn như suối trên mặt. Tôi tỉnh hẳn. Mặc dù tôi biết chuyện này rất lạ lùng, nhưng rõ ràng là tôi vừa nói chuyện với ba tôi. Tôi rất mừng khi nghe giọng nói của ông, nhưng quá buồn vì tôi sẽ không còn được nghe nữa.

Sáng hôm sau tôi hỏi mẹ và cô em gái xem có ai nghe tiếng điện thoại reo đêm qua không. Không ai nghe thấy gì hết. Tôi miễn cưỡng phải kể cho họ nghe về chuyện xảy ra. Rồi mẹ tôi kể rằng trong lúc ngủ, bà cảm thấy có người nào đó viết trong lòng bàn tay của bà ba chữ “anh yêu em”. Mỗi lần ba mẹ tôi đi ra ngoài, ăn tối hay xem phim, ba tôi thường lén lút viết lên tay mẹ tôi những chữ đó. Mẹ tôi biết rằng đêm đó ông đã về thăm bà. Và đó là những lời mà tôi nhận của ba để truyền đạt lại cho mọi người trong nhà.

Vài ngày sau, tôi quay lại Connecticut. Dù tôi luôn bị ám ảnh về cuộc nói chuyện điện thoại với ba tôi, tôi cũng không kể gì với Brian. Với anh ấy, bất cứ điều gì gợi ý về siêu linh đều đáng nguyên rủa. Chuyện xảy ra với tôi quá quan trọng đến nỗi tôi không nghĩ mình có thể chịu đựng lời giải thích theo lý trí của anh ấy. Điều này trở thành một bí mật duy nhất trong tình cảm vợ chồng tôi.

Cũng chỉ ít năm sau, khi Brian trải nghiệm với Catherine, tôi mới kể với anh về chuyện bí mật cuộc điện thoại đêm đó. Cùng lúc đó anh đã tích lũy rất nhiều câu chuyện về chủ đề này. Sau khi chăm chú lắng nghe tôi kể, anh xoay ghế vòng vòng rồi với lấy một cuốn sách và đưa tôi xem nhan đề: những cuộc điện thoại của người chết.

\*\*\*

Tôi biết rằng vào tháng 11 năm 1992, rốt cuộc rồi Giáo Hội cũng miễn tội cho Galileo về “tội dị giáo”, rằng trái đất không phải là trung tâm vũ trụ. Việc điều tra để miễn tội cho Galileo mất hết mười hai năm rưỡi.

Tôi lấy làm ngạc nhiên, vì tôi cho rằng Galileo đã trong sạch từ năm 1722, khi ngài Isaac Newton chứng minh Galileo là đúng. Nhưng không, trên cõi trần gian này Galileo vẫn bị treo trên cái móc mãi cho đến ba trăm sáu mươi năm sau sự khám phá của ông. Thời gian thật quá lâu để người ta mở mang được trí tuệ.

Một người bạn chứng minh rằng Galileo chết khoảng một năm trước khi Newton ra đời. Tôi nói:

- Thật thú vị. Liệu có phải Galileo đầu thai lại thành ngài Isaac Newton, rồi tự chứng minh mình là đúng? Ông có động cơ rất mạnh để làm điều đó.

Bạn tôi phụ thêm:

- Biết đâu bây giờ ông quay trở lại làm Giáo Hoàng để rửa sạch tội cho chính ông?

Giữa buổi nghỉ giải lao trong một hội thảo tại Nam Mỹ, một phụ nữ chia cho tôi tờ giấy. Trong đó ghi chú về việc khắc phục nỗi sợ như sau:

“ Tôi luôn biết và nhìn thấy rằng tôi sẽ chết vào năm bốn mươi hai tuổi. Tôi chia sẻ với người bạn những chuyện trong cuốn

Tiền Kiếp và luân hồi có thật không?, vì tôi bắt đầu thấy sợ sự trải nghiệm quá sống động về cái chết này khi càng đến gần tuổi bốn mươi hai.

Trong khi đọc, tôi thường phải bỏ cuốn sách này xuống vì tôi cứ nhìn thấy giấc mơ của mình, cộng thêm nhiều giấc mơ khác cũng dần vật tôi. Càng đọc tôi càng thấy nhiều lời giải. Mỗi lần có một đoạn đầy ý nghĩa, tôi cảm thấy sáng ra, rồi cho đến khi tôi chợt nhận ra rằng giấc mơ dần vật này là những ký ức trong kiếp quá khứ.

Khi bạn tôi đọc xong cuốn sách tôi gặp cô, việc đầu tiên cô ta nói rằng tôi có vẻ như đang mang một gánh nặng.

Hôm nay là còn hai tháng nữa tôi được bốn mươi lăm tuổi. Tôi đã trút bỏ được một gánh nặng. Cám ơn ông rất nhiều.”

\*\*\*

Một phụ nữ kể cho tôi nghe về kinh nghiệm cận chết đầy sống động và đáng nhớ mà cô đã trải qua vài năm trước. Một thời gian sau đó, cô được mời đến một chương trình truyền hình tại địa phương, một chương trình đặc biệt về kinh nghiệm cận chết. Trên sân khấu, cô diễn tả chi tiết những kinh nghiệm rất riêng tư tràn đầy xúc động.

Một vị khách khác, một nhà tâm thần học thông thái, nhưng có tính đa nghi được mời đến để làm cân xứng tiết mục. Anh ta nói với cái giọng kẻ cả rằng cuộc trải nghiệm của cô chẳng có giá trị hay thực tế gì hết, chỉ là phản ứng hóa học trong não cô thôi. Nghe xong câu chuyện tôi chỉ trích gay gắt:

- Con người gì mà ngạo mạn quá vậy? Anh ta chẳng biết gì về hình ảnh giàu thị giác mà cô đã thấy, chẳng biết gì về sự xúc



động của cô, chẳng biết gì về những lời nhắn nhủ quan trọng mà cô nhận được. Vì vậy mà anh ta chối bỏ cả một trải nghiệm, cho đó là phản ứng hóa học.

Cô ta nhẹ nhàng sửa sai cho tôi:

- À, không. Anh ta sợ. Đó là sự sợ hãi, chứ không phải sự kiêu ngạo.

Dĩ nhiên cô ta đúng. Kiêu ngạo chỉ là một mặt khác của nỗi sợ. Không sợ, không cần phải kiêu ngạo.

Đây là bài học quan trọng cho tôi. Tôi hiểu. Tôi nên loại bỏ những quan điểm chỉ trích theo nguồn ánh sáng của sự thấu triệt.

Tha thứ không có nghĩa là quên đi, mà là thấu hiểu.

Hãy loại bỏ nỗi bất an.

Một trong lỗi lớn nhất của chúng ta quá quan tâm đến kết quả. Nỗi bận tâm này tạo ra những nỗi lo lắng ưu tư phiền muộn, sợ hãi không cần thiết.

Lo lắng về điều gây ra phiền toái. Cái gì sẽ xảy ra nếu điều gây ra phiền toái không lường được? Cái gì sẽ xảy ra nếu ta thất bại? Người khác sẽ nghĩ gì? Chúng ta sẽ tự trách sao mà cay đắng quá? Nỗi sợ liên quan đến việc mất đi mục đích mong muốn. Nếu thất bại chúng ta tin mình sẽ không thể đạt được điều mình muốn. Chúng ta là những kẻ thất bại, những kẻ hèn kém. Chúng ta sẽ bị loại trừ. Chúng ta ghét bản thân mình.

Thay vì lo lắng về những hậu quả đặc trưng, hãy làm những việc đúng đắn. Đừng sống ích kỷ. Hãy hy vọng điều tốt đẹp nhất. Hy vọng là tốt. Mong đợi thì không, vì nếu sự mong đợi xuất hiện, sự thất vọng luôn đứng nấp kế bên.

Một sáng ngời thiên, trong tâm trí tôi vang lên một giọng nói rõ ràng, kiên quyết, và đầy sức mạnh: “Hãy yêu thương nhau bằng cả trái tim. Không sợ hãi, không chấp nhận. Càng cho đi nhiều, bạn sẽ càng nhận lại nhiều hơn.”

Bạn khao khát một ảo vọng bình yên, thay vì sự yên ổn của trí tuệ và tình yêu.

Tiền bạc thì trung lập, không tốt, không xấu. Những gì chúng ta làm liên quan đến tiền bạc là một phần quan trọng. Có tiền chúng ta có thể mua lương thực cho người nghèo, hoặc sử dụng vào mục đích riêng tư ích kỷ, cơ hội hoang phí. Sự chọn lựa là của chúng ta, còn bài học cuối cùng rồi cũng sẽ thông suốt.

Tiền bạc và sự an lành là hai chuyện khác nhau. An lành đến từ bên trong. Đó là nét đặc trưng về mặt tinh thần, không phải là loại trần tục. Tiền bạc là của trần tục. Chúng ta không thể mang theo khi chết đi.

Chúng ta có thể bị mất mọi thứ trong một đêm, đây đúng là bài học hoặc là định mệnh của chúng ta. Sự an lành bắt nguồn từ nội tâm thanh tịnh, và sự hiểu biết về bản chất thật sự của chúng ta, bản chất của linh hồn chúng ta. Chúng ta không bao giờ bị xâm phạm, vì chúng ta bất diệt, vì chúng ta là linh hồn, không phải là thân thể vật chất. Vì chúng ta luôn được yêu thương và được bảo vệ. Vì chúng ta không hề đơn độc. Vì chúng ta luôn có sự che chở của các đấng tối cao. Vì tất cả chúng ta đều có cùng một bản thể tuyệt đối. Và vì vậy, chúng ta không nên sợ hãi. Thật ra, chân lý là bí quyết an lành và niềm vui của chúng ta.

\*\*\*

Chuyến du hành của Tom trở về nước Anh vào thế kỷ mười chín rất rõ ràng từng chi tiết. Thậm chí như anh miêu tả bản thân, ngôi nhà, từng tình huống một cách chậm rãi, đầy đủ. Tôi biết anh đã nhận thức được rất nhiều, nhiều hơn anh có thể thốt nên lời.

Trong cuộc đời hiện tại, Tom luôn lo âu vì sợ bị mất mát một cách vô cớ. Còn trong kiếp sống xưa tại nước Anh, Tom lại phát hiện ra mình có một nỗi bất an.

Anh miêu tả một vùng quê mát mẻ với những ngọn đồi bao quanh và những tàng cây to lớn sum suê che bóng.

- Tôi là địa chủ... tuổi khoảng hơn bốn mươi... nhưng không phải là tầng lớp cao quý... nhà tôi giống như cái điền trang. Tôi có vợ và hai con trai..."

- Điều gì đã kéo anh về thời gian đó?

- Tôi rất giàu có. Tôi sống vương giả. Tôi là loại người có uy tín. Cho nên tôi có nỗi lo lắng, vì tôi không thuộc tầng lớp cao quý. Bất cứ lúc nào tôi cũng cảm thấy bất an vì họ có thể tước đi mọi thứ, và tôi sẽ mất hết.

Tôi đưa anh đi xa hơn đến đúng thời gian có sự kiện đáng nhớ xảy ra. Anh hỏi hỏi trả lời:

- Lửa cháy ở chuồng ngựa. Đám cháy lan nhanh. Tôi cố cứu thoát mấy con ngựa... nhưng chúng không thoát hết... tôi nghĩ ngôi nhà cũng đang cháy!

- Chuyện gì xảy ra vậy? Anh ghen ngào nói:
- Hai thằng con đi vắng, nhưng vợ tôi... có lẽ đã chết.
- Anh cảm thấy thế nào? Bây giờ có nhớ hết mọi thứ không?
- Tôi rất quẫn trí.
- Anh có biết tại sao bị cháy không? Anh lặng thinh một lúc, rồi nói:
- Có người đã đốt.
- Anh có biết người nào không? Lại một thoáng lặng thinh.
- Người trong làng... tôi nghĩ rằng vì mình là người Do Thái.

Sau khi ngọn lửa thiêu cháy vợ anh, Tom rời nước Anh và đến sống ở Mỹ. Nhưng nỗi buồn vẫn ngậm đắng trong anh. Anh sống một cuộc đời khá cô độc. Tôi tiếp tục đưa anh đi đến cuối cuộc đời đó.

- Tôi đang nằm trên giường... tôi đã già. Hai thằng con tôi cũng ở đó với gia đình chúng... vẫn còn lạ lẫm trong vùng đất mới, nhưng tôi sẵn sàng ra đi.

Anh nhắm mắt và rời bỏ thế xác.

- Tôi còn nhận thức được cảm giác bị tổn thương vì chuyện gì đó mà tôi tán thành, không phải vì chuyện mà tôi đã làm.

Anh bắt đầu nhận ra sự giận dữ, sự ghen ghét, thành kiến đã đưa anh đến sự tổn thương như thế nào. Nhưng vẫn còn bài học tích cực ở đó.

- Tôi vẫn còn chút an ủi với hai thằng con trai... tình yêu thương... tình cảm gia đình...

Tom, không phải là người Do Thái trong kiếp hiện tại, đã hiểu rõ hơn về gốc rễ của sự bất an và nỗi sợ mất mát. Anh đã thông thạo rằng sự ghen ghét và thành kiến đã đưa đến nỗi đau và bạo lực không thể tin được. Anh cũng học hỏi được rằng tình yêu là niềm an ủi cho tất cả nỗi đau.

Nhiệm vụ của Tom trong kiếp quá khứ không phải để trừng phạt hay phán xét những người ta đã đốt nhà và giết vợ anh. Nghiệp báo, luật nhân quả sẽ có nhiệm vụ đó. Nhiệm vụ của anh là hiểu và tha thứ. Đó là nhiệm vụ của tình yêu.

## Chương sáu. Sự thấu hiểu chữa lành mọi vết thương

Tất cả là tình yêu... Tất cả là tình yêu. Có tình yêu, sẽ có sự thấu hiểu. Có sự thấu hiểu, sẽ có sự kiên nhẫn. Và rồi thời gian ngừng lại. Mọi thứ đều là hiện tại.

Phần sâu thẳm trong tâm trí chúng ta không tùy thuộc vào định luật thường hằng của thời gian. Chúng ta vẫn có thể còn bị tác động sâu sắc bởi những sự kiện đã xảy ra rất lâu. Những vết thương cũ có ảnh hưởng đến tình cảm và cách cư xử của chúng ta, như thể chúng ta chỉ mới vừa bị thương ngày hôm qua. Đôi khi sức mạnh của những vết thương này tăng dần cùng với thời gian.

Sự thấu hiểu có thể giúp ta chữa lành những nỗi đau buồn xa xưa. Bởi vì phần tâm trí sâu thẳm này không lệ thuộc vào không gian và thời gian, cho nên những sự kiện trong quá khứ có thể chỉnh sửa và tái cấu trúc. Luật nhân quả không quá đến mức không thể gỡ ra được. Nỗi đau buồn có thể được chữa lành, và những ảnh hưởng nguy hại có thể được thay đổi. Việc chữa lành hoàn toàn có thể thực hiện được, thậm chí tại những khoảng cách xa xôi, và sau nhiều năm đau thương mòn mỏi.

Vừa lúc tình yêu mang đến việc chữa lành hoàn toàn cho những mối quan hệ của chúng ta, thì sự thấu hiểu cũng giúp nỗi sợ hãi giảm dần. Sự thấu hiểu mở cửa, và xuyên qua cánh cửa đó, cơn gió tình yêu nhẹ nhàng thổi bay đi nỗi phiền muộn lo lắng của chúng ta, làm mới linh hồn ta, nuôi dưỡng các mối quan hệ tình cảm của chúng ta.

Sự sợ hãi thường là những sự kiện đã xảy ra, từ tuổi thơ trong kiếp này hoặc từ những kiếp xa xưa. Vì chúng ta đã lãng quên, chúng ta đặt những nỗi sợ này vào tương lai. Nhưng cái mà ta sợ đã thuộc về quá khứ, đã chấm dứt. Tất cả những gì chúng ta phải làm là nhớ lại, sống lại với quá khứ.

Một phụ nữ trẻ người Nam Mỹ viết cho tôi kể về sự nhận thức của cô và việc chữa lành đạt kết quả như sau: “Tôi đã đọc những cuốn sách của bác sĩ. Tôi thật sự ấn tượng với những câu chuyện tiền kiếp của mọi người. Và lại điều đó còn có thể chữa khỏi bệnh ám ảnh, thật lạ làm sao. Tôi muốn chia sẻ với bác sĩ những điều tôi nhìn thấy và cảm thấy.

Trước tiên xin hãy cho tôi được giải thích rằng tôi phải thực hiện năm lần rồi sau đó tôi mới thật sự đi vào “trạng thái xuất thần”. Tôi rất hồi hộp nên không tự tập trung được.

Từ lúc tôi gặp người bạn trai và chúng tôi bắt đầu hẹn hò cách đây khoảng hơn một năm, tôi cảm thấy quá lo sợ bị mất anh ấy. Điều này không bình thường, thậm chí chuyện tự tử cứ lớn vồn trong tâm trí tôi. Điều tệ hại nhất là anh ấy chẳng bao giờ làm gì để tôi lại có suy nghĩ đó, ngược lại, anh luôn cho tôi thấy rằng anh yêu tôi biết dường nào. Một ngày kia, tôi cảm thấy khổ sở quá mức và tôi tự nhủ lòng mình phải chấm dứt tình trạng này.

Rồi tôi nhớ cách mà tôi đã ghi âm toàn bộ quá trình. Lần này tôi chỉ có mục đích là tìm ra nguyên nhân tại sao tôi lại quá lo sợ đến vậy.

Lập tức tôi thấy mình đang ngồi trên con đường sáng như sao. Đó là năm 1679 tại Pháp, tôi là Marie Claire người Pháp. Tôi khoảng hai mươi tuổi, rất đẹp với mái tóc dài đen nhánh. Tôi mặc quần áo màu nâu rách tả tơi, mang săng-đan. Điều này cho biết tôi rất nghèo. Tôi đang bồng một đứa bé trên tay, và tôi khóc nức nở không ngừng. Rồi tôi nhìn thấy một người khác trong cảnh tượng đó: tôi nhận ra anh ấy chính là người bạn trai của tôi trong kiếp này. Anh tên là Pedro, người Tây Ban Nha. Anh khoảng bốn mươi tuổi, người cao ốm. Chúng tôi đang ngồi cùng nhau, đứa bé là con của chúng tôi. Anh cũng đang khóc trong tuyệt vọng. Rồi hai tên lính canh đi vào

kéo anh ra khỏi tôi. Tôi nhìn thấy anh nắm với lấy tay tôi và gào thét muốn thoát khỏi hai tên lính.

Đó là những gì tôi thấy, tôi quá kích động và mở mắt ra...

Một điều không thể tin được mà tôi cảm nhận sau này. Tôi muốn hét lên vì hạnh phúc, và cười thật nhiều. Tôi cảm thấy mình được tự do và thanh thản trong lòng! Điều tốt nhất là tôi không còn rơi một giọt nước mắt nào về anh ấy nữa, và những cảm giác khủng khiếp đã qua. Mọi quan hệ của chúng tôi cũng tốt đẹp hơn...và tôi hy vọng việc điều trị mới này được mọi người chấp nhận nhanh chóng!”

Tôi cũng hy vọng như vậy. Tuy nhiên tôi nhận ra rằng điều này còn hơn việc điều trị. Đó là sự thấu triệt về cách hoạt động của cuộc đời, về cách cải thiện cho các mối quan hệ như thế nào, và hiểu rằng chúng ta không bao giờ thật sự mất đi người thân yêu. Đây là hai con người còn sống khỏe mạnh trong những thân thể mới, sau ba trăm năm lại yêu nhau, lại bắt đầu chia sẻ với nhau trong cuộc đời này.

Là sự thấu triệt về việc chữa lành vết thương, và thông qua sự thấu triệt này, tình yêu mãi mãi được hồi sinh và bày tỏ.

Hai con người này không hề gặp lại nhau do sự tình cờ hay trùng hợp ngẫu nhiên. Định mệnh đã tinh tế ngỏ lời tìm ra lại tình yêu của họ. Trước khi họ từng được tái sinh vào thể xác hiện tại trong kiếp này, họ đã cùng đồng ý gặp lại nhau vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời. Họ có thể gặp nhau, họ có thể nhận ra nhau tại một mức độ sâu thẳm nào đó, khi những linh hồn cùng đồng hành với nhau vượt qua thời gian, và rồi hẳn là họ cùng quyết định về tương lai của tình yêu trong việc đầu thai trở lại kiếp này. Phải chăng bản ngã của họ, tâm trí lô-gic của họ đã cản trở sự nhận thức trong tim họ, một sự nhận thức bị khuấy động bởi sự trùng phùng với người tri



kỷ? Hoặc có lẽ tiếng nói của trái tim đã thắng, gạt mọi trở ngại trong tâm trí tỉnh thức qua một bên?

Nỗi sợ nào đó, khuôn mẫu nào đó có thể nổi lên lại, trong trường hợp của cô ấy là nỗi sợ vô cơ về một cuộc chia ly đầy nước mắt thương đau, chỉ vì chuyện buồn này đã xảy ra cách đây ba trăm năm. Bởi từ đầu cô không nhớ đến sự kiện xa xưa đó, cho dù ký ức vô thức biết rất rõ về điều đó. Cô sợ chuyện này sẽ xảy ra trong kiếp này hay kiếp sau.

Một trong các nhiệm vụ của nghiệp báo là giúp cô khắc phục nỗi sợ chia ly bằng cách hiểu rằng tình yêu là năng lực tuyệt đối, rằng tình yêu không bao giờ mất, dù thân thể vật chất có chết đi. Chúng ta luôn sum họp với những người yêu thương, ở cõi này hay cõi khác.

Mặc dù linh hồn cô hiểu rõ điều đó, nhưng cô đã quên đi mối liên kết ở kiếp trước với người mình yêu khi cô tái sinh trong kiếp này. Nhiệm vụ của cô là nhớ lại sự bất tử trong tình yêu, và sử dụng kiến thức này để khắc phục nỗi sợ.

Kiến thức này bật lên từ trái tim đến tâm trí tỉnh thức của cô, khi cô lắng nghe đoạn ghi âm mà cô đã thu lại từ trong cuốn sách của tôi, rồi tự nhớ lại kiếp sống ở Pháp. Giờ đây, cô đã biết loại bỏ những nỗi sợ dù trong kiếp trước hay kiếp hiện tại. Cô yêu trong sự thanh thản, không hề nắm giữ, không còn sợ mất người yêu.

Kinh nghiệm của người phụ nữ trẻ này là một ví dụ tuyệt vời cho sự thật trước khi ta được sinh ra, giúp chúng ta biết cách bố trí sắp xếp lại những cơ hội học hỏi trong cuộc đời, những điểm nhấn trong định mệnh.

Vài cảm giác nhàm chán là thể hiện một sự gợi nhớ mơ hồ về kế hoạch trước khi chúng ta đầu thai, bởi vì điều này trở nên

rất thật trong cơ thể vật chất tại thời gian và không gian đã được thiết kế sẵn trong lúc cuộc đời của chúng ta mở ra. Điều quan trọng là nên lưu ý kỹ đến những sự trùng hợp ngẫu nhiên, những sự đồng bộ, những trải nghiệm nhân chán trong đời sống, vì chúng thường thể hiện sự hội tụ những kế hoạch tâm linh của chúng ta và con đường có thật trong cuộc đời mà chúng ta đang du hành.

\*\*\*

Tôi thường bị hạch hỏi rằng làm sao tôi biết khi nào ký ức là thật, khi nào nó chỉ là sự tưởng tượng. Thật thú vị! Theo phép trị liệu, điều này không quan trọng. Thậm chí nó chẳng hề quan trọng nếu như người bệnh kia hay vị thầy thuốc nọ có tin về kiếp trước hay không. Điều quan trọng là người ta cảm thấy khỏe hơn, bệnh tình biến mất.

Tuy vậy, vẫn có nhiều đặc điểm trong ký ức có vẻ là thật. Những ký ức này thường rất sống động, thuộc về thị giác hơn là hình ảnh tưởng tượng.

Vài bệnh nhân của tôi nhớ lại nhiều kiếp, trong đó họ chết lúc nhỏ hoặc họ không có con, không bao giờ chuyển đổi gien di truyền. Ký ức về cuộc đời không có con khá sống động rõ ràng từng chi tiết.

Một đặc điểm ký ức khác cũng rất thật. Một bệnh nhân có thể nhớ lại trận đánh vào thời Trung cổ, và tìm thấy chính xác một người lính trong số mười ngàn người trên chiến trận. Vết thương của người lính đó thường tương ứng với bệnh tật trong kiếp hiện tại. Đặc biệt, căn bệnh này bắt đầu hồi phục sau khi cảnh tượng xưa được gợi nhớ lại. Anh đã quan sát thân thể anh vừa rời bỏ, tình trạng và vết thương của nó, cũng như toàn bộ cảnh tượng của trận chiến, rồi những gì vẫn đang phơi bày khi trận chiến đi đến kết thúc. Trong khi quan sát bằng mắt trên

xác mình, anh đã trải nghiệm được những xúc cảm và những suy nghĩ.

Gợi nhớ: chìa khóa đi đến hạnh phúc trong kiếp hiện tại.

Sống trong cơ thể vật chất là khác thường. Khi bạn sống bằng linh hồn thì tự nhiên hơn. Khi chúng ta được đưa trở về giống như bị đưa đến chuyện gì đó mà ta không biết. Chúng ta sẽ mất thời gian lâu hơn. Trong cõi tâm linh, chúng ta phải chờ đợi để được hồi phục, để được làm mới lại. Ở cõi đó cũng giống như nhiều cõi khác mà thôi.

Chúng ta đều là những linh hồn ... vài linh hồn đang ở trong thân thể vật chất, linh hồn khác đang trong giai đoạn thay đổi. Còn những linh hồn khác là người giám hộ. Nhưng tất cả chúng ta sẽ cùng đi đến đó. Chúng ta cũng sẽ là những người giám hộ.

Hãy nhớ rằng chúng ta đều là linh hồn, rằng chúng ta bất diệt, và luôn tồn tại trong biển năng lượng rộng mênh mông. Trong biển này, người chủ của những linh hồn hữu dụng thúc đẩy chúng ta đi theo con đường định mệnh của riêng từng người, đi theo sự tiến triển, du hành đến sự tỉnh thức tối cao. Chúng ta không cần phải chạy đua với những linh hồn khác. Chúng ta đi đường mình. Họ đi đường họ. Không hề có cuộc đua mà chỉ có một nhóm kết hợp cùng đi đến ánh sáng của giác ngộ. Linh hồn nào đã có tiến bộ hơn sẽ với tay lại giúp những người đi sau bằng cả tấm lòng từ bi yêu thương. Linh hồn đi cuối hoàn tất cuộc hành trình cũng có giá trị không kém gì so với linh hồn đi đầu.

Một vấn đề đặc biệt trong ngôi trường mà chúng ta gọi là cõi nhân gian là chúng ta hoàn toàn không thể nhớ rằng chúng ta là linh hồn, chứ không chỉ là thân thể vật chất. Chúng ta thường bị rối trí bởi những ảo tưởng vô vọng trong cõi trần gian này. Chúng ta được dạy rằng tiền bạc, quyền lực, danh

vọng, của cải vật chất, những tiện ích trần tục là vô cùng quan trọng, mà thậm chí còn là mục đích của cuộc đời. Chúng ta được dạy rằng hạnh phúc của chúng ta là được người khác yêu quý và kính trọng. Nếu ở một mình, chúng ta bị người đời thương hại.

Thực tế, chúng ta là những sinh linh bất diệt.

Chúng ta luôn được đồng hành cùng người tri kỷ. Chúng ta luôn được các linh hồn giám hộ bảo vệ, yêu thương. Chúng ta không đơn độc.

Chúng ta không mang theo của cải vật chất khi rời bỏ cõi nhân gian tạm bợ này. Những gì chúng ta mang theo là nghiệp báo, nhân quả, kết quả của sự thông thái trong trái tim.

Khi chúng ta gọi lại ý thức rằng chúng ta là những linh hồn thì những giá trị sẽ thay đổi, cuối cùng rồi chúng ta cũng được hạnh phúc an lành. Điều gì khác nhau trên cuộc đời này nếu bạn giàu có còn tôi nghèo nàn? Chỉ có kho báu linh hồn mới giữ lại được. Điều gì khác nhau nếu bạn có quyền lực và danh vọng, còn tôi thì không? Hạnh phúc không sinh ra từ trong quyền lực hay danh tiếng, mà từ trong tình yêu. Điều gì khác nhau nếu bạn được người khác yêu thích, kính trọng, còn tôi thì không? Vì tôi dám nói thật và sống thật, mà sự thật thì hiếm khi được biết đến. Hạnh phúc đến từ trong nội tâm thanh tịnh, không phải từ bên ngoài, không phải từ những suy nghĩ của người khác về mình. Sự ganh ghét sẽ đầu độc tâm hồn.

Có lẽ do việc học hỏi trong cơ thể vật chất là sự thực nghiệm nên nhiều người không có ký ức tự nhiên về những kiếp quá khứ. Chúng ta phải bảo đảm rằng kiến thức và những thành tựu về mặt tâm linh đã ăn sâu vào trong chính bản thể của chúng ta. Nếu chúng ta là người bất bạo lực, chỉ vì ký ức trong kiếp quá khứ đầy hung ác làm ta lo sợ hậu quả trong tương lai có cách hành xử tương tự, như vậy, chúng ta đã thấu triệt bài

học này. Chúng ta biết rằng nếu chúng ta không có tính bạo lực là vì ngay trong tim, chúng ta biết bạo lực là sai trái. Vì vậy, mục đích của chúng ta là gợi nhớ lại. Có lẽ một câu chuyện hay một đoạn văn trong cuốn sách này có thể khơi lại ký ức của bạn, khuấy động sự thức tỉnh của bạn, làm tăng lên sự nhận thức của bạn.

Tôi không tin rằng chúng ta không có con đường truy cập vào những ký ức này. Thông qua thuật thôi miên, gợi nhớ sẽ dễ hơn, bài học được ghi nhận từ viễn cảnh cao hơn, triệu chứng bệnh tan biến, sự hiểu biết về tâm linh có thể đột ngột tăng nhanh hơn.

Sự trải nghiệm của Nancy có lẽ chứng minh được quá trình này.

Từng người trong ngày thứ ba của buổi hội thảo tại viện Omega – Rhinebeck, New York, đều dành ngày nghỉ cuối tuần ở đồi Catskill, và tất cả đều cảm thấy rất thư giãn. Những chuyến du hành trở về quá khứ theo nhóm cũng phụ thêm vào tâm trạng yên lành.

Nancy giản dị trong chiếc áo thun trắng quần soóc màu be. Cùng với bốn người khác, cô xung phong du hành về quá khứ trước mặt cả nhóm đông người. Tôi chọn cô vì tôi có cảm giác cô sẽ được lợi ích khi du hành riêng lẻ, lúc đó tôi có thể đặt câu hỏi và hướng dẫn quá trình rành mạch hơn. Tôi không thể nhận được sự phản hồi cá nhân trong những buổi thực hành cho cả nhóm người.

Vì cô là người xung phong, không phải bệnh nhân, cho nên đợt thực hành này dự định để chứng minh phương pháp, không phải là buổi trị liệu. Tuy nhiên, khi một người chìm sâu vào trạng thái tỉnh thức tập trung tích cực mà hoàn toàn thư giãn, thì bệnh tình thường xuyên hồi phục. Tiềm thức không quan tâm đến ý đồ của tôi, miễn là nó được bảo vệ an toàn.

Với Nancy, đây là cơ hội chữa lành vết thương, một tình huống học hỏi, và cơ hội bằng vàng như vậy không thể bị bỏ lỡ.

Chúng tôi nói riêng với nhau một lúc, và tôi miêu tả thủ tục mà chúng tôi phải thực hiện. Tôi quyết định sử dụng phương pháp quy nạp nhanh chóng. Theo phương pháp này, chưa đầy hai mươi giây, tôi có thể đưa Nancy đi sâu vào trạng thái bị thôi miên.

- Được rồi, Nancy, như chúng ta đã bàn, đặt tay phải cô lên tay tôi, nhìn vào mắt tôi, rồi theo hướng dẫn. Có ổn không vậy?

Cô nhanh chóng đồng ý.

- Tốt. Tôi sẽ đếm đến ba. Khi vừa đếm đến ba, tôi ấn chặt bàn tay cô xuống. Cô sẽ cảm thấy bàn tay tôi giữ chặt lại. Cô cứ nhìn vào mắt tôi và nghe chỉ dẫn. Một... hai... ba. Hãy nhắm mắt lại, nhắm lại, ngủ đi. Hãy nhắm mắt lại, nhắm lại – ngủ đi!

Tôi vội vàng rút tay ra, và cô rơi ngay vào trạng thái xuất thần. Tôi đưa cô đi sâu hơn, theo vài phương pháp đào sâu thêm, rồi hỏi cô đang trải nghiệm điều gì.

Yên lặng một lát, cô bắt đầu nói.

- Lễ ban Thánh đầu tiên của tôi. Chúng tôi đang ngồi trong xe, ông tôi mua kem cho chúng tôi. Đó là ngày đặc biệt của tôi. Ai cũng quan tâm đến tôi, còn tôi thì rất háo hức.

Cô cười rạng rỡ.

- Cô mấy tuổi rồi?

- Sáu tuổi.

Cô trả lời không do dự chút nào.

- Cô có thấy mình đang mặc gì không vậy?

- Áo đầm trắng, giày trắng có nơ cột gọn gàng đến mắt cá chân. Trông tôi rất xinh xắn, tôi rất phấn khích vì mọi người đều khen tôi đẹp.

- Cô rất vui phải không?

Tôi hỏi lại, dù câu trả lời rất rõ ràng.

- Dạ.

- Cô có nhìn thấy ai đang ở đó với cô không? Cái nhìn bằng mắt luôn luôn quan trọng.

- Dạ có ông ngoại, mẹ và anh chị tôi.

- Họ trông ra sao?

- Họ trông... chúng tôi đang ngồi trong xe, đang chạy xe. Họ ngồi trong xe với tôi, bình thường, anh chị tôi ngồi ghế sau với tôi. Họ còn trẻ, họ khoảng... tôi không biết họ bao nhiêu tuổi.

- Đây là giây phút hạnh phúc của cô. Có phải cô cảm thấy vui không?

Tôi hỏi điều này vì tôi nhìn thấy khóe mắt cô ngấn lệ.

- Dạ.

- Cô ứa nước mắt kìa, những giọt nước mắt hạnh phúc hay đau buồn vậy?

- Tôi kích động quá.

Vì biết đó là ký ức hạnh phúc, nên tôi quyết định rút gọn và di chuyển xa hơn về lại thời điểm chính xác.

- Đó là ký ức tuyệt vời, và cô biết mọi thứ xảy ra sau đó. Một trí nhớ tốt. Cô mặc áo đầm trắng trông xinh xắn, mọi người đều chú ý đến cô. Tôi muốn cô giữ lại ký ức hạnh phúc này với sự cảm nhận tình yêu thương, thậm chí sau khi cô tỉnh lại. Có được không?

Cô gật đầu vì đã thấm nhuần bài học yêu thương.

- Cô sẵn sàng quay ngược lại xa hơn?

Cô gật đầu lần nữa.

- Chúng ta chỉ nhìn xem lúc đó điều gì xảy ra với cô, bất cứ điều gì. Tôi sẽ gõ lên trán cô và đếm ngược lại từ năm đến một. Quay lại, trước khi cô được sinh ra, trong bào thai, nhìn xem cô có cảm nhận được gì không.



Sau một lát, cô bắt đầu kể:

- Tôi đang bay bổng. Tôi cảm nhận được tình yêu.

Mẹ tôi bị đau lưng. Tôi thấy mẹ đấm lưng.

- Cô được mọi người mong muốn. Cô cảm nhận được tình yêu, điều đó đang chờ đón cô.

- Dạ. Có nhiều thứ lắm. Bận rộn quá. Tôi đoán... họ đang... sẵn sàng.

- Họ đang làm gì vậy?

Tôi hỏi lại cho rõ.

- Họ đang mô tả, và di chuyển mọi người.

- Cô nhận thức được mọi chuyện à?

Tôi hỏi lại vì quá ấn tượng với các chi tiết mà cô nhận thức được.

- Dạ. Nhưng họ rất phấn khích. Đó là hoạt động tích cực.

- Sao cô khóc.

Tôi nhìn thấy cô ứa nước mắt.

- Tôi không biết. Tôi cảm thấy hạnh phúc.

- Cô là đứa bé được mong đợi, cha mẹ cô đang trông cô chào đời. Quá tràn đầy tình yêu ở đó. Bây giờ chúng ta hãy đi đến giai đoạn cô được sinh ra. Tôi sẽ đếm đến ba. Rất thoải mái, không hề đau đớn gì hết, nhìn xem cô được chào đón như thế nào, cảm giác của mọi người ra sao. Cô nhận thức được cái gì nào?

- Mát mẻ.

Cô nói, và rùng mình.

- Mẹ tôi chưa tỉnh. Mẹ không có ở đó. Mẹ cũng không biết tôi có mặt ở đó. Chỉ có sự thờ ơ. Chỉ có một đứa bé khác. Bác sĩ và y tá đang làm việc của họ.

Tôi cho rằng mẹ cô chưa tỉnh lại vì bị gây mê. Bác sĩ và y tá đang làm việc, Nancy không biết rằng khi họ làm việc họ không có nhiều xúc cảm.

- Không phải tình yêu mà mẹ cô dành cho cô hả?

- Dạ, tôi đoán vậy.

- Họ có quấn cô để giữ ấm không?

- Tôi không thể nói được.

Người cô run lên, cảm giác ớn lạnh trở nên nghiêm trọng hơn, do đó tôi quyết định đưa cô rời khỏi phòng sanh.

- Thôi, bây giờ tôi đưa cô rời khỏi cảnh tượng đó, cô sẽ thấy ấm lại. Làm ấm mình đi. Hãy bỏ quang cảnh đó đi, nếu thấy ấm rồi, thoải mái rồi, cô hãy thoát ra.

Bây giờ cô sẵn sàng quay lại xa hơn, được không?

- Dạ được.

- Chúng ta chỉ du hành một lần nữa, dừng lại một lần nữa, rồi đi về xa hơn. Có thể cô sẽ nhớ lại một kiếp quá khứ nào đó. Khi tôi gõ lên trán cô và đếm ngược từ năm đến một. Cô hãy tập trung vào một hình ảnh hay cảnh tượng nào của kiếp quá khứ hiện ra nhé, nhớ để ý đến những chi tiết.

Ánh mắt lấp lánh dưới hàng mi, cô nói:

- Tôi đang ở trong một ngôi làng. Đó là trung tâm thị trấn, giống như chợ. Có nhiều hoạt động, nhiều người hò hét nhau, giống như cuộc đấu giá. Một cuộc đấu giá. Tôi đi qua, tôi không tham gia. Tôi là đàn ông, có râu quai nón. Có nhiều mùi thơm lẫn mùi hôi. Không sạch sẽ chút nào.

Cô đang quét lại hình ảnh đó, thu lại mọi chi tiết.

Tôi cố gắng biết khoảng thời gian nào.

- Khu chợ đó ra sao vậy? Người ở đó ăn mặc thế nào? Nó ở ngoài trời hả? Người ta bán gì vậy?

- Ngoài trời, giăng bạt. Đường sá khô ráo nhưng dơ lấm. Gà và rau quả, không có nhiều rau quả lấm. Người ta... nhìn giống nông dân, đó là con phố vắng...

- Trong một thành phố lớn hả?

- Tôi nhìn thấy một bức tường. Bức tường chia ra từng khu vực cách nhau. Tôi muốn nói là Ai Cập, nhưng không phải Ai Cập. Đúng rồi, đó là Ai Cập.

Tôi nghi ngờ vùng đất đó bị chiếm đóng, bị xâm lăng, bị thay đổi biên giới.

- Bây giờ chúng ta hãy đi đến đúng thời gian để nhìn xem người đàn ông gặp chuyện gì. Người đàn ông đi ngang qua đó. Người đàn ông có râu... chuyện gì đã xảy ra cho anh ta vậy. Hãy đi xa hơn, đến sự kiện có ý nghĩa trong đời cô, đời người đàn ông đó... khi tôi gõ lên trán cô ba lần. Cô có thể trải nghiệm và trong trạng thái xuất thần, cô vẫn có thể nói chuyện với tôi. Chuyện gì đang xảy ra vậy?

- Một cuộc gặp gỡ. Anh ta có cuộc gặp gỡ với nhiều người. Anh ta rất quan trọng. Anh ta biết... anh ta nói với mọi người về những gì đang xảy ở nơi khác. Thay đổi, thay đổi... tôi không biết thay đổi cái gì. Người ta không muốn thay đổi.

- Anh ta cảm thấy thế nào? Cô cảm thấy thế nào? Tôi tế nhị nói gộp chữ “anh ta” và “cô” để đẩy mạnh mối liên kết của cô với người đàn ông xa xưa này.

- Anh ta lo lắng. Anh ta không chắc họ có muốn nhận lấy điều này.

- Nhưng đó là thông tin quan trọng, sự thay đổi có cần thiết phải thực hiện không?

- Anh ta biết mình phải nói với họ. Anh ta không thể nói. Anh ta được lệnh phải nói với họ.

- Tôi sẽ gõ lên trán cô để xem thử liệu cô có thể nhìn thấy thêm các chi tiết về việc anh ta phải nói không, phải thay đổi cái gì?

- Tôi nhìn thấy bản đồ. Tôi không nhận ra... Cô ngừng lại một lát, rồi tiếp tục:

- Tôi cảm nhận một đội quân. Rất đông người đang tiến đến gần. Tôi nghĩ chúng đang cướp đoạt mảnh đất này. Tôi nghĩ chúng đang đến gần, cho nên tôi muốn kêu gọi mọi người hãy chuyển đi, nếu không họ sẽ bị đuổi đi. Còn nếu họ không đi thì họ phải chiến đấu.

- Cô giữ vai trò gì trong đó? Cô thuộc phe nào? Cô phải hoàn thành việc gì vậy?

- Tôi nghĩ mình thuộc phe khác. Tôi đang cảnh báo họ. Hầu như tôi là gián điệp. Họ đều cho rằng tôi đang giúp họ, nhưng thực ra, tôi cố gắng giữ hòa bình giữa hai bên.

- Đó là điều tốt để tránh chiến tranh xảy ra. Điều này thật quan trọng, nhưng quá nguy hiểm cho cô.

- Tôi thấy sợ.

Tôi có thể nhìn thấy sự lo lắng hiện trên mặt Nancy. Tôi đưa cô đi xa hơn, đến đúng thời gian.

- Hãy tiếp tục đi đến đúng lúc đó, nhìn xem cái gì xảy ra với cô. Đây là tình huống nhạy cảm và nguy nan. Cô đang sợ. Một đội quân đang tiến đến, cô là người báo trước chuyện này, cố gắng thực hiện công việc theo cách hòa bình, do vậy không có chiến tranh, vì cô không biết cách nào để người dân ở đó đi theo. Nhưng hãy đi tiếp, xem chuyện gì xảy ra... Chuyện gì xảy ra với người dân và mảnh đất đó.

- Tôi đang ở trong sa mạc. Tôi đã ra khỏi khu vực đó. Tôi phải thực hiện nhiệm vụ của mình. Họ đang bắt đầu tự đánh nhau. Có người tin tôi, có người không tin. Ngay lúc tôi biết họ nhận được lời nhắn của tôi, tôi rời khỏi nơi đó lập tức. Tôi đang tiếp tục di chuyển. Tôi không biết mình sẽ đi đâu, một nơi chưa biết đến. Tôi chỉ đang đi giữa sa mạc, một mình.

- Cô già lắm không?

- Tôi chưa già lắm...

Cô trở nên yên lặng, và tôi đợi. Cuối cùng tôi phá vỡ sự yên lặng.

- Chúng ta hãy tiếp tục đi tới cuối cuộc đời đó xem sao. Một điệp viên, một trinh sát, người đưa tin.

Hãy đi tiếp đến cuối đời, khi tôi gõ lên trán cô, và ngay phút giây đó, hãy nhìn xem chuyện gì xảy ra.

- Tôi đang ở trong nhà của một người bạn. Tôi sắp chết. Tôi cảm thấy thanh thản.

Khuôn mặt cô phản chiếu sự an lành.

- Cô có nhìn thấy người bạn không?

- Tôi cảm nhận được có họ, những người bạn rất tốt. Đó là người đàn ông và người vợ. Họ chăm sóc tôi vào những giây phút cuối đời. Tôi rất già.

- Như vậy cô đã sống sót qua cơn nguy hiểm. Cô sống cho đến già. Giờ đã đến lúc đi rồi, cô hãy thoát khỏi thể xác già cỗi, sắp chết. Ra đi để cảm nhận sự tự do và nguồn ánh sáng, niềm thanh thản. Hãy thoát đi và xét lại tâm trí cô có đã nhận được bài học gì trong cuộc đời đó không. Một cuộc đời rắc rối, quan trọng, đầy gian khổ? Cô đã học hỏi được gì? Người đàn ông đó đã học được gì?

Nancy đang nghiền ngẫm bài học.

- Tôi phải hy sinh. Niềm hạnh phúc của tôi không quan trọng. Tôi có việc lớn hơn. Tôi phải rời khỏi nhà và cứu giúp người khác.

- Nhiệm vụ gì vậy?

- Dạ, rất đáng giá, rất tốt. Tôi phải hy sinh.

- Giúp mang lại hòa bình, hoặc ít ra cũng tránh được chiến tranh theo cách nào đó, phải không?

- Dạ, tôi cho là vậy. Thật sự, tôi không bao giờ biết rõ.

- Vì cô đi tiếp đến một nơi khác?

- Dạ, tôi chuyển đi và không nghe lại tình hình về vùng đất đó nữa.

- Rất tốt. Hãy tạo ra mối liên kết với kiếp sống hiện tại của Nancy trong tâm trí cô. Cô đã đem gì về từ kiếp sống đó cho kiếp này, mang gì về cho cuộc sống của Nancy? Nguyên tắc sống, uy tín, lòng thương cảm, ý thức với nhiệm vụ mà anh ta phải thực hiện? Hãy nhìn mối liên kết và điều mà cô đã học hỏi được từ đó... sức mạnh của anh ta. Chỉ mang vào cuộc đời hiện tại, không cần phải kể với tôi. Đó là chuyện riêng của cô.

Chúng tôi chờ đợi. Tôi biết được khi nào cô sẽ hoàn tất công việc này.

- Tốt rồi. Cô sẵn sàng trở về chưa?

- Dạ rồi.

- Được. Tôi sẽ đánh thức cô trong vài giây bằng cách nhấn lên một điểm giữa lông mày. Khi tôi nhấn lên, cô có thể mở mắt. Cô bị đánh thức, ngay đây, nhưng cô nhớ rõ mọi thứ, hoàn toàn điều khiển được thân thể và tâm trí.

Cô mở mắt từ từ, đôi mắt ngây dại. Cô vừa quay về sau trạng thái xuất thần, một chuyến du hành dài.

- Tốt quá. Chào mừng cô trở về. Cô cảm thấy thế nào? Cuộc trải nghiệm đó ra sao?



- Tôi cảm thấy như tôi đang quan sát điều gì mà tôi chưa từng trải qua, mặc dù tôi đã trải qua. Rất khác lạ.

- Một cảm giác mãnh liệt? Cô gật đầu.

- Rất mãnh liệt. Tôi biết có điều quan trọng ở đó, nhưng tôi không hiểu chuyện gì quan trọng lúc đó, cho đến khi tôi nhìn lại, và rồi tôi nhận ra rằng mọi thứ đều được thực hiện theo cách đã định sẵn.

- Cô đang có ký ức về thời thơ ấu, buổi lễ, áo đầm trắng, và cảm xúc đặc biệt phải không? Cô có anh chị mà cô thường không để ý đến.

- Năm anh chị em trong gia đình bảy người.

Cô nói rõ hơn.

- Vì vậy cô không quan tâm đến mình nhiều.

Đúng không, dù đó là ngày hạnh phúc của cô.

- Dạ đúng vậy. Ngày đó tôi giống như nữ hoàng. Cô trả lời trong sâu thẳm, nhớ lại ngày lễ ban Thánh của cô.

- Rồi cô quay về thời điểm được sinh ra, còn nằm trong bụng. Cô lại nhận thức được tình yêu, được chào đón, được chuẩn bị. Dù cô là đứa con thứ năm, cô vẫn được mọi người mong đợi. Cô cảm thấy khác biệt giữa bác sĩ và y tá, những người chỉ lo phận sự của mình, cảm nhận được tình yêu của cha mẹ cô. Họ chuẩn bị chào đón cô.

- Lúc đó tôi cảm thấy xa lạ, có vẻ như họ không có mối quan hệ gì với tôi, hay phân khởi khi tôi có mặt.

Đó là một lần sinh khác, họ phải chăm sóc người khác.

Cô đang nói về những nhân viên y tế.

- Rồi ký ức về người đàn ông râu quai nón trong sa mạc. Có lẽ là Ai Cập hay Châu Á.

Ánh mắt cô nhìn xa xăm, như gọi nhớ nhiều hơn.

- Tôi nhìn thấy anh ta đi xuống con đường đồi vòng quanh, con đường đất dài, một bên là cánh đồng.

Anh ta đi một mình.

Tôi quan sát:

- Anh ta chuẩn bị để những chiến binh không bị chết một cách vô ích. Cô gắng hòa giải hơn là đánh nhau.

Nancy biết nhiều hơn.

- Tôi thật sự biết rằng dù anh ta sống đơn độc, nhưng anh ta không hề cô đơn, không bao giờ cảm thấy cô đơn. Tôi cho rằng có điều gì đó nối kết với mục đích này.

- Tôi muốn cô nhìn xem mối liên kết với cuộc đời cô hiện nay. Chỉ nghĩ thôi, không cần nói ra, vì đó là chuyện riêng của cô.

Cô có phiền không nếu có người hỏi cô một vài câu?

Cô đồng ý. Khán giả đang say mê, và phải mất một lúc sau mới có người dám hỏi:

- Chuyện xảy ra vào thời kỳ nào vậy? Nancy nghĩ ngợi một lát rồi trả lời:

- Tôi không biết thời gian, nhưng tôi cảm nhận về cách ăn mặc có vẻ như trước Công nguyên, nhưng tôi không biết năm nào.

Khi Nancy trả lời xong, tôi liên tưởng đến Catherine, bệnh nhân mà tôi đã kể trong cuốn Tiền kiếp và luân hồi, có thật không? Catherine cũng đã nhắc đến từ Công nguyên. Nhiều năm qua, các nhà phê bình đã mắng mỏ điều này cho là cái dạng mâu thuẫn tai hại. Họ hả hê cho rằng “Làm sao cô ta biết được trước Công nguyên, khi mà thời đại cổ xưa đó chưa hề có khái niệm về hai chữ ‘Công nguyên’?”. Giờ đây, Nancy cũng nói giống như vậy.

Dĩ nhiên, câu trả lời rất đơn giản nếu bạn hiểu quá trình thôi miên và thời đại trong quá khứ. Trong thuật thôi miên, người đó là người quan sát cũng là người bị quan sát. Thực tế, nhiều người xuất thần nhìn thấy quá khứ như thể họ đang xem một bộ phim. Tâm thức của bạn luôn nhận rõ và quan sát những điều bạn đang trải nghiệm trong lúc bạn bị thôi miên. Mặc cho sự liên lạc nằm sâu trong tiềm thức, tâm trí bạn vẫn có thể bình phẩm, chỉ trích, và phê duyệt. Đây là lý do tại sao người ta bị thôi miên và dính vào các hoạt động trong thời thơ ấu hay trong tiền kiếp mà vẫn có thể trả lời các câu hỏi của nhà trị liệu, nói bằng ngôn ngữ hiện đại, biết rõ các địa danh mà họ nhìn thấy, thậm chí biết được niên đại dù chỉ hiện thoáng qua trong mắt hay tâm thức của họ. Họ có thể nhớ các sự kiện xảy ra lúc còn sơ sinh, như chúng ta đã chứng kiến, tuy họ vẫn nói ngôn ngữ hiện đại một cách hoàn hảo. Tại sao? Bởi vì họ nhớ,

chứ không phải họ trở lại thành đứa bé sơ sinh mà mất đi hết mọi khả năng trí tuệ và cơ thể vật chất hiện thời.

Nancy đang lắng nghe các câu hỏi từ thánh giả.

- Nancy có cảm giác gì về lý do tại sao cô đặc biệt chọn kiếp sống đó để trải nghiệm, chứ không phải bất cứ một kiếp nào khác? Hay tự nó đến với cô?

- Tôi không biết tại sao kiếp sống đó lại đến với tôi. Tôi nghĩ rằng ở phần cuối là nói đến những gì tôi cần thực hiện trong kiếp hiện tại. Tôi cho đó là bài học có giá trị mà tôi phải biết, phải suy ngẫm. Có lẽ đó là những gì tôi thật sự cần được nghe và hiểu về cuộc đời cô độc.

Tôi kết thúc phần này sau vài câu hỏi nữa. Vài ngày sau, Nancy gửi cho tôi một lá thư.

*“Công việc của ông đã tác động đến nhiều cuộc sống của chúng tôi. Cá nhân tôi đã trải nghiệm sự hình thành của uy lực từ khi tôi đọc những cuốn sách ông viết. Thậm chí tôi chưa kịp hấp thu hết cuộc trải nghiệm này, cho dù tôi đã hiểu hết lời gợi ý mà tôi đã nhận được và nhìn thấy tầm quan trọng đó trong cuộc đời hiện tại. Tôi biết điều này sẽ có ảnh hưởng sâu sắc với cuộc sống của tôi và nhiều người chung quanh tôi.*

*Cám ơn ông đã giúp tôi được giải thoát và biết được rằng linh hồn mình là bất diệt!”*

Nancy đã đạt được điều cốt yếu của chuyến du hành.

Mỗi ngày là một niềm vui: Bài học cho trái tim.

Đừng bao giờ sợ mạo hiểm. Chúng ta bắt diệt. Chúng ta không bao giờ bị tổn thương.

Đôi khi bài học có vẻ đơn giản và rõ ràng, tuy vậy, chúng ta phải học thuộc lòng, tận trong tâm trí, không phải chỉ bằng tri thức. Cuộc trải nghiệm trực tiếp thông qua những chuyến du hành có thể chỉ ra một con đường cho trái tim.

Barbara đã trải qua cảm giác sâu sắc từng chi tiết trong một kiếp sống ở miền Nam nước Mỹ vào giai đoạn hai của thế kỷ thứ mười chín.

Cô nhớ đã sống với mẹ cô trong một căn nhà to lớn màu trắng, một cuộc đời gian khổ mà họ phải chịu đựng do hậu quả của cuộc nội chiến. Cô nhớ lại sau đó là một khoảng thời gian hạnh phúc khi cô lập gia đình. Cô có hai đứa con, và sống ở một căn nhà khác.

Tôi đưa cô đi đến những ngày tháng cuối cùng của cuộc đời đó.

- Tôi già rồi... tay tôi đã trở đồi mồi.

- Có ai ở chung quanh không.

- Thằng con trai đang ngồi bên tôi... đứa con gái đang đứng ở cửa, nó nhìn tôi buồn bã.

Barbara làm bầm:

- Tôi không muốn nó buồn.

Cô tắt thở, linh hồn thoát khỏi thể xác. Tôi hỏi:

- Giờ thì cô cảm thấy thế nào?

Cô trả lời hùng hồn:

- Tốt hơn nhiều. Tôi có thể nhìn thấy các con trong phòng, nhìn thấy thân thể của người đàn bà đang nằm trên giường. Tóc bà ta trắng xóa, mặt nhăn nheo .. tôi cảm thấy bình yên... thấy mình như đang bay đi.

Cô đang tận hưởng nơi bình yên này. Trước khi đánh thức cô, tôi dặn cô hãy nhìn kỹ hai đứa con, liệu cô có nhận ra người nào đó trong kiếp sống hiện tại của Barbara không.

- Tôi có cảm tưởng đứa con gái của tôi bây giờ là đứa cháu gái, tên nó là Rebecca... lạ thật... tôi thấy như có mối liên hệ giữa đứa con và đứa cháu hiện giờ.

Tôi nhắc Barbara rằng chúng ta thường tái sinh lại cùng với những người thân quen, duy chỉ có vị trí trong mối quan hệ sẽ thay đổi. Đây cũng là bài học trong trạng thái thân thể vật chất.

Sau khi thoát khỏi thân xác già nua, cô có thể ôn lại quãng đời đó, sự giàu sang lúc ban đầu, sự tàn phá sau cuộc nội chiến, và một đời sống gia đình hạnh phúc tiếp theo đó. Một bài học nổi bật hơn những bài học khác.

Barbara nói một cách dứt khoát:

- Hãy làm chậm lại và tận hưởng những điều mà chúng ta đang có.

Một lần nữa, bài học này không chỉ áp dụng đặc trưng với cô mà với tất cả chúng ta.

Có rất nhiều vẻ đẹp, rất nhiều lẽ phải và tình yêu chung quanh ta, mà chúng ta hiếm khi biết cách chú ý, biết cách thưởng thức. Đôi khi phải trải qua một bi kịch hoặc một mất mát to lớn chúng ta mới nhận ra điều này. Nhưng dường như chúng ta lại nhanh chóng rơi vào vết mòn cũ.

Hãy ngồi thoải mái và nhắm mắt lại. Thở nhẹ nhàng, và để mọi mệt mỏi buồn phiền rời xa tâm trí, thân thể bạn.

Hãy nhớ đến lúc bạn khóc vì hạnh phúc. Có lẽ bạn giúp người khác một cách vô tư. Có lẽ một người nào đó vô tình giúp đỡ bạn. Có lẽ bạn đang đọc một cuốn sách hay xem một đoạn phim hoặc chứng kiến một cảnh tượng, trong đó, con người đối xử với nhau bằng cả tấm lòng yêu thương.

Hãy tận hưởng niềm vui. Trái tim bạn đang rộng mở. Bạn đã có một đầu mối vững chắc rằng sự biến đổi rất cần thiết để mang niềm vui, hạnh phúc và an lành cho cuộc đời mình.

Người ta biết rằng hạnh phúc xuất phát từ trong nội tâm thanh tịnh. Bạn sẽ không đạt được hạnh phúc kỳ diệu nếu một người nào khác thay đổi, và cho dù cả thế giới bên ngoài có thay đổi, mà chính là bạn phải thay đổi. Bạn phải nhìn thấy được viễn cảnh rộng lớn hơn. Người khác có thể chỉ ra con đường, đưa ra cho bạn nhiều phương cách, nhưng đó là những cái chung chung ai cũng có thể thực hiện được. Phần còn lại là tùy thuộc vào bạn.

Hạnh phúc không có gì là sai trái, tội lỗi, hay thực dụng cả. Bạn chưa thể tốt nghiệp từ ngôi trường thế gian này nếu bạn

chưa biết được hạnh phúc là gì.

Mẹ Teresa đã viết rằng:

*“Tôi tin chắc rằng nếu tất cả chúng ta đều hiểu lời vàng của Chúa – rằng Chúa là tình yêu và rằng Người đã tạo ra những điều vĩ đại cho chúng ta, yêu và được yêu. Rồi chúng ta sẽ yêu thương lẫn nhau cũng như Người đã yêu thương từng người chúng ta vậy. Tình yêu chân thật là sự ban tặng trước khi nó bị tổn thương. Không phải là chúng ta cho tặng nhiều đến mức nào, mà chúng ta đặt để tình yêu nhiều đến dường nào vào trong việc cho tặng đó.*

*Hành động trong tình yêu là việc phụng sự nhân loại, và vì vậy hành động của tình yêu là hành động của hòa bình nhân loại. Đây chính là đời sống của nguyên tắc vàng.*

*Hãy yêu thương lẫn nhau, cũng như Chúa đã yêu thương từng người trong chúng ta.”*

Tôi không đồng ý với bà về vấn đề tình yêu chân thật là việc ban tặng cho đến khi nó bị tổn thương, bởi vì có rất nhiều niềm vui khi chúng ta dâng tặng cho người khác. Bất cứ sự tổn thương nào rồi cũng sẽ nhanh chóng được xoa dịu. Tuy nhiên phần sau thật tuyệt vời, một trí tuệ thật thanh khiết. Nếu mỗi người trong chúng ta đều nghe theo lời nói đơn giản của Mẹ Teresa thì bạo động và chiến tranh sẽ tan biến, hòa bình sẽ được tái lập trên khắp thế giới này.

Về mặt tâm lý, trong nội tâm con người vẫn tìm thấy sự bình an. Nỗi sợ có biến mất là nhờ vào tình yêu. Nếu không sợ hãi, chúng ta có thể hoàn thành những gì mà chúng ta phải hoàn thành khi có mặt trên thế gian này. Nếu không sợ hãi, chúng ta không cần phải bảo vệ bản thân. Chúng ta sẽ cởi mở tâm hồn mình với một tấm lòng yêu thương tràn đầy.



Tôi đã từng điều trị một nhà đánh gôn chuyên nghiệp. Anh ta quá quan tâm đến những điểm số của mình. Càng lo lắng, anh ta càng bị mất điểm.

Trong một buổi tập thiền tại văn phòng tôi, anh loại bỏ cái ngã của mình và hòa vào buổi chơi gôn. Anh chợt hiểu gôn như một phép ẩn dụ của cuộc đời. Buổi đánh gôn rung mạnh lên cùng với cuộc đời, làm cuộc đời thêm nhiều sinh khí.

Tôi hỏi anh:

- Anh đã học được điều gì?

- Việc đánh gôn không để ý tôi có ghi điểm hoặc chơi hay dở ra sao. Buổi chơi gôn chỉ muốn tôi hưởng thụ niềm vui, cảm thấy hương vị và nét đẹp trong đó mà thôi. Điều mong ước lớn nhất của việc chơi gôn là được hài lòng và vui vẻ.

Người đàn ông này đã có được bước tiến về mặt tâm linh đáng kể. Chẳng có gì ngạc nhiên nếu anh ta đưa bài học đánh gôn vào bài học về cuộc đời, hẳn là học trò anh sẽ được lợi ích gấp đôi, và những bàn thắng của anh cũng sẽ rơi xuống như mưa.

Sự nhận thức.

Bạn nên xem xét lại thói hư tật xấu của mình trước khi đi đến quyết định. Nếu không, những thói hư đó sẽ theo bạn hết kiếp này qua kiếp khác. Chỉ khi nào chúng ta loại bỏ hết những thói hư tật xấu thì chúng ta mới tích lũy vốn sống trong một cơ thể vật chất. Đấng tối cao cũng không thể làm gì để giúp chúng ta được.

Chỉ khi nào bạn tin rằng mình đủ sức mạnh để thông suốt những vọng tưởng phiền não, thì lúc đó mọi vọng tưởng phiền não này sẽ không gây rối bạn trong kiếp sau.

Thầy dòng Tên và nhà tâm lý học Tony de Mello kể một câu chuyện về sự nhận thức, về chuyện bất ngờ nhận thức mà hàng ngày chúng ta đang ngủ quên.

Một người cha phát hiện con trai mình ngủ đi ngủ lại quá giờ và sẽ bị trễ giờ đến trường. Ông gọi cửa phòng thẳng con nhiều lần, nói lớn:

- Dậy đi con, kéo trễ giờ đến trường!

- Con không muốn đi học!

- Sao vậy?

- Có ba lý do. Thứ nhất, trường học rất chán. Thứ hai, mấy đứa nhỏ cứ trêu ghẹo con hoài. Thứ ba, con ghét trường học.

Người cha vặn lại:

- Cha sẽ đưa ra ba lý do tại sao con phải đến trường. Thứ nhất, đó là bổn phận của con. Thứ hai, con đã bốn mươi lăm tuổi rồi. Thứ ba, vì con là hiệu trưởng!

Vì vậy, hãy tỉnh thức và vượt qua vết mòn của cuộc đời. Hãy sống trong hiện tại, không sống trong quá khứ hay tương lai. Quá khứ đã qua, chỉ học hỏi rồi để mọi thứ qua đi. Tương lai thì chưa đến. Hãy lên kế hoạch cho tương lai mà không phải

bận lòng. Bạn sẽ phí thời gian và năng lượng nếu phải bận lòng với tương lai.

Con đường dẫn đến sự nhận thức được mở rộng có lẽ bật ra trong lúc trải nghiệm chuyến trở về quá khứ. Có lẽ kinh nghiệm chuyên hóa cuộc đời dễ được tìm thấy hơn, nếu như nhà trị liệu linh hoạt và sẵn sàng chấp nhận một tâm trí ở mức độ cao để hướng dẫn cho những chuyến du hành trở về theo cách nhẹ nhàng, như vậy sẽ tốt hơn là theo đuổi lịch trình riêng của nhà trị liệu. Trường hợp đó giống như John vậy.

John, người đàn ông có học ở tuổi trung niên, khi bị tôi thôi miên trước mặt hàng trăm thính giả tại buổi hội thảo ở Boston. Sự nhận thức khiến thính giả trở nên yên lặng lạ thường, họ mong đợi và cố bám vào từng chữ, thấm vào sự nhận thức của tôi.

Nhẹ nhàng, chậm chậm, tôi đưa John trở về đúng lúc. Cảnh tượng đầu tiên John thấy là buổi tiệc Giáng sinh. Lúc đó John năm tuổi.

Anh ta rạng rỡ với niềm hãnh diện trẻ con khi nhìn thấy lại cảnh tượng sống động đó.

- Tôi có thể nhìn thấy các người cô đang ở đó. Tôi mặc bộ đồ đầu tiên bằng vải flanelen màu xám.

Có vẻ như anh cảm thấy mình thành người lớn khi mặc bộ đồ đó. Anh nói tiếp:

- Tôi thấy cây thông lấp lánh.

Tôi yên lặng một lát, để anh thưởng thức giây phút đó, trải nghiệm niềm hãnh diện và hạnh phúc. Rồi tôi đưa anh đi trở về xa hơn, trước khi anh được sinh ra.

Lập tức anh kể:

- Chật chội quá! Tôi muốn duỗi thẳng ra.

John bắt đầu lắc đầu qua lại, duỗi thẳng đôi chân, cẩn thận di chuyển đôi tay. Rồi anh ta chú ý đến ánh sáng nhấp nháy, tiếng rì rầm nơi dây rốn, và ánh sáng làm anh dễ chịu. Tôi đưa anh qua khỏi đó, dù anh không cảm thấy khó chịu, nhưng tiếng ồn ào vẫn làm anh bức mình. John giải thích:

- Nhiều người nói chuyện quá!

Tôi hướng dẫn anh tách khỏi cảnh tượng sinh nở, tuy vẫn còn trong trạng thái bị thôi miên sâu. Tôi nói John hãy mừng tượng đi qua một cánh cửa đặc biệt, tôi mong anh khôi phục lại ký ức của một kiếp quá khứ, nhưng anh không thực hiện. Thay vào đó, là một cuộc trải nghiệm về mặt tâm linh.

John tìm thấy chính mình đang ở trong một khu vườn xinh xắn. Anh miêu tả ánh sáng đẹp lạ kỳ tràn ngập khắp vườn, ánh sáng truyền vào người làm anh cảm thấy thật an lành. Anh bắt đầu nhận thấy có rất nhiều trẻ em. Anh là người lớn hơn và là thầy giáo của đám trẻ đó.

Anh quan sát thấy một con ngựa trắng bên cạnh, cụm từ “thuần khiết” vụt qua tâm trí anh. Một cây có tàng lớn đứng đơn độc bên phải. John nói rất chậm rãi, khoan thai. Từ ngữ không đủ miêu tả cảnh vật trải ra trước mặt anh, không đủ miêu tả nét đẹp của ánh sáng trong khu vườn.

Tôi hiểu rằng anh đã nhận thức được nhiều hơn những gì anh có thể chia sẻ với chúng tôi. Tôi hỏi:

- Anh dạy điều gì cho mấy đứa nhỏ vậy?

Câu trả lời đầy bí ẩn, nhưng anh nói rất nhẹ nhàng và từ tốn:

- Tôi dạy chúng cách chơi.

Sau đó giọng nói anh trở nên chắc nịch, như thể chúng tôi trong hàng thánh giá đều là học trò của anh vậy.

- Chúng ta có thể luôn luôn ở đó! Chúng ta có thể luôn luôn ở đó!

Giọng anh kéo lê, rồi yên lặng. Anh bắt đầu nói thì thầm, có vẻ như chỉ muốn một mình tôi nghe.

- Niềm vui này... vẻ đẹp... sự nhận thức, khu vườn này trên trái đất luôn luôn ở đó, ngay bây giờ hay bất cứ lúc nào chúng ta lựa chọn. Nếu chúng ta chọn... nếu chúng ta nhớ lại như thế nào.

Anh lại yên lặng, những giọt nước mắt vui mừng lăn dài trên má. John không hề muốn rời bỏ nơi đó, nên tôi để anh nghỉ ngơi một chút ở đó.

Những gì John dạy cho đám trẻ là Vườn Địa Đàng trên trái đất. Đó là điều có thể đạt được nếu chúng ta biết cách chọn lựa. Lời ngỏ từ cõi tâm linh của John rất mạnh mẽ. Chúng ta bắt đầu nhận thức về sự thật “khác”, thậm chí trong tình trạng

hiện tại, trong hình thái của cơ thể vật chất. Chúng ta có thể cảm thấy niềm vui thanh khiết, niềm an lạc, nét đẹp hoàn hảo ngay lúc này.

Khi chúng ta vượt khỏi thể xác, chúng ta sẽ nhận thức giống như vậy, đến một nơi giống như vậy, chúng ta thực sự giống nhau.

Sự quên lãng, sự vô tình có thể sẽ được đảo ngược lại. Chúng ta không cần phải chết, hoặc cận kề với cái chết mới nhớ lại, mới trải nghiệm lại. Những giọt nước mắt hạnh phúc của John vẫn còn ứa ra từ trong khóe mắt của anh.

Cũng như tôi, anh đã nhận ra rằng sự thay đổi đã xảy ra trong cuộc đời mình, sự thay đổi từ trong trí tuệ quá mức trở thành một cuộc trải nghiệm có thật. Cánh cửa đã mở ra và không thể đóng lại, bởi vì cuộc trải nghiệm quá xác thực, đầy sức mạnh.

Hai tuần sau đó John viết cho tôi, miêu tả về những sự kiện đồng bộ đã chứng nhận cuộc trải nghiệm của anh chắc chắn hơn nữa. Biểu tượng của khu vườn xuất hiện khắp nơi, từ đĩa CD cho đến sách, các tập thơ, anh đều nghe thấy những lời miêu tả về nét đẹp của khu vườn giống như anh đã trải qua.

Trong khoảng thời gian John trải nghiệm tại Boston, sự nhận thức của tôi cũng dần dần thay đổi.

Chúng ta không nên quên lãng, chúng ta có thể gìn giữ sự nhận thức mà chúng ta là những sinh vật thánh thiện, những sinh vật biết vui, biết yêu thương, biết cảm thông, biết chọn sự an lạc cho cuộc sống.

## Chương bảy. Yêu thương và lòng từ

Tình yêu là câu trả lời tuyệt đối. Tình yêu không phải là sự trừu tượng mà là nguồn năng lượng thật sự, điều này tự bạn có thể tạo ra và gìn giữ. Chỉ yêu thôi, cảm thấy yêu, và hãy biểu lộ tình yêu.

Tình yêu sẽ xua tan mọi nỗi sợ. Chúng ta không cảm thấy sợ hãi khi yêu thương.

Vì mọi thứ là năng lượng. Tình yêu mở rộng mọi năng lượng. Tất cả đều là tình yêu thương.

Phần lớn chúng ta không sống với cuộc đời mình như thể chúng ta nhận thức được bản chất tâm linh của chính mình. Chúng ta hành động cứ như chúng ta chỉ là những đối tượng vật chất, không hề có tâm hồn hay linh hồn gì cả. Về mặt khác, chắc hẳn chúng ta sẽ không làm những việc điên rồ như chúng ta vẫn đang làm. Hơn 90% trong số chúng ta tin rằng có đấng Tối Cao, có thiên đường, và chúng ta sẽ đi đến một cõi khác khi chết đi. Tuy vậy, cách cư xử của chúng ta lại đi ngược với niềm tin này. Chúng ta đối xử với người khác thô lỗ, hung tàn. Chúng ta vẫn chấp nhận hành động diệt chủng và vẫn lao vào những cuộc chiến tranh liên miên. Chúng ta giết hại, tra tấn và cướp bóc. Chúng ta cứ tiếp tục hành xử theo cách ích kỷ, thô bạo.

Sự sợ hãi đã ngăn chúng ta nhận ra bản chất có giá trị về mặt tâm linh. Những sinh vật có tâm linh như chúng ta phải nên thực hành lòng từ ái, khoan dung chứ không phải sự sát hại cướp bóc.

Nếu phải nghĩ đến từ ngữ thưởng phạt, bạn nên suy xét rằng bạn sẽ được thưởng nhiều vô kể do tư tưởng và hành động của

yêu thương và lòng từ. Bạn sẽ bị phạt không kể xiết do tư tưởng và hành vi hung hăng thù hận. Mặc dù chúng ta không có vẻ hiểu rõ về điều này, chúng ta vẫn thường tìm thấy những biểu hiện tình yêu hơn là thù địch.

Chúng ta có quá nhiều nỗi sợ. Chúng ta sợ bị từ chối, bị cười nhạo, bị làm nhục, bị cho là yếu đuối, ngu xuẩn. Thật ra, những nỗi sợ này rất vô lý. Chúng ta luôn được yêu thương và được bảo vệ. Chúng ta là những sinh vật có tâm linh trong biển cả tâm linh rộng lớn vô cùng.

Tình yêu thương là nước trong biển cả mênh mông rộng lớn. Tình yêu là tuyệt đối và không có dấu chấm hết.

Khi tôn giáo nói về bản chất của Thượng đế cũng đều đề cập đến tình yêu. Điều này là chân lý cho tất cả các tôn giáo và giúp chúng ta đoàn kết lại với nhau.

Hai mục đích chính trong cuộc đời của chúng ta là sám hối và nội tâm thanh tịnh. Thông qua sám hối chúng ta muốn được giải thoát. Sám hối có ngụ ý đến việc giảm bớt nghiệp báo. Có nhiều cách sám hối. Khi chúng ta thoát được vòng tội lỗi, chúng ta đã cải tạo được định mệnh của linh hồn mình.

Sám hối ở đây không theo nghĩa cứu rỗi trong đạo Cơ đốc hay ngữ nghĩa của bất cứ một tôn giáo, mà là quá trình giác ngộ và giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Sám hối là một quá trình từng bước, dẫn dắt một cách thanh tịnh đưa chúng ta về ngôi nhà tâm linh của chính mình. Khi được giải thoát, linh hồn này có thể chọn lựa cách quay trở lại một thân thể vật chất giúp linh hồn khác đi theo con đường cũ để được sám hối.

Sám hối xuất phát từ tình yêu chứ không phải từ đau khổ. Khi trái tim ta tràn ngập tình yêu thương và tình yêu của chúng ta tuôn trào cho người khác, chúng ta đang trong quá trình sám



hồi. Chúng ta đã hoàn thành nghiệp lực và xóa sổ những nợ nần của nghiệp cũ. Chúng ta được đưa đến cõi thiên đường, nơi đó có tình yêu tốt cùng của các đấng thiêng liêng.

Đạt đến nội tâm thanh tịnh riêng lẻ là chưa đủ. Sự trải nghiệm trong tu viện hay tu hành khổ hạnh là phương tiện đi đến mục đích, không quan trọng lắm. Đạt đến trạng thái thanh tịnh khi ngồi trong hang động tại Tây Tạng thật là đáng khâm phục, nhưng đó chỉ là bước đầu mà bạn đạt được. Sống trong một thế giới tràn tục đòi hỏi những hành động cụ thể như vói tay ra giúp người khác giải thoát nỗi đau khổ, thấu hiểu và từ bi, chữa trị cho hành tinh này, dạy và học.

Nếu chúng ta tham gia vào quá trình này, chúng ta sẽ đạt được nội tâm thanh tịnh, thậm chí cho dù chúng ta không có một giây phút rảnh rỗi ngồi nơi hang động.

Lòng từ Albert Einstein đã từng tuyên bố: “Con người là một phần của vũ trụ, một phần bị giới hạn bởi không gian và thời gian. Họ tự trải nghiệm, tư tưởng và cảm nhận của họ giống như điều gì đó bị tách khỏi phần còn lại, một kiểu ảo giác trong nhận thức. Áo giáp này là ngục tù của chúng ta, hạn chế những mong muốn cá nhân, và chỉ để vài người gần gũi yêu mến chúng ta mà thôi. Nhiệm vụ của chúng ta là phải thoát khỏi ngục tù đó, bằng cách mở rộng lòng từ để ôm cả thiên nhiên và tất cả chúng sinh trong vòng tay.”

Tháng Tám năm 1996, tôi đến Brazil lần đầu tiên. Tôi dành một khoảng thời gian giữa những con người lạ thường và những con người phi thường bằng da bằng thịt trong chính vùng đất tâm linh này, và tôi làm quen với Geraldo, nhà xuất bản sách Brazil. Tôi đã viết về anh, bởi vì anh đã chứng minh nguyên tắc tình yêu bằng hành động.

Một trong những ký ức về Brazil là khuôn mặt của một bé gái. Cô bé khoảng mười hai tuổi. Tôi có thể nhìn thấy ánh mắt

sáng lóng lánh và nghe tiếng cô bé cười khi cô và nhiều cô bé khác lao vút qua tôi đi đến chỗ làm.

Tôi được Geraldo đưa đến nhiều nơi đặc biệt. Anh và vợ, Regina, có công khởi xướng và duy trì một công trình cho các cô bé nghèo hèn tại ngoại thành Rio de Janeiro. Các cô bé vào trung tâm, kể cả những chung cư nhỏ, học nghề may thêu, làm tóc, đánh máy v.v... Các bé kết hợp với nhau; lòng tự trọng được mở mang, thông thạo nhiều kỹ năng. Hạnh phúc và niềm vui của các bé tràn ngập khi chứng minh được với tôi là mình đã thạo việc.

Tôi thật sự cảm động bởi năng lực tình yêu thương tại nơi đó và những cô bé đó.

Geraldo là ví dụ điển hình về tinh thần của người Brazil. Đây là người đàn ông thông minh và tinh tế, đã đưa tay giúp đỡ với rất nhiều tình yêu thương cho mảnh đất này, dân tộc này.

Đây là lý do mà chúng ta có mặt trên thế gian. Học hỏi và vươn tay ra với đồng loại bằng cả tấm lòng từ ái rộng mở, mà không cần biết sẽ nhận lại điều gì cho cá nhân chúng ta. Khi tôi nhìn khuôn mặt rạng rỡ đáng yêu của cô bé đó, tôi biết Geraldo đã thành công.

Lòng từ, hòa hợp, quan tâm đến những người hàng xóm, và trách nhiệm chung của chúng ta không phải là vấn đề kinh tế. Đó là những khuynh hướng của trái tim và không thể bị luật pháp cản trở hoặc áp đặt từ bên ngoài mà là từ trong tâm hồn của chúng ta.

Trong khía cạnh này, hệ thống chính trị, kinh tế, cộng đồng quốc gia không quan trọng. Lòng từ và tình yêu thương phải được chia sẻ khắp nơi trên trái đất này. Chúng ta cho và nhận. Niềm vui sẽ hiện diện ngang nhau giữa cho và nhận. Khi tất cả

cộng đồng đều từ ái và hòa hợp, khi tất cả đều có trách nhiệm và ân cần, chúng ta đã tái tạo một chút thiên đường nơi hạ giới.

## Chương tám. Từ bỏ bạo lực và thù hận

Chúng ta không có quyền dừng lại phân nửa cuộc đời của con người trước khi họ trả hết nghiệp... Chúng ta không có quyền. Họ sẽ đau khổ với nghiệp báo nhiều hơn nếu chúng ta để họ sống. Khi họ chết và đến một cõi khác, ở đó họ sẽ đau khổ. Họ sẽ bị bỏ rơi trong trạng thái bất an. Họ không tìm thấy niềm an lạc. Họ sẽ quay trở lại và cuộc đời của họ sẽ vô cùng khốn khổ. Họ phải đền bù lại cho những người mà họ đã làm tổn thương...

Nghiệp báo của họ thưởng phạt họ, không phải chúng ta. Họ sẽ bị thưởng phạt theo nghiệp báo.

Bạo lực gây ra cho người khác quá nhiều thương tật. Vài hình thái bạo lực còn có thể hủy hoại tinh thần còn nhiều hơn thương tật cơ thể. Điều này rất vi tế. Tách rời “chúng ta” và “họ” là hành động bạo lực. Tập trung vào sự khác biệt giữa con người hơn là sự tương đồng của chúng ta, sớm muộn gì rồi cũng đưa đến bạo lực.

Chúng ta sợ “người khác”. Chúng ta lên kế hoạch thù hận, thất bại, lỗi lầm cho người khác. Chúng ta trách họ vì những rắc rối của mình hơn là tự nhìn lại mình. Chúng ta thử giải quyết rắc rối bằng cách trả đũa họ.

Vì vậy, những câu lạc bộ mà giới hạn thành viên là những nơi bạo lực. Vấn đề không phải là những thành viên đó sử dụng không hơn gì một câu lạc bộ đánh gôn trong một ngày hè nắng đẹp trên một đường bóng có giới hạn. Bạo lực đang tiến hành. Có “chúng ta” và “họ”, tất cả những người khác. Những người khác không như bạn. Bạn không tin họ. Họ nguy hiểm và đáng sợ.

Khi nào chúng ta vươn tay ra với sự ân cần từ ái đến người khác, những người có vẻ như khác biệt với chúng ta, khi đó chúng ta sẽ chiến thắng nỗi sợ và thay thế bằng tình yêu thương. Chúng ta khắc chế bạo lực. Chúng ta nắm lấy định mệnh của mình.

Tôi biết rằng mỗi lần thi sĩ Maya Angelou nghe lời phê bình đầy thành kiến chống lại bất cứ nhóm nào, cô ta liền nói chắc nịch “im ngay”. Bạn sẽ nghe giọng nói đầy uy quyền của cô xuyên khắp căn phòng đông người tại buổi tiệc tối, nếu cô ta tình cờ nghe được lời bình phẩm hay câu chuyện đùa mù quáng.

Đây là phương pháp tuyệt vời. Nếu tất cả chúng ta đều làm giống như vậy thì những chuyện tin tưởng mù quáng hay thành kiến sẽ bị loại bỏ. Nhưng cần phải can đảm lắm mới dám la lên “im ngay”.

Mặc dù có vẻ khác biệt, nhưng hãy nhớ rằng chúng ta đang bơi trong con suối ngược với dòng nước tình yêu nếu chúng ta chia rẽ người khác như là sự khác biệt. Tình yêu nói với ta rằng tất cả chúng ta đều nối kết với nhau, chúng ta bình đẳng, và chúng giống nhau.

Bạn không cần phải tin vào chuyện đầu thai. Nếu muốn, bạn có thể cho rằng toàn bộ chuyện này là một ẩn dụ. Sức tưởng tượng phong phú, nhiều chi tiết, là phép chữa bệnh, hoặc bất cứ điều gì bạn muốn tin.

Vào mùa xuân năm 1996, tôi tham gia chương trình Maury Povich. Trước khi chương trình trực tiếp thu hình, tôi đưa vài người du hành trở về trong khi máy quay phim thu những chuyến đi của họ. Một trong những người này là Jim, một nhạc công gần năm mươi tuổi. Anh cũng là cựu chiến binh đã từng tham chiến ở Việt Nam. Anh bị bắt quân dịch, và anh rất

ghét cảnh giết chóc, nhưng lại không có sự lựa chọn, bắt buộc anh trở thành người lính trong cuộc chiến đó.

Trước đây tôi chưa bao giờ gặp Jim, tôi không hề biết gì về lai lịch của anh. Tôi nói ngắn gọn, giải thích những việc chúng tôi cần thực hiện, và xin lỗi vì sự xâm phạm của máy quay phim. Anh nói với tôi rằng anh chưa bao giờ bị thôi miên, anh chưa có kinh nghiệm gì về những kiếp quá khứ, nhưng anh sẵn sàng thử nghiệm.

Trong vài phút, Jim đã đi sâu vào trạng thái xuất thần, và bắt đầu trải qua một cảnh tượng trong kiếp quá khứ rất mãnh liệt. Anh không hề bị nhóm quay phim hay máy quay làm xao lãng. Anh kể chậm rãi:

- Tôi là một kỵ binh. Chúng tôi đang ở đâu đó trong vùng Dakota... Chúng tôi... Có nhiều dân da đỏ và chúng tôi bị tàn sát... tôi đang cố thuyết phục những người bạn rằng chúng ta chết trong danh dự... nhưng... không phải vậy.

Mắt anh nhòa lệ. Nỗi đau đớn khổ sở hiện rõ trên khuôn mặt.

- Có cả Gary nữa.

Jim kể thêm, một nụ cười tươi tắn chợt hiện, xuyên qua nỗi đau buồn này. Gary là một trong những người bạn thân của anh trong kiếp hiện tại. Tôi nhẹ nhàng hỏi anh:

- Anh nhận ra Gary hả?

Jim trả lời, một thoáng khuấy khuấy:

- Dạ. Bạn của tôi, Gary.

- Gary cũng trong nhóm của anh à?

- Dạ.

Nụ cười lại nở trên môi Jim, nhưng những giọt nước mắt vẫn còn tuôn trào. Tôi cố làm dịu đi nỗi buồn của Jim.

- Được rồi, không sao đâu. Chúng ta đi vòng quanh những người ở đó xem... anh còn sống không?

- Không!

- Chuyện gì xảy ra với anh vậy?

Anh trả lời rõ ràng:

- Chúng cắt tóc tôi.

- Anh còn nhìn thấy gì nữa không?

Giọng Jim dường như còn buồn hơn.

- Giết người man rợ quá... Ôi... những chuyện chúng ta đã làm.

Tôi đưa anh ra khỏi cảnh bị giết ở kiếp đó.

- Bây giờ anh hãy xem xét lại từ một viễn cảnh cao hơn. Anh đã học hỏi được điều gì trong chuyến du hành này?

Anh yên lặng một lát. Tôi quan sát đôi mắt anh liếc qua liếc lại dưới hàng mi khép nhẹ, như thể anh đang quét hết mọi hình ảnh vào trong bộ nhớ. Rồi Jim kể với tôi rằng anh đang nhìn toàn cảnh của kiếp quá khứ, trong đó sự tàn bạo của chiến tranh và bạo lực không bị kiềm chế đã phơi bày ra trước mắt anh. Anh đã tham gia trong tất cả các tình tiết đó, đôi lúc là nạn nhân, đôi lúc là kẻ tàn sát, có khi là người còn sống sót trong thân tộc.

Anh ngòì chết lặng. Tôi nhắc lại câu hỏi.

- Hãy xem xét lại từ một viễn cảnh cao hơn. Anh đã học hỏi được điều gì? Bài học đó là gì?

Đôi mắt nhòa lệ, Jim trả lời với một giọng nói rất nhẹ nhàng, còn tôi cảm thấy rùng mình khi đang lắng nghe từng lời anh nói.

- Kiếp sống đó thật thánh thiện, và chẳng bao giờ có lý do gì để giết nhau cả.

Khi Jim lặp lại lời ngỏ từ kiếp xưa giống như Catherine đã làm cách đây mười lăm năm, tâm trí tôi quay lướt trở lại hình ảnh anh tân binh mười chín tuổi phản đối cuộc chiến tranh Việt Nam, và cảm thấy khó chịu khi tham gia cuộc chiến này.

Anh không phải là nhân vật đối lập hệ tư tưởng hay chính trị. Nhưng trong độ sâu thẳm của xúc cảm, hẳn là anh nhớ lại những trải nghiệm quá thảm thương trong cuộc chiến chống người da đỏ vào cuối thế kỷ mười chín.



Cuộc sống rất thánh thiện, và chẳng bao giờ có lý do gì để giết nhau cả.

## Chương chín. Đi tìm nguồn ánh sáng

Cho đến bây giờ, tôi mới cảm thấy bình yên. Đây là lúc an nhàn. Nhóm người này chắc hẳn được an nhàn. Linh hồn này... linh hồn này tìm niềm an lạc nơi đây. Chúng ta rời bỏ mọi nỗi đau thể xác lại phía sau. Linh hồn chúng ta tìm thấy được niềm an lành thanh thản. Đó là cảm giác tuyệt vời... tuyệt vời, như mặt trời luôn soi sáng khắp nơi. Ánh sáng này thật tuyệt diệu làm sao! Tất cả đều đến từ ánh sáng! Năng lượng đến từ ánh sáng. Linh hồn ta liền bước đến đó. Ánh sáng hầu như giống lực nam châm hút ta vào. Thật tuyệt vời. Ánh sáng như nguồn sức mạnh, biết cách chữa lành.

Một trong những khám phá có tính vững chắc trong nghiên cứu về cận kề cái chết là khái niệm ánh sáng tươi đẹp thanh thản của những người đã trải nghiệm. Ánh sáng này không phải là sự kiện bị nhiễm thuốc an thần xuất hiện trong bộ não bị thương tật, mà đúng ra là cái nhìn lướt qua thế giới bên kia. Thông thường, một người thân yêu đã chết trước đó hoặc một linh hồn có mặt trong ánh sáng đó, đưa ra những lời khuyên, kiến thức, tình yêu thương sâu sắc. Người đó thường nhận thức nhiều chi tiết, nhiều sự kiện, mà trước đây họ chưa hề biết gì. Người ta được những người thân đã chết báo cho họ biết nơi chôn giấu của cải bí mật. Sau này, khi họ khỏi bệnh, họ khám phá ra nhiều vật phẩm, xác nhận rõ ràng thông tin mà họ đã nhận lúc bị hôn mê. Ánh sáng là nguyên nhân của bộ não bị thương, như nhiều nhà phê bình về chuyện cận chết vẫn thường tuyên bố, không thể cung cấp giá trị đặc biệt như vậy. Mặc dù các chi tiết về việc cận chết có thể thay đổi do sự khác biệt về văn hóa, nhưng khái niệm về nguồn ánh sáng tuyệt vời này dường như là hiện tượng phổ biến.

Tại Mỹ, người trải qua chuyện cận chết thường miêu tả việc băng qua con đường hầm để đạt đến ánh sáng. Tại Nhật, vượt qua dòng sông hay mặt nước để đạt đến ánh sáng là sự miêu tả phổ biến hơn. Tuy nhiên, dù di chuyển bằng cách nào đi nữa thì ánh sáng vẫn là sự phát hiện bất biến. Do đó, cảm giác

đồng hành cùng với điều đó là nơi ánh sáng hiện diện luôn có niềm thanh thản an lạc.

Sau hai ngày hướng dẫn hội thảo, trong đó có nhiều nhà chuyên môn chăm sóc sức khỏe tham dự, tôi nhận được một lá thư của một nhà chuyên môn đã tham dự. Cô cảm ơn tôi đã giúp cô và nhiều người khác trải nghiệm được nguồn ánh sáng tuyệt đẹp.

Tôi tin rằng ánh sáng đó đều giống nhau, mà những người trải qua sự cận kề cái chết và sau khi chết đã nhìn thấy và cảm nhận. Dĩ nhiên, con người có thể chạm vào nguồn ánh sáng trong khi thiền định hoặc trong trạng thái xuất thần, trong giấc mơ hoặc trong nhiều cách khác nhau.

Năm nay cô ba mươi sáu tuổi, còn sự trải nghiệm nguồn ánh sáng đầu tiên vẫn khắc sâu vào ký ức xảy ra lúc cô mười bốn tuổi. Cô muốn chia sẻ điều này với tôi, còn tôi thì rất muốn chia sẻ lại với bạn về những gì cô trình bày, vì sự miêu tả này rất chính xác, không hoa mỹ, rất dễ hiểu.

Cô được giáo dục bởi hệ thống của trường Công giáo tại Châu Mỹ Latin. Ngôn ngữ chính của cô là tiếng Tây Ban Nha, nhưng lá thư của cô viết bằng tiếng Anh.

“Tôi chưa bao giờ biết về chuyện chết hoặc cận chết, kiếp này qua kiếp khác, lại càng không biết gì về tiền kiếp. Tôi cũng chưa hề hình dung được chuyện gì đã xảy ra vào năm học lớp chín.”

Tâm thức cô quay trở về quá khứ tại một lớp học mà cả trường tham gia, một vị tu sĩ dạy cho họ vài phương pháp thiền định và quán tưởng. Đầu tiên, ông lập một nhóm, cho họ nằm trên sàn, hướng dẫn họ thở chậm lại. Rồi ông để họ tự tưởng tượng họ được vô số bông hoa đẹp phủ kín người. Ngay lúc đó, sự

trải nghiệm của một cô gái bắt đầu khác lạ, không còn lệ thuộc vào sự chỉ dẫn của vị tu sĩ khả kính kia nữa.

“Muôn chim ca hát, còn chúng tôi đang tận hưởng niềm vui quanh mình. Chúng tôi không còn để ý đến lời hướng dẫn ngọt ngào của vị thầy đưa chúng tôi xuyên qua cánh đồng. Tôi thấy mình nhú mày, tôi không còn nghe theo lời diễn tả của ông nữa. Tôi đã cố gắng ba lần, thay vào đó tôi tiếp tục đi đến một cái giếng. Tôi cảm thấy lời nói của vị tu sĩ đó xa dần, xa dần, trong lúc lời nói vẫn dẫn dắt vào cánh đồng, mà không phải là cái giếng...”

Thân thể tôi mềm nhũn, và tôi đầu hàng. Lúc đó, tôi nhìn thấy mình cúi xuống để nhìn cái gì đó trong giếng, nhưng tôi cảm thấy mình ở trong đó. Rồi cái giếng trở thành con đường hầm. Tay phải tôi cầm đèn, tôi đi qua đường hầm. Mọi thứ đều tối mù ngoại trừ ánh sáng yếu ớt của ngọn đèn trên tay tôi. Một lát sau, tôi nhận ra đường hầm xoay nhẹ qua bên trái, và rồi những tia sáng nhỏ xíu bắt đầu xuất hiện, tôi thấy gần hơn. Những tia sáng lớn dần, lớn hơn ở mỗi bước chân của tôi. Tôi rất muốn xem cái gì ở đó.

Tôi bước đến góc đường và tôi nhìn thấy: Ôi! Trời ơi, tôi mất hết tinh thần! Nguồn ánh sáng lớn nhất, đẹp nhất, quý giá nhất mà tôi chưa bao giờ nhìn thấy! Ánh sáng tròn vo, khổng lồ, giống như ánh mặt trời, nhưng lại trắng tinh, dường như là một khối rắn, nhưng cùng lúc lại mờ ảo! Làm sao mà như vậy được? (Tôi viết vài dòng trong hiện tại, bởi vì linh hồn tôi biết ánh sáng quý giá đó hiện hữu, luôn luôn hiện hữu cho tất cả chúng ta.)

Tôi cảm thấy sợ một lúc, nhưng ánh sáng đó hấp dẫn tôi quá mức. Cầm cây đèn trong tay, tôi cố bước qua khối khổng lồ đó, trước mặt tôi, chùm ánh sáng tuyệt đẹp làm say đắm lòng người đang nhảy múa. Tôi phải vào bên trong để biết được cái

gì trong đó! Tôi muốn là một phần trong đó! Tôi có thể nhận ra lực hút đầy nam tính trong môi trường ánh sáng đó...

Tôi gần bước vào trong, bỗng nhiên tôi nghe một giọng nói rõ ràng đầy sức mạnh trong tâm trí: “này cô bé, cô không thể bước qua ánh sáng đó được đâu!” Tôi nhớ như in sức mạnh của giọng nói, tôi cảm thấy một lực đẩy mạnh trên ngực. Đó là giọng nam trẻ tuổi, nhưng chẳng có bóng người nào ở đó cả....

Có một hàng rào vô hình giữ chặt tôi ngoài vòng ánh sáng. Ngay sau giọng nói, tôi cảm thấy bị đẩy lại phía sau, bay vòng vòng qua đường hầm ... rồi bỗng nhiên con đường hầm trở thành cái giếng, và tôi rơi ngược lên cao! Khi thoát khỏi cái giếng, tôi nhìn thấy bầu trời và cánh đồng, trong khoảnh khắc đó, tôi cảm thấy một cú đập mạnh trong thân thể tôi, một cú đánh bất ngờ, như thể linh hồn tôi đột ngột trở về. Linh hồn tôi quay về vì không được phép vượt qua nguồn ánh sáng đó....

Thật ngạc nhiên, khi tôi mở mắt ra thì vị tu sĩ vẫn còn đang miêu tả cánh đồng hoa, học trò vẫn nhắm mắt yên lặng. Không ai nhận ra tôi đã đi và về...”.

Cô quá lo lắng, xúc động về cuộc trải nghiệm đến nỗi không thể kể lại cho ai nghe. Nhiều năm trôi qua, cô giữ trong lòng toàn bộ chuyện đi đến nguồn ánh sáng như một bí mật riêng.

Mười hai năm sau, cô đọc trong một mục báo nói về sự trải nghiệm cận cái chết của một cô bé bốn tuổi. Cô diễn tả lúc đọc bài viết và trở nên “tràn ngập niềm vui”. Cô nhận ra đứa bé đó có thể vượt qua ánh sáng bởi vì con bé đã chết trong một khoảnh khắc.

“Tôi đã khóc thật nhiều. Tôi không còn cô đơn nữa.

Ánh sáng đó không phải là sự tưởng tượng...

Tôi không còn tìm lại được cảm giác thiêng liêng, an lành, yêu thương trong nguồn ánh sáng của riêng mình. Không có điều gì có thể so sánh được với điều thiêng liêng đó trong cõi trần tục này. Tôi nhớ ánh sáng đó.”

Bây giờ người đàn bà này đang làm việc tại bệnh viện, chăm sóc những người sắp chết, giúp họ tạo ra bước chuyển tiếp vào cõi tâm linh, an ủi họ, giúp họ tìm thấy niềm thanh thản, bảo đảm với họ vì cô đã từng có những trải nghiệm tâm linh. Thật thú vị, cô cũng chú ý đến nhiều sự việc kỳ lạ giống như em trai út của tôi, Peter và vợ Barba. Em trai và em dâu tôi là bác sĩ chuyên khoa ung thư. Cả hai người đều có nhiều kinh nghiệm với những bệnh nhân sắp chết.

Bức thư của cô vẫn còn tiếp:

“Tôi có cơ hội ở cùng với những người bệnh sắp chết. Họ “nhìn thấy” những người thân yêu hay cha mẹ đón mừng họ trong cõi khác hoặc an ủi họ. Những bệnh nhân này diễn tả cho tôi nghe về sức nhìn và trải nghiệm trước khi rời bỏ. Họ hạnh phúc khi “nhìn thấy” cha mẹ hoặc một nụ cười tươi tắn dành cho họ ... Tôi biết họ sẽ tận hưởng được nguồn ánh sáng đó.

Tôi cần, con người đều cần được biết nhiều hơn về cách xoay sở và giúp nhiều người trong quá trình đi đến cái chết bởi vì có ánh sáng; từ ánh sáng chúng ta đến, và theo ánh sáng chúng ta đi. Bằng tình yêu và hạnh phúc, điều mà tôi đã cảm nhận được từ nguồn ánh sáng của tôi, và quan sát trong các bệnh nhân, tôi biết tình yêu không hề chấm dứt theo cái chết...”

Cô đã đúng. Nguồn ánh sáng và tình yêu không bao giờ thật sự kết thúc. Đó là những điều được bện chặt sâu sắc và bất diệt.

Dựa vào kiến thức mà tôi đã lược lặt từ các vị Thầy, cuộc trải nghiệm cái chết đều giống nhau. Chúng ta vẫn đi đến ánh sáng và nhận được sự an ủi giống nhau, tình yêu đồng nhất, niềm an lạc. Chỉ khác là chuyện gì sẽ xảy ra sau đó. Trong cuộc trải nghiệm cận chết thì người đó quay trở lại với thể xác của mình, còn nếu chết đi thì linh hồn sẽ tiếp tục đi tới, học hỏi trên khía cạnh khác, trên thiên đường, cho đến khi đầu thai trở lại, nếu điều đó là cần thiết hoặc do sự chọn lựa.

Sau này, có nhiều bản báo cáo về những người đã trải nghiệm qua giai đoạn cận chết mang tính tiêu cực. Khi nghiên cứu về điểm này, tôi phát hiện ra cái gọi là cận chết tiêu cực vì không thật sự cận chết. Đúng ra, một người bị thương đã trải qua mức độ nhận thức không ổn định trong lúc bị chấn thương. Họ lơ mơ nhận thức những sự kiện có thật xảy ra tại một mức độ tỉnh thức không hoàn chỉnh.

Tôi đã từng đưa một cảnh sát trở về quá khứ. Anh ta bị thương trong một tai nạn xe hơi khi làm nhiệm vụ. Anh miêu tả sự cận chết kinh hoàng, trong đó thân thể anh bị những sinh vật ghê rợn xô đẩy, lật qua lật lại, đâm tới đâm lui. Thực tế, chuyến trở về quá khứ chứng minh rằng anh bị nửa tỉnh nửa mê trên đường đi cấp cứu. Trên đường đến bệnh viện, anh được nhân viên y tế sơ cứu, truyền nước, chích thuốc, đo huyết áp, cho thở ô-xy. Thật ra, những sinh vật ghê rợn đó là những nhân viên y tế đang cứu anh.

Rất hiếm khi khám phá được những người nổi tiếng hoặc người có chức cao quyền trọng trong những chuyến du hành về quá khứ. Nhưng Henry là một ngoại lệ. Hiện nay, ông là giáo sư của khoa công trình tại một trường đại học lớn ở Trung Tâm Bắc Mỹ. Mọi thứ trong đầu ông, trong hành vi của ông đều có lô-gíc, đều dựa trên lý trí. Ông đến buổi hội thảo của tôi, theo một cách nào đó, rất miễn cưỡng, ông muốn đi cùng với vợ hơn là tham dự. Nhưng khi định mệnh đã lên tiếng, ông

tìm thấy chính mình trước hai trăm con người, một người tiên phong theo tình thế để đi về quá khứ riêng lẻ.

Trong vài buổi thực hành theo nhóm, ông có nhiều ký ức tuổi thơ rất sống động, rất rõ ràng, tràn đầy xúc cảm. Ông rất sẵn lòng khám phá thêm.

Henry đạt đến độ sâu trong trạng thái bị thôi miên, mà hầu hết nhiều người không thể đạt được. Tôi luôn nhớ là không nên đánh giá một cuốn sách qua cái bìa. Thậm chí nhiều kỹ sư cũng có thể tự họ đi sâu hơn.

Ông đi quá sâu đến nỗi sau đó ông trải qua chứng quên cả toàn bộ chuyến du hành. Với sự thúc đẩy, ký ức ông trở về tới một mức độ nào đó. Thật may là toàn bộ quá trình đều được ghi âm để sau này ông có thể trải nghiệm lại mọi thứ.

Tuổi thơ của ông rất rõ ràng từng chi tiết, sống động và sâu sắc.

Đầu tiên, tôi đưa ông về lúc ông ba tuổi, ông bị mẹ mắng vì chạy theo trái banh lao vô gốc cây. Ông suýt bị xe tông. Ông có thể cảm nhận được chính xác sự giận dữ và nhẹ nhõm của mẹ ông, và phản ứng của ông với cảm xúc đầy mâu thuẫn của mẹ mình.

Rồi chúng tôi đi về một kiếp quá khứ. Ký ức ông tràn về khi ông đang ngồi tập trung sâu trong trạng thái xuất thần, bỏ quên hàng trăm thính giả đang bị quyến rũ bởi những gợi nhớ của ông. Ông là một tướng lĩnh tại thành Rome.

Sau khi đưa ông vào trạng thái mà trong đó những ký ức của một kiếp quá khứ có thể dễ dàng nổi bật lên, tôi hỏi:



- Ông có nhận ra điều gì không? Ông trả lời ngay:

- Có. Tôi đang trong trận chiến. Tôi giống như một vị sĩ quan chỉ huy của La mã. Tôi đang mang... mang quân hàm tướng... tôi đang đánh trận cùng với những binh sĩ của mình. Tôi có xe ngựa và người đánh xe... chúng tôi đang trong trận đánh sống còn... tôi đâm bằng giáo mác, giết người. Rồi chúng tôi... chúng tôi... Tôi đang chỉ huy trận đánh. Chúng tôi dồn những tên lính khác... có vẻ là lính Đức, giống như lính của đất nước phía Bắc... chúng tôi dồn họ về phía bờ sông, và rồi có một bức tường thẳng đứng phía bên kia sông ...

Henry không cần tôi thúc giục hay hỏi đi hỏi lại. Ông cứ nói, như một vị chỉ huy, nói về chiến lược của trận đánh.

- Có vẻ như chúng tôi gặp may. Ông quay lại miêu tả bản thân.

- Tôi mặc bộ áo giáp... cái nón bằng đồng có gắn lông vũ... có miếng chắn trước mặt nón... một miếng áo giáp trước ngực bằng sắt... có một miếng yếm giáp giống như cái váy... phủ từ bụng đến gần đầu gối...

Khi tôi đưa giáo lên đâm đối phương, tôi cũng có cảm giác ai đó sẽ đâm lại tôi... mà tôi không hề sợ hãi.

Ông kể thêm nhưng rất ngạc nhiên vì mình chẳng hề sợ hãi.

- Nó đâm tôi, đâm ngay bên phải.

Ông miêu tả chi tiết, chỉ ngay vào dưới bụng bên phải.

- Tôi có miếng sắt mới trong bộ áo giáp... tôi không sợ bị giáo bằng đá đâm... chỉ những mũi sắc nhọn. Bộ áo giáp của tôi rất cứng...

Sau đó tôi chạy đi... bằng xe ngựa... chúng tôi chạy rất nhanh vì chúng tôi không còn ở trong trận đánh nữa... chúng tôi cứ để trận đánh tiếp diễn. Chúng tôi quan sát từ trên một ngọn đồi... an toàn... Augustus<sup>[5]</sup> chỉ muốn tướng lĩnh nhập vào trận chiến nhưng không ở lại trận chiến... đặc biệt khi chúng tôi thắng lớn.

Ông yên lặng. Rõ ràng trận chiến đã thắng. Tôi muốn đưa ông đi xa hơn trong kiếp đó. Tôi hướng ông đến cuối cuộc đời đó. Sự yên lặng kéo dài một lát nữa, rồi ông kể tiếp.

- Tôi rất giàu, mặc dù tôi xuất thân là một thằng bé nghèo hèn, nhưng tôi là một người đàn ông giàu có... tôi có đất đai... tôi có thể nhìn thấy rất nhiều cây cột. Tôi đang ở trong Viện Nguyên Lão<sup>[6]</sup>. Tôi mặc áo choàng có đường viền màu tía. Tôi là Nguyên Lão<sup>[7]</sup>.

- Vậy là ông có quyền lực.

- Đúng vậy, nhưng không bằng Ceasar. Tôi chỉ chính thức... bây giờ tôi về hưu, không đánh trận nữa. Tôi chỉ sống ở trên mảnh đất của mình tại Sicily, chỉ làm nông và nuôi cừ. Tôi gặp Ceasar mỗi lần ông đến Syracuse.

- Ông sẵn sàng rời bỏ thời đó chưa hay còn gì khác nữa không?

- Tôi thấy mình sắp chết. Tôi đã già rồi...

tôi nằm trên cái tấm phản cứng giống như cái giường... tôi thấy nhiều người chung quanh tôi... vội vàng... vội vàng. Tôi nhìn lên, nhưng cái đầu tôi nặng quá... tôi nhìn thấy vợ tôi... rồi tôi chết.

Ông lại yên lặng. Tôi hỏi thêm:

- Ông nhận ra điều gì tiếp theo đó?

- Tôi nhìn thấy mình trẻ lại. Tôi nhìn xuống căn phòng. Tôi thấy hài lòng... tôi thấy hạnh phúc, vui vẻ.

Tôi nhìn thấy chính mình Có tiếng gọi... hay ai đó đang gọi tôi... có ánh sáng màu vàng... màu vàng, rất mãnh liệt. Tôi không thể nhìn vào trong đó... nhưng có tiếng gọi trong ánh sáng đó gọi tôi... vì vậy tôi bước vào...

Trong ánh sáng tôi cảm thấy rất tuyệt vời, rất ấm áp, năng lượng bao phủ quanh mình. Có vẻ rất thoải mái, giống như khí hậu thật tuyệt. Tôi vẫn còn mặc bộ áo choàng Nguyên lão... nhưng tôi trẻ lại.

Ông lại yên lặng. Tôi hỏi tiếp:

- Trong trạng thái này ông còn có gì khác nữa kể cho chúng tôi nghe không?

- Điều gì xảy ra sau đó hả... tôi không biết... tôi không biết nữa... đây là điều cuối cùng mà tôi có thể nhớ lại.

Ông chậm rãi trả lời.

Tôi đưa Henry ra khỏi trạng thái xuất thần.

- Ông cảm thấy ra sao?

- Rất tốt. Chúng ta sẽ bắt đầu?

Ký ức tỉnh thức cuối cùng mà Henry nhớ là tôi bắt đầu thôi miên ông khoảng bốn mươi lăm phút trước đó.

Một tuần sau, tôi gặp bạn thân của Henry, ông ta kể với tôi là Henry cảm thấy rất tuyệt sau chuyến du hành đó. Chuyến trở về đã đem lại cho ông an lạc hơn, hạnh phúc hơn mà ông từng có trước đây, ít nhất là trong kiếp này. Tôi cười.

Nhiều nỗi sợ biến mất khi bạn được nhắc nhở một cách trực tiếp, một cách sâu thẳm về tính thánh thiện, tính bất diệt của bạn. Henry không nghi ngờ gì về kiếp sống tại Rome cách đây hàng bao thế kỷ. Tuy nhiên, thậm chí còn nhiều hơn những ký ức trong kiếp quá khứ, khi một người nhớ lại nguồn ánh sáng tuyệt vời mà họ đối mặt sau khi rời bỏ thân xác này, không chỉ những nỗi sợ biến mất, mà niềm an lạc sẽ lấp đầy trong họ. Nguồn ánh sáng đáng yêu đó nuôi dưỡng linh hồn chúng ta. Henry đã cảm nhận được nguồn ánh sáng đó. Ông nhìn thấy ánh sáng màu vàng. Người khác có thể thấy màu khác.

Chết là điều mà hầu hết chúng ta đều phải tin. Chết là sự lột xác khi linh hồn ta tiến đến một cõi khác. Vậy thì không hề có sự chết, chỉ có sống và yêu thương. Nguồn ánh sáng một lần nữa là biểu tượng trong vũ trụ, vô tận, đầy yêu thương.

Hai nhà nghiên cứu về cận cái chết, tiến sĩ Raymond Moody và Elisabeth Kbler-Ross, thường miêu tả một phần “ôn lại cuộc đời”. Một hoặc nhiều sinh linh khôn ngoan, đáng yêu trợ giúp cho bạn ông về những sự kiện của cuộc đời. Điều thú vị

đặc biệt là dành cho những người thân của bạn, cách mà bạn thỏa thuận với người khác.

Trong các nghiên cứu của tôi với bệnh nhân khi họ nhớ lại cái chết ở kiếp trước, tôi khám phá ra cuộc trải nghiệm về cái chết đều rất giống nhau. Cuộc đời được hồi tưởng lại luôn theo cách yêu thương, không có phán xét hay chỉ trích. Nhưng bạn sẽ cảm nhận được những xúc cảm sâu sắc, của bạn và của người khác, vì vậy, bạn học hỏi được ngay mức độ sâu sắc đó.

Ví dụ như nếu bạn hào phóng giúp đỡ người khác trong lúc cấp bách, bạn cảm nhận được lòng biết ơn và yêu thương của người đó dành cho bạn. Còn nếu như bạn làm tổn thương họ, về mặt tinh thần hay thể xác, bạn sẽ nhận được sự căm thù của họ.

Thật là cơ hội học hỏi tuyệt vời.

Khi bạn không phải đầu thai trở lại, khi bạn đã học hết các bài học và đã rũ sạch nợ trần ai, bạn sẽ có cơ hội lựa chọn. Bạn có thể tự nguyện quay trở lại để giúp loài người, hoặc bạn có thể ở lại cõi khác, giúp đỡ họ từ cõi đó. Trong cả hai trường hợp, bạn vẫn tiếp tục đi đến thiên đường.

Những cõi khác Loài người luôn nghĩ mình là những sinh vật duy nhất. Nhưng không phải như vậy. Còn có rất nhiều thế giới khác, nhiều cõi khác ... Rất nhiều linh hồn .....rất nhiều linh hồn trong cõi này. Tôi không phải là linh hồn duy nhất. Tôi đã đến một cõi khác, vào những thời điểm khác nhau. Mỗi nơi có một mức độ nhận thức cao hơn. Chúng ta sẽ đi đến cõi nào là tùy vào chúng ta đã tiến bộ hơn như thế nào...

Có rất nhiều người trên thế gian này hơn bao giờ hết. Nhưng linh hồn còn nhiều hơn con người. Đây không phải là thế giới duy nhất. Linh hồn ở khắp mọi nơi, rất nhiều cõi khác. Họ bị

thế gian này hấp dẫn nên trụ lại đây ngày càng đông hơn, bởi vì trái đất là một ngôi trường rất phổ biến, có quá nhiều điều để học hỏi.

Nói về những cõi khác là tôi muốn nói đến trạng thái đầy năng lượng hoặc mức độ bằng phẳng khác như là tâm thức, chứ không nhất thiết phải là hành tinh hay dãy ngân hà khác.

Thiên đường cũng được xem là một cõi khác, vì sự chuyển hóa năng lượng vượt ngoài ba cõi tâm thức đều có mối liên quan.

Tôi tin rằng năng lượng tình yêu chứa đựng đặc tính tự nhiên, không chịu ảnh hưởng bởi quy luật vật lý, và tồn tại trong tất cả các cõi khác nhau. Tình yêu nối kết tất cả các cõi này lại với nhau và nhiều hành tinh khác vượt ngoài quy luật tự nhiên.

Có nhiều mức độ phụ tồn tại giữa một cõi. Nói một cách khác là có nhiều mức độ trên thiên đường. Chúng ta tiến bước khôn ngoan theo những mức độ này khi chúng ta ngày càng thấu triệt hơn.

Nói chung, chúng ta đều là người thuộc thế giới khác. Không ai trong chúng ta sống từ đầu tại hành tinh này. Trái đất giống như ngôi trường cấp ba, không ở mức độ thấp quá, cũng không cao quá. Nhưng đây là ngôi trường phổ biến. Khi chúng ta tốt nghiệp, chúng ta sẽ đi đến bất cứ nơi nào.

Nhưng trong mọi vũ trụ, tất cả các linh hồn đều giống nhau.

Robert là người phục vụ bàn còn trẻ. Cuộc đời anh đầy gian nan khốn khó, đủ mọi thăng trầm, còn niềm vui trong đời thì quá ít ỏi. Anh ta đang gặp khó khăn về tài chính, và đang dự định trốn khỏi các mối quan hệ, bởi tuổi thơ của anh đã từng bị

tổn thương quá nhiều. Rất lạnh lùng, khuôn mặt anh hiếm khi tiết lộ những cảm xúc của mình.

Trong trạng thái xuất thần rất sâu, anh bước vào một khu vườn hoặc là cảnh tượng rừng rậm vùng nhiệt đới. Ngay lập tức anh, anh khóc òa lên vì hạnh phúc. Hầu như anh không thể thốt nên lời. Xúc cảm đó thật lạ lùng đối với anh.

Tôi hỏi anh:

- Anh cảm thấy thế nào?

- Đó là rừng nhiệt đới... đó là nhà.

Anh trả lời rất chậm. Giọng nói tràn đầy xúc động.

- Có vẻ như anh đang cảm nhận điều gì đó rất sâu sắc. Đó là gì vậy?

- Sự vui mừng.

Những giọt nước mắt vẫn rơi đầm đìa trên má, anh không thể nói được, vì vậy tôi đánh thức anh dậy vài phút sau đó. Tôi hy vọng anh có thể miêu tả nhiều hơn khi tỉnh thức, lúc đó mức độ xúc cảm sẽ không quá sâu sắc tràn đầy. Một lát sau, anh lấy lại bình tĩnh.

- Anh đã trải nghiệm điều gì vậy?

- Hầu như tôi nhìn thấy cảnh tượng trên thiên đường... tươi tốt, sáng ngời... không có người nào khác...

- Sao anh lại nghĩ điều này quá cảm động như vậy?

Tôi hỏi nhưng anh không trả lời được. Anh vẫn còn cảm giác xúc động quá mức. Cuối cùng rồi anh cũng kể, nhưng rất ngắn gọn.

- Tôi cảm thấy chắc chắn có lúc nào đó mình sẽ quay lại nơi đó. Tôi có cảm giác như mình đã từng ở đó, và đó là nơi tôi sẽ... vì vậy tôi không muốn vội vã, tôi muốn cảm nhận từng bước.

Một tuần sau đó, anh giải thích cảm giác thân quen, cảm nhận về sự an lành lạ thường mà anh trải nghiệm trong chuyến du hành. Anh vẫn khó tìm được lời nào để diễn tả cuộc viếng thăm khu rừng xum xuê như cõi thiên đường đó. Lần này, sự khó khăn của anh không phải chỉ vì vật chướng ngại tràn lấp trong xúc cảm sâu sắc, mà bởi vì những từ ngữ đơn giản không thể đánh giá hết được vẻ đẹp, niềm hân hoan, vẻ uy nghiêm của cuộc trải nghiệm. Điều đó không thể tả được.

Tôi tin là Robert có một cuộc trải nghiệm về tâm linh hơn là cuộc du hành trở về quá khứ.

Tất cả mọi cảm xúc về niềm hân hoan mãnh liệt của anh, kết hợp những đặc điểm của cảnh tượng với những chi tiết khá hiếm hoi, và cuộc du hành cùng với một kiếp sống đã chỉ ra điều này cho tôi thấy.

Ở một mức độ thấp, anh đã trải nghiệm lại niềm vui được trở về nhà. Thế gian không thật sự là nhà của chúng ta. Chúng ta là những sinh vật thuộc tâm linh, ngôi nhà thật sự của chúng ta là một nơi thuộc tâm linh, một nơi vô tận mà nhiều người gọi là thiên đường.





## Chương mười. Người thầy thuốc

Chúng ta phải chia sẻ kiến thức với người khác .... chúng ta có nhiều năng lực vượt xa hơn những gì chúng ta đang sử dụng.

Bạn tiến bộ thông qua các mối quan hệ. Có vài mối quan hệ với thần thánh, những người quay trở lại với kiến thức sâu hơn. Họ tìm kiếm những người cần tiến bộ để giúp đỡ.

Trong ngôi trường tại nhà chỉ có một phòng, chúng ta gọi là thể gian, chúng ta không học hỏi tất cả các bài học cùng một lúc. Ví dụ như chúng ta đã thông thạo khóa học về lòng từ bi, độ lượng, nhưng chúng ta chỉ là người mới học về tính kiên nhẫn và lòng tha thứ. Có thể chúng ta đã là học sinh tốt nghiệp về khóa học niềm tin và hy vọng, nhưng chỉ là đưa trẻ mẫu giáo với bài học về sự giận dữ hoặc bất bạo lực.

Tương tự như vậy, chúng ta mang hết mọi kỹ năng tinh xảo đã học được trong tiền kiếp qua kiếp này.

Có lẽ, chúng ta đã thông thạo những kỹ năng đó nhưng vẫn là người tập sự trong một lĩnh vực khác. Có nhiều người trong chúng ta đã thông thạo nhiều khóa học, nhiều kỹ năng, và họ cũng có mặt ở đây để chia sẻ kiến thức với chúng ta. Trong những lĩnh vực khác, vai trò của chúng ta có thể được hoán đổi.

Như vậy, chúng ta vừa là thầy giáo vừa là học trò, và phải cùng chia sẻ kiến thức với nhau.

Nhiều thầy thuốc muốn làm bác sĩ để chứng minh khả năng chữa bệnh của họ, để giúp đỡ và dạy dỗ người khác. Ngược lại, người thầy thuốc khôn ngoan luôn sẵn sàng học hỏi từ các

bệnh nhân. Người bệnh có thể hướng dẫn bác sĩ về tình yêu, về lòng dũng cảm, về nội tâm thanh tịnh, hoặc nhiều bài học khác mà chúng ta có mặt nơi đây để học. Vậy thì, cả thầy thuốc và người bệnh đều có lợi.

Vào một buổi chiều muộn màng, một bệnh nhân đang trong đợt điều trị đến than phiền với tôi về cánh tay bị nhiễm trùng vì chích ngừa uốn ván. Cánh tay cô sưng phồng, đau nhức, chỗ kim chích cứng đỏ, khó chịu. Cô vừa gặp bác sĩ khoa nội trên đường đến phòng khám của tôi. Ông nói cô hãy đến phòng khám của ông vào sáng thứ Hai tới để điều trị. Ông nói rằng cô phải điều trị với thuốc kháng sinh, nếu không thì rất nguy hiểm.

Tôi cố giúp cô bằng phương pháp thôi miên. Cô nhanh chóng lướt sâu vào tình trạng bị thôi miên. Tôi chỉ cô đem ánh sáng trị bệnh đến vùng bị đau ở cánh tay. Tôi hướng dẫn cho cô cách làm giảm đau, loại ra các vi khuẩn gây bệnh. Rất sống động, cô tưởng tượng ra các tế bào mới khỏe mạnh và cơn đau hoàn toàn biến mất.

Đến cuối buổi trị liệu, chỗ kim chích đã hết sưng đỏ, cô cũng không còn cảm thấy đau nhức nữa. Tôi không hề ngạc nhiên vì thuật thôi miên từ lâu đã được sử dụng như một phương pháp điều trị giảm đau. Thứ Hai đó cánh tay cô hoàn toàn bình thường, không có dấu hiệu bị nhiễm trùng.

Tuy vậy, cô vẫn đi khám bác sĩ. Ông kêu lên:

- Cánh tay cô sao lành hay vậy? Bị nhiễm trùng không thể nào tự hết được!

Cô trả lời, nhưng giấu đi bí mật:

- Dạ, chắc tự nhiên khỏi.

Cô biết ông có thể chấp nhận lời giải thích đó. Chắc gì ông chấp nhận lời giải thích về thuật thôi miên, hay ông sẽ cười nhạo.

Không có căn bệnh nào tự nhiên được thuyên giảm. Có lẽ chúng ta không tinh táo nhận ra kỹ thuật nằm bên dưới, nhưng rõ ràng uy lực chữa trị mãnh liệt “bí mật” làm công việc điều trị mọi thứ hư hại.

Tôi biết bác sĩ Bernie Siegel từ rất lâu trước khi ông nổi tiếng với những cuốn sách tuyệt vời nói về sự liên kết giữa trí tuệ và thể xác. Bernie là bác sĩ phẫu thuật ở bệnh viện Yale New Haven, làm việc tại phòng khám tư ở New Haven, bang Connecticut. Lúc đó tôi là sinh viên y khoa của Đại học Yale đang thay phiên thực tập phẫu thuật vào cuối những năm 1960. Tôi chọn làm trợ lý cho các bác sĩ phẫu thuật tư bởi vì họ thường nhanh nhẹn hơn và vui vẻ hơn đội ngũ biên chế, những người thích có quyền lực hơn, độc tài hơn, khắt khe hơn. Bernie và cộng sự của ông, bác sĩ Richard Selzer cũng là tác giả của những cuốn sách nổi tiếng, rất khôi hài. Bệnh nhân của họ không phải là những người duy nhất bị đau vì cười vỡ bụng. Các bác sĩ này thường gây cười, kể chuyện, đọc thơ, họ thật sự là những người vui tính. Hơn nữa, cả hai người đều là những bác sĩ phẫu thuật xuất sắc. Tôi học được phẫu thuật từ họ rất nhiều.

Lúc đó, không ai trong chúng tôi nhận ra được có vài bệnh nhân, mặc dù họ đang trong tình trạng bị gây mê, cũng lắng nghe được cuộc đối thoại, chuyện khôi hài, giễu cợt. Bây giờ thì chúng tôi đã biết được điều này. Gần đây tôi nói chuyện với Bernie sau khi ông hướng dẫn buổi hội thảo tại Miami. Chúng tôi cho rằng những chuyện khôi hài giễu cợt vào lúc đó cũng rất tốt. Ngay khi xấu nhất, chắc hẳn bệnh nhân thấy lo lắng, nghĩ rằng: Ô hay, bác sĩ Siegel, sao ông cứ giỡn hoài, làm ơn

để ý đến thân thể của tôi đi. Điều này quan trọng với tôi lắm đó.

Nếu bệnh nhân nghe lỏm những câu chuyện đùa của bác sĩ thì vẫn tốt hơn là nghe những dự đoán tai họa kinh khủng về các cơ hội của họ, hoặc những khả năng bị hư tổn sau khi phẫu thuật. Lời tuyên bố chính thức như vậy có thể thuyết phục bệnh nhân từ bỏ hơn là đối mặt với những trở ngại lớn lao và những điều bất lợi.

Có một loại hóa học thâm thúy dành cho các thầy thuốc thử nghiệm hơn là những thứ họ tìm thấy trong việc xét nghiệm máu và ở phòng thí nghiệm.

Nhiều thầy thuốc quá bận rộn, quá căng thẳng đến mức mà họ không dành thời gian lắng nghe các bệnh nhân, và tạo ra mối quan hệ thân thiết với người bệnh. Đây là tình trạng thảm thương cho cả hai phía. Thầy thuốc không thích tìm hiểu bệnh nhân theo tư cách cá nhân, và họ mất đi cơ hội học hỏi từ cuộc va chạm trong thuật chữa bệnh.

Một bác sĩ thẩm mỹ rất giỏi tại vùng Miami kể với tôi về một trường hợp khá đặc biệt. Nhiều tháng trôi qua, nhưng trên khuôn mặt của anh chàng bác sĩ đó vẫn còn hiện rõ nét sưng sốt.

Một bệnh nhân của anh bị tai nạn xe rất nguy kịch. Cô bị chấn thương nặng ở đầu, mặt và nhiều thương tích bên trong. Mặc dù lịch mổ khẩn cấp đã được sắp xếp, nhưng bệnh nhân khó lòng qua khỏi.

Khi bác sĩ chuẩn bị tinh thần cho gia đình về các tình huống xấu nhất có thể xảy ra thì bệnh nhân đã thoát khỏi thể xác. Dù cuộc họp giữa bác sĩ và gia đình đang diễn ra trong bệnh viện, khá xa nơi phòng mổ, cô vẫn nhìn thấy họ và nghe được cuộc

đôi thoại, bất lực nhìn thấy nỗi đau tuyệt vọng của gia đình. Cô nhìn xuống từ thân thể nhẹ tênh.

- Tôi không chết đâu mà!

Cô kêu lên, nhưng dường như chẳng ai nghe được tiếng kêu của cô. Thất vọng vì không ai nghe được và giận dữ vì gia đình nghĩ mình đã chết, cô quay lại thân thể mình. Sự xuất sắc của các bác sĩ cộng với ý chí sống còn của cô, cô được bác sĩ gọi là sự hồi phục “thần kỳ”.

- Không ai có thể phục hồi được khi bị thương quá nặng như vậy.

Anh ta cứ nói đi nói lại mãi.

Sau này, cô đã nhắc lại cuộc đôi thoại của bác sĩ và gia đình. Cô không chỉ sống lại, mà theo một cách nào đó, còn có thể làm tăng nhanh quá trình điều trị đến khó ngờ. Xương và các tế bào bình phục theo nhịp độ bình thường.

Một bác sĩ trong bệnh viện đó đã gọi tôi lại xem bệnh nhân của anh thức dậy hết lên và bị kích động mạnh trong phòng hồi sức. Cô được gây mê bình thường và bất tỉnh suốt quy trình phẫu thuật, và hơi thở phải được bác sĩ gây mê kiểm soát. Trong lúc mổ, các bác sĩ gặp khó khăn vì huyết áp và nhịp tim của cô. Lúc đó, cô đã bay khỏi xác và nhìn các bác sĩ đang làm việc với thân thể của mình. Người bệnh đã báo động khi huyết áp và nhịp tim của cô bất thường. Cô nhận ra sự lo lắng trong giọng nói của bác sĩ gây mê và bay qua phía anh ta để đọc biểu đồ.

Lúc thức dậy trong phòng hồi sức, hoảng hốt vì những bất thường này, cô đã kể với tôi những điều được ghi trên biểu đồ

của cô trong lúc mờ. Bệnh nhân hoàn toàn bất tỉnh trong suốt quá trình đó, thậm chí nếu như có tỉnh thì cô cũng không có cơ hội để nhìn thấy vì bảng biểu đồ nằm phía sau, trên đầu cô.

Một bác sĩ làm tại phòng cấp cứu ở bệnh viện kế bên, đứng xếp hàng hơn ba mươi phút trong buổi ký tặng sách, để kể cho tôi nghe câu chuyện của anh.

Bệnh nhân của anh đã trải qua cơn kích động đột ngột vì sốc dị ứng sau khi bị ong chích. Đây là trường hợp phản ứng dễ gây chết người do huyết áp bị giảm mạnh. Cho dù phương pháp cứu sống mạnh nhất đã bắt đầu khi cô được đưa vào phòng cấp cứu, nhưng bác sĩ vẫn tin rằng cô sẽ chết.

Sau đó, cô kể lại rằng cô đã lướt nhẹ theo thân thể khi cô được đưa vào bệnh viện. Cô nghe lỏm tất cả lời bàn luận, tiếng quát tháo chỉ dẫn, tiếng hét la, sự mong đợi, nỗi lo lắng, lời nhận xét của nhân viên phòng cấp cứu. Cô “trông thấy” khuôn mặt họ, quần áo họ mặc, người nào làm cái gì, mặc dù cô đang hôn mê. Cô cũng phục hồi một cách thần kỳ. Sau này, bác sĩ công nhận những điều cô kể là chính xác, có những sự việc xảy ra ở trong phòng khác.

Tôi đã nghe nhiều chuyện như vậy và nhiều bản báo cáo lâm sàng của bệnh nhân đã kề cận cái chết hoặc hôn đã lìa khỏi xác do rất nhiều bác sĩ kể lại, đến nỗi tôi không thể thanh minh với họ dựa theo lý lẽ y học hoặc sinh lý học. Họ là những bác sĩ giỏi, được đào tạo bài bản tại những trường Y Khoa. Tất cả đều kể cho tôi nghe rằng mặc dù bệnh nhân của họ bất tỉnh, rời bỏ thân xác, mà vẫn “nghe” và “quan sát” được mọi sự kiện từ khoảng cách xa.

Tôi không còn tin những sự kiện này là hiếm hoi nữa. Hầu hết bệnh nhân rất miễn cưỡng kể với bác sĩ, vì họ e ngại bác sĩ sẽ nghĩ rằng họ bị ảo giác lạ lùng hoặc điên rồ. Tại sao phải liều lĩnh?

Tại sao các bác sĩ không liễu lĩnh để chia sẻ những kinh nghiệm này? Nhiều chuyên gia tâm thần ngại nói về những trải nghiệm trong kiếp quá khứ trước công chúng. Tôi nhận nhiều cuộc điện thoại, thư từ của hàng trăm nhà tâm thần học kể về những chuyến du hành trở về kiếp quá khứ của họ. Trong thư họ miêu tả đầy đủ chi tiết tên thành phố, đất nước, lục địa.

Nhiều người bệnh phát hiện tên gọi “cũ” của họ trong hồ sơ chính thức của những nơi mà họ chưa bao giờ nghe nói đến, chứ đừng nói là tham quan trong kiếp hiện tại. Nhiều người còn tìm thấy bia mộ của họ.

Hầu hết những câu chuyện mà bác sĩ kể lại đều là những trải nghiệm cận kề cái chết hoặc hồn lìa khỏi xác. Không giống như họ đang du hành trở về tiền kiếp.

Tuy nhiên, điều này có ý nghĩa vì các bác sĩ thường điều trị những người bệnh rất nặng.

Bất kể con người trải qua những kinh nghiệm cận chết hay hồn lìa khỏi xác, hoặc trở về kiếp quá khứ thì việc chữa lành bệnh đều xảy ra giống nhau. Bệnh nhân thường tìm thấy những kiếp sống của họ được chuyển hóa theo một cách tích cực. Việc chữa lành về thân thể và cảm xúc đều tăng nhanh đến không ngờ.

Yếu tố chung cho những trải nghiệm này là sự tồn tại của tâm thức, vượt ngoài thân thể hay trí não.

Tâm thức này mở rộng trong lúc rời khỏi thể xác. Màu sắc và âm thanh sống động hơn. Mục đích du hành của linh hồn chúng ta rõ ràng hơn. Bản chất tâm linh của chúng ta là hiển nhiên; ngay giây phút đó, chúng ta hiểu ra rằng chúng ta là



những sinh vật khôn ngoan bất tử, có lòng từ và yêu thương vô hạn. Nghịch lý là trong lúc có vẻ chia cách thì mối liên kết giữa thân thể – trí óc dường như mạnh mẽ hơn, hoặc ít nhất vẫn nằm trong sự điều khiển của chúng ta một chút. Việc chữa lành xuất hiện khi trí tuệ, thông qua sự nhận thức và ý chí, đưa năng lượng vào những bộ phận cần điều chỉnh trong cơ thể.

Nhiều thế kỷ qua, nhiều nền văn hóa Châu Á, bao gồm các nước Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc đã thừa nhận năng lượng chữa trị và dòng điện chạy xuyên qua trong cơ thể con người. Họ sử dụng những năng lượng này và thậm chí còn vạch ra những đặc điểm của cường độ và dòng chảy của năng lượng. Người Trung Quốc và Nhật Bản gọi năng lượng này là khí. Họ tặng cường các chuyên gia về mối liên kết trí tuệ-thể xác. Tôi cũng may mắn được làm việc với vài chuyên gia đó.

Trong hai dịp khác nhau, tôi có cơ hội đưa hai vị thầy thuốc trở về quá khứ từ Trung Hoa đại lục. Cả hai người đều thông thạo năng lượng chữa trị.

Vị bác sĩ thứ nhất là đối tượng của một cuộc nghiên cứu tại khoa vật lý của Đại học New York. Trường Đại học này nhờ tôi liên lạc bởi vì tôi được nhiều người ở Trung Quốc biết đến do sách của tôi bán rất chạy tại đó.

Vị này không nói được tiếng Anh, nên chúng tôi phải làm việc thông qua phiên dịch. Bất kể phương pháp của tôi lạ lùng như thế nào thì vẫn giống với những phương cách của bậc sư phụ mà ông đã từng học lúc còn trẻ. Ông yêu cầu được thử nghiệm một chuyến du hành. Ông trôi vào trạng thái bị thôi miên rất sâu và trải nghiệm một ký ức quá khứ đầy thú vị.

Sau đó ông bình luận rằng phương pháp của chúng tôi rất giống nhau. Rồi ông hỏi liệu tôi có nhìn thấy được cảnh tượng trong kiếp quá khứ của ông, như thể chúng tôi đang cùng xem một bộ phim. Tôi trả lời:

- Ô không, đôi khi tôi linh cảm những gì sắp xảy ra, nhưng tôi thật sự không nhìn thấy gì cả.

- Tiếc thật. Sự phụ tôi có thể nhìn thấy được. Ông nói, thông qua phiên dịch.

Vào dịp khác, một vị bác sĩ Trung Quốc nổi tiếng đến thăm tôi tại Miami, và chứng minh cách chữa trị đầy năng lực của khí công. Đòi lại cô yêu cầu tôi cho cô một chuyến du hành trở về quá khứ, tôi đồng ý. Cô cũng không nói được tiếng Anh, nhưng cô có người phiên dịch đi cùng.

Cô đi rất sâu. Trong khoảng vài phút cô đã nhìn thấy rất sống động một cảnh tượng trong quá khứ tại San Francisco cách đây hơn một trăm năm. Cô bắt đầu nói tiếng Anh trôi chảy trong lúc du hành.

Người phiên dịch là dân nhà nghề được đào tạo bài bản, không bỏ sót một tiếng động nào. Anh ta lập tức quay lại và bắt đầu dịch sang tiếng Trung Quốc. Tôi trừng mắt liếc anh ta, và ra dấu không cần thiết phải làm như vậy. Một cái nhìn sừng sốt hiện trên mặt anh ta cho biết anh ta đã hiểu ra.

Anh ta biết cô chẳng nói được một chữ tiếng Anh nào trong đời sống hiện tại.

Phân tâm học và liệu pháp phân tích tâm lý truyền thống đang giãy chết. Nhiều phương pháp lỗi thời, chậm chạp, không hiệu quả. Ngôn ngữ trở thành lớp vỏ bọc cứng, mang tính hình thức, không thể thấu hiểu.

Ngày nay, không có nhân tố quyết định trong liệu pháp tâm lý, chỉ có những khối cấu trúc khô cứng. Hiếm có người đạt được, đặc biệt từng người một. Ngang bằng với số ít ỏi này, sự cũ mòn, chậm chạp nặng nề, và sự tiếp cận dè dặt của những liệu pháp này sẽ không đủ đáp ứng. Một chứng loạn thần kinh chức năng được thay thế bằng cái khác trong liệu pháp truyền thống. Hoạt động bên ngoài là thước đo thành công, không phải là nội tâm thanh tịnh. Không hề có sự chuyển hóa cá nhân hay xã hội.

Freud và các môn đồ của ông đã tạo ra những đóng góp quan trọng cho chúng ta về sự hiểu biết chức năng của trí tuệ, sự tồn tại của tiềm thức, bản năng giới tính thời thơ ấu, phân tích giấc mơ, nhưng phân tâm học không có nguồn gốc tâm linh và không thể thoát khỏi bản chất tâm linh của con người. Có lẽ Freud không xem triết lý của ông là cuối cùng, nhưng các môn đồ của ông đã làm triết lý này vững chắc thêm.

Jung là người vô nguyên tắc và đi trước thời đại. Ông thấu triệt những điều huyền bí, tâm linh, siêu phàm. Nhưng ông bị bao bọc bởi những khắc chạm bằng đá đỏ.

Một thiếu sót lớn trong phân tâm học và liên quan đến liệu pháp tâm lý truyền thống là khái niệm tu chỉnh bản ngã. Bản ngã là “cái tôi”, chức năng điều hành, một phần của chúng ta, cái mà phải hòa nhập và đối phó với thực tế hàng ngày. Đó là trí tuệ bình thường của chúng ta. Trí tuệ bình thường này hợp lý, phải đưa ra quyết định, sử dụng trí nhớ và tư duy, hoạch định cho tương lai, nghiền ngẫm về quá khứ. Trí tuệ này luôn phán xét, đặt để suy nghĩ, ôn các dữ liệu của quá khứ, đặt câu hỏi như “Nhưng cứ cho rằng...?” và “Cái gì sẽ xảy ra...?”. Thật không may, những nhà chữa bệnh theo liệu pháp tâm lý luôn cố chỉnh sửa bản ngã hư hại của chúng ta. Bản ngã thường bị méo mó bởi những biến cố xảy ra trong cuộc đời hoặc vết thương từ thời thơ ấu. Những nhà liệu pháp này luôn chỉnh sửa, đổ dành hoặc thậm chí còn bom phồng bản ngã của

chúng ta. Thực tế, chúng ta đang cần học cách để vượt ra khỏi bản ngã.

Nhưng chắc chắn chúng ta sẽ vỡ ra từng mảnh! Làm sao mà chúng ta có thể hoạt động và sống sót mà thiếu bản ngã, trí tuệ bình thường, dưới sự điều khiển? Câu trả lời rất đơn giản. Các nhà trị liệu truyền thống bị kẹt trong ảo tưởng mà chức năng là mục đích tối thượng, nhưng nội tâm thanh tịnh mới thật sự quan trọng hơn. Nếu chúng ta có thể từ từ giảm bớt mối quan tâm về chức năng thích hợp với xã hội bệnh hoạn của chúng ta, đối với việc thu lợi, và bớt lo lắng đến chuyện người khác sẽ nghĩ gì về chúng ta, thì chúng ta có thể từng bước một đạt được nội tâm thanh tịnh. Tâm trí của ta giăng bẫy gài chính chúng ta trong kiếp trước và kiếp sau. Vì thường xuyên lo lắng, phân tích, suy nghĩ, nên ta bị bản ngã ngăn chặn khỏi bản chất đích thực ngay trong kiếp hiện tại. Làm sao chúng ta có thể nhìn nhận sự vật đúng như bản chất, nếu như chúng ta bị định kiến, thành kiến từ trong quá khứ luôn cùng đi theo cho đến kiếp hiện tại? Chúng ta phải điều khiển được bản ngã để có thể cứu rỗi bản thân mình và thế giới theo một cách cơ bản nhất.

Và nếu như các thầy thuốc, truyền thống hoặc hiện đại, cũng hiểu được nguyên lý này, cũng đều có tư tưởng phóng khoáng học hỏi những phương pháp “khác lạ”, đều có thể thực hành nghệ thuật chữa bệnh với lòng từ, sự quan tâm, kỹ năng, và quan trọng hơn hết, nếu họ có thể điều trị cả linh hồn cũng như thể xác, thì chúng ta có thể thực sự hưởng được sức khỏe tối ưu.

## Chương mười một. Các bậc thầy

Chúng ta phải học hỏi không chỉ để đến với những người có sự rung cảm giống chúng ta. Rất bình thường nếu chúng ta cảm thấy bị thu hút bởi người nào đó có một mức độ bằng chúng ta. Nhưng điều này là sai lệch. Chúng ta phải đến với những người có sự rung cảm sai lệch so với chúng ta. Đây là điều quan trọng trong việc giúp đỡ con người.

Con đường của chúng ta là hướng đến nội tâm, là một con đường gian khó hơn, một cuộc hành trình đau thương hơn. Chúng ta chịu trách nhiệm về những điều học hỏi riêng của chúng ta.

Nhiều vị thầy lỗi lạc đi lang thang dọc theo con đường tâm linh của chúng ta, chỉ cho chúng ta con đường, giúp chúng ta vượt đi những nỗi khổ đau. Thật không may, trong số chúng ta có quá nhiều người yêu sách không chính đáng. Bất kể họ cuồng lên do thành kiến, cái tôi, tham lam, bất an, hoặc các động lực ích kỷ khác, họ giả làm thầy hoặc bậc thượng sư. Họ bảo ta phải làm gì trong lúc chính họ cũng không hề có manh mối. Rõ ràng là rất nguy hiểm cho chúng ta khi nghe theo những người như vậy. Nhưng làm sao mà chúng ta có thể phân biệt chính tà, phải trái, khi mà chúng ta là những con người có tư tưởng phóng khoáng, đầy lòng nhân ái?

Mấu chốt để nhận ra một người thầy thực thụ từ những con người đó là phải theo trực giác khôn ngoan của riêng mình. Những lời dạy đó có phù hợp với ta không? Họ có nhân ái, có từ bi, có biết tiết dục không? Họ có tính đến tất cả các nhóm sinh vật khác, tất cả chúng sinh đều bình đẳng, đều là những linh hồn thánh thiện trên cùng một con đường định mệnh? Họ có dạy rằng không ai giỏi hơn ai, rằng chúng ta đang cùng chèo trên một chiếc thuyền? Và họ có nhận thức được rằng mặc dù họ có thể chỉ ra con đường, nhưng họ không thể “làm cho” chúng ta hoàn thành sứ mệnh tâm linh? Chỉ có chính

chúng ta mới có thể tự đạt đến mục đích, bởi vì, một cách tốt nhất, con đường về nhà của chúng ta là cuộc hành trình nội tâm, một chuyến trở về riêng mình.

Bậc thượng sư có thể dạy ta kỹ năng, phương pháp. Họ có thể giúp chúng ta tăng thêm sự hiểu biết về sự sống, sự chết, cõi tâm linh. Họ giúp ta xóa đi nỗi sợ và những chướng ngại trong cuộc đời. Họ có thể chỉ ra cánh cửa, nhưng chính chúng ta mới là người vượt qua cánh cửa đó.

Vì vương quốc của thiên đường thật sự tồn tại trong tâm ta, cho nên tất cả niềm vui, hạnh phúc đều xuất phát từ nội tâm. Chúng ta sẽ không được người khác giải thoát. Khi nào chúng ta trải nghiệm được lòng nhân ái, và giác ngộ, chúng ta sẽ tự giải thoát.

Nhiều người cho rằng tất cả đều do số phận. Mặc dù cuộc đời chúng ta đi theo hướng đã định trước, nhưng số phận không có trách nhiệm cho mọi hành vi của chúng ta. Cũng như chúng ta phải hoàn toàn chịu trách nhiệm cho cách cư xử tiêu cực, có hại; vậy thì chúng ta cũng cần có trách nhiệm cho cách cư xử tích cực, yêu thương. Không ai khác có thể làm thay cho chúng ta.

Không có ma quỷ nào hại được ta, cũng không có vị thượng sư nào cứu giúp ta tốt hơn chính bản thân ta.

Tại một buổi hội nghị ở Seattle, nơi mà chúng tôi cũng đang dạy, tôi nghe một học giả lỗi lạc và nhà thần học Jean Houston cảnh báo về sự nguy hiểm nếu nghe theo các thượng sư một cách mù quáng.

Jean nói rằng:

- Hãy nhớ đây, bậc thượng sư có nghĩa là “Cứ thế, được, bạn là bạn”.

Ngạc nhiên hơn, ngày hôm sau thời báo Vanity Fair đặt tên cho tôi là thượng sư của Miami.

Cuối ngày hôm đó, ngay sau khi nhân viên của tôi rời văn phòng, không khí rất yên ắng với ánh sáng lấp lánh đang tắt dần, còn tôi thì chìm sâu vào thiền định. Lời ghi chú vào cuối ngày đó có nhiều thất vọng. Qua nhiều năm, tôi phát hiện ra rằng thiền định trong không khí yên ắng lúc chạng vạng khiến tôi thấy êm dịu hơn.

Bệnh nhân cuối cùng trong ngày đó không thể nhớ lại quá khứ. Cô ta khó tìm được cảm giác thư giãn và không thể đạt đến mức độ sâu trong tỉnh thức. Có vẻ như cô luôn bồn chồn ngay tại thời điểm lẽ ra phải được thư giãn. Cô tự ý thức giấc và van nài tôi đưa cô đi sâu hơn.

Người phụ nữ này là độc giả háo hức, đã đọc rất nhiều sách và các mục về siêu hình. Cô đã tham dự nhiều khóa học và nhiều buổi hội thảo của phong trào tư tưởng New Age. Cô đã đọc và chứng kiến nhiều cuộc trải nghiệm của người khác, nhưng bản thân cô thì không thể trải nghiệm được. Cho nên cô liền lĩnh muốn có một chuyến du hành riêng mình.

Sau này cô có đọc về Sai Baba, bậc thầy về tâm linh nổi tiếng ở Ấn Độ, rồi cô muốn đi Ấn Độ thăm ông. Có lẽ cô nghĩ rằng ông có thể giúp cô thoát khỏi ngõ cụt.

Trong buổi thiền chiều chạng vạng hôm đó, tôi ngộ ra rằng: Nhiệm vụ của chúng ta không cần phải theo Sai Baba, mà phải là chính Sai Baba. Ông ta được yêu quý trong nhiệm vụ, chúng ta cũng phải được yêu quý trong nhiệm vụ. Nhiệm vụ của cô trong kiếp này là thể hiện công việc phụng sự nhân ái.

Tại điểm này, tôi bắt đầu nhìn hình ảnh trong quá khứ của cô bằng cách quán tưởng, cảnh tượng nhiều màu sắc biến ảo chợt lóe sáng trước mặt tôi. Tôi nhìn thấy nhiều kiếp sống trong tu viện, và câu trả lời về sự thất bại của cô bắt đầu rõ nét hơn.

Cô đã trải qua nhiều kiếp tu hành. Cô đã từng thông thạo nghệ thuật đi vào nội tâm thanh tịnh, đạt được mức độ sâu trong thiền định. Nhưng trong kiếp hiện tại, cô cần phải sống trong một thế giới thật, giữa những con người thật với nhiều vấn đề trắc trở, để giúp đỡ họ. Cô cần biểu hiện lòng từ, tâm yêu thương theo cách chung.

Do đó, cô bị trở ngại trong thiền định. Mặc khác, chắc hẳn cô đã quay trở lại mô hình cũ là chỉ đi sâu vào nội tâm, và thờ ơ với mục đích của linh hồn mình trong kiếp hiện tại. Cô đã không thực hiện vai trò của mình nơi thế gian này, giữa những con người này.

Đến ngày điều trị kế tiếp, tôi nói với cô về kinh nghiệm thiền định. Cô có vẻ như nhẹ người ra, như thể đã trút bỏ được một gánh nặng trên vai. Cô không phải là kẻ thất bại, chỉ đơn thuần bị hướng theo con đường đã chọn lựa trong kiếp này.

Cô bắt đầu tham gia các chương trình tình nguyện giúp đỡ người nghèo, người vô gia cư, cô quyên góp cho nhiều tổ chức từ thiện. Cô cảm thấy hạnh phúc hơn bao giờ hết.

Thật trớ trêu, khi cô tiếp tục mở rộng công việc từ thiện, khả năng thiền định của cô bắt đầu quay trở lại, cô cảm thấy cân bằng, và lẽ thường, cô không còn cần phải đến gặp tôi nữa.

Vào đúng thời điểm, mọi thứ sẽ rõ ràng hơn với ta. Nhưng chúng ta phải có cơ hội để thấu triệt các kiến thức mà chúng ta



đã được nhận lãnh.

Cách đây nhiều năm, tôi có buổi nói chuyện tại cuộc họp khá vĩ mô của phong trào New Age, tổ chức tại Los Angeles. Gần bốn mươi ngàn người đăng ký và phải trả tiền để lắng nghe các diễn giả được phân loại rất tốt, từ những giáo sư của trường đại học nghiêm túc và nhiều nhà khoa học, cho đến những người phát lên nhờ cơ hội, theo các thông tin được tung ra để quảng cáo cho họ. Nhiều nhà vật lý sát cánh với các nhà lãnh đạo hiện thời. Tôi bị bối rối. Làm sao mà bạn có thể phân loại những con người này? Làm sao mà bạn có thể nói bất cứ điều gì bằng phẩm chất của họ? Tôi muốn bảo vệ cho tất cả bốn mươi ngàn con người này.

Thứ nhất, rất dễ loại trừ những diễn giả đến từ các “nhóm” khác. Thứ hai, chín mươi lăm phần trăm kênh truyền hình hoặc liên lạc với tiềm thức hoặc chủ ý sản xuất “lời nhắn nhủ từ cõi xa”. Thứ ba, tôi có thể phớt lờ hàng tấn pha lê được bán từ hàng trăm cái lều quán trong khu vực hội nghị. Tuy nhiên âm nhạc rất hay, và những con người này thân thiện lạ thường.

Tôi từng tham dự nhiều buổi thuyết giảng và hội thảo. Nhiều diễn giả giỏi cực kỳ, đặc biệt là các nhà khoa học, rõ ràng là họ có rất nhiều điều giảng dạy. Còn nhiều người khác quá kinh hoàng. Khi tôi lắng nghe các diễn giả tạo ra các lời tuyên bố dị kỳ mà không có bất cứ thông tin chắc chắn hoặc nghiên cứu kỹ lưỡng, tôi thử phán đoán phản ứng của thánh giá. Tôi hết hồn khi thấy nhiều người gật đầu chấp nhận mà không hề suy xét hay thách đố.

Hầu hết bốn mươi ngàn con người đến đây vì họ muốn nhiều điều hơn nữa cho cuộc đời họ. Nhiều người muốn xác nhận điều huyền bí riêng của họ, hoặc những trải nghiệm trực giác của họ. Họ muốn những trải nghiệm mới và sự hiểu biết sâu xa mới. Họ muốn lớn mạnh. Họ muốn được kích động. Họ

muốn cái mà chúng ta muốn: một con đường để tìm kiếm và trải nghiệm những niềm vui thanh tịnh.

Nhưng hầu hết họ đều để óc phán đoán ở nhà.

Giả như tôi có thể nói chuyện với cả bốn mươi ngàn con người này. Tôi muốn nói với họ đừng tìm kiếm những câu trả lời bên ngoài vì sự thích hợp và việc chữa trị quá chóng vánh. Tôi muốn nói với họ, những con người quá háo hức muốn thay đổi cuộc đời mình, hãy tìm kiếm từ trong nội tâm.

Bạn hãy sống bằng tâm linh nhiều hơn. Hãy dành nhiều thời gian để cầu nguyện, để cho đi, để giúp đỡ, để yêu thương. Hãy xung phong, hãy mở rộng lòng khoan dung. Hãy từ bỏ thành kiến, cái tôi, tham lam ích kỷ, giận dữ, tội lỗi, mơ mộng hão huyền. Đừng dành thời gian cho những lo âu về quá khứ và tương lai, đừng làm người khác tổn thương bằng bất cứ hình thức nào.

Đừng chấp nhận bất cứ tư tưởng nào trước khi trực giác khôn ngoan của bạn loại trừ. Những điều đó có khuyến khích lòng nhân ái không? Những điều đó có mang lại tâm thanh tịnh không? Hay đó chỉ những điều chia rẽ, thù hận, bạo lực, tự cao tự đại?

Chúng ta bắt diệt. Chúng ta có mặt tại đây để học hỏi, để khôn ngoan hơn, để trở thành con người thánh thiện. Những gì chúng ta học được sẽ cùng theo ta đến ngày nhắm mắt. Chúng ta sẽ không thể mang theo bất cứ thứ gì khác. Thật đơn giản. Vương quốc thiên đường nằm trong nội tâm thanh tịnh. Hãy ngừng tìm kiếm các bậc đạo sư, thay vào đó, hãy tự khám phá chính mình, rồi chúng ta sẽ sớm tìm ra ngôi nhà thực sự của mình.

## Chương mười hai. Siêu linh và đồng cốt

Học hỏi bằng tâm linh sẽ nhanh hơn nhiều, nâng cao xa hơn học hỏi trong trạng thái thân thể vật chất. Nhưng chúng ta chọn cái chúng ta cần học. Nếu chúng ta cần phải quay về thực hiện qua một mối quan hệ, chúng ta hãy trở về. Nếu chúng ta đã giải quyết được công việc đó, chúng ta tiếp tục việc khác. Trong hình thái tâm linh chúng ta luôn luôn có thể liên hệ với những người trong trạng thái cơ thể vật chất, nếu chúng ta muốn. Nhưng chỉ khi nào ở đó có điều quan trọng... nếu chúng ta phải nói với họ điều gì mà họ cần phải biết.

Đôi khi chúng ta có mặt trước khi người đó xuất hiện... và nhìn vào cách giống nhau mà chúng ta đã từng thực hiện. Có lúc, chúng ta chỉ tạo ra một mối liên lạc bằng tinh thần. thỉnh thoảng những lời nhắn gửi rất huyền bí, nhưng phần nhiều con người biết điều gì thuộc về họ. Con người hiểu đó là sự liên lạc giữa tâm thức với tâm thức.

Chúng ta không hề lẻ loi trong vũ trụ này. Tôi đã có nhiều nghiên cứu và kinh nghiệm với hàng ngàn bệnh nhân, những khám phá ra khả năng của nhiều nhà đồng cốt trong thế giới này đã cho tôi biết điều đó. Ngoài cõi thế gian này, nhiều cõi khác mà chúng ta chưa biết cũng xuất hiện phổ biến bởi vô số sinh linh có nhiều khả năng biến hóa muôn màu khác nhau. Nhiều sinh linh đã tiến hóa cao hơn, sinh linh khác ít hơn. Có sinh linh đã tiến bộ và không cần phải đầu thai trở lại, trừ khi họ muốn giúp đỡ con người. Vẫn còn nhiều sinh linh chưa đầu thai trong thế giới của chúng ta, chỉ giúp đỡ chúng ta từ cõi khác.

Chúng ta gọi đó là linh hồn, thiên thần hay bất cứ danh từ gì cũng không thành vấn đề. Chứng cứ quan trọng dù mang tính giai thoại là họ tồn tại, và chứng cứ này được tập hợp từ nhiều nền văn hóa và tôn giáo khác nhau qua nhiều thế kỷ.

Trẻ em thường nhận ra những linh hồn đáng yêu hoặc nguồn năng lượng chung quanh chúng ta, nhưng khả năng giao tiếp của họ rất hạn chế. Người lớn chúng ta có khuynh hướng không tin về họ, loại riêng ra những quan sát và am hiểu của họ vào cõi tưởng tượng. Tuy nhiên, điều mà họ nhận thức được thường rất thật.

Khi chết đi, chúng ta sẽ rời bỏ thân xác, chúng ta tiến đến mức độ tỉnh thức, nơi đó chúng ta cảm thấy dễ chịu nhất. Chúng ta càng nhiều khôn ngoan đáng yêu chừng nào thì chúng ta càng có nhiều tiến bộ để đến một cõi khác.

Tôi vẫn còn sửng sốt vì kiến thức giống nhau của nhiều bệnh nhân chuyển giao đến cho tôi khi họ đang trong trạng thái chìm sâu vào thiền định hoặc bị thôi miên. Học sinh trung học đã bỏ học, các nhà vật lý nguyên tử, luật sư, nhà thể thao chuyên nghiệp đều kể cho tôi nghe gần như cùng một câu chuyện về trạng thái tâm linh và mục đích của chúng ta trên thế gian. Điều này làm cho những trải nghiệm của họ đáng tin cậy hơn. Nhiều cá nhân nào đó lão luyện về kiến thức giao tiếp từ nhiều nguồn tâm linh. Nhà ngoại cảm quá cố người Mỹ Edgar Cayce là một điển hình, công trình của ông được nghiên cứu và phân tích rất tỉ mỉ. Chúng ta đều biết về kỹ năng của nhiều người phương Đông, như Paramahansa Yogananda<sup>[8]</sup>, nhưng nhiều người có khả năng tương tự như vậy cũng có mặt tại các nước phương Tây. Tôi cũng may mắn gặp vài người họ, khám phá được rằng công trình của họ giúp cho những trải nghiệm và bản miêu tả của bệnh nhân tôi xác thực hơn.

Tôi đánh giá những trải nghiệm của tôi với trí tuệ thành thạo của các nhà tâm thần học. Phân tích hoàn toàn tương thích với tư tưởng phóng khoáng. Tôi đã gặp nhiều người có khả năng lạ thường, và nhiều người có khả năng kém cõi hơn hoặc không có thực.

Linh hồn, cũng như con người, đều có nhiều mức độ. Những linh hồn ở mức độ thấp thì việc chuyển tải thông tin thường sai lệch hoặc thậm chí còn có hại thêm, với những người kém phát triển về khả năng tâm linh cũng thường gây ra chuyện tương tự. Dường như những linh hồn ở mức độ cao hơn là những người có mức độ phát triển tâm linh cao hơn.

Khi chúng ta gặp những bậc thầy thông thái, mà động cơ của họ là giúp người khác thấu triệt, chữa lành nỗi đau của con người, trợ giúp con người trên bước đường tâm linh, thì ý thức chúng ta sẽ có sự thay đổi sâu sắc. Có vẻ như thế giới sẽ khác đi, sẽ có nhiều người vô hình trợ giúp, sẽ được tắm trong năng lượng yêu thương, năng lượng này sẽ làm linh hồn ta tươi mát và tiến bộ.

Nhưng con người chúng ta thường hay quên lãng, hoặc ít nhất thường giải thích theo chủ nghĩa duy lý và đánh giá thấp, bất cứ trải nghiệm nào chúng ta đều xem như chuyện “đâu đâu” hoặc “bất thường”. Hơn nữa, chúng ta để trí tuệ “hợp lý” loại trừ ý nghĩa tâm linh ra khỏi sự trải nghiệm. Người ta từng nói rằng cái mà ta gọi là sự trùng hợp ngẫu nhiên thực sự là dấu điếm chỉ của đáng tối cao.

Tôi không thể đưa hết tất cả mọi người về lại kiếp xưa, hoặc chữa trị cho hết mọi người.

Nhưng tôi có thể chia sẻ với bạn về những câu chuyện có thật và những trải nghiệm tâm linh.

Như lời dạy trong đạo Cơ Đốc rằng: Chúng ta không phải là con người có sự trải nghiệm về tâm linh, mà là những sinh vật tâm linh có sự trải nghiệm về con người.

Khi tôi khai thác ngày càng nhiều hơn về trí tuệ con người và những hạn chế của ý thức, tôi tình cờ gặp vài người có năng

lượng lạ thường. Nhiều người có thể truy cập thông tin không phải qua năm giác quan.

Dường như họ sở hữu giác quan thứ sáu, biết từ trong nội tâm hoặc bằng trực giác, và đôi lúc những thông tin nhận được theo cách này có thể khá chính xác.

Nhiều người lại có khả năng ngoại cảm, khả năng nhận và chuyển tải thông tin, kiến thức từ những người ở cõi khác, bắt kể từ những linh hồn, những người thân yêu đã chết, hoặc từ nhiều nguồn tinh thức khác ngoài những hạn chế thông thường của thể xác và trí óc.

Người có tài năng thật sự không cần dùng mưu mẹo. Họ biết cái mà họ không thể biết theo khái niệm hiện tại về cách hoạt động của trí tuệ con người.

Mặt khác, lĩnh vực của các nhà đồng cốt đầy những người cơ hội, lừa đảo, mảnh khé. Cho nên chúng ta cần có khả năng để phân biệt thật giả.

Tất cả chúng ta đều là nhà đồng cốt và có năng lực trực giác vượt ngoài những điều chúng ta biết hoặc sử dụng. Cần nhắc cẩn thận bất cứ thông tin gì mà bạn nhận được từ nhà đồng cốt theo thước đo trực giác thông thái của bạn. Nếu thông tin mà bạn cảm thấy không đúng hoặc không hợp lý thì đó là thông tin sai. Vì bạn cũng là nhà đồng cốt.

Người cơ hội thường tìm cách móc hầu bao của bạn, rắp tâm làm cho bạn phải lệ thuộc vào họ, nâng họ thành những nhà thông thái, hoặc bậc thượng sư để bạn phải nghe theo họ. Lùi trốn nhanh chóng khi bạn phát hiện ra thủ đoạn này.

Chúng ta thường khâm phục, thậm chí ghen tị, với người có khả năng siêu linh đồng cốt, nhưng chúng ta không nên đánh mất mục đích thực trong cuộc đời mình. Chúng ta học hỏi để phát triển thành những sinh vật tâm linh, để yêu thương nhiều hơn, lòng từ bi phát triển nhiều hơn, để đạt được sự hòa hợp trong cuộc đời, để đạt được nội tâm thanh tịnh. Chúng ta không có mặt trên thế gian này chỉ để biểu hiện những năng lực khác thường và trở thành nhà đồng cốt.

Có một câu chuyện về đức Phật và các đệ tử của Người như sau:

Một hôm, đức Phật và các đệ tử đang thiền định trong một khu vườn yên tĩnh, lúc đó có một vị đệ tử, trong trạng thái thiền định rất sâu, bắt đầu bay lên. Ông cảm thấy thân thể mình bay khỏi mặt đất, ông rất phấn khích, và hãnh diện với thành quả của mình. Ông lay chuyển thân thể khỏi thiền định và cảm thấy mình trở về ngồi lại trên mặt đất. Ông đứng chờ đức Phật để tuyên bố với Người rằng sự tu tập của ông đã thành tựu. Đức Phật trả lời rằng: “Ồ, tốt quá. Nhưng đừng để điều đó làm xao lãng đến việc thiền định của người!”

Một bệnh nhân của tôi chìm sâu trong nỗi buồn vì cái chết của đứa con trai. Đứa bé chết đột ngột vì bệnh tim phình lớn mà không chẩn đoán ra lúc mới mười ba tuổi, vào năm 1994. Lúc thằng bé chết, có cô em gái bên cạnh.

Gia đình đến gặp tôi nhờ giúp đỡ đương đầu với bi kịch của họ. Bây giờ đã là hai năm trôi qua. Người mẹ đến cùng với người chồng, cô con gái mười hai tuổi, và cô con gái mới sinh. Người mẹ bước ra ngoài để cho con bú, còn hai người kia ngồi đợi trong phòng với tôi.

Chúng tôi bắt đầu nói chuyện về lái xe, khuôn mặt người cha bỗng nhiên chùng xuống.

Tôi hỏi:

- Chuyện gì vậy?

Anh buồn bã trả lời:

- Con trai tôi nếu còn sống thì được mười lăm tuổi rồi. Tôi có thể dạy nó lái xe... tôi luôn mong muốn lái xe với nó. Giờ thì tôi chẳng còn cơ hội...

Chúng tôi nói chuyện về nỗi buồn của anh một lát rồi đổi chủ đề. Khi người mẹ và đứa bé bước vào, tôi bắt đầu hướng dẫn người mẹ và cô chị thực hành cách tưởng tượng, còn người cha bỗng đưa con nhỏ ra phía sau ru ngủ. Tôi hướng dẫn hai người dùng sức quán tưởng để nhìn một cái rương đựng vàng và chất đầy vào đó mọi vật mà họ thật sự cần trong đời sống. Thật yên lặng, người mẹ bắt đầu khóc.

Một lát sau, tôi hỏi cô đã trải nghiệm điều gì, cô nói:

- Tôi nhìn thấy con trai tôi. Thằng bé trông rất thật và rất rõ ràng. Tôi đặt nó vào trong rương đựng vàng, rồi nó nói chuyện với tôi!

Cô kể lại câu chuyện hai mẹ con cô đã nói với nhau.

Thằng bé nói:

- Mẹ không nên cất con vào rương đựng vàng.



- Mẹ muốn con luôn ở bên mẹ.

- Con luôn ở bên mẹ mà. Con yêu thương tất cả mọi người trong gia đình mình. Mẹ nói với ba rằng ba nói đúng, con rất thích lái xe với ba, nhất là lúc ba tự lái một mình.

Cô không hề biết gì về sự trao đổi giữa tôi và chồng cô vừa rồi. Cảnh tượng đầy sức mạnh và cuộc nói chuyện của cô và con trai giúp cô bắt đầu chữa lành nỗi đau của mình rất nhiều. Đây là trải nghiệm của riêng cô, chồng và con gái lớn của cô cũng xác nhận chuyện này. Cô đã nói chuyện được với con trai mình. Cô cảm nhận được điều đó. Gia đình cô liên hệ trực tiếp với đứa con trai qua cuộc trải nghiệm này. Họ vẫn còn đau buồn, nhưng đã bắt đầu từ từ hồi phục lại.

Chúng ta là những sinh vật có tâm linh. Tất cả chúng ta đều có khả năng ngoại cảm, như người mẹ nói chuyện với con trai mình.

Tuy nhiên, phần đông chúng ta dễ nhận những lời nhắn từ cõi khác qua cách gián tiếp nhiều hơn, thông qua những nhà đồng cốt tài năng có trái tim nhân ái. Tác động của những lời nhắn nhủ này từ người thân đã mất có thể vẫn đầy sức mạnh và chuyển hóa được cuộc đời.

## Chương mười ba. Lời nhắn gửi lạ thường

Chính nơi hành tinh này mà nhiều linh hồn được phép hiện thân thành những người phạm mất thệ. Họ được phép quay trở lại... Trên hành tinh này, sự liên lạc với nhau được cho phép. Đây là nơi mà bạn được quyền sử dụng khả năng siêu linh của bạn và liên lạc với người phạm. Có nhiều cách để thực hiện điều này. Vài người được quyền sử dụng uy lực của tầm nhìn và có thể trưng bày bản thân họ với người bình thường. Người khác có uy lực dời chuyển và được phép dời những đồ vật bằng ngoại cảm. Rất nhiều người thích quay lại đây vì họ được quyền nhìn thấy những người phạm và rất thân thiết với họ.

Nhà đồng cốt tài giỏi Char chuyển cho con gái tôi, Amy đang vào tuổi thanh thiếu niên, một lời đoán. Ngày hôm trước hai vợ chồng tôi có dự lễ tang ông nội của David, bạn thân của Amy. Amy chỉ biết tên thường gọi của người mất đó là Buzzy.

Char nói với con bé:

- Tôi có lời nhắn cho ai đó tên David. Đó là lời nhắn từ ông nội anh ta, tên là Howard hay Harold.

Cô cứ nói những chuyện chính xác lạ kỳ. Amy chưa bao giờ biết Buzzy có tên là Howard.

- Nói với mọi người là ông ấy yêu thương tất cả, ông ấy rất khỏe. Ông đang ở cùng Max và Sam.

Chúng tôi không ai biết Max và Sam cả. Ngày hôm sau chúng tôi mới biết Sam là cha của Buzzy và Max là bạn thân của Sam, và là cộng sự trong hai mươi lăm năm.

Chúng ta không chết cho dù thân thể vật chất của chúng ta chết đi. Một phần trong chúng ta cứ tiếp tục. Tinh thần, linh hồn, ý thức. Giống như chúng ta đi qua một cánh cửa vào phòng khác, một phòng lớn hơn, đẹp hơn, sáng hơn. Đây là lý do tại sao chúng ta không nên e ngại. Chúng ta luôn được bao bọc bởi tình yêu thương. Những người thân yêu không bao giờ rời bỏ chúng ta. Chúng ta là những linh hồn bất diệt, tuyệt vời. Chúng ta chỉ ở lại thân xác này một khoảng thời gian mà thôi, chứ thân xác này không thực là của chúng ta.

Khi bệnh nhân của tôi nhận được những lời nhắn gửi từ những người thân đã mất, thì những lời nhắn này đều giống nhau một cách lạ kỳ. Bất kể là du hành về lại quá khứ, trong mơ, hay từ những nhà đồng cốt, lời nhắn đều cùng một chủ đề: họ yêu thương người thân còn lại, họ vẫn khỏe. Hãy tự lo cho mình, đừng quá đau buồn vì họ. Họ biết điều gì đó mà chúng ta đã quên đi.

Họ bất diệt và chúng ta cũng vậy.

Tôi có một trải nghiệm rất mãnh liệt khi tôi nhận được lời nhắn gửi trong lúc làm việc với Catherine. Đó là lời nhắn từ đứa con trai đầu lòng của tôi, tên Adam, thằng bé chết khi mới lọt lòng mẹ hai mươi ba ngày. Thằng bé bị bệnh mà trong trường hợp hiếm gặp nhất, khoảng mười triệu ca sinh mới có một. Các tĩnh mạch phổi, được cho rằng mang ôxy trong máu trở về tim, bị định tuyến không chính xác.

Như thể trái tim của thằng bé quay vòng, ngược lại. Một trường hợp hết sức hiếm hoi.

Kể cả bác sĩ phẫu thuật tim giỏi nhất cũng không cứu được thằng bé.

Vợ chồng tôi đau đớn hàng tháng trời, hy vọng và những mơ ước của chúng tôi tan theo mây khói. Thằng con Jordan được sinh ra một năm sau đó, niềm an ủi cho vết thương lòng của chúng tôi.

Rồi đến cái chết của cha tôi. Ông là người rất khỏe cho đến khi con đau tim đột ngột xuất hiện. Ông chết khoảng chín tháng trước khi tôi có lịch hẹn đầu tiên khám bệnh cho Catherine. Cô không hề biết gì về gia đình tôi, nhưng lời nhắn thông qua cô như thể cô hiểu rất rõ mọi việc.

Bốn tháng sau khi cha tôi chết, con gái tôi Amy được sinh ra. Amy là cái tên được đặt theo tên cha tôi, Avrom, tên của người Hê-bơ, hợp với cha hơn là tên theo tiếng Anh, Alvin.

Lời nhắn liên quan đến cha và con trai tôi đã mở ra cho tôi thấy về khả năng bất diệt và hiện tượng siêu linh. Sau chuyện này và những trải nghiệm tiếp theo với các bệnh nhân khác, nguyên tắc của tôi bắt đầu chuyển hướng đến giá trị tâm linh và từ bỏ mặt vật chất, hướng đến con người và những mối quan hệ nhiều hơn, ít hướng đến những tích lũy vật chất. Tôi bắt đầu nhận thức nhiều hơn về điều gì sẽ đi cùng với chúng ta, và điều gì mà chúng ta sẽ không mang theo. Thực ra, trước khi có những trải nghiệm này, tôi không tin rằng một phần trong chúng ta vẫn tồn tại trong cái chết vật lý.

Trong những lần du lịch đến Brazil, một đất nước phát triển nhiều về mặt tâm linh, tôi đã gặp gỡ vài nhà đồng cốt, tôi rất ấn tượng với nhà đồng cốt tên Celia.

Một người bạn hấp tấp đưa tôi đến nhóm du hành mà Celia đang hướng dẫn, thuộc vùng Rio de Janeiro. Celia không biết gì về tôi, và cũng chưa từng đọc sách của tôi. Bà chỉ nói tiếng Bồ Đào Nha, vì vậy người bạn phải phiên dịch cho tôi.

Tôi ngồi gần trước khán đài. Mọi người viết tên trên một mẫu giấy rồi đặt trong một cái giỏ. Celia nhặt những mẫu giấy, vò nát chúng, chẳng cần nhìn, gọi đúng tên từng người. Người nào nghe đúng tên của người thân đã mất tiến đến bục nhỏ nơi Celia đang ngồi. Có lúc, chỉ vài người bước lên, có lúc cả nhà tiến đến. Cảm xúc trên mặt họ, phản ánh qua cử chỉ, chân thành không hề ngưng ngập. Hơn tám trăm con người từ nhiều tầng lớp trong xã hội đang tham dự. Không ai biết trước khi nào bà ta sẽ gọi tên mình.

Tôi hiếm khi gặp người nào làm việc nhanh như Celia. Một tràng tên chính xác, những miêu tả về đặc điểm thân thể và cá tính tuôn ra như thác đổ. Bà không những biết người đó chết như thế nào mà còn đề cập đến những chi tiết riêng tư bí mật trong cuộc sống của người đã mất, những chi tiết mà gia đình cảm thấy an ủi vô cùng. Lời nói của bà bật lên đầy uy lực. Sức mạnh trong lời nói ngược lại với thân hình nhỏ thó của một phụ nữ gần bảy mươi tuổi. Bà chỉ cao khoảng một mét rưỡi, và phải dùng thuốc ngủ vì bệnh suyễn.

Có hai câu chuyện khiến tôi cảm động vô cùng. Celia gọi tên một người đàn ông, rồi cha mẹ cùng cô em gái của anh ta bước đến cái bục. Tôi thấy cả nhà run lên khi Celia miêu tả rất sống động về một tai nạn xe hơi khủng khiếp mà người thanh niên đã bị chết. Bà nói rằng lúc này anh ta không sao cả, và còn gửi lời yêu thương cho gia đình, anh ta không hề cô đơn. Có hai thanh niên cùng chết với anh ta trong tai nạn đó. Bà đọc tên hai người nữa, ở phía dưới gia đình của hai nạn nhân đó đau đớn bước lên. Một người cha trong số người đó ở sau lưng những người khác, đứng thẳng người, có vẻ cách biệt, rõ ràng đang cố gắng giữ cảm xúc của mình. Những người khác thì ôm nhau khóc sụt sùi. Celia quay lại vợ của người đàn ông đứng tách rời.

- Bà không nên cảm thấy tội lỗi nữa. Linh hồn chúng nó ổn hết cả rồi.

Con trai của người đàn bà này là người lái chiếc xe đó, hiển nhiên anh ta phải có trách nhiệm về vụ tai nạn, và người mẹ cảm thấy quá ân hận. Celia nói tiếp:

- Chúng nó gửi lời yêu thương đến gia đình đó.

Bà còn nói thêm nhiều chi tiết riêng tư nữa. Rồi bà nhìn người đàn ông đứng bất động phía sau những người khác. Bà đứng đó, mặc dù bà đang đứng trên bục sau cái bàn, còn những người khác đứng dưới sàn run rẩy, cái đầu của bà vẫn không cao hơn những người đó. Bà muốn nhìn ông ta cho rõ hơn.

- Con trai ông nói với tôi rằng ông đã làm việc quá sức để chấp nhận tất cả những điều này. Quả là khó khăn cho ông hơn vì ông là kỹ sư.

Người đàn ông gật đầu vì lời bình phẩm rất chính xác.

- Nó còn nói là ông đừng gây gổ về chuyện tẩm thảm nữa. Giờ đây thì chuyện đó chẳng còn quan trọng gì.

Đến lúc này, người đàn ông quy xuống. Ôm chầm lấy vợ, ông khóc nức nở. Chẳng ai biết được ông và vợ thỉnh thoảng cãi nhau về chuyện tẩm thảm trong nhà. Ông cứ nằng nặc cho rằng bụi của tẩm thảm làm con trai mình bị dị ứng và bị suyễn. Còn vợ ông thuyết phục chồng mình là tẩm thảm vô tội, và không muốn đòi nó đi chỗ khác.

Tính chất vô cùng riêng tư trong lời bình phẩm chọc thủng trí tuệ của người đàn ông này, và đánh gục trái tim ông. Ông không còn có thể phủ nhận những gì mà ông đã trải nghiệm. Hai vợ chồng ôm nhau khóc thút thít. Họ biết rằng linh hồn con trai mình vẫn còn sống.

Và chúng ta cũng biết rằng chúng ta không phải là những thể xác vô hồn, đúng ra, chúng ta không bao giờ thật sự chết đi.

Sau vài cuộc đối thoại chính xác và cảm động với cõi khác, Celia lại gọi tên một người đàn ông đã bị bắn chết cách ba tuần trước. Vợ và hai đứa con trai là bác sĩ của người bị giết bước đến cái bục.

Lời nhắn thông qua Celia chứa đầy chi tiết riêng tư. Bà miêu tả việc bắn giết và cách chữa trị sau đó. Bà dùng những từ y khoa đặc biệt, thậm chí còn quanh co vào những tính rắc rối của định lượng vật lý học. Tôi không tin Celia đã từng được đào tạo về y học hay vật lý học, và người phiên dịch xác nhận là không.

Khi người chết truyền lại tình yêu của anh với gia đình, ba người ôm nhau chặt lấy nhau. Việc điều trị mà họ đã từng chứng kiến rõ ràng xuyên suốt trong phòng.

Celia vẫn chưa dứt, bà còn lời nhắn tâm linh tuyệt vời để nói lại.

- Ông rất cảm kích lòng cảm thông và tình yêu của các người, nhưng ông muốn cả nhà cũng cảm thông cho người đã giết ông. Hãy từ bỏ thù hận. Vì mức độ của người này rất thấp, chưa hiểu được định luật thiêng liêng. Hắn sẽ trả giá cho việc làm của mình, tuy nhiên, vì hắn ngu si, nên hắn cần sự giúp đỡ. Hắn cần mọi người cầu nguyện. Hắn không hiểu biết, vì vậy, không nên phán xét hắn.

Sau khoảng sáu mươi hay bảy mươi lời nhắn gửi, Celia nghỉ giải lao. Tôi được đưa đến gian phòng nhỏ với khoảng mười người khác. Celia đang nghỉ trên ghế, và tôi được giới thiệu là

bác sĩ nổi tiếng đến từ Mỹ, người đã có nhiều bài giảng về việc đầu thai, và nhiều vấn đề tâm linh khác. Celia hỏi tôi về công việc, và từ những câu hỏi đó, rõ ràng là Celia không hề giống tôi hoặc việc tôi đang làm. Bà tôn trọng công việc của tôi, còn tôi ca ngợi công việc của bà. Chúng tôi đều đồng ý rằng chỉ có tình yêu vô điều kiện mới thật sự quan trọng.

Bỗng nhiên mà không có sự thay đổi thật sự nào trong giọng nói hoặc ngữ điệu của bà, bà cho tôi lời nhắn.

- Con trai Adam của ông đang ở đây, cậu ta muốn ông biết rằng trái tim cậu ta đã nằm đúng vị trí rồi. Cậu ta canh chừng và bảo vệ thằng em trai Jodan, và đưa em gái có cái tên giống như cha ông. Cậu ta gửi lời yêu thương đến bà mẹ, Carole (bà phát âm thành Ca- ró-lee). Cái chết của cậu ta rất quan trọng để cho ông niềm thanh thản sau này, thông qua công việc của ông.

Chỉ có cha và người chú của Carole mới kêu tên vợ tôi như vậy. Cả hai đã chết vài năm trước. Đó là cái tên cưng mà họ gọi nàng.

Giọng của Celia thay đổi ngữ điệu một chút, bà bắt đầu nói nghiêm túc hơn.

- Công việc tâm linh của ông hoàn toàn chính xác. Đó là việc đúng đắn và tốt lành. Đừng bao giờ nản chí... hãy tiếp tục. Công việc này giúp ích mọi nơi, thậm chí ở cõi khác. Nó sẽ lớn mạnh hơn nữa.

Từng chữ từng lời của Celia nhập vào tâm trí và trái tim làm tôi nhớ lại lời nhắn của Catherine đã nhiều năm qua, lời nhắn đã thay đổi cuộc đời từ cái chết của cha và con trai tôi. Bất chợt, tôi rùng mình.



Celia chẳng biết gì về tôi hay gia đình tôi. Bà cũng chưa từng đọc sách của tôi. Lời nói chính xác của bà làm tôi nổi gai óc.

Nhiều năm trôi qua, tôi vẫn chưa cho điều huyền bí là hiển nhiên.

Celia không biết rằng có lúc tôi đã nản lòng, bởi vì công việc đòi hỏi tôi phải xa gia đình và bạn bè, bởi vì tôi chưa đủ khả năng đáp ứng nhiều yêu cầu giúp đỡ, và bởi vì sự công kích gay gắt từ những người theo chủ nghĩa hoài nghi và giới phê bình. Lời nói của Celia đã cứu sống trái tim tôi, và làm linh hồn tôi hồi sinh.

Tám trăm con người và tôi cùng chia sẻ cuộc trải nghiệm khác thường. Khi tôi quay lại căn phòng lớn, tôi cảm thấy nguồn năng lực yêu thương thanh tịnh tràn ngập cả tòa nhà. Tôi nói chuyện với bốn gia đình có lời nhắn, không ai đã từng gặp hoặc nói chuyện với Celia hoặc nhân viên của bà trước khi họ được kêu tên.

Sáng hôm sau tôi điện thoại cho người bạn để cảm ơn vì anh đã đưa tôi đến gặp Celia. Anh kể rằng sau khi tôi đi rồi, anh có nói chuyện với bà. Bà nói với anh có rất nhiều linh hồn ở đó chờ tôi khi tôi đang ở trong phòng với bà. Nhiều linh hồn muốn nhắn lời cho tôi, nhưng bà không muốn làm tôi mệt mỏi. Và do đó, bà dừng lại để lấy lời nhắn của Adam. Một chút thất vọng trào lên trong tôi. Tôi muốn nghe thêm và trải nghiệm nhiều hơn nữa. Nhưng tôi vui với những gì tôi quan sát và nghe được suốt cả ngày hôm ấy. Và rồi sự chán nản trong lòng tôi dần dần tan biến.

Vài năm trước, James Van Praagh, nhà đồng cốt người Mỹ và là tác giả cuốn sách bán chạy khắp thế giới *Talking to Heaven* và bây giờ là *Reaching to Heaven*, đã đoán rằng công

việc của tôi càng ngày sẽ có nhiều khán thính giả. Anh nói với tôi rằng tôi là một thời kỳ chuyển tiếp đến cấp độ ảnh hưởng cao hơn trên thế giới, nơi mà cần một hướng đi tâm linh và sự kết hợp giữa khoa học và tâm linh.

Tâm trí tôi nghe những lời tiên đoán đó nhưng tôi thật sự không tin một chút nào. Dường như có quá nhiều sự chống đối và thái độ hoài nghi chặn đường. Chín năm trôi qua, tôi đã dốc hết sức mình cố gắng giảng dạy về chân lý, cuộc sống thực sau khi chết, chuyện đầu thai, tình yêu thánh thiện. Chín năm qua, tôi luôn bị chế nhạo, cười mũi vì những lời giảng về sự bất diệt của tình yêu, rằng chúng ta và những người thân yêu không bao giờ chết đi khi thân thể vật chất của chúng ta ngừng thở, rằng chúng ta tiếp tục tồn tại và yêu thương trong trạng thái linh hồn, và nếu cần thiết chúng ta sẽ quay lại với trạng thái thân thể vật chất. Dù tôi biết tôi đang nói về những điều có thật, nhưng có quá nhiều người vẫn giữ tâm trí hẹp hòi. Làm sao công việc của tôi có thể đạt đến cấp độ cao hơn, và tại sao lại vào lúc này?

Trong khoảng thời gian rất ngắn khi tôi rời khỏi Brazil, ba điều xảy ra theo tuần tự đã đánh thức tôi và báo cho tôi biết về khả năng mà Celia và James đã tiên đoán.

Thứ nhất là quy mô số đông người và phản ứng truyền thông về những buổi nói chuyện của tôi và các buổi hội thảo tại Brazil. Tại mỗi nơi tôi ghé qua, hàng ngàn người đổ về khán đài đông như thác nước. Mỗi sự kiện đều bán hết vé. Truyền hình, báo chí, tạp chí đều theo dõi để lấy tin. Việc ký tên sách phải kéo dài hàng nhiều giờ vì số lượng người kiên nhẫn đứng xếp hàng quá đông.

Tuy vậy, tâm trí tôi vẫn chế ngự để xem nhẹ sự phản ứng không lồ này. Tôi tự giải thích theo cách duy lý “Đây là đất nước Brazil”. Brazil là một nước có nhận thức về tâm linh rất mạnh mẽ, một vùng đất có nét đẹp về vật chất thật ngoạn mục,

đặc biệt vẻ đẹp của con người. Một dân tộc có suy nghĩ phóng khoáng, đáng yêu, có hiểu biết về tâm linh.

Những linh hồn như Allan Kardec<sup>[9]</sup> đã mở đường sẵn rồi.

Theo tôi, Brazil là một ngoại lệ giống như nhiều nước khác thuộc khối Châu Mỹ La-tin. Nơi mà con người tự do bàn luận và chia sẻ những trải nghiệm tâm linh của họ.

Rồi sự kiện thứ hai xảy ra. Nhiều năm qua, tôi đã điều trị nhiều nhân vật nổi tiếng, nhà lãnh đạo chính trị, ngôi sao thể thao, và nhiều người khác nữa tại phòng khám tư của tôi. Nhiều người có những trải nghiệm đầy xúc động, bất kể thuộc về những kiếp quá khứ hay hiện tượng tâm linh. Do quy luật tuyệt mật và sự tôn trọng tính riêng tư, tôi không thể nói hoặc viết về họ. Dĩ nhiên họ không bị cản trở bởi những giới hạn giống nhau. Tuy nhiên, vì họ e ngại phản ứng của xã hội, cho nên rất hiếm người nổi tiếng nói về tôi, về những cuốn sách của tôi, và công việc chúng tôi cùng làm.

Trường hợp ngoại lệ là Gloria Estefan. Ca sĩ kiêm diễn viên tài năng lạ thường. Cô cũng là một người có dũng khí rất mạnh về tinh thần lẫn thể xác, và cũng rất tiến bộ về mặt tâm linh. Gloria là người có trái tim tuyệt vời, cô đã giúp cho cộng đồng Miami theo nhiều cách từ thiện. Do đó, khi cô công khai về tôi, tôi rất xúc động, nhưng không hề ngạc nhiên.

Trong một bài tạp chí tháng sáu năm 1996, cô nói: “Tôi tập thiền cả một đời, gần như là một hình thức tự thôi miên, nhưng tôi không thật sự biết được đó là gì cho đến khi sau tai nạn trong chuyến du lịch bằng xe buýt, lúc đó người bạn gửi cho tôi cuốn sách của Brian Weiss, Tiền Kiếp và Luân Hồi, có thật không? Cuốn sách này đã tạo ra một tác động mạnh trong tôi và cho tôi nguồn sức lực trong quá trình hồi phục. Tôi thường nhờ đến cuốn sách. Tôi luôn tò mò về thuật thôi miên mà không biết rằng bản thân tôi đã thực hiện một hình thái thôi

miên nhiều năm rồi. Rồi tôi cũng gặp được Brian Weiss, và khi ông thôi miên tôi, ông sử dụng phương pháp giống hệt cách mà tôi đã sử dụng từ khi tôi còn nhỏ để thực hiện một dạng thiền định nội tâm. Đó cũng là cách cầu nguyện của tôi.”

Nhưng Gloria không phải là sự kiện thứ hai mà là Sylvester Stallone. Trong khi tôi đang ở Brazil vào năm 1997, anh kể với báo chí Mỹ về cách mà tôi đã giúp anh để chuẩn bị cho vai diễn mới trong phim Cop land.

Giới phê bình đang ca tụng vai diễn của Stallone trong Cop Land. Anh không diễn lại vai người hùng, mà vai diễn đòi hỏi nhiều bất ngờ hơn như một cảnh sát trưởng sức khỏe kém chiến đấu chống lại sự thối nát trong một thị trấn nhỏ.

Bài báo viết rằng:

“Stallone cũng đã trải qua cuộc chuẩn bị nội tâm, đặc biệt là anh sẽ diễn chung với Robert De Niro, Harvey Keitel và Ray Liotta.

Anh thú nhận với nhiều lo lắng:

‘Trước đây tôi chưa từng diễn chung với những diễn viên gạo cội như vậy, rồi bỗng nhiên tôi bị ném vào đấu trường, giống như đi từ Sói con (Hương Đạo Sinh) đến Lục Lượng Biệt Kích Mỹ!’

Một trong những việc mà anh ta thực hiện là đến xin tư vấn với bác sĩ Brian Weiss, ông là tác giả cuốn sách rất ăn khách, *Tiền Kiếp và Luân Hồi*, có thật không?

Ông là chuyên gia về tâm thần học tại Miami. Ông kết hợp thuật thôi miên, tâm lý liệu pháp, và những chuyến trở về tiền kiếp thành phương pháp chữa trị của ông. Ông đã giúp cho Stallone gợi lại những chuyện mà hẳn anh đã quên.

Stallone nói rằng:

‘Weiss tấn công vào khái niệm dưỡng khí phi vật thể, đó là người can đảm nhất hết thảy: một người đàn ông bước vào tình huống mà biết rằng sẽ không có cơ hội sống sót, nhưng anh ta sẵn sàng đương đầu vì lý tưởng.’

Weiss nói rằng:

‘Cuộc gặp gỡ của tôi với Stallone không phải về chuyện đào bới những kiếp quá khứ. Đó không phải là chuyện giữa bác sĩ với bệnh nhân. Nhân vật này là người hùng có dưỡng khí về tinh thần lẫn đạo đức rất sâu sắc. Anh lo ngại về khả năng biểu lộ điều đó. Ấn tượng của tôi về Stallone là khả năng bẩm sinh của anh đã có sẵn. Những gì tôi làm là giúp anh loại bỏ đi mọi chướng ngại để anh biểu lộ những khả năng của mình.’

Đã từ lâu Stallone chưa hề chuẩn bị quy mô cho một bộ phim như vậy. Không phải vì anh không muốn, mà bởi vì vai diễn của anh không đòi hỏi quá nhiều, ngoài việc xuất đầu lộ diện, tránh đạn, treo người trên đỉnh núi.”

Thật ra, việc mà Sylvester Stallone dám nói về tôi một cách công khai như vậy có nghĩa là hàng triệu con người trở nên có nhận thức về việc này.

Sự kiện thứ ba xảy ra chỉ vài ngày sau khi Sylvester Stallone phát biểu và Celia nhắn gởi. Sự kiện này là một tác động lớn đối với bản thân tôi, nhưng có vẻ riêng tư nhiều hơn.

Tôi trở về Miami sau chuyến thăm Brazil vào ngày 19/08/1997. Vào ngày 22/08/1997, tại phòng khám, tôi nhận được một cuộc điện thoại từ cung điện Kensington - London, nhà của Công nương Diana. Jacqueline là trợ lý riêng của Công nương gọi cho tôi.

Jacqueline nói với tôi:

- Công nương rất thích cuốn sách của ông, *Chuyện Tình Qua Nhiều Kiếp Luân Hồi*. Cuốn sách đã mang lại cho Công nương lòng thanh thản và niềm an ủi rất lớn. Công nương muốn nói chuyện với ông. Vậy ông có kế hoạch đi qua nước Anh trong thời gian tới đây không?

Tôi trả lời:

- Ô không, tôi chưa có lên lịch đi, nhưng tôi chắc rằng chúng ta có thể sắp xếp.

- Công nương đang đi du lịch. Công nương muốn liên lạc với ông khi Công nương trở về Anh.

- Thật là vinh hạnh cho tôi. Tôi sẽ gửi cho Công nương thêm vài cuốn sách và băng đĩa.

Chiều hôm đó, chúng tôi gửi đi một kiện hàng gồm sách và băng đĩa, rồi tôi đợi điện thoại của bà. Tôi rất khâm phục lòng can đảm, lòng từ ái, và các việc làm từ thiện của bà, nhất là cách bà biểu lộ tình yêu đối với những người bị nhiễm AIDS.

Dĩ nhiên, Công nương Diana không bao giờ gọi cho tôi. Vào ngày 31/08/1997 trước khi bà trở về London, bà và Dodi

Fayed bị chết vì tai nạn xe hơi thảm khốc trong đường hầm tại Paris.

Tôi không tin đó là sự ngẫu nhiên, và tôi viết phần này về Công nương Diana chỉ vài ngày sau cái chết của bà. Tôi buồn vô cùng, mặc dù tôi biết bà sẽ ổn thôi, vì linh hồn trong sáng đáng yêu của bà vẫn sống mãi, sẽ được bao phủ bởi ánh sáng và tình yêu thương ở một cõi khác. Tuy vậy, chúng ta vẫn đau buồn khi có người rời bỏ ta về mặt thân thể vật chất.

Tôi tin có hai lý do vì sao tôi có cuộc điện thoại từ cung điện Kensington một tuần trước khi Công nương mất.

*Chuyện Tình Qua Nhiều Kiếp Luân Hồi* là cuốn sách nói tình yêu và bạn tri kỷ, nói về con người có mối liên kết đặc biệt từ kiếp này qua kiếp khác, vượt thời gian và không gian, nói về con người đã từng chung sống với nhau trong những kiếp quá khứ, và những người tìm lại được tình yêu của họ trong kiếp hiện tại. Họ học hỏi được rằng tình yêu là tuyệt đối và bất diệt. Tình yêu không bao giờ kết thúc, thậm chí con người có chết đi. Chúng ta luôn được yêu thương. Chúng ta không bao giờ cô đơn, chúng ta luôn được đoàn tụ với những người thân yêu của mình.

Tôi tin rằng Công nương Diana cảm nhận được mối liên kết trong tình bạn tri kỷ với Dodi Fayed, và có lẽ với những người con trai của bà, và với những người thân yêu khác. Có lẽ *Chuyện Tình Qua Nhiều Kiếp Luân Hồi* giúp bà hiểu về những mối liên kết mãnh liệt này.

Một lý do khác là có lẽ con người thường có những tiên đoán trước hoặc trực giác mạnh mẽ về những sự kiện quan trọng trong cuộc đời họ. Những trực giác này thường hướng về những cái chết sắp xảy ra, bất kể của họ hay của những người gần gũi với họ. Có nhiều chuyện kể về những người nói chia chỉ vừa trước khi họ chết một cách đột ngột.

Một bệnh nhân của tôi là một người vợ trẻ của một doanh nhân, cô đang mang thai, còn chồng bị chết trong một tai nạn máy bay tại Colombia. Cô có những giấc mơ luôn tái diễn về cái chết vì tai nạn máy bay của chồng mình cả tháng trước khi điều đó xảy ra. Làm sao mà cô được cảnh báo trước nếu điều này đúng là một tai nạn bất ngờ?

Một bệnh nhân khác là người phụ nữ Miami. Anh trai cô bị chết trong một tai nạn xe hơi tại Michigan. Nhiều tuần trước khi tai nạn xảy ra, cô đến viếng thăm nhà tang lễ để lấy nhiều thông tin hơn. Có lẽ, cùng một cấp độ, Công nương Diana cũng biết về điều đó.

Chuyện Tình Qua Nhiều Kiếp Luân Hồi cũng giống như Tiền Kiếp và Luân Hồi, Có Thật Không? không chỉ nói về tình bạn tri kỷ, những kiếp quá khứ, mà còn nói về tình yêu chân thành, thánh thiện. Điều đó nói lên rằng không có cái chết, chỉ có sự sống; rằng linh hồn chúng ta bất diệt và không bao giờ bị tổn thương; rằng chúng ta sẽ luôn luôn gặp lại người thân yêu bằng linh hồn hay thể xác vật chất. Những cuốn sách của hy vọng, không phải vì đó là nguồn an ủi cho con người, mà chính vì sự thật trong những cuốn sách đó. Có lẽ *Chuyện Tình Qua Nhiều Kiếp Luân Hồi* đã an ủi Công nương Diana về cái chết của người cha yêu quý. Hẳn là bà vẫn còn đau buồn vì cái chết của cha mình? Hẳn là niềm an ủi thanh thản của bà liên quan tới cha mình?

Công nương đọc sách của tôi chỉ vừa trước khi bà chết. Thời gian không phải là tình cờ. Bà đã học hỏi được nhiều về tình bạn tri kỷ, và bà cũng học hỏi được nhiều hơn về linh hồn. Tôi chắc rằng sự chào đón bà bên kia thế giới rất rực rỡ với nguồn ánh sáng lộng lẫy, với lời chúc mừng nồng ấm và niềm vui không thể tả xiết.



Tôi sẽ nhớ đến bà. Tôi hy vọng cuốn sách của tôi có thể giúp ích cho bà một chút.

Gian phòng hội nghị nhỏ xíu chật cứng người. Một trăm năm mươi con người bám vào từng câu từng chữ của nhà đồng cốt James Van Praagh, còn tôi thì đang chứng kiến ông chuyển tải thông tin từ những người thân yêu đã mất. Thậm chí những kẻ hoài nghi trong chúng tôi cũng phải kinh ngạc trước chi tiết nhỏ nhất có đầy đủ chứng cứ do ông cung cấp cho những người khao khát bằng chứng mà người thân của họ đã từng sống. Những người này đều công nhận sự chính xác của ông. Chi tiết càng riêng tư nhiều hơn, tất cả chúng tôi đều ngạc nhiên nhiều hơn, xúc động nhiều hơn.

Hai vợ chồng tôi ngồi ở khoảng nửa phía sau thánh giá. Tôi không hiểu làm sao mà James có thể biết được từng sự việc nhỏ nhất này. Câu trả lời thật đơn giản của ông luôn luôn là “họ nói với tôi”.

Ngồi bên trái tôi là người phụ nữ khoảng hơn ba mươi tuổi. James gọi tên một người đàn ông, thì một người phụ nữ già hơn cô, ngồi phía bên kia run rẩy đứng lên. “Đó là mẹ tôi”, người trẻ hơn tâm sự với tôi.

Nguồn chi tiết có căn cứ, được cho là dựa trên bằng chứng, tuôn trào từ James đến người phụ nữ khoảng tuổi sáu mươi. Bà ta luôn miệng “Dạ... dạ... ồ, dạ!”. Hai tay bà xiết chặt vào nhau, đôi chân run rẩy.

James tiếp tục:

- Ông ta nói cảm ơn vì bà đã chăm sóc vườn hoa hồng. Ông biết bà làm điều đó vì bà yêu ông, ông cũng yêu bà.

Người phụ nữ luống tuổi gật đầu, nước mắt tuôn như mưa.

- Đừng lo lắng về mấy con chó.

James nói có vẻ thần bí pha một chút hài hước. Con gái bà quay sang tôi giải thích:

- Mẹ tôi chăm sóc vườn hoa hồng cho cha tôi; dường như bà làm rất cật lực... và cứ hay lo mấy con chó chạy lung tung phá khu vườn... điều này quá sức kinh ngạc!

Mắt cô cũng ngấn lệ. Tôi quá xúc động bởi những điều đang diễn ra, đến nỗi tôi phải cố gắng duy trì tính khách quan và thái độ lạnh nhạt.

Tức thì sau đó James làm cho mọi người khóc òa.

- Ông ta cảm ơn bà đã đem cái gì đó cho ông... James ngừng lại một lát.

- Đó là chiếc nhẫn, ông ta nói với tôi. Đó là chiếc nhẫn của ông, bà có đem theo và giúp ông có cơ hội vượt qua.

Khi James vừa dứt lời, người phụ nữ luống tuổi từ từ duỗi cánh tay ra trước mặt và mở bàn tay trái, đôi bàn tay suốt từ đầu đan chặt lấy nhau. Chiếc nhẫn của chồng bà nằm trong tay, thậm chí cả tôi ngồi chỉ cách bà hai cái ghế cũng chẳng thấy cho đến lúc đó. Cả gian phòng đều hết sức mũi lòng. Một nụ cười rạng rỡ hiện lên khuôn mặt bà. Bà biết người chồng đang ở đó nói chuyện với mình.

Cô con gái trả lời cho cái nhìn khó hiểu của tôi:

- Mẹ tôi chẳng bao giờ đeo chiếc nhẫn đó. Bà đem theo với hy vọng nó sẽ giúp ích... tôi chắc vậy.

Nước mắt cô tuôn dài xuống má.

Nhà đồng cốt không phải là những người đọc được tư tưởng. Bất kể cảm nghĩ hay kiến thức mà họ nhận được, không phải từ những suy nghĩ của thính giả. Một họa tiết khác của James Van Praagh là điển hình cho điểm này.

Làm việc với gần sáu trăm thính giả trong một phòng khiêu vũ của khách sạn Fort Lauderdale, Florida, James lại “được chỉ thị” những người đặc biệt trong hàng khán thính giả. Tôi chỉ quan sát ông đang giúp đôi vợ chồng đau khổ bị mất đứa con gái bảy tuổi vừa chết vì bệnh bạch cầu.

- Con bé gửi lời yêu thương cho hai người và rất vui vì đã hai người đã giữ kỷ đồ chơi, búp bê, con kỳ lân.

Mặc dù điều này chẳng có ý nghĩa gì với tôi ngay lúc đó, nhưng đôi vợ chồng đó phản ứng tức thì. Với sự xúc động mạnh, họ giải thích rằng con gái họ đã được hỏa táng. Hủ tro cốt đang ở trong phòng con bé, nằm giữa những món đồ chơi của nó. Tấm trải giường và áo gối là những thứ mà con bé rất ưa thích, có hình con kỳ lân.

Trước đây James chưa bao giờ gặp gỡ hoặc nói chuyện với cặp vợ chồng này. Ông ta cũng chẳng nhận ra người đứng kế bên mà ông đang nhắn lời là người phụ nữ trẻ tôi quen. James vừa từ California đến, ông sống tại đó, ông cũng chưa từng nói chuyện với cô ta.

James bắt đầu:

- Tôi có David đây... David... con của ai đây, người này chết rồi, và đây là linh hồn.

Vài người phụ nữ đứng lên, vì David là cái tên khá phổ biến. Chỉ có người phụ nữ tôi quen thì không đứng lên. Cô không có con. Em chồng cô tên David chết đột ngột hai năm trước, mà thông tin xa như vậy không cụ thể lắm với cô.

James không có vẻ gì liên quan đến những người đã trả lời. Rồi ông hỏi:

- Ai là phi công. Anh ta nói với tôi về một phi công. Ai đó có họ hàng với David là phi công.

Bây giờ những người đã đứng lên liền ngồi xuống. Nhưng người phụ nữ trẻ kể bên run rẩy đứng lên.

Cô nói:

- Tôi có họ hàng với David. Đó là em chồng tôi đã chết cách đây hai năm. Mẹ chồng tôi là phi công... Bà lái máy bay.

James có vẻ đã hài lòng vì đã có sự liên hệ hợp lý. James nói thêm:

- Anh ta muốn tôi gửi lời yêu thương đến bà mẹ. Rồi ông nhìn qua phía khác, như thể ông đang lắng nghe ai đó. Khi ông quay lại người phụ nữ, ông nhìn lên đầu cô và nói:

- Tôi thấy có một con dao màu đỏ trên đầu cô. Tôi được chỉ cho thấy ai đó... đang nhìn con dao và nghĩ đến việc rửa sạch con dao.

Người phụ nữ không biết gì về con dao màu đỏ hoặc chồng cô có con dao đó không, nên cô không xác nhận thông tin này.

- Cứ nhớ lấy.

Lời James nói có nghĩa là điều này nằm trong tương lai. Rồi ông quay sang “người lạ” khác, bởi vì mỗi người trong phòng đều là người mới đối với ông.

Vài ngày sau tôi nói chuyện với người phụ nữ đó, cô ta nói với tôi rằng:

- Ông sẽ không thể tin được điều này.

Sau khi cô về nhà, cô liền điện thoại cho bà mẹ chồng, mẹ của David, bà đang sống ở vùng ngoại ô Pennsylvania. Cô không kể cho bà nghe về James hay buổi lên đồng. Cô chỉ hỏi một câu duy nhất:

- Cái con dao màu đỏ có nghĩa gì với mẹ không vậy?

Bà mẹ chồng trả lời:

- Lạ quá sao con hỏi điều đó. Hôm qua (một ngày trước buổi lên đồng) mẹ xuống tầng hầm dọn dẹp, và di chuyển vài dụng cụ câu cá. Mẹ nhìn thấy con dao quân đội Thụy Sĩ cũ của David, mẹ nhặt lên và mẹ nghĩ nên rửa sạch nó.

James cảm nhận được tư tưởng của mẹ David. Sự suy nghĩ về con dao xảy ra một ngày trước đó. Người phụ nữ trẻ trong hàng thính giả cũng không biết gì về con dao hay dòng suy nghĩ xảy ra tại tầng hầm trong căn nhà cách xa hàng ngàn cây số. Chi tiết về con dao của quân đội Thụy Sĩ, phi công, con kỳ lân và vân vân quá rõ ràng để loại riêng ra các hạng mục giữa sự trùng hợp ngẫu nhiên và tính tổng quát.

Tất cả chúng ta đều có thể học hỏi để thực hiện việc James thực hiện, như khi bạn đọc xuyên suốt cuốn sách này, nhưng chúng ta thiếu tự tin và rèn luyện để nhận ra điều này. Tôi thích dùng sự tương tự như đánh đàn piano khi ta nói về việc học hỏi để sử dụng khả năng siêu linh. Không có người nào sinh ra đã có tài năng để trở thành nghệ sĩ bậc thầy đàn piano. Tuy nhiên, với những bài học, sự tập luyện, và làm việc cật lực, tất cả chúng ta đều có thể học hỏi để gõ vài nốt nhạc. Quá trình trực giác cũng sẽ phát triển giống hệt như vậy.

Dần dà chúng ta sẽ hiểu rằng tất cả sự sáng suốt nằm bên trong chúng ta, và khi chúng ta nhớ lại, tập luyện, và truy cập sự sáng suốt này, chúng ta sẽ chính là thầy giáo giỏi nhất của mình. Lúc đó, chúng ta sẽ tìm thấy niềm thanh thản, hân hoan ngay giây phút hiện tại, bởi vì vấn đề thực sự là chúng ta sẽ sống như thế nào ngay bây giờ, bằng chính tâm linh, điều gì mà chúng ta được chỉ dẫn để tin tưởng không còn quan trọng.

Ngay khi chúng ta thức tỉnh, linh hồn sẽ ca bài ca tình yêu rót vào bên tai ta.

Ấn mình trong hàng khán thính giả tại chương trình Maury Povich vào cuối tháng Tám năm 1997, tôi quan sát thầy chữa bệnh nổi tiếng và là bà đồng người Anh, Rosemary Altea đang đưa những chi tiết đặc thù, riêng tư cho một người trong nhóm kiệt sức vì đau buồn do mất đi người thân yêu. Hai vợ chồng tôi đã đến thành phố New York, và có ghé thăm Joni Evans, đại diện bản quyền của tôi, một ngày trước chương trình. Joni

cũng là đại diện của Rosemary. Cô lật đật mời chúng tôi đến buổi trình diễn. Rosemary không biết chúng tôi có mặt.

Giống như Celia và James Van Praagh, Rosemary, tác giả của nhiều cuốn sách nói về tâm linh, rất lão luyện trong việc chuyển tải những lời nhắn gửi từ cõi khác. Để sử dụng tài năng làm tốt đẹp thế giới, cô thành lập hội RAAH – Rosemary Altea Association of Healer, một tổ chức phi lợi nhuận đặt tại nước Anh. Mặc dù tôi thích đọc sách của cô và đã xem cô trên chương trình truyền hình, nhưng đây là cơ hội đầu tiên tận mắt nhìn thấy việc Rosemary thực hiện. Có rất nhiều nhà ngoại cảm, ông đồng bà cốt, những người thật sự thông thạo và đúng đắn trong công việc, và tôi không ngại chớp lấy cơ hội gặp gỡ.

Thật không may! Mọi thứ trên truyền hình Mỹ đều phải được thử nghiệm. Rosemary được đề nghị cung cấp những chi tiết chính xác về những người thân đã mất của người mà cô gặp lần đầu và về cuộc sống của họ mà cô chẳng biết gì. Tất cả điều này đều được truyền hình trực tiếp.

Cô phải gặp riêng họ mà không có một chút bối rối. Rosemary có vẻ bình thường với sự sắp xếp này. Tôi biết rằng truyền hình phát lên là nhờ thu hút được sự phản ứng tự nhiên của khán giả. Tôi ước gì cô bất chấp mọi trở ngại, và biết rằng đây không phải là sự đánh giá khoa học một cách công bằng đối với khả năng của cô.

Rosemary vượt qua tất cả mọi chướng ngại này, với sự chính xác đáng kinh ngạc, cô cung cấp sự việc này đến sự việc khác cho các gia đình đang đau khổ. Cô cung cấp rõ ràng cho họ niềm an ủi, hy vọng, và thanh thản. Cả khán phòng cùng chia sẻ sự trải nghiệm đầy kịch tính và cảm động này.

Không ai biết đến tôi, nhưng tôi biết hai người trên khán đài với Rosemary. Ralp và Kathy Robinson đã từng tham dự buổi diễn thuyết của tôi một năm trước, và chúng tôi trao đổi rất

nhiều về cái chết đầy bi kịch của người con trai họ, Ryan, thằng bé bị người bạn vô tình bắn chết.

Ryan và người bạn đi dự tiệc tự do của tuổi “teen”, lúc đó hai đứa trẻ phát hiện một cây súng ngắn của Nga. Chúng nghĩ rằng cây súng không lên nòng, vì chốt an toàn vẫn khóa. Chúng kéo cò mấy lần mà không có viên đạn nào nổ. Nhưng bằng cách nào đó, chốt an toàn vô tình bị mở. Một viên đạn duy nhất trong phòng, vào một đêm tháng Mười lạnh giá, ngay sau đêm sinh nhật thứ mười sáu của thằng bé.

Thế giới vỡ tan thành từng mảnh vụn trước mắt Robinson. Họ héo hon vì đau buồn.

Tôi biết được nhiều chi tiết về cái chết của Ryan và cả những chi tiết trong cuộc sống ngắn ngủi của thằng bé. Rosemary không biết gì về chuyện này, quay sang họ, cô kêu lớn:

- Bùm. Thằng bé cứ nói liên tục bùm bùm!

Thậm chí cô còn miêu tả hơi hám chung quanh tai nạn khủng khiếp ấy, cô còn nói thêm nhiều chi tiết nữa.

Cha mẹ của Ryan rất xúc động, họ đều là người rất tinh tế. Tôi biết cuộc chạm trán với Rosemary sẽ giúp họ chữa lành vết thương lòng, thậm chí ngoài những gì mà tôi có thể làm cho họ.

Rosemary nói thêm, miêu tả Ryan hết sức chính xác:

- Thằng nhóc thật láu cá.



Vài ngày sau, Ralph viết thư cho tôi:

“Thật lạ, hoặc nhóm sản xuất cung cấp thông tin cho Rosemary về cái chết của Ryan hoặc cô ta quá lạ thường. Cô ta rất tốt với chúng tôi. Cô bước vào phòng chờ trước buổi diễn để giao lưu với từng người chúng tôi và nói về cách cô sẽ thực hiện. Sau buổi diễn cô lại dành thời gian cho nhóm chúng tôi để bảo đảm mỗi người đều cảm thấy trọn vẹn. Nhìn chung, đó là một trải nghiệm rất bổ ích. Hai vợ chồng tôi rất vui là đã tham dự.”

Cái chết của Ryan và những trải nghiệm của họ sau đó đã mang đến cho Robinson sự phát triển về mặt tâm linh rất đáng kể. Cô mở rộng kế hoạch để giúp đỡ tổ chức Comapassionate Friends, một tổ chức quốc gia chuyên giúp những gia đình có người thân bị mất.

Với tôi, không hề có một sự trùng hợp ngẫu nhiên nào cả. Gia đình Robinson hết lòng giúp người khác, và giờ đây, Rosemary giúp lại họ. Và tôi, một dạng mẫu số chung, đã chứng kiến toàn bộ quá trình.

Trong thư, Ralph kết luận bằng một bài thơ mà Ryan đã sáng tác.

“Chúng tôi không hề biết thằng bé sáng tác bài thơ nào cả cho đến khi chúng tôi phát hiện ra những tập san của nó sau khi nó đã ra đi.”

*Hãy theo những cơn gió  
Hãy theo những cơn gió  
Đi vào thế giới bên kia  
Lời gọi vẫy chào bạn  
Bạn có thể giành lấy cuộc sống chưa từng tồn tại  
Linh hồn như nước có thể gột sạch bằng thời gian và đức tin.*

Ryan J. Robinson Trong một lá thư khác, Ralph viết:

“Tôi đã học được cách nói với người mình yêu quý, bởi vì điều đó rất quan trọng, bởi vì ngày mai chỉ là một khái niệm trong tâm trí bạn.”

Trong buổi biểu diễn giống như vậy, Rosemary đã đưa ra lời bình phẩm sâu sắc về sự lắng nghe. Cô nói rằng chúng ta cứ hỏi, rồi hỏi về những lời nhắn gửi, dấu hiệu, liên lạc, mà không dành thời gian để lắng nghe. Làm sao chúng ta có thể nghe được nếu không chịu lắng nghe? Và lắng nghe có thể bị mất thời gian. Chúng ta phải kiên nhẫn. Chúng ta phải hết sức cẩn thận lắng nghe lời nhắn nhủ của “sự ngẫu nhiên”.

Con người tự nhiên và bình thường luôn mong mọi dấu hiệu, mong mọi lời nhắn gửi ngay tức thì. Tuy nhiên, lắng nghe là một kỹ năng và phát triển kỹ năng này đòi hỏi phải tốn thời gian.

Khi bạn thực hành tĩnh lặng bên trong nội tâm, dành thời gian lắng nghe, tạo ra không gian để lắng nghe, thì bạn sẽ được chữa lành.

Rồi khi đó, bạn sẽ nhìn thấy dấu hiệu, sẽ nhận được lời nhắn. Cùng lúc đó, bạn sẽ phát triển được nghệ thuật kiên nhẫn.

## Chương mười bốn. Vượt qua chính mình

Thiền định và quán tưởng luôn giúp bạn không còn nghĩ ngợi lung tung, sẽ giúp bạn bắt đầu một chuyến du hành trở về, sẽ chữa lành mọi vết thương. Bạn sẽ bắt đầu sử dụng tâm trí bị bỏ quên. Bạn sẽ nhìn thấy, sẽ thấu hiểu, và sẽ thông thái hơn. Lúc đó, bạn sẽ tìm thấy niềm thanh thản.

Trái tim chúng ta biết con đường đi đến hạnh phúc, và nội tâm thanh tịnh. Thực hành tâm linh như là thiền định, hay cầu nguyện sẽ nhắc nhở chúng ta về những điều chúng đã biết từ trước. Khi chúng ta quên lãng những lời nhắn trong tim và vấp ngã vào những vực thẳm của cuộc đời, chúng ta sẽ cảm thấy bất an, và đau khổ. Chúng ta thất vọng và lo lắng. Viễn cảnh của chúng ta mờ nhạt, những bức tranh vĩ đại mất hút, và chúng ta lạc lối.

Phương thuốc cứu chữa thật đơn giản. Hãy dành thời gian nhớ lại tính thánh thiện trong bạn, bản chất tâm linh trong con người bạn. Hãy nhớ lý do vì sao bạn có mặt trên thế gian này. Thiền định là một nghệ thuật hoặc phương pháp khiến tâm trí tĩnh lặng, để lắng yên mọi vọng tưởng. Trong tâm trí tĩnh lặng, người tham thiền bắt đầu trở thành người quan sát, đạt đến một mức độ buông bỏ tham chấp, và dần dần tinh thức sẽ đạt đến trạng thái cao hơn.

Bằng cách loại bỏ mọi vọng tưởng, thiền định nhắc nhở về những giá trị tâm linh cao hơn mà chúng ta đã học hỏi. Thiền định đều đặn để nhớ lại đều đặn. Chúng ta được nhắc nhở về bức tranh vĩ đại, về những điều quan trọng và không quan trọng đối với cuộc sống của chúng ta.

Cần rèn luyện và thực hành để loại bỏ khỏi tâm trí mọi vọng tưởng. Tôi phải thiền định mỗi ngày trong ba tháng ròng rã mới có khả năng đạt được tâm thức sâu lắng. Kiên nhẫn rất

quan trọng, phải cố gắng tập trung khi bạn thực hành. Thành công trong thiền định không phải là chuyện trong chớp mắt.

Bạn không cần phải ngồi tòa sen mới thiền định được. Bạn có thể thiền bất kể lúc đi đứng nằm ngồi. Mục đích là để ngừng vọng tưởng, để quan sát và buông bỏ tham chấp, để có sức niệm và tỉnh thức.

Khi bạn tự tập tham thiền, bạn có thể khám phá ra sự hữu ích trong việc cố gắng quán tưởng cũng như thuật thôi miên. Trong cả hai phương pháp này, bạn đang lắng nghe giọng nói của người hướng dẫn, điều này giúp bạn dễ tập trung hơn.

Bất kể thiền định, quán tưởng hay bị thôi miên, bạn không bao giờ bị người nào khác điều khiển. Không có một sức mạnh nào thống trị được tâm trí hay cơ thể bạn. Bạn không phải bước vào cỗ máy thời gian. Bạn chỉ đơn thuần tập trung sâu lắng, và không hề có bất cứ nguy hiểm gì. Trong trạng thái này, bạn có thể chạm đến cấp độ cao hơn trong tỉnh thức, bạn có thể đánh thức bản chất thánh thiện trong con người bạn.

Đây là bản chất của thiền định. Mỗi bước bạn nhận được rất thiêng liêng, mỗi hơi thở bạn thở rất thánh thiện. Nếu bạn hiểu và thực hành những quy tắc này, bạn sẽ đạt được sức niệm, tỉnh thức của bạn sẽ thay đổi từ thấp đến viễn cảnh “khác” cao hơn. Bạn sẽ trở thành người biết quan sát, buông bỏ tham chấp, thoát khỏi sự phán xét.

Đó là những con đường đi đến giác ngộ.

Tôi thường thực hành bài tập gọi là “Đổi mặt” trong các buổi hội thảo. Trong một gian phòng mờ tối, chỉ vừa đủ sáng, tôi cho mọi người ngồi từng cặp. Tôi đưa họ đi vào trạng thái thiền định thư giãn, rồi họ nhẹ nhàng nhìn vào mặt và cử chỉ của người đồng hành. Việc này mất khoảng năm, mười phút.

Người thực hành bài tập này thường nhận được thông tin theo trực giác hoặc siêu linh về người khác. Những chuyện khác lạ xuất hiện.

Kết quả được nhiều hơn sự vắn vẹo của tri giác. Thông tin chính xác luôn được thu nhận.

Nếu bạn thử làm bạn sẽ thấy điều gì xảy ra.

Một buổi thực hành tại Boston, có hai phụ nữ ngồi thành đôi với nhau, một người ở Boston và người kia ở Milwaukee. Trước đây họ chưa từng gặp nhau, có vẻ họ ngẫu nhiên bắt đôi với nhau từ bảy trăm người tham dự.

Họ ngồi gần phía trước, cho nên tôi có thể nhìn thấy khuôn mặt họ vì mắt tôi quen nhìn dưới ánh sáng mờ tối. Vài giọt lệ chạy quanh đôi mắt người phụ nữ Boston.

Sau khi bài tập kết thúc, và sau khi từng nhóm nhỏ hai ba người rảnh rỗi xử lý cuộc trải nghiệm, chia sẻ cảm giác và sự quan sát của họ, tôi liền hỏi người phụ nữ đó liệu cô có thể kể cho chúng tôi nghe về cuộc trải nghiệm của cô không. Cô đồng ý.

- Tôi khóc vì vui mừng. Tôi nhìn thấy khuôn mặt anh trai tôi. Lâu lắm rồi tôi không còn gặp anh ấy.

Anh trai cô là lính, bị giết tại Pháp trong Thế Chiến thứ hai, lúc mới mười chín tuổi rưỡi. Người phụ nữ Milwaukee ngồi cặp với cô giành lấy micro:

- Hôm qua trong lúc ông đưa mọi người cùng du hành đi về quá khứ, tôi đã nhìn thấy mình là người lính mười chín tuổi

rồi, bị chết tại Pháp trong Thế Chiến thứ hai.

Rồi cô miêu tả chính xác về cái chết, và về người anh trai của người ngồi cặp với mình. Nhiều người nổi da gà ngay lúc đó.

Sau này tôi biết rằng người phụ nữ Milwaukee được sinh ra cùng ngày với người lính chết tại Pháp.

Không hề có sự trùng hợp ngẫu nhiên thật sự.

Trong một buổi thực hành bài tập Đối Mặt tại New York, một người đàn ông Ấn Độ lớn tuổi bỗng đứng khóc vì hạnh phúc. Ông chợt nhìn thấy khuôn mặt Phật Bà trong khuôn mặt của người ngồi cặp, một thiếu nữ New England, người mà ông chưa từng gặp cho đến cách mười phút vừa rồi. Ông giải thích:

- Phật Bà cực kỳ hiếm có!

Rồi cô gái kể với chúng tôi rằng nhiều năm nay cô là thành viên trong một nhóm Phật tử thờ cúng Phật Bà.

Ý nghĩa của từ “trùng hợp ngẫu nhiên” có thể giúp chúng ta định hướng lại con đường của cuộc đời, một con đường mà ta đã chọn trước khi được sinh ra.

Tôi không biết lý do gì mà những buổi hội thảo tại Puerto Rico lúc nào cũng có sức lôi cuốn lạ lùng và rất nhiều những trải nghiệm huyền bí. Có lẽ, con người ở đó rất nhiệt tình, có tư tưởng phóng khoáng và sống thiên về tâm linh. Trong khán phòng chật cứng tại khách sạn Condado Plaza ở San Juan vào tháng Ba năm 1998, những điều huyền bí lại xảy ra.

Hai ngày trước buổi hội thảo, một phụ nữ trung niên, mà tôi không quen biết, đeo sợi dây chuyền có mặt hình con bướm rất đẹp, và luôn cầu nguyện cho đứa con trai đã chết cách đây mấy tháng.

Người mẹ đau khổ lắm lắm:

- Hãy cho mẹ một dấu hiệu, một lời nhắn. Mẹ sẽ biết đó là con nếu con cho mẹ dấu hiệu của con bướm.

Chỉ một thoáng trước khi chúng tôi bắt đầu buổi thực hành bài tập Đối Mặt, tôi kể cho khán giả nghe vài câu chuyện cảm động về con bướm, như một biểu hiện của linh hồn, biểu tượng mà trẻ em sắp chết, hoặc chúng biết mình sắp chết vẽ ra (chẳng hạn như vô số bức ảnh con bướm trong Trại Tập Trung ở Holocaust được các trẻ em đã chết vẽ ra), và những câu chuyện về bướm bay lượn lơ lửng tại các đám tang. Tôi không hề có ý định kể những câu chuyện này trước đó. Ý tưởng nói chuyện về con bướm chợt nảy lên trong trí tôi và tôi bắt đầu nói về chúng.

Người mẹ đau khổ mỉm cười. Con trai bà đã gửi đến bà một lời nhắn. Tuy nhiên, điều hay nhất vẫn chưa xuất hiện.

Trong gian phòng hơi tối, chúng tôi bắt đầu bài tập. Tôi hướng dẫn từng nhóm chọn đối tác cho mình, người mà họ chưa từng gặp trước đây. Người ngồi cặp với bà mẹ đau khổ cũng là một phụ nữ trung niên, bà không hề tin rằng mình sở hữu khả năng siêu linh, bắt đầu nhận ra một linh hồn người thanh niên đứng phía sau mẹ anh ta. Bà miêu tả cho bà mẹ nghe về người thanh niên, đặc biệt những chi tiết về cuộc sống của anh ta, về cá nhân và những mối quan hệ.

Bà mẹ sững sờ, kích động, và thích thú. Bà tuyên bố:

- Tất cả những điều cô ấy nói đều đúng hoàn toàn! Cô ấy miêu tả thằng bé rất chính xác!

Giương mặt bà lúc này trông rất hớn hờ. Tôi có thể nhìn thấy hơi thở của bà đã thay đổi, và đôi vai nhẹ tênh, như thể gánh nặng buồn đau đã nhẹ nhàng nhấc ra khỏi lưng.

Khi tôi hướng dẫn nhóm này theo nhiều cách để mở ra cho họ con đường đi đến khả năng trực giác và siêu linh, thì có rất nhiều cuộc trải nghiệm lạ thường xuất hiện khắp phòng. Người trong từng nhóm nhỏ bên phía khán đài bắt đầu rút tĩa và chia sẻ những kinh nghiệm của nhóm xa hơn ở phía bên kia căn phòng. “Sự trùng hợp ngẫu nhiên” rất khó tin và những sự kiện đồng bộ cùng lúc xuất hiện giữa những nhóm riêng rẽ theo từng khu vực trong phòng. Nhiều người trước đây chưa hề biết gì về quá trình siêu linh lại miêu tả chính xác bệnh sử của những người hoàn toàn xa lạ. Nhiều người chưa từng gặp nhau trước giây phút đó lại biết về nhau quá rõ còn hơn là họ đang trong trạng thái ý thức bình thường.

Khi quan sát những mối tương tác lạ thường này, tôi lặng lẽ tự hỏi làm sao mà tâm trí chúng ta mạnh mẽ đến vậy, tinh tế đến vậy, và ý thức cao hơn những gì chúng ta biết hoặc suy nghĩ. Chúng ta thật lạ thường.

Siêu linh, đồng cốt hay thượng sư có thể đối với chúng ta đều có tầm quan trọng, nhưng chỉ trong nhất thời. Họ có thể giúp ta nhìn thấy và hiểu ra rằng cuộc sống của chúng ta có rất nhiều thứ mà thông thường chúng ta chưa nhận thức được hết. Giống như tôi đã chứng kiến tại Puerto Rico, tất cả chúng ta đều là những nhà tâm linh, nhà đồng cốt, hoặc bậc thượng sư. Khi chúng ta học hỏi, chúng ta sẽ mở ra và làm mạnh thêm khả năng trực giác của mình, và chúng ta sẽ đạt được trí tuệ cao hơn.



Bất kể ấn tượng hay cảm giác bật lên trong ý thức của bạn đều có giá trị. Trong bài tập quét hình này, bạn hãy để trí tưởng tượng tự do bay nhảy. Điều này dành cho cả học hỏi và phát triển.

Trước khi cùng làm việc trong nhóm hai người, những người tham dự trở nên có ý thức về lĩnh vực năng lực riêng của họ. Với những đôi mắt khép hờ và trong trạng thái thư giãn, họ nắm lấy tay nhau, đôi lòng bàn tay đối nhau, cánh tay tách rời khoảng vài tấc. Khi cánh tay họ kéo lại, họ thường nhận ra cảm giác nhoi nhói nhẹ trong lòng bàn tay, cảm thấy sức nóng tăng dần hoặc luồng không khí nóng thay đổi, một chút đối kháng tinh tế, giống như người ta cảm thấy có một chướng ngại nhỏ trước khi đôi tay thật sự nắm chặt. Bài tập bắt đầu được lặp đi lặp lại nhiều lần.

“Người nhận” từ từ quét hình thân thể đối tác. Việc quét hình này được thực hiện bằng tay, ngay khoảng cách vài tấc từ thân hình của đối tác. Việc quét hình không thật sự chạm vào đối tác.

Toàn bộ cơ thể được quét từ nhiều phía, người quét hình nên nhận ra nhiệt độ thay đổi, như vùng nào nóng, vùng nào lạnh. Bất cứ ý nghĩ nào, cảm giác nào, hoặc ấn tượng nào đều được ghi nhớ. Bất cứ sự biến đổi nào trong lĩnh vực năng lượng cũng nên được nhận biết.

Sau vài phút, vai trò sẽ đảo ngược. Người quét hình trở thành “đối tượng” yên lặng và người yên lặng trước trở thành người quét hình hoặc người nhận. Sau khi lặp lại quá trình, từng cặp đối tác dành vài phút chia sẻ toàn bộ cuộc trải nghiệm với tất cả những người quan sát.

Sự chẩn đoán y học cực kỳ chính xác thường xuất hiện trong bài tập thực hành này. Thông tin tuyệt mật, theo cách nào đó, có thể được chuyển giao đến người quét hình. Trực giác của

chúng ta có thể hoạt động lại trong khoảng thời gian thực hành bài tập trải nghiệm gần đây.

Hơn hai trăm năm qua với sự nổi bật lên và lan rộng của thời đại ánh sáng, con người đã nhấn mạnh thái quá vai trò của khoa học và lý lẽ vào các mối quan hệ giữa loài người, văn hóa, sức khỏe, và triết lý. Chúng ta cho rằng khoa học có khả năng chữa trị tất cả mọi bệnh tật và những rắc rối.

Thật ra, chúng ta bị mất thăng bằng bởi những suy nghĩ này. Chúng ta bỏ lơ trí tuệ trực giác, trái tim nhân ái, sự thôi thúc đầy cảm hứng và sáng tạo. Chúng ta có kỹ thuật đáng ca ngợi, nhưng phẩm chất đạo đức của chúng ta, và cả sự phát triển về tâm linh không tiến bộ theo cùng nhịp bước. Giờ đây, chúng ta tìm lại chính mình trong vị trí, nơi mà kỹ thuật đủ tiến bộ để phá hủy cả hành tinh này, và con người, những ai không đủ khôn ngoan, sáng suốt sẵn sàng đặt ngón tay lên nhấn nút.

Kỹ thuật khoa học là vô tính, do chính con người thực hiện, chúng được áp dụng như thế nào, tình huống nào được sử dụng, và giá trị nào được xác định. Chúng ta biết rằng khoa học không thể chữa trị mọi bệnh tật của loài người. Chỉ những nhà lãnh đạo có trí tuệ, có lòng nhân ái, biết thương cảm và có trách nhiệm mới có thể hoàn thành mục đích này.

Vì vậy, quả lắc phải lắc ngược lại. Không phải mọi con đường đều quay về với sự mê tín và nỗi sợ hãi, mà quay về với trung điểm, một điểm hài hòa và cân bằng. Hãy quay về vị trí, nơi đó, khoa học và trực giác được pha trộn một cách hoàn hảo, nơi đó, trái tim và trí tuệ là một, thực hiện theo cách cân đối để mang lại hạnh phúc và sức khỏe cho con người.

Rất quan trọng để biết trực giác làm việc làm thế nào.

Ngay trước khi tôi chứng kiến James đưa ra lời nhắn chữa lành cho người phụ nữ đeo chiếc nhẫn của chồng bà ta, tôi có dịp quan sát James tại buổi hội thảo ở New Orleans. Ông cung cấp nhiều chi tiết chính xác về những người thân yêu đã mất cho các gia đình và bạn bè còn sống. Bốn trăm con người chật ních gian phòng. James đã nhận được một hình ảnh hoặc lời nhắn, chuyển tải lời nhắn đó đến cả một nhóm lớn, và nhiều chi tiết khác, ai đó sẽ đứng lên, xác nhận chính xác lời nhắn đó.

Tôi ngồi phía sau, lặng lẽ cố làm những điều James đang làm. Tôi cố gắng đoán trước câu hỏi của ông, lời dẫn giải, và lời nhắn gửi, nhưng sự chính xác của tôi rất hạn chế. Phải chăng bằng cách nào đó ông đang dẫn dắt mọi người? Phải chăng ông đang phổ biến vừa đủ để một người nào đó trong nhóm chắc chắn thích hợp với lời dẫn giải của ông? Phải chăng ông quá sức thông thạo đọc được ngôn ngữ cử chỉ?

Ông đang nhận thông tin, kiến thức từ nơi khác chứ không phải từ hàng khán giả, và ông đang giúp họ chữa lành những vết đau. Ô! Tôi nghĩ rằng có rất ít người tài giỏi trên thế gian này, người mà có thể sử dụng cái dạng này theo một cách nào đó. Tôi không phải là một trong số người đó.

Hai tuần sau tôi đang hướng dẫn buổi hội thảo dựa trên kinh nghiệm về tâm linh và liệu pháp chữa trị bằng cách du hành về quá khứ cho một nhóm bảy trăm người tại West Palm Beach, Florida. Để trả lời cho một người trong hàng khán giả, tôi cố gắng giải thích cách mà nhà đồng cốt thực hiện, bằng một ví dụ được trình bày rõ ràng chính xác.

Nghĩ ra một cảnh tượng, tôi nói:

- Công việc giống như thế này. Ông đồng có thể nói rằng “Tôi nhận ra một người thanh niên tên Robert. Anh ấy chừng mười chín, hai mươi tuổi, bị chết trong một tai nạn xe hơi. Anh ấy muốn cho bạn biết rằng anh ấy rất khỏe, rằng anh ấy yêu quý

bạn rất nhiều, rằng bạn đừng quá đau buồn vì anh ấy nữa. Anh ấy vẫn luôn ở bên bạn. Anh ấy cũng muốn bạn tặng cái áo khoác da màu đen treo trong buồng anh ấy cho Gary.”

Tôi đã tạo ra toàn bộ cảnh tượng này.

Rồi tôi chuyển qua nói về đề tài khác.

Tôi không biết Carole, vợ tôi đang ngồi phía sau căn phòng. Cô ấy nghĩ rằng “Tôi hy vọng chồng tôi nghe được James Van Praagh kể câu chuyện đó, bởi vì nó có ý nghĩa nào đó với một người trong phòng.”

Sau khi hội thảo kết thúc, tôi đang ngồi ký tặng vài cuốn sách, thì có hai phụ nữ, một người có đôi mắt nhòa lệ, tiến đến.

- Ông lấy đâu ra câu chuyện về Robert và cái chết vì tai nạn xe hơi.

Người đang khóc nói.

Tôi nói với cô ta rằng tôi đã bịa ra toàn bộ câu chuyện. Cô khẳng định:

- Không, ông không hề bịa. Anh trai tôi, Robert bị chết trong tai nạn xe hơi khi mới hai mươi tuổi. Chúng tôi đều rất nhớ anh ấy. Tôi vừa tặng cái áo khoác da màu đen treo trong buồng anh ấy cho Gary, đứa em trai của chúng tôi. Tôi có cảm giác anh ấy muốn tôi làm điều này.

Chúng ta đều là những sinh vật tâm linh nằm trong hình thái con người. Phần tâm linh của chúng ta không bao giờ chết đi.

Chúng ta không bao giờ thật sự bị mất người thân yêu. Vì vậy mọi người đều có thể thực hiện việc tôi đang thực hiện, bởi vì chúng ta đều gắn kết với nhau.

Trong trạng thái thiền định và trong những giấc mơ, tôi vẫn thường trải nghiệm hình ảnh ẩn dụ đầy sống động và trực cảm những suy nghĩ sáng suốt sâu sắc nảy sinh. Tôi thường nhận được những câu trả lời cho những vấn đề rắc rối hoặc trường hợp nan giải, những điều giống như viên ngọc trai nằm trong hình thái con sò, làm dấy lên phần sâu thẳm trong tâm trí tôi.

Trong một hình ảnh mãnh liệt như vậy nhưng có vẻ thật đơn giản, tôi nhìn thấy cách thức con người quan sát bản thân họ như những thực thể riêng rẽ, còn trong thực tế, chúng ta đều mãi mãi gắn kết với nhau. Tôi thoáng thấy biển rộng mênh mông, ngập đầy những viên đá lạnh. Mỗi viên đá đều riêng biệt, đông cứng và có ranh giới, nhưng tất cả đều lướt trên cùng mặt nước lạnh ngắt. Ngay sau đó, nước ấm dần lên, và những viên đá này tan chảy. Tất cả đều thành nước. Từng viên đá nối kết lại với nhau tan trong biển rộng. Rồi sức nóng tăng lên, nước bắt đầu đun sôi, chuyển thành hơi nước. Tức thì, tất cả đều thành hơi nước, lạng lẽ và vô hình. Nhưng hơi nước vẫn còn chứa những gì đã từng là nước và đá viên. Sự khác biệt duy nhất giữa tình trạng đá lạnh, nước, và hơi nước là năng lực rung động của phân tử.

Loài người tự nghĩ mình khác nhau theo quy luật tự nhiên, giống như những viên đá lạnh. Tuy nhiên trong thực tế, chúng ta đều là một thực thể có mối liên hệ với nhau.

Có thể bạn đã từng trở về kiếp quá khứ bằng những phương pháp khác hơn là bằng thuật thôi miên. Hai chuyến du hành quay về quá khứ đầu tiên của tôi xảy ra thông qua cách điều trị bằng phương pháp xoa bóp, và trong giấc mơ.

Chuyến du hành đầu tiên cùng xảy ra trong lúc đang được ấn huyệt. Trong hoạt cảnh rõ ràng sống động này, tôi nhìn thấy chính mình là một thầy tu thời cổ xưa, cao hơn, ốm hơn con người hiện tại của tôi. Tôi đang đứng trong một tòa nhà có dạng hình học lạ lùng, tầng trên cao có các cạnh nghiêng. Trong tâm trí, tôi cứ nghe liên tục từ “ziggurat” nhưng lúc đó tôi không hiểu đó là nghĩa gì.

Vị thầy tu này có rất nhiều quyền lực, nhưng thay vì sử dụng vị trí của mình dạy dỗ sự thật về tâm linh, ông ta tập trung vào việc chiếm hữu nhiều quyền lực hơn, giàu có hơn. Khi tôi đắm chiêu nhìn về tương lai của ông, tôi có thể thấy rằng nguyên tắc của ông không bao giờ chuyển sang tâm linh, thậm chí nhiều người tu hành được tự do dạy dỗ sự thật về tâm linh miễn là nhu cầu của những người trong hoàng gia cũng được đáp ứng.

Tôi tỉnh dậy, dần dần quay về với tỉnh thức. Vào buổi chiều tối ngày hôm đó, ở nhà tôi nhìn thấy chữ “ziggurat”, nằm ngay trong bộ sách giáo khoa. Theo lịch sử, trong thời đại Babylonian, cách cả thiên niên kỷ trước khi Chúa Giê-su được sinh ra, những ngôi đền thờ đều mang dáng hình học giống như tôi đã nhìn thấy, trong cảnh tượng mờ ảo tôi nghe thấy từ “ziggurat”.

Vài năm sau, tôi có cuộc trải nghiệm lần thứ hai, lần này là trong giấc mơ. Nó xuất hiện vào đêm thứ hai trong năm ngày huấn luyện cho các chuyên gia mà tôi đang hướng dẫn. Tất cả những người tham dự đều ở cùng một khách sạn. Cường độ của những buổi này làm kiệt sức.

Trong giấc mơ, đó là một trong những giấc mơ sống động mà tôi nhớ từng chi tiết, tôi cũng là một thầy tu, lần này là thầy dòng đạo Cơ Đốc, tại một nơi nào đó của Châu Âu cách đây vài thế kỷ. Tôi đang ở trong ngục tối. Một cánh tay bị xích

trong tường sau lưng. Tôi bị tra tấn và bị giết vì đã giảng dạy những điều dị giáo, cấm kỵ.

Tôi thức dậy, những vẫn trong trạng thái bị mơ màng, và giấc mơ vẫn tiếp diễn một lúc nữa. Tôi vẫn có thể nhìn và cảm nhận hình ảnh khi tôi nằm trong phòng tối om. Rồi tôi bắt đầu nhận ra giọng nói từ bên trong hoặc lời nhắn gửi.

- Khi anh có cơ hội để giảng dạy về chân lý thì anh không làm.

Tôi biết điều này nói đến vị thầy tu của thời Babylonian, người không hề giảng dạy về sự thật của tâm linh.

- Khi không có cơ hội, anh lại làm... anh... thúc đẩy hậu quả.

Tôi biết ông thầy dòng Cơ Đốc có thể đã an toàn hơn nếu giảng dạy về tình yêu và lòng thương cảm.

Ông ta không nhất thiết để bị giết bằng cách thách thức chính quyền tàn ác trong thời đại đó.

Giọng nói nhẹ nhàng kết luận:

- Lần này phải làm cho đúng.

Tôi không thể ngủ lại được nữa. Rồi sau đó tôi xuống ăn sáng. Một trong những sinh viên tham gia khóa học là một giáo sư tâm thần học nổi tiếng tại một trường đại học danh giá. Cô quan sát khi đứng kế bên tôi.

- Thầy có vẻ mệt mỏi quá.

- Tôi biết, đêm qua tôi không ngủ được.

- Em biết điều đó, em nhìn thấy giấc mơ của thầy!

Tôi không tin điều này, và cảm nhận được sự nghi hoặc của tôi, cô giải thích:

- Gia đình em có khả năng về dòng cốt theo họ bên mẹ em, và truyền sang từ nhiều thế hệ. Em cũng có khả năng này.

Cô làm tôi ngạc nhiên, vì vậy tôi hỏi cô đã thấy những gì.

- Em nhìn thấy thầy là thầy dòng đạo Cơ Đốc tại Scotland cách đây nhiều thế kỷ. Thầy ở trong tù. Tay phải bị xích trong tường sau lưng thầy, thầy bị tra tấn và giết chết vì giảng dạy về chuyện đầu thai.

Quả thật, cô còn đặc biệt hơn tôi nhiều. Còn nữa.

- Thầy nên cẩn thận. Nhiều người đó bây giờ đã quay lại.

Cô nói thêm như vậy, cho nên tôi luôn cố cảnh giác.



## Chương mười lăm. Thượng đế và tôn giáo

Họ nói với tôi có rất nhiều Thượng đế, vì Thượng đế luôn ở trong mỗi người chúng ta.

Chỉ có một tôn giáo duy nhất và đó là tình yêu.

Chúng ta cũng nên nhớ rằng đấng Tối cao là nguyên cớ, là đấng cha lành, là đấng tạo hóa của vũ trụ. Rằng Người phủ đầy vạn vật, không chỉ với tư tưởng của Người mà còn với bản chất của Người.

Bản chất của Người không hề cạn kiệt. Người ở trên cao và khỏi tầm tay với.

Chúng ta có thể nói rằng duy chỉ sức mạnh của Người nằm trong vũ trụ. Nhưng ngay khi Người ở trên mọi sức mạnh, Người vẫn bao phủ chúng.

Những gì sức mạnh của Người thực hiện, là do chính Người thực hiện.

Thỉnh thoảng, trong những lá thư, tại các buổi hội thảo, hoặc những cuộc gọi trực tiếp trên đài trong những buổi trình chiếu, người ta thường hỏi tôi Thượng đế ở nơi nào trong bài viết của tôi. Tôi lấy làm ngạc nhiên, bởi vì Thượng đế ở khắp mọi nơi trong các bài viết, không chỉ được nhận dạng bằng tên Thượng đế, nhưng theo nhiều cách khác nhau. Mỗi lần bạn tìm thấy chữ tình yêu, có nghĩa là tôi đang nói đến Thượng đế. Chúng ta đều có Thượng đế nằm trong trái tim mình.

Dường như rất lạ khi nghe nhà tâm thần học nói về Thượng đế và tình yêu. Tuy vậy, tôi vẫn phải nói, bởi vì nền tảng của tâm lý liệu pháp về mặt tâm linh đòi hỏi sự nhận dạng tính thánh thiện của chúng ta, bản chất thật của linh hồn chúng ta, và mục đích đúng đắn của sự tồn tại trong hình thái con người nằm ở đây. Chỉ trong cách này, chúng ta mới nhìn thấy một hình ảnh lớn hơn.

Không có tình yêu thương và không có Thượng đế thì chẳng có gì tồn tại.

Thượng đế không yêu cầu chúng ta tôn sùng Người. Chúng ta cứ khăng khăng nhân cách hóa Thượng đế cho dù chúng ta biết Người ở rất xa, thậm chí vượt khỏi những khái niệm của chúng ta.

Thượng đế không có giới tính. Một hiện thân khác.

Thượng đế không có tôn giáo. Trong trái tim, tất cả chúng ta đều biết rõ như vậy.

Thượng đế không có giai cấp, dòng dõi.

Thượng đế là tất cả, năng lực yêu thương, trí tuệ vượt trội, quyền năng và phẩm chất không thể biết được. Chúng ta do Thượng đế cấu thành, bởi vì Thượng đế hiện hữu trong mỗi chúng ta, thực chất trong sự tồn tại của chúng ta.

Thượng đế nằm ngoài hơi nước, một loại bao gồm tiềm lực của nước, một loại bao gồm cả nước đá.

Thượng đế không thể nhìn thấy được, không thể nhận ra được còn bao hàm cả tiềm lực của mọi thứ.

Có một câu chuyện khôi hài về người đàn ông mộ đạo, cuộc sống của anh ta đang bị đe dọa trong trận lụt. Nước luôn dâng cao rất nhanh, anh ta phải trốn tránh trên mái nhà.

Nước vẫn cứ dâng cao.

Cuối cùng thì thuyền cứu hộ cũng đến cứu anh ta khỏi mái nhà. Cảnh sát cứu hộ la lớn:

- Nhảy lên thuyền nhanh lên.

- Không. Cả đời tôi sống là người nhân đức, mộ đạo. Thượng đế sẽ bảo vệ tôi.

Viên cảnh sát nói:

- Đừng có ngớ ngẩn nữa. Nhảy lên thuyền nhanh lên. Nước đang dâng cao kia, ông sẽ gặp nguy hiểm đó.

Người đàn ông cứ từ chối, rồi thuyền rời đi.

Nước tiếp tục dâng. Lần thứ hai thuyền cứu hộ lại đến, lần thứ hai người mộ đạo từ chối. Anh ta khăng khăng, nói rất tự tin:

- Thượng đế sẽ bảo vệ tôi.

Thuyền thứ ba cũng lại phải bỏ đi, lo cứu người khác.

Rất nhanh sau đó, nước lũ nhấn chìm toàn bộ ngôi nhà, và dĩ nhiên cả mái nhà. Người mộ đạo chết chìm.

Trên thiên đường anh ta đối diện với Thượng đế.

Thắc mắc tại sao Thượng đế không cứu mình, anh ta lớn tiếng than trách:

- Cả cuộc đời con luôn tôn thờ, sùng bái. Con luôn làm theo mọi điều răn. Con đã dâng cúng rất nhiều. Và chỉ một lần duy nhất con yêu cầu, sao Người lại bỏ rơi con!

Thượng đế giải thích:

- Nhưng ta đã gửi ba chiếc thuyền cứu hộ đến, tại sao con không chịu lên thuyền?

Hàng thiên niên kỷ qua, Thượng đế và tôn giáo luôn bị loài người hiểu lầm, xuyên tạc, và nhào nặn có chủ ý. Tên của Thượng đế có lẽ là biểu tượng tối thượng của hòa bình, yêu thương, từ bi đã bị kêu gọi cho các cuộc chiến vô tận, những cuộc tàn sát khủng bố, diệt chủng. Thậm chí giờ đây, một thế kỷ hai mươi mốt đã mở ra, những cuộc “thánh” chiến vẫn còn làm nhiệm vụ độc hành tinh của chúng ta như bệnh dịch thời Trung cổ. Làm sao mà chiến tranh lại có thể gọi là thánh chiến? Đây là một từ ngữ nghịch lý, một phép nghịch hợp ghê rợn, một tội lỗi thuần chất, được che đậy ngụy tạo bởi một sự hợp lý hóa hấp dẫn.

Thượng đế là hòa bình, là lòng nhân ái. Chúng ta quên đi điều đó, bởi vì chúng ta được tạo ra trong một hình ảnh thánh thiện, Thượng đế nằm trong tim ta, và vì vậy, chúng ta cũng là những sinh vật của hòa bình, của yêu thương, và của sự thánh thiện. Chỉ có một tôn giáo duy nhất, vì chỉ có một Thượng đế

duy nhất, Thượng đế trong tất cả chúng ta. Chúng ta phải biết yêu thương lẫn nhau, vì tình yêu là con đường trở về nhà. Nếu không, giống như những đứa học trò ngỗ nghịch, chúng ta sẽ phải ở lại lớp, cho đến khi nào chúng ta thuộc lòng bài học yêu thương.

Chỉ bằng cách loại bỏ nỗi sợ, bằng cách nhìn con người khác tôn giáo bình đẳng như chúng ta, như những linh hồn đồng hành trên con đường đến thiên đàng, thì lúc đó chúng ta mới có thể yêu thương thật lòng với một tình yêu vô điều kiện. Chúng ta đều giống nhau, đều cùng ngồi trên một con thuyền. Trong nhiều kiếp đầu thai trở lại, bản thân chúng ta luôn tôn thờ mọi tôn giáo, luôn được sinh ra trong tất cả mọi tầng lớp, dòng dõi. Linh hồn không có tôn giáo, dòng dõi. Linh hồn chỉ biết có tình yêu và lòng từ bi.

Khi chúng ta biết rằng con người đều như nhau, rằng chỉ có sự khác biệt bên ngoài không đáng kể giữa chúng ta, nhưng không có sự khác biệt nào thật sự quan trọng, thì chúng ta sẽ quay lại giúp đỡ mọi người dọc theo con đường phát triển tâm linh, bất kể họ có giống chúng ta hay không.

Nếu bạn đào sâu dưới bề mặt trong các nghi thức lễ bái của nhiều tôn giáo khác nhau, bạn sẽ phát hiện ra điều tương tự đáng ngạc nhiên về tư tưởng, khái niệm, lời khuyên răn. Thậm chí ngay cả từ ngữ cũng giống nhau đến khó tin. Chúng ta giết lẫn nhau do cái tên gọi của tôn giáo, trong khi mà, tại những mức độ sâu hơn, nhiều người mộ đạo nhất thật sự tin rằng tất cả đều giống nhau.

Tất cả các tôn giáo lớn đều nhấn mạnh đến tầm quan trọng của người lãnh đạo tinh thần, của việc hiểu biết về sự hiện hữu của thần thánh trong và ngoài tất cả mọi sinh vật và vạn vật, của việc làm tốt và giúp ích, của tình yêu thương và lòng nhân ái, của niềm tin và hy vọng. Những điều này miêu tả một cuộc

sống sau khi chết và sự bất tử của linh hồn. Tất cả những điều này nhấn mạnh vào lòng nhân từ, tha thứ, và an bình.

Khi nói đến tôn giáo, tôi muốn nói đến những truyền thống và trí tuệ tâm linh tuyệt vời, chứ không phải nói đến sắc lệnh, quy luật do con người tạo ra. Những điều được truyền bá vì mục đích chính trị, và những điều có lợi cho việc chia rẽ con người, hơn là hợp nhất lại với nhau. Chúng ta nên cẩn thận phân biệt bản chất sự thật của tâm linh với những quy luật có động cơ chính trị. Những quy luật như vậy là rào cản, nắm giữ chúng ta trong nỗi sợ hãi và chia cách.

Giờ đây, chúng ta bắt đầu chấp nhận khái niệm về sự hiện hữu của thần thánh khắp mọi nơi, khái niệm về sự bất diệt của linh hồn, khái niệm về sự tái sinh, về sự tồn tại sau khi chết, dựa theo số liệu, dữ kiện, chứ không dựa theo đức tin.

Tại sao chúng ta lại quá ngây thơ, không biết gì về bản chất tôn giáo của chính mình, với những truyền thống giàu tính tâm linh, nói gì đến tôn giáo của bạn bè, hàng xóm? Tại sao chúng ta cứ khăng khăng chỉ nhìn thấy sự khác biệt, trong khi sự tương tự tràn ngập? Tại sao chúng ta lại lờ đi lời giảng dạy, những điều răn, những giới luật, và những nguyên tắc chỉ đạo quá rạch ròi và đáng yêu mà các bậc đại sư chỉ dạy?

Tôi cho rằng chúng ta quên đi những gì chúng ta biết. Lãng xãng đuổi bắt những chuyện vắn vơ hàng ngày, chúng ta bị tiêu hao quá nhiều với những sự quấy rầy, lo âu, quá quan tâm đến địa vị, dáng vẻ bên ngoài, đến người khác sẽ nghĩ gì về chúng ta, mà lại quên đi bản chất tâm linh của mình. Chúng ta sợ chết vì quên đi bản chất chân thật. Chúng ta quá lo lắng về danh tiếng và địa vị, sợ bị người khác thao túng vì sự được mất trong cuộc đời, chúng ta quá kinh hãi nếu bị coi là ngu ngốc, vì vậy mà chúng ta mất hết can đảm sống theo bản chất tâm linh.

Tuy nhiên, khoa học và tâm linh sẽ tiến lại với nhau, sau một thời gian dài suy xét đối nghịch nhau. Các nhà vật lý và bác sĩ tâm thần trở nên nhà huyền bí trong thời đại tiên tiến. Chúng ta đang xác định điều gì mà các nhà thần bí xa xưa biết theo trực giác. Tất cả chúng ta đều là con người thánh thiện. Chúng ta đã biết điều này từ hàng ngàn năm trước nhưng chúng ta quên lãng. Và khi trở về nhà, chúng ta phải nhớ lại đường đi.

Nếu chỉ có duy nhất một Thượng đế, duy nhất một tôn giáo, đó là tình yêu, thì tại sao chúng ta phải tích cực hành lễ theo tôn giáo riêng của chúng ta, hoặc chọn bất cứ niềm tin riêng lẻ nào khác?

Cuối cùng rồi cũng chẳng có gì quan trọng cả nếu chúng ta dự lễ tại nhà thờ hay đền chùa. Giống như những cây cắm xe đạp, mọi con đường do những tôn giáo lớn kêu gọi đều dẫn đến cùng một trung tâm: đạo đức và giác ngộ. Con đường này không tốt hoặc xấu hơn con đường kia. Tất cả đều ngang bằng.

Tuy nhiên, bị thấm sâu vào tri thức và chân lý của tôn giáo riêng từ khi bạn còn rất nhỏ không chỉ là một sự khởi đầu quan trọng đáng kể, mà còn là sự thân thiết dễ chịu, do bạn đã tích lũy quá nhiều kiến thức và kinh nghiệm trong tôn giáo riêng của bạn. Sự quen thuộc mang đến một cảm giác an lành. Tâm trí bạn thư thái, và hầu như không cần cố gắng nhiều, bạn cũng dễ dàng đi sâu vào thiền định. Thân thuộc và thoải mái làm giảm bớt sự quán trí, giúp tâm trí bạn tập trung và lướt nhanh hơn vào thiền định, cầu nguyện và quán tưởng. Trong trạng thái sâu thẳm này, bạn có thể trải qua những mức độ siêu việt trong tỉnh thức.

Có những chân lý, vẻ đẹp, và trí tuệ trong các truyền thống tôn giáo lớn. Bạn có thể thử thực hành tất cả, như một người học trò, bởi vì sự sáng suốt tối ưu có thể làm tăng nhanh quá trình tâm linh của bạn. Sự sáng suốt này cũng có thể thay đổi trong viễn cảnh tâm linh. Xét cho cùng, người này thích hoa hồng,

người nọ thích hoa lan, người kia thích hoa huệ hoặc hoa đại hoặc hoa hướng dương. Nhưng tất cả các loài hoa đều có nét đẹp theo cách riêng của từng loài, và Thượng đế tạo ra cùng một mặt trời chiếu sáng lên tất cả, tạo ra mưa để tưới cho tất cả. Các loài hoa khác nhau nhưng đều đặc biệt.

Để diễn giải một lời dạy dựa theo tất cả những nguyên tắc tâm linh, như những trận mưa đổ xuống cánh đồng cỏ dại cũng như đổ xuống những vườn hoa, và mặt trời chiếu sáng lên ngục tối cũng chiếu sáng lên nhà thờ.

Ánh sáng của Thượng đế không hề phân biệt, và ánh sáng của chúng ta cũng vậy.

Không phải chỉ có một con đường, một phương pháp, một nhà thờ, một hệ tư tưởng.

Nhưng chỉ có một nguồn ánh sáng duy nhất.

Khi hàng rào đổ sụp, tất cả các loài hoa sẽ cùng nhau đua nở trong một khu vườn đẹp lộng lẫy không gì sánh bằng, một cõi cực lạc trên thế gian.



## Chương mười sáu. Tìm đường về nhà

Kiên nhẫn và sự chọn lựa đúng lúc... mọi thứ sẽ đến khi phải đến. Cuộc đời không thể bị xô đẩy, không thể thực hiện theo lịch trình như nhiều người mong muốn. Chúng ta phải chấp nhận điều gì đến với chúng ta ngay thời điểm được ấn định, không thể đòi hỏi nhiều hơn. Nhưng cuộc đời không bao giờ chấm dứt, vì vậy chúng ta không bao giờ chết đi; chúng ta cũng không thật sự được sinh ra. Chúng ta chỉ đi qua nhiều giai đoạn. Không có kết cuộc. Con người còn có nhiều cõi khác nhau. Nhưng thời gian thì không giống như chúng ta nhìn thấy, đúng hơn là trong những bài học phải được học.

Khi tôi bắt đầu viết cuốn sách này, có nhiều người cứ hỏi tôi liệu tôi còn liên lạc với các bậc thầy nữa không. Cho đến thời điểm này, bạn có thể nhìn thấy lời nhắn của các bậc thầy đến từ khắp nơi. Nhiều lời nhắn gửi đến trong lúc tôi thiền định, nhiều thông tin đến xuyên qua cảm giác, ngay mức độ hiểu biết, mà rất khó để diễn dịch từng lời. Nhiều khái niệm không hề có từ ngữ.

Đa số kiến thức thông qua những ví dụ và kinh nghiệm, như tôi đã diễn tả trong nhiều cuốn sách trước.

Có một triết lý tâm linh mạch lạc hoàn hảo trong những lời trích dẫn, trong từ ngữ, trong những câu chuyện, và những câu châm ngôn. Câu trả lời cũng đã có sẵn ở đó, nhưng chúng ta thường không nhìn thấy đúng lúc, thấu triệt đúng lúc, lĩnh hội đúng lúc.

Chỉ có tình yêu là điều có thật. Tình yêu là nguồn năng lượng mãnh liệt, mạnh mẽ không thể tượng tưởng được. Tất cả chúng ta đều được tạo ra bằng nguồn năng lượng đó.

Tình yêu là tối thượng, không bao giờ kết thúc, không bao giờ ngừng nghỉ. Hình thức thuần khiết nhất là tình yêu vô điều kiện, cho đi mà không mong mọi nhận lại điều gì. Bằng cách ban tặng tình yêu càng nhiều, bạn sẽ trở thành triệu phú tâm linh.

Hãy nhớ lắng nghe trực giác của bạn, cố gắng đừng để nỗi sợ hãi thâm thì len lén vào tim bạn. Cảm nhận tự do yêu thương mà không nắm giữ, không để dành, không điều kiện. Bởi vì cuộc sống trên hành tinh này đều bị hạn chế. Đơn thuần là chúng ta đang còn học trong trường. Khi chúng ta quay về nhà, chúng ta chỉ mang theo tư tưởng, hành vi, và tình yêu mà thôi.

Cuối cùng, chúng ta không nên sợ hãi. Chúng ta là những linh hồn bất diệt, chúng ta luôn được yêu thương. Thực tế, chúng ta là tình yêu.

oOo

---

[1] Phong trào tư tưởng đổi mới ở phương Tây.

[2] Chương trình truyền hình về giáo dục và giải trí nổi tiếng của Mỹ dành cho thiếu nhi.

[3] Được sử dụng vào thế kỷ thứ 10 – thứ 6 trước Công Nguyên.

[4] Ngôn ngữ Xê-mít. Một dạng ngôn ngữ của Aramaic.

[5] Triều đại Augustus Caesar.

[6] Hội đồng nhà nước cao nhất trong thời cổ đại La Mã.

[7] Thượng Nghị Sĩ.

[8] 1893-1952, sinh tại Ấn Độ. Ông là người khởi xướng việc đem những lời dạy về thiền định v Kriya Yoga sang thế giới phương Tây. (theo Bách khoa toàn thư)

[9] Là bút danh của nhà giáo dục người Pháp tên Hippolyte Léon Denizard Rivail (1804 – 1869). Ngày nay ông được biết đến như một người hệ thống hóa thuyết tâm linh, ông đã có năm cuốn sách biên soạn về hệ thống tâm linh.