



WHAT
is a
near-death
experience?

TRẢI
NGHIỆM
CẬN
TỬ

DR PENNY SARTORI

Biên dịch: Lê Duy Khương



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



VÌ SAO BẠN NÊN ĐỌC QUYỂN SÁCH NÀY?

Mục tiêu của tôi khi viết quyển sách này là để cung cấp những chỉ dẫn đơn giản về *trải nghiệm cận tử* (near-death experience, gọi tắt là NDE). Hầu hết mọi người đã từng nghe về NDE nhưng những đặc điểm phổ biến của các sự kiện này, **cũng như ý nghĩa của chúng đặt trong bối cảnh cuộc sống của chúng ta thường bị lu mờ trong sự bí ẩn. Tôi tin rằng NDE ẩn chứa một bài học dành cho tất cả chúng ta, kể cả khi chúng ta chưa từng trải qua NDE hay một trải nghiệm tương tự.**

20 lý do để bắt đầu đọc quyển sách này!

Quyển sách này sẽ giúp bạn...

1. Biết về những đặc điểm chính và tính chất đặc trưng của NDE so với các trải nghiệm tâm linh khác.
2. Tìm hiểu sự khác biệt giữa trải nghiệm cận tử (NDE) với trải nghiệm thoát xác (OBE).
3. Học hỏi từ các câu chuyện của những người đã trải qua NDE.
4. Học cách xác định một NDE nếu có ai đó mô tả cho chúng ta về nó.
5. Khám phá ra cách xác định NDE cho người đã trải qua.
6. Hiểu rõ hơn về quá trình chết và ý nghĩa của cái chết.

7. Phóng thích nỗi sợ trước cái chết, và giúp người khác phóng thích nỗi sợ của họ.

8. Cải thiện năng lực cảm thông và thấu hiểu.

9. Tự thách thức bản thân khám phá về sự hữu hạn của cuộc đời.

10. Tìm hiểu tầm quan trọng của việc sống tỉnh thức - thấu hiểu tầm quan trọng của từng khoảnh khắc.

11. Nhận ra **hành động của chúng ta ảnh hưởng đến những người xung quanh như thế nào.**

12. Tìm hiểu về mối liên kết giữa vạn vật với nhau - con người, muôn thú và Trái đất.

13. Khám phá về ý thức, ý nghĩa của việc có và không có ý thức.

14. Có thôi thúc muốn trao đi tình yêu thương, lòng vị tha trong mọi hành động và trong mọi mối quan hệ.

15. Tìm hiểu NDE **có thể giúp cải thiện** việc chăm sóc sức khỏe như thế nào.

16. Tìm hiểu về NDE trong các nền văn hóa và tín ngưỡng khác nhau - NDE sẽ được diễn giải như thế nào.

17. Nghiệm lại những ước nguyện khi còn sống và khi ra đi, mong muốn được đối xử khi ta qua đời.

18. Trở nên thẳng thắn, cởi mở hơn khi chia sẻ về cái chết với những người xung quanh.

19. Tận hưởng trải nghiệm khi mở rộng sự hiểu biết về tâm linh nói chung.

20. Có cảm hứng để tiếp tục tìm hiểu sâu hơn về chủ đề hết sức thú vị này.

Từ danh sách trên, độc giả có thể thấy tôi muốn truyền cảm hứng cho các bạn để xem NDE như là một công cụ tìm hiểu về cuộc sống. Điều này áp dụng cho những người chưa từng trải qua, **cũng như đã** từng trải qua NDE. Tôi muốn bạn tự thân tìm hiểu sâu hơn về NDE, cũng như suy nghĩ về những yếu tố tâm linh khác có liên quan. Một may mắn hứng thú ban đầu về NDE hoàn toàn có thể dẫn đến việc khám phá về sự hữu hạn của **cuộc đời, ý thức** về bản thân, cũng như khảo sát những niềm tin tâm linh và **cách ta hình thành nên chúng.**

Tâm linh mang lại ý nghĩa cho cuộc sống. **Tâm linh** hướng chúng ta **đến cuộc sống** hạnh phúc và viên mãn. Tâm linh khác với tôn giáo, vốn là một tín điều - một bộ những quy tắc có sẵn để áp dụng và thông diễn tùy theo tình huống chúng ta trải qua. Tâm linh mời gọi chúng ta tìm kiếm chân lý cuộc sống và cách áp dụng chúng để giúp ta cảm thấy trọn vẹn.

Những đặc điểm chính của quyển sách này

Ở phần giới thiệu, tôi đã giải thích tôi cảm thấy hứng thú với NDE như thế nào trong vai trò là một hộ lý, và công trình nghiên cứu tôi đã tiến hành, cũng như công việc của tôi với những người trải qua NDE trên khắp thế giới.

Chương 1 sẽ nêu những đặc điểm của NDE.

Chương 2 sẽ tìm hiểu NDE là trải nghiệm thoải mái hay khó chịu.

Chương 3 đi vào những trường hợp có thể dẫn đến NDE và ai trải qua NDE.

Chương 4 hé lộ cách thức NDE thay đổi cuộc sống như thế nào.

Chương 5 **đi sâu vào khoa học** NDE, nhấn mạnh nghiên cứu y học mới nhất về hiện tượng này. Các chương cuối của quyển sách **đề cập đến** những gì chúng ta có thể học được từ NDE, làm thế nào chúng ta trở nên cảm thông hơn

với những người đã trải qua NDE, và ý nghĩa đối với con người nói chung một khi đã thấu hiểu các trải nghiệm này.

Quyển sách này được biên soạn nhằm giúp cho trải nghiệm cận tử trở nên gần gũi nhất có thể, thông qua các mục sau:

- *Hỏi & Đáp* - lần lượt giải đáp các câu hỏi thường gặp về NDE
- *Tình huống thực tế* - chia sẻ về NDE trong cuộc sống
- *Trọng điểm* - gợi ý những cách hữu ích để áp dụng những bài học từ NDE vào thực tế cuộc sống
- Ở cuối quyển sách, mục *Tiếp theo là gì?* gợi ý cách thức để bạn đọc tiếp tục tự tìm hiểu - có rất nhiều điều cần chia sẻ về NDE và nhiều điều thú vị ta có thể học hỏi.

CÁC TỪ VIẾT TẮT CHÍNH

Những từ viết tắt sau đây được sử dụng xuyên suốt quyển sách:

NDE (near-death experience) - Trải nghiệm cận tử

OBE (out-of-body experience) - Trải nghiệm thoát xác

DBV (deathbed vision) - Trải nghiệm nhìn thấy những người đã quá cố khi bản thân đang trong giai đoạn hấp hối

STE (spiritually transformative experience) - Trải nghiệm chuyển hóa tâm linh

PHẦN GIỚI THIỆU

Vì sao có chủ đề này?

Với nhiều người, chết là một chủ đề kiêng kỵ. Ta cho rằng có lẽ chỉ những người già hoặc người đang mắc bệnh nặng mới phải lo nghĩ về nó, còn ta thì không, cho đến khi xảy ra biến cố - chẳng hạn như ta được chẩn đoán mắc phải một căn bệnh hiểm nghèo, khi gặp một tai nạn thừa sống thiếu chết, hay sự ra đi của người mà ta yêu thương. Chết là điều tất yếu duy nhất trong cuộc sống, nhưng kỳ lạ là ta lại rất ít khi dành thời gian để chiêm nghiệm về nó. Và trái khuấy làm sao, chính khi suy tư về ý nghĩa của cái chết và nghĩ về quá trình từ già cõi đời, người ta mới trở nên cởi mở hơn trước việc khám phá những điều cốt lõi của một cuộc sống viên mãn, gắn kết hơn với những người xung quanh.

Sau một lần “chạm trán” với cái chết, nhiều người kể lại những trải nghiệm mà họ cho rằng khó có thể diễn tả thành lời. Sự khó nói này thường là do điều đã xảy đến không giống với bất cứ trải nghiệm nào họ đã có trước đây. Làm sao ta có thể mô tả một sự thể mà ta không có một khung nhận thức hay khung tham chiếu hữu hình nào dành cho nó? Và nếu bản thân ta còn không hiểu được trải nghiệm đó thì làm sao ta có thể chia sẻ với người khác? Thuật từ dùng để mô tả trải nghiệm diễn ra trong thời khắc giữa sự sống và cái chết chính là trải nghiệm cận tử (NDE). Từ xưa đến nay, đã có nhiều

người từng trải qua những trải nghiệm này nhưng e dè không muốn nói về chúng. Đây chính là điều mà tôi muốn thay đổi.

Chúng ta đã đạt được nhiều tiến bộ trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe. Hàng năm, số người chết vì ngưng tim hay vì các căn bệnh hiểm nghèo đã giảm đi rất nhiều. Điều này cũng đồng nghĩa với việc số người có trải nghiệm cận tử cũng ngày càng nhiều hơn. Tôi hy vọng rằng thông tin về trải nghiệm cận tử nêu ra trong quyển sách này sẽ giúp cho tất cả chúng ta hiểu hơn về chúng, và người đã từng trải qua cũng như những người được thuật lại đều nhận được lợi ích từ sự thấu hiểu này. Việc học hỏi từ những người có trải nghiệm cận tử cũng giúp chúng ta thấu hiểu hơn về sự vô thường của cuộc sống. Kiến thức này tiếp thêm sức mạnh và giúp chúng ta tận hưởng cuộc sống khi còn có thể, cũng như xua tan nỗi sợ liên quan đến cái chết.

Vì sao tôi viết quyển sách này?

Tôi bắt đầu nghề hộ lý từ năm 1989, kéo dài được 21 năm. Thoạt tiên, tôi công tác tại khắp các phòng ban trong bệnh viện, nhưng cuối cùng tôi dừng chân ở phòng cấp cứu, nơi tôi đã chăm sóc cho bệnh nhân được 17 năm. Tại đây, tôi đối mặt với cái chết thường xuyên đến mức tôi không có chọn lựa nào khác ngoài việc đối diện với “cái tất yếu duy nhất” ấy - cái chết rồi sẽ đến với bất kỳ ai. Cái chết không màng tới tuổi tác (nó không dành riêng cho người già), và nó xảy đến hoàn toàn đột ngột (chứ không chỉ đến với người có bệnh tật). Trong suốt thời gian hành nghề, tôi đã chăm sóc hàng ngàn bệnh nhân cho đến khi họ nhắm mắt lìa đời; và tôi cũng chăm sóc cho những người tôi thương yêu khi họ đến ngưỡng cuối đời.

Ban đầu, khi chăm sóc cho một bệnh nhân đang hấp hối, một cuộc gặp gỡ đau đớn đã quăng tôi vào cơn khủng hoảng, từ đó buộc tôi phải đặt câu hỏi về lẽ sống chết. Chẳng bao lâu sau, tôi đọc được một quyển sách về trải nghiệm

cận tử. Trước đó, đầu tôi đầy ắp các thành kiến và hoài nghi, thế nhưng quyển sách đã khai mở trong tôi một cảm giác hào hứng và thôi thúc tôi phải tìm hiểu nhiều hơn. Kết quả là tôi tham gia vào một nghiên cứu về trải nghiệm cận tử dài hạn đầu tiên của nước Anh tại phòng cấp cứu trị liệu nơi tôi công tác. Tôi dành ra 5 năm phỏng vấn các bệnh nhân sống sót sau khi được chuyển vào phòng trị liệu tích cực, hỏi xem họ có bất kỳ ký ức nào về thời gian họ bất tỉnh hay không. Và rồi, sau 8 năm miệt mài làm nghiên cứu sinh, vào năm 2005, tôi được trao bằng Tiến sĩ. Sự hứng thú của tôi đối với các trải nghiệm cận tử từ lúc bắt đầu đến nay đã hơn 20 năm. Tôi đã diễn thuyết tại các hội nghị trên khắp thế giới và thu thập được một cơ sở dữ liệu gồm hàng trăm tường thuật về trải nghiệm cận tử. Tôi tin rằng mình có nghĩa vụ chia sẻ kiến thức này để giúp mọi người hiểu hơn về trải nghiệm cận tử và vì sao chúng lại quan trọng.

Vì sao quyển sách lại ra đời vào thời điểm này?

Với tôi, quyển sách này xuất hiện đúng thời điểm vì con người chúng ta đang nhận thức ngày một thoáng hơn về mối liên kết giữa tâm trí, cơ thể và linh hồn. Nhiều năm qua, chúng ta đã chứng kiến sự thừa nhận ngày một nhiều hơn về thế giới tâm linh nói chung, đặc biệt là mối liên hệ giữa tâm linh với việc chăm sóc sức khỏe bệnh nhân tại các bệnh viện. Chúng ta may mắn khi nhận được sự hỗ trợ từ các công nghệ ưu việt, cũng như thấu hiểu sâu sắc hơn về sự sống và cái chết; đồng thời chúng ta nhận ra khía cạnh tâm linh cũng quan trọng đối với sức khỏe đến dường nào.

Hai mươi năm trước, khi tôi tiến hành nghiên cứu, rất khó tìm thấy một ai đó sẵn lòng chia sẻ với tôi về trải nghiệm cận tử của họ. Nhiều người kiêng dè tôi, người khác thấy khó khăn khi nói về trải nghiệm của mình, và một số người chỉ đơn giản là không muốn trải lòng về khía cạnh này với người lạ. Dần dà, khi mọi người bắt đầu biết đến công trình nghiên cứu của tôi nhiều

hơn, thì ngày càng có nhiều người trong số họ liên lạc với tôi. Tuy vậy, khi quyển sách *The Wisdom of NDEs* của tôi xuất bản vào năm 2014, tôi vẫn chưa sẵn sàng đón nhận sự hưởng ứng vô cùng to lớn.

Vài tuần trước khi quyển sách được phát hành, nhà xuất bản đã gọi điện và thông báo rằng một tờ báo quốc gia sắp sửa sử dụng những gì tôi viết cho hai bài báo. Phản ứng ban đầu của tôi là cẩn trọng: Công chúng sẽ phản ứng thế nào với nghiên cứu của tôi? Và vào cuối ngày bài báo được xuất bản, mạng xã hội cho thấy quyển sách của tôi đã được toàn thế giới biết đến. Đa số các bình luận tôi nhận được là tích cực. Chỉ riêng việc này khiến tôi nhận ra thái độ đối với trải nghiệm cận tử (và các trải nghiệm tâm linh nói chung) đã thay đổi rất nhiều so với thời điểm tôi bắt đầu. Ngoài ra, bài viết khuyến khích nhiều người kể về các trải nghiệm bản thân. Thay vì chỉ có hai bài báo như dự kiến ban đầu, người ta đăng đến năm bài, một trong số đó có phần thuật lại của những người từng có trải nghiệm cận tử, sẵn lòng chia sẻ câu chuyện của mình cho công chúng, bên cạnh hình ảnh. Đó là một sự đột phá.

Vài tuần sau khi quyển sách của tôi được phát hành, tôi nhận được khoảng 200 email mỗi ngày từ những người có trải nghiệm cận tử ở khắp nơi trên thế giới. Hơn một năm sau đó, tôi vẫn nhận hàng trăm email mỗi tuần. Điều đó cho thấy những người có trải nghiệm cận tử đã trở nên thoải mái hơn khi chia sẻ về những gì họ đã trải qua - có một sự tò mò lành mạnh về trải nghiệm cận tử từ chính những người chưa từng trải qua. Chúng ta hiểu được rằng khoa học không phải chứa đựng tất cả các câu trả lời. Thật sự mà nói, chúng ta có thể học được rất nhiều từ các trải nghiệm cận tử để áp dụng vào đời sống hàng ngày, bất kể chúng ta đã có kiến thức về hiện tượng tâm linh này hay chưa.

Giờ chính là lúc để khám phá sâu hơn về ý nghĩa của sự tồn tại, cái chết và ý thức. Tôi hy vọng thông tin cung cấp trong những trang sách sau đây sẽ hữu ích cho bạn đọc trên hành trình khám phá này.

CHƯƠNG I

NHỮNG ĐẶC ĐIỂM CỦA NDE, NDE CÓ GIỐNG VỚI OBE KHÔNG?

NDE vượt ra ngoài trải nghiệm của con người. Đây không chỉ đơn thuần là trải nghiệm thể lý, mà còn mang tính siêu linh, huyền bí nếu xét về bản chất. Nhiều người hình dung trải nghiệm cận tử phải huyền ảo như một giấc mơ, nhưng như thế không đúng. Mơ là một trạng thái thoáng qua và thường mơ hồ, trong khi trải nghiệm cận tử dẫn đến các trạng thái nhận thức siêu vượt hơn: các giác quan trở nên tinh nhạy hơn - màu sắc có thể trở nên sặc sỡ hơn, mùi vị trở nên rõ rệt hơn, và âm thanh có thể nghe thấy rõ hơn kể cả ở khoảng cách mà bình thường không thể nào nghe thấy. Thông thường người có NDE có thể nhận thức về các sự kiện diễn ra tại một địa điểm khác. Đó có thể là một trải nghiệm bất thường, choáng ngợp khiến người có NDE đổi mặt với các quyết định quan trọng về cuộc sống.

Các NDE có chung đặc điểm nào không?

NDE thường xảy ra ngẫu nhiên và bất chợt, khi cá nhân thật sự tiệm cận với cái chết hay ở trong một tình huống đe dọa nghiêm trọng đến tính mạng (xem tại mục *Tình huống thực tế* trang 22 - 23); do đó, có thể phải mất một khoảng thời gian người ấy mới nhận thức được điều gì đã xảy ra. Không có

hai NDE nào mà tôi từng nghe thấy giống hệt nhau, nhưng hầu hết trong số đó có những đặc điểm chung và từ đó dẫn đến những thay đổi đáng kể trong cuộc sống.

Các đặc điểm hay nội dung trải nghiệm phổ biến nhất lần đầu tiên được Tiến sĩ Raymond Moody nêu ra vào năm 1975 trong quyển sách *Life After Life* của ông. Không phải mọi NDE đều mang tất cả các thành tố này - một số trải nghiệm chỉ có một hoặc hai thành tố mà thôi. Các đặc điểm hay nội dung trải nghiệm có thể xảy đến rồi biến mất, và không nhất thiết diễn ra theo bất kỳ trình tự nào. Một số NDE có thể phức tạp và sâu, số khác thì đơn giản hơn.

Danh sách sau đây tóm tắt những kết quả tìm kiếm của Moody về các đặc điểm chung nhất của NDE:

- Nghe tin mình đang cận kề cái chết (đang hấp hối)
- Nghe tiếng nhiễu loạn
- Có trải nghiệm thoát xác (OBE)
- Trải nghiệm sự an nhiên và bình thản
- Đi qua một đường hầm tối
- Nhìn thấy ánh sáng chói lóa
- Đi vào một cõi khác
- Gặp gỡ những người đã khuất
- Gặp gỡ “Thực Thể Ánh Sáng”
- Đối thoại phi ngôn từ
- Hồi tưởng về cuộc sống đã qua
- Trải qua cảm giác đồng nhất hoặc hòa hợp
- Trải nghiệm sự bóp méo thời gian

- Đến gần một đường giáp ranh hoặc một nơi không thể quay về
- Bị trả về cuộc sống

Tất cả các trải nghiệm liệt kê trong danh sách trên sẽ được khám phá chi tiết hơn ở các trang sau.

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: NDE XẢY RA TRONG TÌNH HUỐNG ĐE DỌA ĐẾN TÍNH MẠNG

“NDE của tôi xảy ra trong cơn sóng thần năm 2004. Chẳng hề có một hành trình khả kiến tuyệt diệu nào, chẳng hề có giọng nói hay cái gì tương tự. Đó thuần túy chỉ là một cảm giác, một cảm xúc... Sau sự sợ hãi ban đầu, và cảm giác ‘tri nhận’ rằng đó sẽ là cách tôi chết, trong thoáng chốc, khối nước dường như hình thành một tấm đệm mát mẽ, thư thái quấn quanh tôi trước khi hất tôi vào cái lều tre, như một con búp bê rách bị tống vào máy giặt. Mọi thứ diễn ra như phim chiếu chậm và một cảm giác an nhiên quét qua khắp thân thể tôi. Mọi thứ đều ổn. Mọi thứ đều không sao cả. Mọi thứ đều như nó phải là.

Vào thời khắc ấy, tôi chìm trong cảm giác rằng chẳng có gì phải sợ hãi, chẳng có gì để lo lắng. Tôi thật may mắn. Tôi đã sống tử tế. Tôi đã yêu và được yêu. Mọi toan lo về những thứ dù nhỏ hay lớn trong đời đều bị cuốn trôi. Tôi thấy thanh thản, và lạ thay, tôi cảm thấy tĩnh tại, mặc dù bị xoay mòng mòng trong dòng nước, chẳng biết đâu là ‘đỉnh’.

Đó là cảm giác bình an và trong trẻo nhất mà tôi từng cảm thấy - thật khó mô tả! Thứ gần nhất với trải nghiệm đó mà tôi có thể nói được là tôi như được bao quanh và chìm trong tình yêu thuần khiết và sự hài lòng. Tôi có cảm nhận sâu sắc rằng mọi thứ đều kết nối với nhau và hoàn hảo. Những gì tôi phải làm là chấp nhận bất cứ điều gì xảy đến. Mọi việc hoàn toàn ổn thỏa.

Tôi không thể nhìn thấy tình trạng hỗn loạn hay sự tàn phá đang diễn ra quanh mình. Những gì tôi cảm nhận được là ánh sáng. Và khi tôi tìm thấy

được ‘đỉnh’, tôi hoài nghi không biết liệu có đủ chỗ bên trong căn lều để tôi ngẩng miệng lên khỏi mặt nước và hít vào một hơi thật sâu, thật đã không, trước khi tôi quyết sẽ bơi về đâu để thoát ra.

Tôi nhìn thấy một bức tường nước khác len lỏi về phía mình và hẳn là khi đó tôi đã bất tỉnh. Điều kế tiếp mà tôi biết là tôi đã trôi lên mặt nước cách chiếc lều tre một đoạn. Một phần mới hơn của thử thách - cái phần rệu rã hơn - chỉ vừa bắt đầu: bơi nhưng không đến được đâu, được một người Thái nhắc lên một cái cây, cố gắng bơi vào bờ, tìm kiếm người bạn đời, nhận ra anh ấy đã bị thương nặng, cố gắng đưa anh ấy đến chỗ đất cao hơn và đến một nơi an toàn có thể trú ẩn, chăm sóc các vết thương nghiêm trọng của anh, tìm cách đến bệnh viện ở đất liền và đấu tranh để có được thuốc điều trị giữa sự hỗn mang khi chúng tôi đến được nơi đó... Chấn thương và nỗi hoảng sợ chỉ vừa bắt đầu. Nhưng trong suốt quá trình ấy, trong suốt một vài phút ấy, hay có bao lâu đi chăng nữa giữa dòng nước, tôi đã có một trải nghiệm có thể thay đổi cách tôi nhìn nhận về cuộc sống, và theo một chừng mực đáng kể là cái chết, một cách vĩnh viễn.”

Nghe tin mình đang cận kề cái chết (hoặc đang hấp hối)

Một số người trải qua NDE cho biết đã nghe thấy người khác nói tim họ đã ngừng đập, hoặc nói rằng họ đã chết. Có thể mất đến vài phút họ mới nhận ra người khác đang nói về mình.

Nghe tiếng nhiễu loạn

Dù tiếng nhiễu loạn có thể hoàn toàn không tồn tại trong một số NDE, nhưng nhiều người đã mô tả trải nghiệm cận tử đã bắt đầu với âm thanh tí tách hay tiếng rít, đôi khi là tiếng rung hay tiếng vo vo.

Có trải nghiệm thoát xác (OBE)

Đôi khi người có NDE thấy mình đang bay lơ lửng trong phòng, gần trần nhà, và đôi khi trần nhà dường như biến mất. Trong nhiều trường hợp, người

ấy thậm chí còn không nhận ra rằng cơ thể mà họ đang nhìn xuống từ bên trên chính là cơ thể của mình. Khi họ nhận ra họ đã ở bên ngoài cơ thể, điều này có thể gây sốc.

Trải nghiệm sự an nhiên và bình thản

Đây là một trong những đặc điểm phổ biến nhất của NDE. Mặc cho các tình huống thường là đau đớn dẫn đến trải nghiệm cận tử, nhưng hầu hết mọi người đều nhận định rằng trải nghiệm cận tử thật là tuyệt vời - tràn ngập niềm hân hoan và mọi nỗi đau hoàn toàn biến mất.

Đi qua một đường hầm tối

Một số NDE bao gồm sự chuyển biến từ bóng tối sang ánh sáng, thường được mô tả như là sự dịch chuyển xuyên qua một đường hầm tối. Trong một số nền văn hóa ngoài châu Âu, hình ảnh đường hầm tối được thay thế bằng một con đường.

Nhìn thấy ánh sáng chói lóa

Ánh sáng trong các NDE thường có đặc điểm chung là: ấm áp và thư thái, hay “có sức hút”, thu hút người trải nghiệm về phía nó. Người có NDE kể lại rằng ánh sáng ấy không làm họ lóa mắt. Ánh sáng có thể xuất hiện dưới dạng một chấm sáng và to dần thành một tảng sáng.

Đi vào một cõi khác

Nhiều người có cảm nhận như thể họ đi vào một thế giới khác. Chẳng hạn như, họ đã mô tả khung cảnh một vườn hoa đẹp đẽ, hay một dòng suối có cây cầu bắc qua.

Gặp gỡ những người đã khuất

Những họ hàng, bạn bè hoặc người thân quá cố xuất hiện thường xuyên trong các tường thuật cận tử. Những con thú cưng đã chết đôi khi cũng xuất hiện, đặc biệt trong các NDE của trẻ nhỏ. Người có NDE có thể gặp gỡ một

ai đó mà họ chưa từng quen biết nhưng đã qua đời - và chỉ biết về cái chết của người đó sau khi sống lại.

Gặp gỡ “Thực Thể Ánh Sáng”

“Thực Thể Ánh Sáng” xuất hiện trong các NDE được mô tả theo những cách khác nhau, như một nhân vật tôn giáo, một thiên sứ hay chỉ là một hiện thể ánh sáng. Các tín đồ Ki-tô giáo thường mô tả hình ảnh của Chúa Jesus, nhưng tín đồ Hindu lại mô tả về *Yama* (Thần Chết), hay *yamdoot* (sứ giả của Thần Chết). Người có trải nghiệm cận tử thường thuật lại một cảm giác yêu thương và an lạc toát ra từ hiện thể này.

Đôi thoại phi ngôn từ

Sự đôi thoại diễn ra trong suốt NDE (với người đã qua đời, hay với Thực Thể Ánh Sáng) thường được mô tả như là một sự truyền đạt phi ngôn từ, trực tiếp bằng ý nghĩ. Nhiều người kể lại rằng họ chưa bao giờ dù chỉ một lần nhìn thấy miệng của người chết hay Thực Thể Ánh Sáng mấp máy, nhưng ngay lập tức có thể hiểu được những gì được nói với mình.

Hồi tưởng về cuộc sống đã qua

Có lẽ đây là trải nghiệm phức tạp nhất, quá trình nhìn lại cuộc đời đã qua đặc biệt thú vị vì nó có thể rất sâu đậm và chi tiết (xem mục *Tình huống thực tế*, trang 30 - 31). Một số người thuật lại rằng việc hồi tưởng diễn ra từ góc nhìn của người thứ ba cho phép người có NDE ngay lập tức cảm nhận được tác động từ những việc làm trước kia của chính mình (xấu hay tốt) đối với người khác. Họ có thể sống lại với các trải nghiệm mà họ vốn đã quên đi, hoặc vào thời điểm ấy không còn liên quan nữa. Theo họ, việc hồi tưởng có thể là một khía cạnh đau buồn của NDE. Nhiều người cho rằng họ đã đồng hành với một hiện thể hay Thực Thể Ánh Sáng đóng vai trò là nguồn an ủi trong suốt quá trình hồi tưởng. Hồi tưởng về cuộc sống đã qua dường như là

một trong những động lực chủ yếu dẫn đến thay đổi cuộc sống sau khi sống lại.

Trải qua cảm giác đồng nhất hoặc hòa hợp

Nhiều người kể lại rằng họ có cảm nhận tất cả con người chúng ta đều gắn kết với nhau. Cảm nhận thống nhất, hòa hợp với người khác và với vũ trụ có thể bao trùm trải nghiệm và thường tiếp diễn trong đời sống thực hàng ngày.

Trải nghiệm sự bóp méo thời gian

Hiện tượng này phổ biến trong các NDE, thời gian dường như chẳng có ý nghĩa; nó có thể chậm lại hoặc nhanh hơn. Một người có thể bất tỉnh chỉ một vài giây, nhưng lại trải qua một trải nghiệm rất phong phú có thể mất đến hàng giờ mới kể hết.

Đến gần một đường giáp ranh hoặc một nơi không thể quay về

Trong hầu hết các trường hợp, người có NDE đi đến một nơi không thể quay trở về. Người đó có thể gặp phải một đường giáp ranh - được mô tả theo nhiều cách khác nhau, như một con sông, cánh cổng, hàng rào,... Họ ý thức được rằng nếu vượt qua đường ranh ấy, họ sẽ không thể quay lại với cuộc sống. Một số người nhớ lại họ đã có một quyết định chủ động sẽ trở về cuộc sống, trong khi số khác kể lại họ được yêu cầu phải đưa ra một quyết định. Trong nhiều trường hợp, những người này dường như không thể nhớ mình đã đưa ra quyết định, mà chỉ đơn thuần là hồi sinh trong cơ thể của mình.

Bị trả về cuộc sống

Một người họ hàng hay Thực Thể Ánh Sáng thường đưa họ về lại với cuộc sống, bảo rằng thời khắc của họ chưa tới, hoặc họ có việc gì đó cần phải hoàn thành. Khi quay trở lại cuộc sống, họ có cảm nhận về lẽ sống mạnh mẽ hơn trước, mặc dù ít khi nhớ mục đích chính xác là gì.

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: HỒI TƯỞNG LẠI CUỘC SỐNG TRONG NDE

NDE của tác giả Angie Fenimore bắt đầu từ việc trải nghiệm một lần nữa sự ra đời của mình, theo sau là việc hồi tưởng lại cả cuộc đời. Tuy nhiên, nó không đơn thuần là chuyện “cuộc sống vụt qua trước mắt”, việc nhìn lại cuộc đời đã cho cô cái nhìn sâu sắc hơn quan điểm cô từng có.

“Tôi biết đích xác mỗi người tiếp xúc với tôi cảm thấy thế nào... Tôi dễ dàng nuốt trọn từng khoảnh khắc, từng khoảnh khắc khơi dậy một ký ức trọn vẹn hay một lát cắt cuộc đời tôi.”

Cô đã nhìn thấy một cách chi tiết thời thơ ấu của mình, nhớ lại những cảm xúc quan trọng vào giai đoạn này và cái cảm giác vô cùng an toàn mà cô đã có. Khi quá trình hồi tưởng đi đến những năm tháng đen tối hơn thì chi tiết càng ít hơn. Cô nhìn lại những biến cố khó khăn trong cuộc đời mình với trạng thái quan sát tách rời và cô không thể ở lại “bên trong” bất kỳ ký ức nào. Sau đó, cô nhận thấy mình đang đồng hành cùng một Hiện thể là nam giới, hoàn toàn không đưa ra đánh giá nào về cuộc đời của cô (xem thêm trang 43 - 44).

Tóm tắt

Chúng ta có thể thấy các đặc điểm của NDE thay đổi tùy theo từng người, khiến mỗi trải nghiệm đều là độc nhất. Nền văn hóa, điều kiện nuôi dưỡng, các tình huống cá nhân và những yếu tố khơi gợi không thể xác định của tiềm thức đều góp phần vào việc quyết định cách thể hiện của NDE.

NDE có tương tự như OBE không?

Các trải nghiệm khác, bao gồm trải nghiệm thoát xác (OBE), có thể bị nhầm lẫn với NDE. Như đề cập ở trang 25, các đặc điểm của OBE có thể chồng lấn với đặc điểm của NDE. Tuy nhiên, trong khi OBE có thể xảy ra trong NDE, chúng cũng có thể xảy ra khi không hề có mối đe dọa chết người

nào và do đó tự thân không thể xem là NDE. Hơn nữa, OBE có thể được gây ra trong khi NDE chưa bao giờ xảy ra theo ý muốn. Bốn tình huống thực tế sau sẽ xem xét các trường hợp có thể xảy ra OBE.

- OBE kết hợp với các đặc điểm của NDE
- OBE là một đặc điểm của NDE
- OBE khi không có mối hiểm họa đe dọa đến tính mạng
- OBE được chủ đích gây ra

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: **OBE KẾT HỢP VỚI CÁC ĐẶC ĐIỂM CỦA NDE**

Tháng 11 năm 1984, một người sống ở Togo, Tây Phi, gần như đã chết bởi căn bệnh sốt rét, kể lại:

“Đêm hôm đó, tôi không còn đấu tranh, không còn sức lực, không thể cựa quậy được nữa. Tôi chỉ muốn cơn đau trong đầu biến mất, cơn đau đốn và co quắp của cơ thể ngừng lại và thế gian ngừng quay. Tôi đã chết dần chết mòn quá lâu. Tôi quay mặt vào tường, cuộn người lại thành tư thế bào thai và nghĩ đến gia đình của mình ở cách đó rất xa.

Điều tiếp theo tôi biết là tôi đang ở bên trên cánh cửa nhà tắm đối diện với chiếc giường đơn, đấm mồ hôi, nhìn xuống cơ thể không còn sức sống - cái vỏ của mình. Trống hoác sự sống, một đứa trẻ trưởng thành cuộn tròn bất động. Thanh bình, không đau đốn, phi thực tế, gần như hạnh phúc - đơn giản đó không phải là tôi. Vô hồn và bất động, yên lặng và thanh bình. Phía sau tôi, một vàng sáng chói lóa - sáng rực và quyến rũ vô cùng. Chẳng còn nữa bức tường phân cách giữa nhà tắm và phòng ngủ - chỉ giống như một lỗ ánh sáng, một đường hầm thanh thản ấm áp phía sau tôi. Nhưng sống động hơn, thân thương hơn và xúc động hơn là cái bóng mờ thân thuộc đang mỉm cười trong bộ ria của cha tôi, người đã qua đời khi tôi 12 tuổi.

Mùi của ông, cái mùi cơ thể mà trước kia thường bao lấy tôi, giờ lại bao lấy tôi trong cái chết... Tôi biết mình có một lựa chọn... sà vào vòng tay ông, vẫn trong bóng mờ và dang rộng, đi vào nơi mà ông giờ đây tồn tại, hoặc là trở về thế giới của người sống. Cha tôi đang tiếp xúc với tôi bằng linh hồn và tâm trí. Ông cho tôi chọn lựa không phải bằng thứ ngôn ngữ chúng ta nói với nhau trong thế giới của người sống... mà thông qua sự hòa quyện của linh hồn và ý nghĩ.

Tên ông đặt cho tôi - “con chim môi” - hiện ra trong tâm trí. Ông “nói” với tôi rằng ông luôn ở bên cạnh tôi và một lúc nào đó tôi sẽ theo ông, nhưng không nhất thiết là bây giờ. Chọn lựa thuộc về tôi và chỉ tôi có quyền chọn. Cuộc đối thoại phi ngôn từ này cảm tưởng như kéo dài nhiều giờ liền, nhưng thực chất tôi đã chỉ khoảng mười phút.

Suốt thời gian ở bên cha, trong cuộc sống thật, cả chị tôi và mẹ tôi tỉnh giấc, gặp nhau ở chỗ thêm thang trong nông trại của gia đình ở Anh, cảm thấy cực kỳ bồn chồn sau giấc mơ. Ngay lập tức, họ gọi Pattie để hỏi xem liệu tôi còn sống hay đã chết. Pattie chạy vào phòng và lay cơ thể vô hồn của tôi, nhưng tôi đã quyết định quay về... Tôi hít một hơi... Tôi gần như suýt chọn từ bỏ cuộc sống.”

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: OBE LÀ MỘT ĐẶC ĐIỂM CỦA NDE

Một người có trải nghiệm cận tử mô tả về trải nghiệm của mình khi sinh con:

“Bản thân tôi là một y tá, giờ là một nữ hộ sinh ở Swansea. Khoảng thời gian sinh nở là khoảng thời gian đau đớn, kết thúc với việc tôi nằm trong phòng chăm sóc đặc biệt... Lúc đó, tôi đã có trải nghiệm thoát xác... Nó rất thật. Tôi biết điều này nghe thật sáo mòn, nhưng tôi ở một góc phòng, trên trần nhà nhìn xuống các đồng nghiệp đang chăm sóc mình. Tôi có thể nhìn thấy,

cũng như nghe thấy họ đang nói về tôi, rõ mồn một như thể tôi đang đứng sau lưng họ vậy. Tôi nghe được cả cuộc trao đổi thì thầm của các bác sĩ đứng cạnh cửa phòng chăm sóc đặc biệt, quá xa so với chiếc giường mà thân thể tôi đang nằm.

Trải nghiệm ấy chưa bao giờ khiến tôi hoảng sợ, và sau 11 năm nó vẫn rõ mồn một như trước kia.”

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: OBE KHI KHÔNG CÓ MỐI HIỂM HỌA ĐE DỌA ĐẾN TÍNH MẠNG

Người có OBE được 18 tuổi vào thời điểm trải nghiệm và đang đảm nhiệm vai trò kỹ thuật viên bệnh viện.

“Đó là một chiều Chủ nhật và tôi đã đi lễ nhà thờ sáng hôm đó... Bất thành linh, tôi cảm thấy một cơn cuồng bách dữ dội bắt tôi phải quỳ xuống và cầu nguyện. Khi tôi đặt gối lên bệ quỳ, tôi thấy mình bay thật nhanh khỏi cơ thể. Tôi bay cao lên bầu trời trên Đại Tây Dương cho đến khi nhìn thấy một chiếc du thuyền sang trọng (như chiếc Queen Elizabeth 2) đang hướng về nước Mỹ. Giống như Siêu nhân, tôi vụt về phía chiếc du thuyền với tốc độ cao. Tôi băng qua nhiều lớp phòng khác nhau và dừng ở dưới trần một phòng khách nơi có một đôi vợ chồng đang cãi vã.

Tôi không suy nghĩ gì cả. Lơ lửng ở đó, tôi tiếp tục cầu nguyện cho họ. Lúc nào tôi cũng nhận thức rằng thân thể của tôi đang quỳ ở Bristol và có một mối dây rất mong manh óng ánh bạc nối kết nó với linh hồn tôi cách đó hàng ngàn dặm. Ngay lập tức, đôi vợ chồng lắng dịu. Rồi tôi bắt đầu cảm thấy hơi khó chịu khi hiện diện ở hai nơi cùng một lúc và nghĩ tôi muốn trở lại Bristol. Tôi bắt đầu lao nhanh theo đường sáng bạc. Khi ở rất gần cơ thể mình, tôi có một khoảnh khắc bất tỉnh ngắn. Rồi tôi nhập thể trở lại, vẫn quỳ ở đó. Tôi

không cảm thấy sợ hãi hay cảm thấy đau gì cả. Trước đó tôi chưa hề tìm hiểu về OBE. Tôi cảm thấy vô cùng kinh ngạc.”

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: **OBE ĐƯỢC CHỦ ĐÍCH GÂY RA**

Một người đàn ông lần đầu trải qua OBE khi còn bé, rồi ông học được cách chủ động gây ra trải nghiệm.

“Khi 12 tuổi, tôi có OBE bộc phát lần đầu tiên. Trải nghiệm ấy cuốn hút tôi và khoảng một năm sau tôi đã tìm kiếm một quyển sách về chủ đề này. Tôi tìm thấy một nghiên cứu khoa học của Janet Lee Mitchell, người chuyên nghiên cứu về hiện tượng siêu linh. Tôi dành ra nhiều tháng sau đó tự chỉ dẫn mình cách chủ động gây ra OBE khi trạng thái cảm xúc và tinh thần của tôi phù hợp để tiến hành.

OBE tự tạo đầu tiên của tôi rất kịch tính. Tôi cảm nhận một sự dâng trào năng lượng khắp cơ thể, trước khi nhận thức rằng mình đang lơ lửng gần trần phòng ngủ nhìn xuống chiếc giường bên dưới. Tôi nhận thấy thân thể mình đang nằm một cách an nhiên... nhưng điều thú vị chính là thứ năng lượng bao quanh tôi và sự sinh động của điều tôi chứng kiến. Đó dường như là trải nghiệm ‘dọn đường’, để sau này tôi có thêm nhiều trải nghiệm tương tự - là những hành trình từ đầu này sang đầu bên kia quả đất, và xa hơn thế. Những trải nghiệm ấy có sức chuyển hóa hết sức to lớn - dĩ nhiên là theo cách tích cực. Nhiều OBE cho tôi nhìn thấy những thứ rất thật, tương tự với những NDE được kể lại.

Chẳng bao lâu sau những OBE ban đầu, tôi bắt đầu thực nghiệm việc chủ động mất cảm giác, thôi miên, thiên quán, cũng như nhiều kỹ thuật khác, trong đó có thực tế ảo. Tôi bắt đầu khai phá những cách thức để hướng dẫn mọi người tự có trải nghiệm cho riêng mình và nhận ra rằng bằng cách cụ thể hóa các phương pháp thoát xác chủ động cho cá nhân, chúng trở nên hiệu quả

hơn... Thứ mà họ ăn vào, cách họ làm việc, học tập và truyền cảm hứng cho nhau đều có tác động rõ rệt đến việc phát triển khả năng đi vào OBE.”

Tóm tắt

Trong các trường hợp nêu trên, OBE có thể xảy ra trong nhiều bối cảnh khác nhau. Dù cho OBE diễn ra trong các tình huống đe dọa đến tính mạng hay có vẻ “thông thường”, và dù chúng được chủ đích tạo ra hoặc không, người có OBE rõ ràng cảm thấy họ tồn tại bên ngoài cơ thể mình, và có những tiến trình suy nghĩ tỉnh thức ở thời điểm trải nghiệm diễn ra.

Toàn bộ chương sách này cũng sẽ cho chúng ta thấy rằng bất kể bản chất của một NDE là gì, các tác động theo sau của nó thường kéo dài và có thể làm thay đổi cuộc sống. E ngại bị cho là bất thường, hay do ảnh hưởng của sang chấn, người đã trải qua NDE phải mất nhiều năm mới cảm thấy đủ tự tin để nói về trải nghiệm của mình. Điều này sẽ khiến chúng ta thắc mắc - có phải tất cả các NDE đều là những trải nghiệm tích cực, hay là những trải nghiệm nhuộm màu đau đớn, không lấy làm thoải mái?

CHƯƠNG 2

NDE CÓ ĐAU ĐÓN KHÔNG?

Trong những giai đoạn nghiên cứu ban đầu về NDE ở thập niên 1970, những người có NDE đều thuật lại rằng họ có cảm giác hạnh phúc, phấn chấn, vui vẻ, thanh thản và không đau đớn - giống như trong các tình huống thực tế mà chúng ta đã tìm hiểu ở chương trước. Dần dần, theo thời gian, khi các cuộc nghiên cứu tiếp tục đào sâu hơn vào chủ đề này và thu thập thêm nhiều câu chuyện, cũng là lúc các trải nghiệm đau đớn bắt đầu xuất hiện. Tuy nhiên, thậm chí ngày nay, những câu chuyện thuật lại về trải nghiệm đau đớn mà chúng ta nhận được vẫn ít hơn nhiều so với trải nghiệm tích cực. Dĩ nhiên, chúng ta không thể biết chắc lý do tại sao. Dù các NDE thường có khuynh hướng tích cực, song cũng có những người có NDE đau đớn, ít muốn chia sẻ câu chuyện của họ.

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: NDE TỪ ĐAU ĐÓN SANG TÍCH CỰC

Trường hợp hồi tưởng lại cuộc sống ở trang 30 - 31 thực ra là một ca tự tử. Sau lần được nhìn lướt lại quãng đời đã qua của mình, người có NDE bất thành linh đối mặt với bóng tối và cảm thấy như thể bị lơ lửng ngoài không gian, một cõi hư vô bất tận không có chút ánh sáng nào. Cô nhìn xung quanh và thấy một nhóm trẻ vị thành niên hoàn toàn bất động, cô cho rằng đó cũng là những trường hợp tự tử khác.

Rồi bỗng có một tiếng vút! Một dạng năng lượng không xác định quét cô ra nơi khác, với tốc độ cao, đến một nơi đầy ứ năng lượng đang bùng nổ. Cô bị bao phủ bởi một màn khói như sương mù mà cô cho rằng “có trọng lượng” - dường như nó hình thành từ những nguyên tử bóng tối cực mạnh - và nó có thể được cầm nắm, được tạo hình. Nó có sự sống... một thứ trí tuệ nào đó hoàn toàn tiêu cực, thậm chí còn độc ác. Cô cảm thấy mình như đang ở “địa ngục”, nhưng nơi này không có “lửa và sấm chớp” như cô được kể hồi còn bé. Cô mô tả nó giống như là nơi ăn năn hồi lỗi vậy.

Cô nghe thấy “tiếng rì rầm của những ý nghĩ” quanh mình, của những người đang cố thanh minh cho bản thân, và thấy những người khác đang mặc quần áo bẩn. Cô cảm thấy hoàn toàn cô độc.

Từ một điểm sáng li ti bỗng vọng ra giọng nói “Có phải đây là điều mà con thật sự mong muốn?”, và cô biết cô đang đứng trước sự hiển linh của Thượng đế, một Nguồn Sáng rực rỡ. Cô cảm nhận một tình yêu dạt dào bao trùm cả không gian, thứ tình yêu thấm đượm lòng vị tha thuần khiết, thấu cảm trọn vẹn.

Cô nhận thấy những lựa chọn khác nhau của mình có thể dẫn đến tuyệt vọng hoặc sự trưởng thành mới. Cô thấy việc lựa chọn kết liễu đời mình không chỉ gây ảnh hưởng đến những người xung quanh, mà còn ảnh hưởng đến hàng triệu người bởi lẽ tất cả đều có mối liên kết với nhau. Cô càng trải nghiệm về Ánh Sáng ấy bao nhiêu thì Ánh Sáng ấy càng xua tan bóng tối nhiều bấy nhiêu, và đỉnh điểm là một cảm giác vút qua toàn bộ thân thể cô. Bóng tối vút nhanh qua và cô thức giấc trong cơ thể của mình, cuộc sống nay đã chuyển hóa.

Chúng ta có khuynh hướng phớt lờ các loại NDE đau đớn và tập trung vào những câu chuyện khiến ta cảm thấy dễ chịu, nhất là khi suy xét về cái chết. Dù vậy, tôi tin rằng các nhà nghiên cứu có trách nhiệm giảm đến mức tối

thiếu cảm giác bị cô lập mà những người có NDE cảm thấy, và khuyến khích họ chia sẻ về chúng khi đã chuẩn bị sẵn sàng về tinh thần.

Những NDE đau đớn tốt cùng có thể để lại một dạng hậu chấn tâm lý cho một số người, nghĩa là việc ép buộc họ kể lại trải nghiệm quá sớm có thể khiến cho sự việc trở nên tồi tệ hơn. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là chúng ta bỏ qua tất cả: câu chuyện thuật lại của họ là cơ sở để nâng tầm nhận thức về bản chất thực của NDE, giúp cho nghiên cứu của chúng ta phong phú hơn, và đương nhiên giúp cho những người có NDE hiểu về những gì đã xảy ra với họ, ý nghĩa của trải nghiệm, và làm thế nào để mang trải nghiệm ấy vào cuộc sống theo hướng tích cực.

Vì sao một số NDE thì đau đớn, còn số khác lại không?

Chúng ta không có chứng cứ vì sao một số người trải qua các NDE dễ chịu còn số khác thì đau đớn. Ý kiến cho rằng các tình huống xung quanh một số trường hợp có thể ảnh hưởng đến trải nghiệm là một nhận định hợp lý. Chẳng hạn như, một sự tấn công gây nguy hiểm hoặc hành vi cố ý tạt, bản thân chúng đầy ắp các cảm xúc tiêu cực, sẽ dẫn đến các NDE đau đớn. Tuy nhiên, kể cả trong các tình huống nguy hiểm hay đau đớn dẫn đến NDE, vẫn có nhiều câu chuyện thuật lại về NDE mang tính tích cực, hoặc chuyển từ đau đớn sang tích cực (xem **Tình huống thực tế**, trang 43 - 44). Mặc dù tự thân điều này không chứng minh được rằng các tình huống tiêu cực chắc chắn không tạo ra NDE đau đớn, ít nhất là ở thời điểm hiện tại, cho đến khi chúng ta có thêm các kết quả nghiên cứu, thì hoàn toàn không có câu trả lời chắc chắn nào cho lý do vì sao một số NDE thì đau đớn còn số khác lại không.

Một số người cho rằng các NDE đau đớn chính là kết quả phải hứng chịu của những người vốn đã không tử tế hoặc khiếm khuyết về đạo đức trong cuộc sống - nhưng tôi cũng chưa bao giờ nhận thấy điều này một cách nhất quán. Các NDE đau đớn cũng được những người tử tế nhất, giàu tình thương

nhất và biết quan tâm chăm sóc người khác nhất thuật lại. Tương tự, những tội phạm bạo lực dường như vẫn có thể thuật lại những NDE dễ chịu.

Một lý thuyết khác cho rằng những người vốn quen với việc kiểm soát trong cuộc sống thường đột ngột bị đẩy vào một trải nghiệm choáng ngợp (dưới hình thức một NDE) mà ở đó họ cố gắng để duy trì hoặc giành lại quyền kiểm soát. Nỗ lực nhằm kháng cự lại điều đang diễn ra (trong NDE) thay vì quy hàng đã làm xáo trộn sự cân bằng của trải nghiệm, gây ra sự đau đớn về tinh thần. Có nhiều tường thuật ghi lại rằng một số người cảm thấy thư thái trong trải nghiệm của mình, họ chuyển từ trải nghiệm khó chịu sang dễ chịu.

Một số nhà nghiên cứu cho rằng những ai đang dồn nén mặc cảm tội lỗi, những ai đang mang nỗi sợ hãi hay tức giận trong cuộc sống, và những người chờ đón sự trừng phạt hay phán xét vào lúc chết, dễ có khả năng trải nghiệm NDE đau đớn. Tuy nhiên, tất cả chúng ta đều có những cảm xúc hay tội lỗi bị dồn nén ở nhiều mức độ khác nhau, do đó tôi không nghĩ nhận định này có thể lý giải một cách trọn vẹn vì sao một số NDE thì đau đớn còn số khác thì không.

Cuối cùng, có một khả năng khác liên quan đến sự nuôi dưỡng trong môi trường tôn giáo. Liệu các hình ảnh về lửa và lưu huỳnh có thể tác động đến cách một số người diễn giải về NDE của mình không? Có thể một số người đơn thuần cảm thấy sợ hãi vì trước đó họ đã tự nhận bản thân là vô thần? Hay có thể nào vấn đề chỉ là cách suy diễn: chúng ta nghĩ ngọn lửa biểu trưng cho địa ngục và sự kinh hoàng, do đó chúng ta lý giải chúng theo cách như vậy? Có thể nào như thế không? Trên thực tế, những ngọn lửa ấy biểu trưng cho sức mạnh hay sự tái sinh, như phượng hoàng tái sinh từ tàn tro. Liệu có phải vì thế mà tất cả chỉ là sự liên tưởng và diễn giải mang tính cá nhân?

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: HAI NDE KINH HOÀNG

Trong lời kể thứ nhất về một NDE đau đớn mà tôi từng nghe, người phụ nữ mô tả cô rời khỏi thân xác và nhìn xuống thấy bản thân mình đang ngồi trên một chiếc ghế. Cô ấy thấy mình lơ lửng trôi về phía một chiếc cầu lớn có dòng nước chảy qua bên dưới. Cô ấy sợ nước, và khi đến gần cây cầu hơn - tức dòng sông - cô càng sợ hãi hơn. Khi sự lo âu tăng lên, cô nghe thấy tiếng trẻ con ở phía sau và cảm tưởng như thể tiếng nói ấy đang chế giễu mình. Cô tin rằng mình đã chết.

Trong lời kể thứ hai, người trải qua NDE mô tả lại rằng bà ta chứng kiến một người phụ nữ đội mũ rom ngồi trên một chiếc thuyền trong một hồ nước. Người kể không nhận ra người phụ nữ, nhưng biết rằng mình nên tránh xa bà ta. Rồi người đó nhìn thấy một bánh xe tròn, sáng rực màu sắc sắc sỡ. Những màu sắc ấy mang theo sức nóng và “khói khủng khiếp”. Người kể cảm tưởng như mình đang nhìn thấy “địa ngục” và cảm nhận được sức nóng từ “lửa địa ngục”. Tôi phải ngắt ngang cuộc phỏng vấn vì việc thuật lại NDE đã trở nên đau đớn với người kể, đến mức vài ngày sau đó bà ta vẫn từ chối nói về nó với tôi.

NDE đau đớn có những điểm đặc trưng nào?

Hai mươi năm nghiên cứu đã giúp tôi thu thập được khá nhiều câu chuyện về NDE đau đớn. Điểm chung của các trải nghiệm này là chúng nhạy cảm hơn nhiều so với NDE tích cực, và trừ phi được kể lại ngay lập tức, không thì thường mất nhiều thời gian hơn để hiểu rõ. Đương nhiên điều này chẳng lấy gì làm ngạc nhiên - việc chấp nhận một trải nghiệm đau đớn bất kỳ thường phải mất thời gian (kể cả khi nó xảy ra giữa lúc chúng ta đang khỏe mạnh, trong diễn biến hoạt động thường nhật).

Chúng ta thường chủ động né tránh việc nhớ hay thuật lại nỗi đau đớn. Chúng ta gom trải nghiệm đau đớn ấy thành những bó có thể kiểm soát, từng

chút một, để có thời gian ghi nhớ và điều chỉnh. Những người trải qua NDE đau đớn thường có khuynh hướng cảm thấy bị cô lập hay sợ hãi về trải nghiệm của họ (hãy nhớ rằng hầu hết những tường thuật về NDE được công bố có khuynh hướng là các trải nghiệm tích cực), kéo dài thời gian sẵn lòng chia sẻ và làm chậm hẳn quá trình hồi phục.

Một nhà nghiên cứu lừng danh từng tìm hiểu cận kề về NDE đau đớn là Nancy Evans Bush, tác giả quyển Dancing Past the Dark. Bản thân bà cũng trải qua một NDE đau đớn (xem Tình huống thực tế trang 50), từ đó thôi thúc bà quan tâm nhiều hơn đến đề tài này.

Cùng với đồng sự là Giáo sư Bruce Greyson, Nancy Evans đã dành quãng thời gian 10 năm từ 1982 đến 1992 để thu thập và phân tích nhiều trường hợp NDE đau đớn. Hai nhà nghiên cứu ấy đã phân ra ba loại NDE đau đớn, có thể độc lập hoặc đồng xuất hiện.

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: NDE ĐAU ĐỚN KHI SINH NỞ

Trong một lần sinh nở phức tạp, Nancy Evans Bush thỉnh thoảng thấy mình di chuyển với tốc độ cực kỳ nhanh qua không gian. Trước mặt bà xuất hiện một nhóm nhiều hình tròn, mỗi chiếc có màu trắng và đen. Màu sắc của các hình tròn không cố định - chúng thường xuyên thay đổi từ trắng sang đen và ngược lại, mỗi khi chuyển màu sẽ tạo ra âm thanh cóc cách. Dường như những hình tròn này đang gửi đến Nancy bức thông điệp rằng cuộc sống của bà chưa từng tồn tại trước đó và bà được phép tạo dựng nó. Nancy không nói gì về trải nghiệm của mình khi đó, vì bà không tài nào hiểu được ý nghĩa của nó.

Nhiều năm sau, Nancy tìm thấy một quyển sách về triết học phương Đông ở nhà của một người bạn, ngay lập tức bà nhận ra biểu tượng âm dương của Trung Hoa, tượng trưng cho sự thống nhất của những mặt đối lập. Ngập tràn và lấn át bởi cảm xúc, bà nhận ra đây chính là nguồn gốc của những hình

tròn trắng đen mà bà nhìn thấy trong NDE của mình. Cả NDE và sự nhận biết này đã ảnh hưởng sâu sắc đến Nancy đến nỗi bà quyết định dành trọn đời mình cho việc nâng cao hiểu biết của mọi người về các NDE đau đớn.

1. NDE diễn hình được lý giải theo cách đau đớn

Mang phần lớn những thành tố thông thường của một NDE (xem trang 21 - 22), phân loại này được xem là đau đớn vì trải nghiệm đó khiến chúng ta *cảm thấy* đau đớn. NDE khơi dậy mối âu lo cho người trải nghiệm và không có cảm giác bình yên, thanh thản hay vui vẻ nào cả. Ví dụ đầu tiên ở trang 48 phù hợp với loại này.

2. Trải nghiệm sự trống rỗng

Trong phân loại này, người có NDE cảm thấy mình bị hút vào một không gian trống rỗng tăm tối, vô nghĩa, bất tận. Nhiều người mô tả trải nghiệm này giống như rơi vào cõi hư vô. Đôi khi người ta có thể nghe thấy các tiếng nói bài xích cho rằng cuộc sống chỉ là một trò đùa. Trải nghiệm của Nancy Bush là một ví dụ minh họa cho việc trải nghiệm sự trống rỗng.

3. Trải nghiệm tựa như địa ngục

NDE giống như địa ngục, loại NDE đau đớn và đáng sợ nhất, được Maurice Rawlings, bác sĩ tim mạch, mô tả lần đầu tiên vào năm 1979. Khi tiến hành một bài kiểm tra về mức độ stress của một bệnh nhân nam 48 tuổi, tim của người bệnh đột nhiên ngưng đập và ông đổ ập xuống sàn. Rawlings cùng các hộ lý bắt đầu hồi sinh bệnh nhân và tiêm vào tim người bệnh một liều thuốc tạo nhịp. Ở nhiều thời điểm khác nhau trong quá trình hồi sinh, bệnh nhân tỉnh rồi lại bất tỉnh. Mỗi khi tỉnh lại, ông thét lên mình đang ở địa ngục. Ông van nài Rawlings và các hộ lý tiếp tục các nỗ lực hồi sinh, vì cứ mỗi lần họ dừng lại thì như thể ông bị hút về địa ngục.

Vài ngày sau, Rawlings thăm lại bệnh nhân với ý muốn hỏi thăm ông ta còn nhớ gì về trải nghiệm hồi sinh không. Tuy nhiên, bệnh nhân không nhớ gì

cả. Rawlings tin rằng vì trải nghiệm ấy quá đau đớn, đến độ não của người bệnh đã kìm nén nó, có lẽ vô thời hạn.

Khách quan mà nói, phải thừa nhận rằng lời kể này không phải là không chịu sự chỉ trích: Rawlings là một người vô cùng mộ đạo và người ta cho rằng cách lý giải của vị bác sĩ chịu ảnh hưởng rất lớn từ quan điểm tôn giáo của ông. Thực tế, bản thân Rawlings cũng thừa nhận điều đó có thể đúng. Tuy vậy, trải nghiệm giống như địa ngục cũng xuất hiện ở các phân loại được đưa ra bởi Nancy Evans Bush và Bruce Greyson, sau này họ đã tìm thấy những ví dụ khác về trải nghiệm như địa ngục.

Những phát hiện khác về NDE đau đớn

Bác sĩ tim mạch Barbara Rommer đã thu thập hơn 300 ca NDE ở Mỹ, gần 18% trong số đó thuộc phân loại đau đớn. Bà đồng tình với cách phân loại của Bush và Greyson, và bổ sung thêm loại thứ tư: NDE mà sự hồi tưởng về cuộc sống tự thân nó cũng gây đau đớn. Một số đối tượng nghiên cứu của bà nhận thấy họ ở trong một tình huống khó chịu khi xuất hiện trước một phiên xử hay bị phán xét bởi một thế lực cao hơn.

Nhà nghiên cứu người Anh Margot Grey cũng thừa nhận có những NDE đau đớn. Bà phân loại chúng theo hai cách: tiêu cực và giống như địa ngục. Trong nghiên cứu của bà, các trải nghiệm tiêu cực bao gồm sợ hãi, hoảng hốt cực độ, tâm trí phiến não, tuyệt vọng, cảm giác lạc lõng, bất lực và cô đơn. Môi trường diễn ra của những NDE trên thường trông trải, thù nghịch, tăm tối và u ám. Đôi khi người có NDE mô tả bản thân nhìn chăm chăm vào hố thẳm hay bên mép bờ vực.

Trải nghiệm như địa ngục của bác sĩ Grey chính là phiên bản khuếch đại của một trải nghiệm tiêu cực và bao gồm hình ảnh về một thực thể vô diện

hoặc có mặc áo choàng đầu, cảm giác về một thế lực tà ác, cũng như các sinh vật ma quỷ và cảm giác cực nóng hoặc cực lạnh.

Có thể đồng thời trải qua NDE đau đớn và dễ chịu không?

Một nghiên cứu cho thấy các NDE có thể bắt đầu dễ chịu nhưng sau đó trở nên đau đớn. Ngược lại, một số NDE có thể bắt đầu trong đau đớn nhưng rồi trở nên dễ chịu.

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: NDE ĐAU ĐỚN TRỞ NÊN DỄ CHỊU

Năm 2010, Rajiv Parti, một bác sĩ gây mê hành nghề tại California, trải qua một NDE như ở địa ngục trong một ca phẫu thuật phức tạp đe dọa đến tính mạng. Ông mô tả cảnh tượng hãi hùng với bão, sấm chớp và mây đen. Ông có thể nhìn thấy kẻ khác đang bị nhục hình và cảm thấy ai đó đâm kim vào mình. Ông còn ngửi thấy mùi da thịt đang cháy. Rồi tình linh ông tỉnh giấc trước lối sống của mình - nhận ra rằng ông đã luôn ích kỷ và thiếu bao dung. Ngay khi có được sự tỉnh ngộ ấy, toàn bộ NDE hoàn toàn thay đổi - lửa ngục và bóng tối tiêu biến, được thay thế bằng hình ảnh cực đẹp và cảm nhận một tình thương yêu sâu đậm.

NDE đau đớn và NDE dễ chịu diễn ra thường xuyên như thế nào?

Các NDE đau đớn không phải là không phổ biến - và nếu nó xảy ra, bạn không phải là người duy nhất nếm trải. Là một phần trong công việc của mình, tôi cố đưa ra các phương pháp trị liệu để giúp đỡ bất kỳ ai có NDE đau đớn hiểu ra và nối kết trải nghiệm ấy vào cuộc sống của họ. Quan trọng là bạn tự nguyện chia sẻ câu chuyện, khi đã sẵn sàng.

TRỌNG ĐIỂM: VẬN DỤNG NDE NHƯ LÀ KIM CHỈ NAM VỀ LUÂN LÝ

Trong những bản ghi chép cổ, những hình ảnh và lời mô tả đáng sợ về cuộc gặp gỡ không dễ chịu thường được liên tưởng tới cái chết, và chúng dường như có tác dụng giúp con người định hướng lại điều tất yếu đó. Trong các bản văn như *The Tibetan Book of the Dead* (tạm dịch: *Tử thư Tây Tạng*) chẳng hạn, cái chết được mô tả mang dáng dấp của các vị thần đáng sợ, được đọc to trước những người đang hấp hối với ý định dẫn dắt họ qua cái chết.

Theo Otherworld Journeys: Accounts of Near-death Experience in Medieval and Modern Times (tạm dịch: *Hành trình về bên kia thế giới: Ghi chép các NDE thời Trung cổ và Hiện đại*) của giáo sư Carol Zaleski, các mô tả NDE xuất hiện xuyên suốt văn học Trung cổ, để răn dạy con người tránh xa lối sống trái đạo đức có thể khiến họ không đến được thế giới bên kia. Cuộc hành trình sang thế giới bên kia được mô tả là những chặng đường u tối, gai góc, đầy chướng ngại (như cầu trơn dốc, các dòng sông lửa và đầy dao bén). Việc lựa chọn được lối đi an toàn hay không còn phụ thuộc vào những điều tử tế được thực hiện lúc sinh thời. Các ghi chép này cho thấy NDE có thể giúp tạo ra sự thay đổi lớn khi người có NDE quay trở lại cuộc sống, nhiều người trong đó đã từ bỏ sự tham đắm của cải và chọn lối sống thanh đạm.

Hiện tại, những khác biệt trong phương pháp nghiên cứu và mẫu nghiên cứu, cũng như loại hình nghiên cứu, hàm ý rằng không có một thống kê cụ thể về số lượng NDE đau đớn so với NDE dễ chịu. Tuy nhiên, ước tính có khoảng 14 đến 18% NDE rơi vào phân loại đau đớn. Chúng tôi hy vọng việc thống kê sẽ ngày càng hữu ích và thỏa đáng hơn khi có nhiều nghiên cứu nữa được tiến hành.

Có hay không các tác động tiêu cực diễn ra sau các NDE đau đớn?

Âm hưởng của nhiều NDE đau đớn thường là đau xót, khiến cá nhân cảm thấy tội lỗi, tủi hổ hay xấu xa. Nhiều người cảm thấy bị cô lập, không biết tìm

kiếm sự giúp đỡ ở đâu. Rất khó để khiến người trải qua NDE đau đớn tiết lộ về trải nghiệm của mình, nhất là càng về sau. Trong suốt quá trình nghiên cứu, tôi đã gạt hái nhiều thành công từ việc thấu hiểu các trải nghiệm tiêu cực của các bệnh nhân trải qua NDE mà tôi đã phỏng vấn ngay sau trải nghiệm, chẳng hạn như khi họ còn ở trong bệnh viện, hơn là với những người gửi email một thời gian dài sau khi NDE diễn ra. Tôi nhận thấy rằng khi tôi bắt đầu đối thoại qua email với một bệnh nhân, có thể sẽ mất hàng tháng trời chỉ để có những chi tiết nhỏ nhất liên quan đến NDE. Trong một số trường hợp cá biệt, người bệnh có xu hướng né tránh hoặc thoái lui hoàn toàn khi họ đến điểm bắt đầu hồi tưởng được về một chi tiết nào đó trong trải nghiệm. Những nhà nghiên cứu khác, trong đó có Nancy Evans Bush, cũng đưa ra những kết quả nghiên cứu tương tự.

Có lẽ là, theo thời gian, người trải qua NDE đau đớn đã dồn nén hoặc “nội hóa” những ký ức cụ thể, chi tiết về sự kiện nhằm tránh mang đau đớn của mình vào hiện tại. Nhiều người vẫn còn các câu hỏi như “Vì sao tôi lại có trải nghiệm tệ như thế?” hay “Mình có phải là người xấu xa vì đã bị đưa đến địa ngục hay không?”. Việc cảm thấy không thể trao đổi về trải nghiệm ở thời điểm xảy ra khiến cho những người trải nghiệm cảm thấy mình bị cô lập và gia tăng tác động của NDE đau đớn về lâu về dài. Nancy Bush đã ghi lại ba kiểu phản ứng với một NDE đau đớn:

1. Phản ứng hoán cải

Theo cách phản ứng này, người ta sẽ thoát ra khỏi trải nghiệm để thay đổi cuộc sống của mình theo hướng tốt đẹp hơn.

2. Phản ứng quy giản

Cách này có hợp lý hóa trải nghiệm bằng cách cho rằng đó chỉ là kết quả của việc tiết endorphin (chất dẫn truyền thần kinh), hay là một diễn biến thần kinh.

3. Khởi đầu của một cuộc vật lộn kéo dài

Một người có thể sẽ mất một thời gian dài để hiểu về trải nghiệm và gánh chịu một nỗi sợ hãi triền miên về cái chết (phương pháp trị liệu phù hợp để nhận ra NDE đau đớn và phản ứng của người đó đối với trải nghiệm là thật sự hữu ích trong các tình huống này).

Liệu NDE đau đớn có thể mang lại tác động tích cực?

Một số nghiên cứu cho thấy nhiều người trải qua NDE đau đớn đã lý giải chúng như là một lời cảnh báo - một lời cảnh tỉnh thôi thúc họ điều chỉnh hành vi và thái độ sống của họ từ đó trở về sau. Trong một số trường hợp, chính NDE đã mang đến cho họ một dấu hiệu chỉ báo rằng sau cái chết vẫn còn có cuộc sống. Thú vị thay, một số nghiên cứu phát hiện ra rằng những người có NDE đau đớn có thể mang nó vào cuộc sống của mình nhanh hơn nhiều so với những người có NDE dễ chịu. Điều này tương phản với các kết quả nghiên cứu khác, nhưng có thể được giải thích như sau: người có NDE được thôi thúc phải đánh giá lại hành vi và thay đổi cách sống trước đó của họ; ký ức về NDE đau đớn đóng vai trò như là lời gọi nhắc giúp họ đưa ra những chọn lựa tốt đẹp hơn về lối sống.

Ta có thể giúp những người có NDE đau đớn bằng cách nào?

Ở giai đoạn đầu sau khi vừa trải qua một NDE đau đớn, việc chia sẻ trải nghiệm với một ai đó - chẳng hạn với một người có NDE khác, một chuyên gia trị liệu quen thuộc với các NDE, hay một nhóm trợ giúp chuyên về hiện tượng này - có thể giúp ích rất nhiều. Mục đích của các nhóm trợ giúp là cung cấp một nơi an toàn để bất cứ ai vừa trải qua NDE, dù tích cực hay tiêu cực, có thể chia sẻ trải nghiệm của mình trong một môi trường an toàn với những người thật sự hiểu về NDE.

Nancy Evans Bush đã đưa ra những cách thức để giúp những người có NDE trong một môi trường chăm sóc giảm nhẹ. Trước hết, bà đề nghị chúng

ta chỉ cần lắng nghe, rồi giải thích rằng xuyên suốt lịch sử, nhiều người bình thường, cũng như những tu sĩ khổ hạnh, đều có những trải nghiệm tương tự. Chúng ta nên giải thích rằng cho dù một trải nghiệm tâm linh ban đầu có thể là đau đớn khi kể lại, nhưng nó sẽ trở nên dễ chịu. Sau đó, chúng ta nên mô tả về một số NDE dễ chịu. Quan trọng là hãy có cái nhìn khác hơn về trải nghiệm ấy - bất kỳ thế lực đen tối nào cũng có thể được xem là người dẫn dắt, và bất kỳ sự trừng phạt nào cũng có thể xem là một hình thức thanh luyện. Bà nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nói với những người đã trải qua NDE rằng nếu sự việc tương tự xảy ra một lần nữa, họ nên hướng về nguồn sáng đang hiện hữu trong chính trải nghiệm NDE ấy.

Việc thuật lại NDE đau đớn của những người khác, và giải thích làm thế nào mà các trải nghiệm ấy có thể khơi dậy sự thay đổi tích cực là một yếu tố quan trọng khác có thể giúp những cá nhân đã trải qua NDE đau đớn trở nên ngời ngoai hơn. Trường hợp của người phụ nữ đã tìm cách tự sát, khi nhìn thấy một thế giới giống như địa ngục chuyển thành một thế giới ngập tràn ánh sáng và tình thương đã có ảnh hưởng tích cực lâu dài lên cuộc sống thật của bà chính là một ví dụ điển hình (xem Tình huống thực tế, trang 43 - 44). Bà nhận ra rằng về cơ bản, địa ngục chỉ là một trạng thái của tâm trí. Bà kể lại rằng “Khi chúng ta chết đi, trạng thái tâm trí sẽ giãn ra mạnh mẽ vì chúng ta được đến cùng với những người có cùng ý nghĩ”. Bà đang nói về những linh hồn mà bà đã gặp khi ở trong NDE của mình. Trước khi trở lại cơ thể, bà hiểu rõ cuộc sống của mình quan trọng đến dường nào và ngập tràn sự tri ân - đó chính là điều bà cần để tạo ra sự thay đổi trong cuộc sống.

Chúng ta cũng nên nghĩ đến khả năng một NDE đau đớn chưa có một kết thúc tích cực có thể là do đã bị gián đoạn hoặc rút ngắn. Là những người quan sát luôn có tinh thần ủng hộ, chúng ta có thể hợp tác với những người có NDE để khơi dậy những thành tố tích cực trong các NDE đau đớn của họ, từ đó chuyển trải nghiệm đau đớn thành trải nghiệm dễ chịu.

CHƯƠNG 3

AI ĐÃ TRẢI QUA NDE VÀ NDE DIỄN RA TRONG NHỮNG HOÀN CẢNH NÀO?

Nghiên cứu cho thấy rằng bất cứ ai cũng có thể trải qua NDE - mọi người thuộc mọi tầng lớp, văn hóa, nghề nghiệp, vùng địa lý và học vấn. Trong số những người nổi tiếng đã từng trải qua NDE có các diễn viên Peter Sellers, Larry Hagman, Elizabeth Taylor, Jane Seymour và Sharon Stone.

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: CÂU CHUYỆN CỦA SHARON STONE

Trong một cuộc phỏng vấn với người dẫn chương trình truyền hình Mỹ Oprah Winfrey năm 2004, nữ diễn viên Sharon Stone đã mô tả về NDE của bản thân, xảy ra khoảng ba năm trước đó, khi cô bị xuất huyết não. Sau khi quét điện não, cô được vây quanh bởi những vị bác sĩ mà theo cô tả lại đang nhìn cô một cách bình an và cảm thông. Cô trải qua một sự việc được mô tả là một “cú chấn động lớn”. Cô không chỉ nhìn thấy ánh sáng trắng, mà còn nghe tiếng người chết nói chuyện với mình. Cảm giác choáng ngợp ấy đồng nghĩa cái chết đã đến gần, nhưng lại là một nơi chốn an toàn, thương yêu, hòa nhã và không có gì đáng sợ. Cô nhận ra mình đã chết, nhưng cũng có một lựa chọn để quay trở lại cuộc sống. Cô muốn sống, muốn ở bên con trai, do đó cô chọn quay lại.

Liệu người trẻ tuổi có thể có NDE?

Trẻ em ở bất cứ độ tuổi nào cũng có thể có NDE, và hầu hết trẻ em đã trải qua trải nghiệm này đều xem NDE là một điều bình thường trong cuộc sống (với ý nghĩ ai cũng có trải nghiệm này). Kể cả những trẻ còn rất nhỏ - những trẻ chưa có ý niệm về cái chết - đã kể lại điều mà ngày nay chúng ta hiểu đó là NDE. Trải nghiệm của các em thường đặc biệt thú vị - một số em nhìn thấy những người họ hàng đã mất trước khi các em được sinh ra. Colton Burpo, 4 tuổi, đã nhìn thấy bác sĩ giải phẫu mình trên bàn mổ. Trong trải nghiệm ấy, em đã gặp người ông đã qua đời 3 năm trước, rất lâu trước khi Colton được sinh ra. Thậm chí Colton còn kể cho cha mẹ mình nghe em đã trò chuyện với một người chị khác, đã “chết” trong bụng (mẹ của các em). Mẹ của Colton thực tế đã từng sảy thai, nhưng không một ai nói với em về chuyện đó. Cha của Colton, Todd, đã viết một quyển sách mang tên *Heaven is for Real* (đã được Hollywood chuyển thể thành phim) về trải nghiệm của cậu con trai.

NDE ở trẻ em có giống với NDE ở người lớn không?

Một số nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng sự hồi tưởng lại cuộc sống ít phổ biến hơn trong các NDE của trẻ em. Vì trẻ em có ít trải nghiệm hơn trong cuộc sống để phản ánh, cho nên điều này cũng không quá ngạc nhiên. Tuy nhiên, nghiên cứu sau cho thấy có sự mâu thuẫn với kết quả này. Điều này dẫn đến kết luận rằng thời gian sống không ảnh hưởng đến việc một cá nhân có sự hồi tưởng cuộc sống hay không.

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: NDE CỦA MỘT ĐỨA BÉ NĂM TUỔI

Tôi gặp Francesca, một phụ nữ trẻ, tại London vào năm 2015. Cô kể lại cho tôi về NDE xảy ra với cô khi cô 5 tuổi. Đây là một ví dụ về cách một NDE có thể có một tác động lâu dài.

“Tôi ở trong một chiếc phao đang xuống trong một hồ bơi và rơi tõm xuống nước. Tôi không biết bơi và nhớ rằng mình đã cố gắng một lúc và rồi trông thấy cơ thể mình như đó là cơ thể của một ai khác - nhưng lại biết rõ đó là cơ thể của mình. Tôi nhớ đã thấy mái tóc dài, xoăn của mình phe phẩy trong nước, ánh nắng mặt trời, một ánh sáng màu xanh lá, và cảm thấy hoàn toàn bình thản, an nhiên. Tôi nhớ đã chú tâm hoàn toàn vào ánh sáng màu xanh kia, và thật sự muốn theo nó, nhưng lại tỉnh giấc khi cha tôi lao xuống nước và cứu sống tôi. Tình cờ làm sao, chính ông cũng có trải nghiệm tương tự lúc bé, nhưng lại băng qua một hầm tối và bà cố can ông đừng đến gần hơn nữa.

Tôi đã quên bằng trải nghiệm của mình cho đến khi đọc được một mô tả về NDE ngay trước khi bắt đầu khóa học lặn bằng bình dưỡng khí. Học lặn thoát đầu với tôi là một trải nghiệm đau đớn. Nhưng rồi tôi nhận ra chẳng có gì để sợ hãi và cái cảm giác khoan khoái về sự thanh thản quay trở lại với tôi.”

Trong khi người trải qua NDE là người lớn thường trông thấy người đã khuất, trẻ em cũng thường kể lại chúng gặp những người họ hàng còn sống, có lẽ vì chúng có ít hiểu biết hơn về cái chết trong cuộc sống non trẻ của mình so với người lớn. Cuối cùng, việc gặp lại những thú cưng đã chết dường như phổ biến hơn ở các NDE của trẻ em, dù rằng tôi đã từng nghe về những NDE của người lớn trong đó có cả thú cưng đã chết.

NDE ảnh hưởng đến cuộc sống của trẻ như thế nào trong tương lai?

Các nhà nghiên cứu khác nhau nói về những mức độ và hình thái tác động khác nhau ở những đứa trẻ trải qua NDE. Một số người về sau kể lại rằng họ luôn có một sự mong mỏi sâu kín muốn quay trở lại nơi tươi đẹp trong NDE. Một đứa trẻ thậm chí còn bị trầm cảm vì không thể nhìn thấy cảnh tượng NDE một lần nữa.

Một số nhà nghiên cứu cũng thuật lại các trường hợp trẻ trải qua NDE có khao khát mạnh mẽ hơn dành cho việc học tập và thu thập kiến thức. Một nghiên cứu trên 20 trẻ cho thấy những trẻ có NDE bộc lộ khả năng nghệ thuật mạnh hoặc có nhu cầu muốn được hành thiền một cách rõ rệt. Mặt khác, một số trẻ có NDE trở nên hướng nội hoặc khó bảo hơn. Đương nhiên là một lượng nhỏ mẫu khảo sát sẽ không mang lại chứng cứ thuyết phục, nhưng chúng thật sự cần thiết để chúng ta theo dõi trong tương lai với số lượng mẫu lớn hơn và nghiên cứu sâu hơn.

Melvin Morse, bác sĩ khoa nhi chuyên về NDE của Mỹ, đã phỏng vấn lại 30 đối tượng trong nhóm nghiên cứu của ông và phát hiện ra rằng những đứa trẻ đó đã trưởng thành và phát triển cân đối (chẳng hạn như chúng không hướng đến chất kích thích hay bia rượu). Tuy nhiên, nhà nghiên cứu NDE người Mỹ P. M. H Atwater phát hiện ra rằng 1/3 trẻ có NDE trong nhóm nghiên cứu của bà về sau đã nghiện rượu. Vì sao kết quả tìm thấy lại khác nhau? Có thể hai người đã sử dụng hai phương pháp nghiên cứu khác nhau, từ đó đưa ra các kết quả không thể so sánh. Có thể nghiên cứu của Morse đã thực chứng NDE cho những đứa trẻ ngay khi chúng bắt đầu hiểu được những gì đã xảy ra với mình, điều này dẫn tới các lợi ích lâu dài. Còn nghiên cứu của Atwater được tiến hành ngược về quá khứ, nghĩa là bà không có cơ hội để thực chứng các trải nghiệm cho các đứa trẻ cận thời điểm những trải nghiệm đó diễn ra.

Liệu NDE có xảy ra với mọi cộng đồng trên thế giới?

Đã có nhiều báo cáo về NDE từ khắp nơi trên thế giới. Tập hợp trực tuyến lớn nhất về NDE có trên website của Hiệp hội Nghiên cứu NDE (Near Death Experience Research Foundation, gọi tắt NDERF). Được thiết lập bởi Jeffrey Long, nhà nghiên cứu NDE người Mỹ và phu nhân Jody, trang web chứa các báo cáo về NDE từ tất cả các nền văn hóa ở mọi quốc gia. Những

khác biệt và tương đồng giữa các trải nghiệm từ nhiều nơi là cực kỳ quan trọng đối với việc nghiên cứu NDE.

Những kiểu NDE nào được các nhóm thuộc các nền văn hóa khác nhau mô tả?

Mặc dù các NDE trên khắp thế giới cho thấy rất nhiều điểm tương đồng, song vẫn có những khác biệt về văn hóa thường diễn ra ở các tường thuật về NDE. Chẳng hạn, theo nền văn hóa Hindu, sự hồi tưởng về cuộc sống được nhiều người có NDE ở phương Tây kể lại có thể được thay thế bằng một cuộc gặp gỡ với Chitragupta, vị thần Hindu ghi chép lại những công tội của con người và định đoạt số phận của người đã chết.

Tuy nhiên, trước khi đi sâu hơn vào hướng này, tôi muốn chỉ ra rằng chưa có một phân tích đa văn hóa trọn vẹn nào về NDE. Dù nghiên cứu của cá nhân tôi cho thấy một số tương đồng và khác biệt về văn hóa trong NDE, nhưng chúng có thể không hoàn toàn đại diện cho cả một nền văn hóa nói chung.

Các tường thuật của người trải qua NDE sống ở các xã hội phương Tây như Mỹ, Anh, châu Âu, châu Úc, có khuynh hướng diễn ra theo cùng một nhóm đặc điểm cơ bản - những đặc điểm tôi đã liệt kê ở chương 1 (xem trang 21 - 22). Tuy nhiên, không phải tất cả NDE trong cùng một khu vực địa lý đều theo cùng một khuôn mẫu, nếu khu vực đó có những khác biệt về văn hóa. Chẳng hạn, các tường thuật về NDE của người Úc xuất xứ từ phương Tây có khuynh hướng thể hiện những đặc điểm khác biệt với các tường thuật của những thổ dân châu Úc.

NDE của thổ dân châu Úc

Chúng ta có rất ít tường thuật được ghi lại về NDE của người bản địa - lý do là các trải nghiệm này thường được kể lại cho thế hệ tiếp theo thông qua truyền miệng. Khi không có các tường thuật dưới dạng văn bản, việc tìm kiếm

các đầu mối tương đồng trở nên khó khăn hơn. Dù vậy, có một tường thuật kể lại rằng một người đàn ông đã mô tả NDE của mình giống như một chuyến đi trên thuyền hướng về cõi chết. Ở đó, ông gặp những người thân đã mất của mình cùng với linh hồn Quy lão. Linh hồn Quy lão và các linh hồn khác trao cho ông các tặng phẩm và nhảy múa cho ông xem, rồi mang ông trở lại cuộc sống, hứa rằng ông có thể quay trở lại khi đã chết.

NDE của người Maori, người bản địa New Zealand

Người Maori cũng phụ thuộc vào các tường thuật truyền miệng. Sau đây là câu chuyện về một người phụ nữ mà mọi người tin là đã chết. Kế hoạch mai táng cho bà đã được chuẩn bị, nhưng lúc họ hàng xung quanh than khóc, bà đã sống lại. Trong suốt thời gian bà chết, bà đã rời khỏi cơ thể và băng qua nhiều thắng cảnh ở New Zealand đến một nơi mà ở đó các linh hồn nhảy từ một rìa đá xuống âm giới. Bà nhìn từ trên mỏm đá xuống một lối đi dưới lòng đất, chính là lối vào âm giới. Bà đã thực hiện các lễ nghi dành cho người chết và sẵn sàng gieo mình xuống thì bỗng có một giọng nói bảo bà quay lại. Giọng nói ấy bảo rằng chưa đến lúc và bà sẽ được gọi đến mỏm đá một lần nữa trong tương lai.

NDE ở Hawaii, Guam, Chile và Melanesia

Những tường thuật trước đây từ những người Hawaii, Guam và Mapuche ở Chile cũng mô tả về hành trình thoát xác, đi dọc theo những con đường, đôi khi đến một núi lửa, gặp gỡ những người họ hàng quá cố, gặp một rào cản và bị trả về cuộc sống (nhiều trường hợp trong số đó có những tương đồng với các đặc điểm NDE của phương Tây, xem trang 21 - 22). Những người có NDE thuật lại việc chứng kiến cảnh tượng người khác bị phán xét và trừng phạt trong trải nghiệm của mình. Các mô tả về người thân quá cố, những nhân vật tôn giáo và một người đàn ông có râu, mặc áo choàng trắng cũng xuất hiện trong nhiều tường thuật, nhưng lại không có những trải nghiệm thoát xác (OBE), đường hầm và cảm giác bình yên, hạnh phúc. Điều thú vị là, một số

trường hợp được thuật lại ở Melanesia có cả cảnh tượng công nghiệp hóa và đường cao tốc thay vì những khu vườn xinh đẹp.

NDE ở Philippines

Những trường hợp mới đây từ Philippines được các đồng nghiệp cũ của tôi thuật lại trong khoảng thời gian từ năm 2004 đến 2010. Các trải nghiệm này tương tự các trải nghiệm ở phương Tây. Nó bao gồm du hành thoát xác và các nỗ lực đối thoại với những người ngoài cuộc, du hành hướng về hoặc cố gắng chạm đến nguồn sáng rực rỡ, và nghe một giọng nói hoặc cảm nhận một sự hiện diện. Một số tường thuật kể về nỗ lực mạnh mẽ để đến với luồng ánh sáng hoặc hành trình gian nan đến một đỉnh núi ở đó một người đàn ông râu rậm mặc áo choàng trắng đón tiếp, trước khi bị trả về cuộc sống.

NDE trong văn hóa Hindu

Nhiều tường thuật về NDE ở Ấn Độ bỏ qua yếu tố đường hầm vốn thường thấy trong các phiên bản phương Tây. Người có NDE có thể bị các yamdoot (sứ giả của Yama, Thần Chết) dẫn vào âm giới để gặp họ hàng quá cố và các nhân vật tôn giáo. Trong văn hóa Hindu, việc xem lại “bộ phim” cuộc đời đã qua được thuật lại như một chuỗi các sự kiện được đọc to lên hoặc ghi chép vào một quyển sách. Một số người có NDE cho rằng việc nhận ra sai sót trong ghi chép nhấn mạnh họ không phải là người dành cho âm giới vào lúc ấy - và do đó họ được trả về cuộc sống.

NDE ở Thái Lan

Chỉ có một số ít các tường thuật được công bố về NDE tại Thái Lan. Các chủ đề Phật giáo - với sự nhấn mạnh vào công đức (như lòng trắc ẩn và rộng lượng) mà người có NDE đã tích góp suốt đời - xuất hiện dày đặc. Một số người có NDE kể lại rằng các phán quan xướng lên từ sổ trong lúc Yama định đoạt số phận của người có NDE. Sứ giả của Yama cũng đồng nhất xuất hiện giữa các phán quan. Có lẽ không có gì ngạc nhiên nếu xét đến sự ảnh

hưởng mạnh mẽ của Phật giáo tại Thái Lan, Trung Quốc và một số vùng ở Ấn Độ, các tường thuật về NDE cho thấy những điểm tương đồng tại các quốc gia này.

NDE tại Nhật Bản

Các chủ đề trong NDE tại Nhật bao gồm hành trình thoát xác đến những cánh đồng hoa tươi đẹp, cảm giác thư thái, những dòng sông, sự méo mó của thời gian, ánh sáng vàng sáng lóa, và gặp những người họ hàng quá cố mang họ trở lại cuộc sống. Một nhà nghiên cứu người Nhật cũng kể lại những trường hợp NDE đau đớn, bao gồm các nội dung đau đớn, sợ hãi và gánh chịu đau khổ.

NDE ở Trung Quốc

Những thầy tu hồi phục sau những căn bệnh nặng đã để lại cho Trung Quốc những tường thuật sớm nhất về NDE. Một trong số đó mô tả về một vị thầy tu bước vào hư vô và được trao một ngọn đèn. Số khác mô tả người có NDE bước ra khỏi một cấu trúc hình ống đen tối, hồi tưởng về những điều xấu đã phạm phải, những thực thể ánh sáng, và những cảnh vật đẹp lộng lẫy xung quanh. Nghiên cứu về sau đối với NDE của những người sống sót sau trận động đất ở Đường Sơn (năm 1976), cũng như các tường thuật mới đây, đều mô tả một số đặc điểm phổ biến trong các NDE ở phương Tây (xem trang 21 - 22).

NDE ở châu Phi

Nhiều tường thuật về NDE ở châu Phi bao gồm những người mặc áo choàng màu trắng, gặp phải một rào cản và bị trả về cuộc sống. Một trường hợp mô tả người có NDE viện cầu Chúa Jesus cứu giúp - và lời đáp trả là các chương ngại trên con đường anh ta đi đã được dời đi. Một người có NDE khác thấy mình đang đứng trước một người cầm trên tay một quyển sách. Khi ông ta nhìn vào những cái tên trên quyển sách, ông mới nhận ra rằng tên của

người có NDE không có trong đó và trả người đó về lại cuộc sống. Trong một trường thuật khác, người có NDE mô tả hành trình dọc theo một con đường. Khi tới một ngã ba, ông không biết nên chọn đường nào. Hai người xuất hiện - một người tìm cách dẫn ông đi dọc theo con đường đến địa ngục, nhưng người còn lại cứu ông và ông sống lại.

NDE ở các quốc gia Hồi giáo

Các chủ đề trong trường thuật NDE ở các nước Hồi giáo bao gồm thoát xác (cụ thể là chứng kiến quá trình hồi sinh từ trên cao), đi qua đường hầm đến một luồng ánh sáng chói lòa, hồi tưởng lại toàn cảnh cuộc sống, gặp gỡ một nhân vật tôn giáo và họ hàng quá cố, trao đổi phi ngôn từ với người chết, và bị trả về cuộc sống. Nói cách khác, các NDE ở các quốc gia Hồi giáo không theo phương Tây có những đặc điểm rất giống với các NDE của người phương Tây.

NDE trong văn hóa thổ dân Mỹ

Hành trình thoát xác, tìm cách liên lạc với người còn sống, đi vào một lối có hình dạng như hang động, nghe các giọng nói, ở cùng với những người dẫn dắt hay các linh hồn và bị trả về cuộc sống để kể lại nên sống một cách khôn ngoan như thế nào là những nội dung phổ biến trong NDE của thổ dân Mỹ.

NDE ở những nơi còn lại trên thế giới

Trong khuôn khổ một quyển sách nhỏ như thế này, chúng ta không thể thu tóm toàn bộ kịch bản diễn ra ở mỗi nền văn hóa mà chỉ là một cái nhìn toàn cảnh không thể nào trọn vẹn. Ở một số nền văn hóa, các thực hành tâm linh cho phép con người có thể thực hiện một cuộc hành trình đến vùng đất của các linh hồn mà họ xác tín.

Ở Tây Tạng có những cá nhân, thường là phụ nữ, tuân thủ các thực hành tâm linh đến mức có thể tự tạo ra một trạng thái mà trong đó nhịp tim của họ

không thể xác định, khiến họ có vẻ như đã chết với những người xung quanh. Những người thực hiện “cuộc hành trình đến cõi chết” này có thể ở trong trạng thái hoàn toàn không có dấu hiệu của sự sống suốt nhiều ngày liền. Họ mô tả rằng khi ở trong trạng thái ấy, họ có thể rời bỏ thân xác và du hành đến âm giới để chứng kiến sự đọa đày của những kẻ phạm tội. Họ được yêu cầu gửi lời nhắn nhủ đến những thành viên còn sống trong gia đình của các linh hồn ở âm giới và tiến hành các nghi lễ xóa tội. Trong suốt NDE, họ thường gặp những người họ hàng quá cố của mình và đi đến một cõi tựa như thiên đàng.

Tóm tắt

Cái nhìn tổng quan ngắn về từng nền văn hóa này cho chúng ta thấy rằng mỗi NDE đều gắn chặt với di sản văn hóa của riêng nền văn hóa đó. Stanislav Grof, bác sĩ tâm thần học người Czech, một trong những sáng lập viên của phong trào tâm lý học siêu cá thể, người đã có những nghiên cứu tiên phong về các trạng thái nhận thức bị biến đổi, tin rằng các trải nghiệm này chính là những tấm bản đồ tâm thức con người. Ông ấy muốn nói rằng NDE kết nối chúng ta với một nơi chốn và hệ thống tín ngưỡng nào đó. Ông cũng tin tâm thức hé lộ rằng mỗi chúng ta đều có sự gắn kết với nhau, và do đó phá vỡ các rào cản về văn hóa.

Có phải NDE chỉ diễn ra ở cái chết lâm sàng?

Có một sự ngộ nhận rất lớn, kể cả trong số những người hành nghề y, rằng một cá nhân buộc phải chết lâm sàng mới trải qua NDE. Hoàn toàn không phải. NDE có thể xảy ra vào các tình huống đe dọa tính mạng - tim của người trải qua NDE không nhất thiết phải ngưng đập. Tuy nhiên, nghiên cứu tại bệnh viện của tôi cho thấy các NDE thường dễ xảy ra hơn ở những người

đã thật sự chết lâm sàng - chẳng hạn những người đã bị ngưng tim và được phục hồi thành công.

NDE và ngưng tim

Bác sĩ tim mạch Michael Sabom, người đã tiến hành nghiên cứu tại bệnh viện vào thập niên 1980, thuật lại nhiều trường hợp NDE xảy ra trong lúc ngưng tim. Nhiều nghiên cứu khác cũng cho rằng sự ngưng tim có thể là nguyên nhân gây ra NDE. Theo các nghiên cứu tại bệnh viện, tần suất xảy ra NDE ở các bệnh nhân sống sót qua cơn ngưng tim dao động từ 11 đến 23%.

Trong năm đầu tiên tiến hành nghiên cứu tại bệnh viện, tôi phỏng vấn mỗi bệnh nhân sống sót sau khi cấp cứu. Không phải bệnh nhân nào cũng cận kề với cái chết, nhưng tôi muốn tìm hiểu đích xác các NDE phổ biến như thế nào và loại bệnh nào, nếu có, dễ gây ra trải nghiệm này. Sau năm đầu tiên không có nhiều bệnh nhân thuật lại NDE - dưới 1% tổng số bệnh nhân nghiên cứu, nếu nói chính xác. Tuy nhiên, khi tôi điều chỉnh nghiên cứu và quan sát chỉ riêng nhóm bệnh nhân bị ngưng tim, tôi nhận ra rằng tần suất xảy ra NDE lên đến 18%.

Điều tra chi tiết hơn về OBE

Cần có nhiều nghiên cứu tại bệnh viện hơn dành cho OBE vốn xảy ra trong NDE. Trong một nghiên cứu, người ta đã đặt các mục tiêu xung quanh căn phòng hồi sức tim. Bệnh nhân chỉ có thể nhìn thấy các mục tiêu này từ góc nhìn của người có trải nghiệm thoát xác. Nếu về sau một người có NDE xác định được các mục tiêu này, chúng ta sẽ biết rằng những gì mà họ nhìn thấy trong suốt quá trình OBE là thật chứ không phải tưởng tượng. Việc xem xét các hồ sơ y tế ghi chép lại các tình huống nhập viện và phỏng vấn nhân viên có mặt vào thời điểm bệnh nhân được hồi sức tim sẽ đưa ra ngữ cảnh để chúng ta xây dựng một “bức tranh” về các tình huống có thể dẫn đến OBE trong một NDE. Các hồ sơ y tế của người có NDE có thể cho chúng ta thấy họ

cận kề với cái chết như thế nào, họ bất tỉnh trong bao lâu, họ được điều trị như thế nào và kết quả thử máu.

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: NDE KHI SINH NỔ

Một phụ nữ kể lại NDE xảy ra khi bà lâm bồn:

“Tôi bị gây mê lúc 1 giờ 50 sáng. Lúc 2 giờ, tôi hoàn toàn lịm đi. Điều tôi cảm thấy giống như là một giấc mơ: Tôi đang băng nhanh qua một thứ gì đó giống như là chiếc kính vạn hoa, với hình ảnh cuộc sống, gia đình và bạn bè tôi xuất hiện ngay phía trước. Rồi tôi bị kéo về phía sau, điều tiếp theo tôi nhận thấy là bản thân vô cùng thất vọng khi tỉnh dậy, được vây quanh bởi các bác sĩ và hộ lý, những người đang cố gắng làm cho tôi cử động. Tôi còn nhớ đã hỏi vì sao họ đánh thức tôi khi tôi đang trong một giấc mơ tuyệt diệu? Tôi muốn ngủ trở lại, nhưng tôi biết rằng mình cần phải sinh đứa bé. Tôi quay sang và thấy chồng tôi đang khóc; anh ấy nghĩ rằng tôi đã chết.

Họ quan tâm đến tôi và giám sát tôi chặt chẽ trong nhiều ngày. Tuy nhiên, không một ai giải thích cho tôi biết vì sao chuyện ấy xảy ra. Tất cả những gì tôi biết là tôi đã bị tuột huyết áp. Đó là một trải nghiệm hết sức rõ rệt... Tôi tự hỏi không biết mình có trải qua NDE hay không?”

Những tình huống nào khác có thể dẫn đến NDE?

NDE có thể xảy ra trong mọi tình huống, bao gồm tình huống suýt chết đuối, trong lúc giải phẫu, trong các tai nạn xe cộ và ở những lần tự tử. Trong thời gian đầu tiến hành nghiên cứu, tôi nhận thấy các NDE dường như xảy ra với tần suất tương đối trong hai tình huống cụ thể. Tình huống thứ nhất xảy ra ở những phụ nữ được cấp cứu hoặc trải qua ca sinh nở phức tạp, và tình huống thứ hai xảy ra ở trẻ nhỏ phải gây mê bằng khí trong lúc nhổ răng.

Có phải NDE là một hiện tượng chỉ có ở thời hiện đại?

Chúng cứ thu thập được cho rằng NDE đã xảy ra từ rất lâu. Có nhiều tường thuật trong các ghi chép xưa về những trải nghiệm mà ngày nay chúng ta biết đó là NDE. *Những chuyến du hành về thế giới bên kia* của giáo sư Carol Zaleski là một trong những tuyển tập đầy đủ nhất về các trường hợp đã xảy ra trong lịch sử.

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: NDE KHI NHỔ RĂNG

Một người kể lại với tôi câu chuyện đã xảy ra vào thời thơ ấu của ông:

“Tôi có một NDE khi còn bé ở phòng khám nha sĩ. Người ta dùng hơi gây mê để nhổ răng cho tôi. Mặt nạ được đưa lên miệng và mùi cao su rất kinh khủng. Nhưng chẳng mấy chốc tôi đã thiếp đi. Tôi còn nhớ tôi trôi bồng bênh trên một tấm mền màu xám phủ bên trên cơ thể mình và thấy mẹ đang quan sát vị nha sĩ từ chiếc ghế ở góc phòng. Tôi yếu đến độ phụ tá của vị nha sĩ phải đưa mẹ và tôi ra xe - tôi thậm chí còn không đứng được.”

Liệu chỉ có người theo tín ngưỡng mới có NDE?

NDE dường như không chỉ giới hạn ở những người theo một trường phái tâm linh cụ thể nào - dù đó là một tôn giáo hay một tín ngưỡng nào. Howard Storm, cựu Giáo sư Nghệ thuật, đồng thời tự nhận là một người theo chủ nghĩa vô thần, đã trải nghiệm một NDE khi ông trở bệnh ngặt nghèo do kết quả của cái dạ dày bị thủng nhiều chỗ. Trải nghiệm ấy có sức ảnh hưởng to lớn đến cuộc sống của ông đến nỗi sau đó niềm tin tôn giáo của ông đã thay đổi hoàn toàn - ông xin nghỉ việc và hiến trọn đời mình gia nhập Chứng viện Thần học Liên hiệp, trở thành giám mục cho nhà thờ United Church of Christ.

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: TRỞ NÊN NGOAN ĐẠO SAU KHI TRẢI QUA NDE

Một người đàn ông đang bơi ngoài bờ biển Mauritius năm 1982 thì bị một con sứa cắn. Trong chiều hôm đó ông đã trải qua NDE. Dù được nuôi dưỡng trong môi trường Cơ Đốc giáo nhưng Ian luôn tự nhận mình là người không theo tôn giáo, luôn tìm hiểu về triết lý phương Đông khi du ngoạn vòng quanh thế giới. Tuy nhiên, sau NDE, ông trở nên rất mực ngoan đạo, tuân thủ khắt khe những giá trị và tín điều Cơ Đốc giáo mà ông được dạy dỗ.

Triết gia và nhà vô thần người Anh A. J. Ayer (1910 - 1989) cũng có một NDE. Sau khi rời bệnh viện sau một cơn viêm phổi, Ayer bị bất tỉnh. Trở lại bệnh viện, khi đang hồi phục, ông gần như mắc nghẹn vì một miếng cá hồi xông khói. Điện tâm đồ cho thấy nhịp tim của ông tăng cao, và cô y tá phụ trách lao nhanh đến bên ông để xử lý: Tim ông ngưng đập trong bốn phút. Dù không biết điều gì đã xảy ra từ lúc bất tỉnh cho đến khi tỉnh lại ở phòng hồi sức, nhưng ông đã có một hồi tưởng rất rõ rệt.

Ông đã viết về trải nghiệm này trong một bài báo cho tờ *Sunday Telegraph* ngày 28 tháng 8 năm 1988. Ông mô tả mình bị một ánh sáng màu đỏ rất sáng chặn lại, mà ông tin rằng ánh sáng đó chịu trách nhiệm cai quản vũ trụ. Trong ánh sáng đó, có hai sinh vật chịu trách nhiệm cai quản không gian. Việc khảo sát về không gian cho thấy hai sinh vật ấy đã không thành công và không gian đang bị mất kết nối. Ayer cho rằng ông phải giải quyết tình huống này. Bài báo của ông viết:

“Tôi hiểu ra rằng cho tới tận thế kỷ này, các nhà vật lý chấp nhận sự tách rời về không gian và thời gian theo thuyết của Newton; từ sự thắng lợi của thuyết tương đối rộng của Einstein, việc xem không gian - thời gian là một thực thể duy nhất đã trở thành thông lệ. Theo đó, tôi cho rằng mình có thể chữa không gian bằng cách giải quyết thời gian.

Cái chết không chấm dứt ý thức... các trải nghiệm gần đây của tôi đã làm suy giảm đôi chút nhận định cho rằng cái chết đích thực của tôi, sẽ diễn

ra khá sớm, sẽ là sự kết thúc của tôi, dù tôi tiếp tục hy vọng như thế. Chúng không làm yếu đi nhận định của tôi rằng Thượng đế không tồn tại.”

Tuy nhiên, gần sáu tháng sau đó, Ayer viết thêm một bài báo khác cho tờ *The Spectator*, rút lại việc chối bỏ của mình vào Thượng đế.

“Điều lẽ ra tôi nên nói, nếu như tôi không vội vàng tỏ ra không giáo điều, là những trải nghiệm của tôi đã không làm suy yếu niềm tin của tôi rằng không có cuộc sống sau cái chết, mà chính là thái độ cứng nhắc của tôi đối với niềm tin đó.”

Trường hợp về những người không tin vào tôn giáo trước đây đã tìm thấy niềm tin tâm linh mới sau một lần trải nghiệm cận tử cho thấy tác động hoán cải sâu sắc mà hiện tượng này mang lại. Do đó, NDE có thể có tác động to lớn đến cuộc sống của một cá nhân sau khi xảy ra. Chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về chủ đề này trong chương tiếp theo.

CHƯƠNG 4

NHỮNG TÁC ĐỘNG THAY ĐỔI CUỘC SỐNG CỦA NDE

Nghiên cứu cho thấy các ảnh hưởng của NDE xảy ra ở nhiều mức độ khác nhau - về thể chất và tâm lý, cũng như về tâm linh. Một NDE có thể “thiết lập lại” toàn bộ ý thức của một người sau khi đến gần với cái chết, hoặc người có NDE thường thấy mình hồi sinh với một thái độ hoàn toàn mới về cuộc sống, có sự trân trọng và thấu hiểu cuộc sống sau khi đứng trên bờ vực giữa sự sống và cái chết.

Những thay đổi tâm lý nào thường xảy ra?

Đương nhiên không phải thay đổi tâm lý nào cũng biểu hiện ở từng cá nhân trải qua NDE, nhưng sau đây là những thay đổi thường gặp nhất:

- Không còn sợ chết
- Thay đổi thái độ đối với người khác
- Thay đổi nhận thức về giá trị
- Cảm thấy cần đơn giản hóa cuộc sống hoặc sự nghiệp
- Lòng tự tin mạnh mẽ hơn

Không còn sợ chết

Có lẽ tác động phổ biến nhất và mạnh mẽ nhất của NDE là thay đổi cách nhìn của con người về cái chết. Hầu hết những người trải qua NDE thoải mái kể lại với sự xác tín mạnh mẽ rằng cái chết chẳng có gì đáng sợ - đa số cảm thấy họ đã trải qua cái chết và nó thật tuyệt vời! Trong một số trường hợp, việc cảm thấy thoải mái trước ý niệm về cái chết thường đi cùng với sự xác quyết mạnh mẽ rằng có cuộc sống sau khi chết. Đương nhiên, nghiên cứu cũng cho thấy không phải tất cả mọi người đều không sợ hãi trước khả năng đối diện với cái chết. Một số có vẻ giảm đi một chút sợ hãi; số khác hoàn toàn không có ấn tượng gì về cái chết. Trong nghiên cứu tại bệnh viện, tôi nhận thấy NDE là yếu tố quyết định cho sự thay đổi sâu sắc trong cách nhìn của một cá nhân đối với cái chết khi họ trở lại cuộc sống.

Trong các nghiên cứu của tôi, những người có NDE với một vài đặc điểm đặc trưng Moody mô tả (xem trang 21 - 22) dường như có mức độ sợ chết suy giảm không đáng kể; còn những người có nhiều đặc điểm hơn thì mức độ suy giảm sợ hãi là lớn hơn. Trong tất cả các đối tượng nghiên cứu của tôi, hai đối tượng có trải nghiệm NDE sâu nhất, với nhiều đặc điểm đặc trưng (do Moody mô tả) nhất cương quyết cho rằng cái chết chẳng có gì đáng sợ.

Một bệnh nhân còn nằm trên giường bệnh, đã trải qua NDE khi bị ngưng tim, gần như phấn khích bởi trải nghiệm của mình. Ông muốn chia sẻ nó với tất cả mọi người, thăm hỏi những bệnh nhân trong bệnh viện để nói với họ rằng họ không phải sợ chết, rằng cái chết thật tuyệt vời.

Một bệnh nhân khác thăm từng giường bệnh trong trung tâm phục hồi để mô tả NDE của mình và khuyến khích các bệnh nhân khác đừng nên sợ hãi trước cái chết. Sự tích cực của ông đã làm thay đổi tâm trạng các bệnh nhân khác vốn trước kia không thiết muốn rời khỏi giường bệnh hoặc thay quần áo thì nay đã ngồi dậy trên ghế, mặc quần áo thường ngày thay vì là bộ pyjama dành cho bệnh nhân. Sự thay đổi của ông đã có tác động lan tỏa đến những

người xung quanh - và cả gia đình của họ, nhiều người trong số đó về sau đã viết thư cảm ơn sự giúp đỡ của ông.

Thay đổi thái độ đối với người khác

Mặc dù các tác động của NDE có thể là tích cực (và tiêu cực), song thực tế nhiều người có NDE bắt đầu tự vẫn không biết liệu cuộc sống của mình trước NDE có phải là vô nghĩa hay không. Sự nhận chân ra này có thể gia tăng cảm giác cô lập - làm thế nào bạn có thể chia sẻ với những người thân yêu rằng cuộc sống của bạn với họ trước khi trải qua NDE là không trọn vẹn? Như một tác động thức tỉnh, một số người có NDE thuật lại họ cảm thấy bất hạnh vì những người trước đây vốn gần gũi với mình thì giờ hoàn toàn không hiểu chuyện gì đã xảy ra; một số người thậm chí còn nói rằng trải nghiệm của họ bị phủ nhận một cách thô bạo, khiến họ cảm thấy bị những người thân yêu né tránh. Kết quả tự nhiên của điều này là con người trở nên xa cách - ly dị là kết cục tương đối phổ biến khi một trong hai người đã trải qua NDE.

Mặt khác, nhiều người có NDE trở nên khoan dung, yêu thương, cảm thông và bác ái hơn với người khác. Một số người trở nên vị tha - người có NDE không còn cảm thấy mình là trung tâm của đời sống, mà nhận thấy tất cả đều là một phần của một toàn thể to lớn hơn, nối kết với nhau.

Nhiều người có NDE mà tôi đã phỏng vấn, hoặc được nghe về họ, đã cống hiến đời mình để phục vụ người khác. Một số người cảm thấy bị thôi thúc muốn ở bên người khác khi họ hấp hối và đảm đương các công việc tại bệnh viện, hoặc trở thành hộ lý, “người xoa dịu tâm hồn”.

Thay đổi nhận thức về giá trị

Nhiều người có NDE kể lại rằng họ đã nghĩ về việc sở hữu vật chất theo một cách mới. Những biểu tượng của địa vị - như nhà cao cửa rộng, thiết bị công nghệ mới hay một chiếc xe bóng loáng - không còn ý nghĩa gì nữa. Thay

vào đó, họ quý trọng những thứ mang giá trị tâm linh hoặc tình cảm thay vì giá trị vật chất - như dành thời gian quý báu bên cạnh những người thân yêu, hay thiết lập lại mối liên kết với thiên nhiên (nhiều đối tượng nghiên cứu của tôi kể rằng họ thích tản bộ ở miền quê, rảo bước dọc bờ biển, hay chiêm ngắm vẻ đẹp của cây cối).

Cảm thấy cần đơn giản hóa cuộc sống hoặc sự nghiệp

Sau một NDE, ý thức cao hơn về lòng trắc ẩn và giảm nhu cầu sở hữu của cải vật chất có thể kết hợp với nhau để thôi thúc những người có NDE từ bỏ sự nghiệp chói lọi với mức lương cao ngất ngưỡng và mức độ căng thẳng tăng cao. Thay vào đó, họ muốn làm một cái gì đó thật xứng đáng hoặc làm vì người khác với tinh thần tự nguyện. Tôi phát hiện ra rằng những người đã trở lại nghề nghiệp cũ dường như làm việc ít thời gian hơn với trách nhiệm ít nặng nề hơn.

Lòng tự tin mạnh mẽ hơn

Cảm giác hạnh phúc choáng ngợp mà một số người có được sau lần trải nghiệm cận tử dường như đã gia tăng niềm tin vào khả năng thực thi những kỳ tích. Một trong những đối tượng nghiên cứu của tôi đã tự tin vào khả năng của mình đến nỗi đã đẩy lùi giới hạn của cơ thể mình, cô trở thành một vận động viên điền kinh đường trường - xuất hiện ba lần trong kỷ lục Guinness Thế giới.

Những thay đổi nào có thể xảy ra đối với nhân quan tâm linh?

Đây là những thay đổi về nhân quan tâm linh thường xuyên được chia sẻ sau những lần trải qua NDE:

- Tái định hướng các giá trị tâm linh
- Tìm kiếm một sứ mệnh hay mục đích trong cuộc sống

- Phát hiện ra sự liên kết giữa vạn vật

Tái định hướng các giá trị tâm linh

Trong chương 3, chúng ta đã chứng kiến làm thế nào mà những người không có tôn giáo, hay chủ động tránh né tôn giáo, lại có thể có một chuyển biến về tâm linh sau khi trải qua NDE. Những người này về sau đã có niềm tin nơi Thượng đế hay Đấng Toàn năng, lần đầu đi lễ nhà thờ hoặc đi lễ thường xuyên hơn sau NDE. Thú vị là, một số người cho biết họ đã rất sùng đạo trước khi có NDE, nhưng trở nên suy giảm niềm tin sau khi trải nghiệm NDE. Trong các trường hợp này, nguyên nhân đánh mất niềm tin tôn giáo dường như là do sự giáo huấn của tôn giáo đó không thể so sánh với trải nghiệm tâm linh choáng ngợp của NDE. Những người có NDE có thể quay sang một trường phái tâm linh ít thế tục hơn.

Tìm kiếm một sứ mệnh hay mục đích trong cuộc sống

Quay lại với cuộc sống đối với nhiều người có NDE dường như tạo ra một ý thức mới mẻ về mục đích sống hay một sứ mệnh mà họ cần phải hoàn thành. Nó có thể là nhu cầu muốn chia sẻ với càng nhiều người càng tốt về NDE. Trong khi đó, cũng có người không thể nhớ hoặc xác định chính xác mục đích mới, sứ mệnh mới của mình là gì. Có nhiều phản ứng tâm lý và cảm xúc về điều này, đặc biệt là cảm giác lạc lõng. Dù vậy, vẫn có nhiều người có mục đích rõ ràng là muốn “làm điều tốt”.

Phát hiện ra sự liên kết giữa vạn vật

Việc hồi tưởng về cuộc sống (trong NDE) đặc biệt nhấn mạnh đến sự liên kết giữa vạn vật. Nhiều người nhận ra mọi hành động đều có tác động đến người khác và thế giới xung quanh. Ý thức cho rằng mình là một phần của cái toàn thể có thể dẫn đến một mục đích mới hoặc trở nên cảm thông nhiều hơn.

Một số người trở nên gắn kết với thiên nhiên hơn trước đây. Với tầm nhìn thế giới rộng mở hơn, những tấm màn ngăn cách không còn nữa cho phép người có NDE có thể nhìn thấy ảnh hưởng của những hành động mình làm, và hành động của toàn thể nhân loại đối với môi trường.

Có những thay đổi nào về mặt thể chất sau NDE?

NDE là trải nghiệm tâm linh và tâm lý rõ ràng đến độ có thể dễ dàng bỏ qua các tác động về thể chất. Tất nhiên một số người phải xử lý chấn thương trên cơ thể xảy ra trong thời gian NDE (chẳng hạn như khi đó họ đang ở trong một tai nạn). Tuy nhiên, các thay đổi về thể chất mà tôi đang nói ở đây là khác: Chúng ta không phải lúc nào cũng hiểu được làm sao chúng xảy ra, hoặc nhanh chóng như thế nào. Ví dụ, một số người có NDE dường như đã hình thành khả năng đề kháng đối với thuốc men, với cồn, hoặc các loại hóa chất khác; số khác nói về sự phục hồi đáng kể, dường như là nhiệm mầu.

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: TÌM KIẾM MỤC ĐÍCH

Kelly Walsh, sáng lập viên của Love, Care, Share Foundation, đến gặp tôi để kể về một trải nghiệm mãnh liệt không nhất thiết phải xem là một NDE, vì cô không hề chết đi vào lúc đó, mà là một trải nghiệm chuyển hóa về tâm linh (STE).

Cô muốn tự tử, nhưng người ta phát hiện vừa kịp lúc để mang cô trở lại. Khi được điều trị tâm lý, tối đó cô “có cảm giác đi qua những cái có vẻ như là ‘ổ voi’ trong vũ trụ, trong khi những yếu tố trong cuộc sống của tôi diễn ra trước mắt. Hành trình đôi lúc khó chịu và thật sự nó giống như một cuộc chiến hoặc một kỳ kiểm tra. Tôi vượt qua hết bảy ‘ổ voi’ ấy và bắt chọt cuộc chiến kết thúc, tôi thấy mình được bao bọc bởi tình yêu vô điều kiện. Trong hư vô, tôi nghe một giọng nói bảo rằng tôi mạnh mẽ và có một sứ mệnh phải hoàn thành. Nó thể hiện cho tôi thấy rằng chúng ta đều là một, được liên kết với

nhau và thông qua tình yêu, thế giới có thể được chữa lành. Tình yêu dành cho bản thân là thứ tình cảm quan trọng hơn hết. Tôi hoàn hồn sau trải nghiệm với hai tay bắt chéo trước ngực và mở ra chậm chậm như một sự hồi sinh. Buổi tối hôm sau, tôi đã thét lên rằng những linh hồn giống nhau cần chung tay thay đổi thế giới”.

Được tạo cảm hứng từ trải nghiệm đó, Kelly đã thành lập tổ chức Love, Care, Share Foundation với “tâm nhìn tạo ra những thay đổi tích cực cho đời sống trẻ em nghèo đói và đau khổ. Càng yêu thương, càng quan tâm chăm sóc, chúng ta càng chia sẻ nhiều hơn, và cùng nhau thông qua năng lượng tích cực, chúng ta sẽ thay đổi thế giới”.

Cô tin rằng công việc của mình ở tổ chức cho phép cô hàng ngày hoàn thành mục đích sống của mình là được làm điều gì đó vì sự tốt đẹp của nhân loại.

Ở đây, chúng ta sẽ xem xét hai dạng thay đổi về thể chất:

- Sự phục hồi đáng kể
- Những thay đổi trong từ trường

Sự phục hồi đáng kể

Nhiều tường thuật NDE từ khắp thế giới bao gồm báo cáo về những phục hồi dường như là “màu nhiệm” sau một NDE. Một trong những trường hợp này là Mellen-Thomas Benedict, người đã được chăm sóc tại bệnh viện trong nhiều tháng vào năm 1982 ở giai đoạn cuối của bệnh ung thư. Một sáng nọ, ông thức giấc lúc 4 giờ 30 để nói lời cáo biệt và gọi nhân viên bệnh viện đến để dặn dò đừng di chuyển xác của mình cho đến 6 giờ sau khi ông chết.

Khoảng một giờ rưỡi sau, ông dường như không còn dấu hiệu của sự sống. Trong thời gian ấy, ông trải qua một NDE kéo dài và rất chi tiết, trong đó ông đã thấu hiểu nhiều điều về bản chất của vũ trụ và mối liên kết của vạn vật, quá khứ và tương lai. Cuối cùng, khi đã thoát khỏi NDE, Benedict thấy

mình quay trở lại cơ thể khi người nhân viên bệnh viện chăm sóc ông đang khóc - cô có mọi lý do để tin rằng ông đã chết. Trong vòng ba ngày, Benedict đã hồi phục đáng kể. Ông cảm thấy hoàn toàn bình thường. Các kết quả kiểm tra ba tháng sau đó cho thấy bệnh ung thư của ông đã hoàn toàn mất đi. Các bác sĩ gọi đó là sự thuyên giảm ngẫu nhiên, còn Benedict gọi đó là một phép lạ.

Một trong những bệnh nhân của tôi, tay của họ vĩnh viễn co lại vì chứng teo não bẩm sinh, đã có thể mở tay ra hoàn toàn sau NDE. Không phẫu thuật, cũng như không có các biện pháp trị liệu vật lý tăng cường (bệnh nhân của tôi chẳng trải qua hình thức nào), các bác sĩ và các nhà vật lý trị liệu không thể giải thích được vì sao sự phục hồi như thế có thể diễn ra.

Những thay đổi trong từ trường

Một số tác động hậu NDE trên cơ thể thậm chí không thể cảm nhận được bởi chính người có NDE. Một tác động như thế là sự thay đổi trong từ trường của cá nhân đó. Tôi thấy loại thay đổi này đặc biệt thú vị vì nó có thể định lượng được - tức là theo một cách nào đó ta có thể đo lường được. Chẳng hạn như, một số tường thuật cho biết sau NDE, đồng hồ họ đeo không còn hoạt động. Dường như chẳng hề có một lý giải hợp lý nào cho việc đồng hồ ngưng chạy. Không có một kiểu hay một mức giá đặc biệt nào của đồng hồ có thể miễn nhiệm trước các tác động này - một số đồng hồ thật sự đắt tiền, chất lượng hạng ưu cũng được kể lại là vô tác dụng trên người có NDE nhưng lại hoàn toàn hoạt động bình thường ở cổ tay một người khác.

Nhiều người có NDE cũng mô tả ánh sáng chớp tắt khi họ xuất hiện, hay âm nước hoặc máy nướng bánh mì sẽ lóe lên, và máy tính thường xuyên hỏng hóc. Một số người có NDE còn kể lại rằng các máy sử dụng thẻ tín dụng tại cửa hàng cũng hỏng hóc khi họ tìm cách thanh toán. Dường như từ trường trong cơ thể họ đã bị gián đoạn khi xảy ra NDE đến mức nó cũng ảnh hưởng đến từ trường các vật dụng bằng điện mà họ tiếp xúc.

Những thay đổi nào khác thường được kể lại?

Chúng ta thường có thể phân loại các dạng thay đổi chính sau NDE, nhưng một vài trường hợp không nằm trong phạm vi tham chiếu của chúng ta - có lẽ chúng được coi là mang tính tâm linh, nhưng thậm chí còn vượt xa hơn như:

- Có thể chữa bệnh cho người khác
- Hình thành khuynh hướng ngoại cảm

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: GÂY HỎNG HỌC THIẾT BỊ ĐIỆN

Tôi nhận được báo cáo sau đây về các tác động xảy ra trên một người có NDE:

“Thú vị thay, giờ tôi không còn đeo đồng hồ được nữa vì với tôi chúng ngưng chạy và tôi không thích cảm giác khi đeo chúng trên cổ tay. Giống như thể năng lượng của chúng khiến tôi bức bối. Tôi cũng khiến cả đèn chớp tắt hoặc nổ tung, và các món đồ điện dừng hoạt động, nhưng chúng lại hoạt động hoàn toàn bình thường với người khác.”

Có thể chữa bệnh cho người khác

Một số người có NDE cảm thấy trải nghiệm này đã ban cho họ khả năng chữa bệnh cho người khác. Một quý bà đã viết cho tôi và kể rằng ngay sau khi trải qua NDE, bà khám phá mình có thể chữa lành vết thương của người khác bằng cách đặt tay lên đó. Bà đã khám phá ra khả năng này khi đặt tay lên cái chân bị thương của một chú chó thuộc giống cocker của một người bạn, và sau ít phút, chú chó đã đứng dậy và có thể bước đi bình thường. Người có NDE đã hình thành khả năng này cho biết việc chữa lành chính là “truyền” năng lượng hơn là bất kỳ một năng lực siêu nhiên nào.

Hình thành khuynh hướng ngoại cảm

Các tường thuật NDE cho biết một số người có NDE rời khỏi trải nghiệm với những khả năng ngoại cảm, đặc biệt là khả năng dự cảm - nhận thức được những sự kiện trước khi chúng diễn ra. Khả năng “nhìn thấy tương lai” theo lối này thường được coi là một trong những tác động phụ ít được hoan nghênh nhất của NDE, vì người ta nhận thấy khả năng nhận biết cũng như trách nhiệm kèm theo là một gánh nặng.

Đôi khi sự thấu cảm được cải thiện. Một số người có NDE có khả năng đọc được ý nghĩ hay năng lượng của người khác.

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: CÁC KHUYNH HƯỚNG NGOẠI CẢM

Cùng một đối tượng nghiên cứu đã kể về hiện tượng ánh sáng chớp tắt và đồng hồ hoạt động sai chức năng cũng cho tôi biết về những tác động diễn ra sau NDE của bà:

“Tôi trở nên rất nhạy cảm với tâm trạng của người khác và có thể dự đoán điều gì đã xảy ra trong cuộc sống của họ và điều gì sẽ xảy đến. Tôi không nhìn thấy hào quang nhưng thật sự cảm nhận được thứ gì đó như là một lớp sương mù dày, đậm đặc bao quanh một ai đó đang trầm cảm, hay không ở trong trạng thái hạnh phúc... Và cảm thấy lồng ngực như mở ra khi có ai đó thật sự thương yêu và tử tế. Tôi có cảm giác buồn nôn (nhưng không thật sự là một cảm giác) khi ai đó đang dùng chất kích thích. Tôi có thể “cảm” một số người kể cả khi họ không ở trong phòng, đặc biệt khi tôi hết sức yêu thương họ. Tôi có rất nhiều giấc mơ tiên đoán rõ rệt hoặc những giấc mơ cung cấp cho tôi những thông tin mà tôi cần. Có thể là do tiềm thức của tôi đang cố gắng thấu hiểu thế giới, nhưng tôi cũng mơ về những điều đến nay đã thành hiện thực.”

Có phải cảm giác vượt qua cái chết, chứ không phải là NDE, dẫn đến sự chuyển hóa bản thân?

Sống sót khi cận kề cái chết hoặc sau một cơn bạo bệnh thường mang theo một phản ứng tự nhiên: Con người phải đánh giá lại cuộc sống và lối sống của mình. Ai mà chẳng mong muốn, sau lần thập tử nhất sinh hay một căn bệnh hiểm nghèo, được sống từng khoảnh khắc như thể đó là khoảnh khắc cuối đời? Tôi biết có nhiều người, kể cả bạn thân của tôi, đã làm như vậy. Tuy nhiên, một cuộc nghiên cứu đã so sánh thay đổi ở những người có NDE với những người cận kề cái chết nhưng không có NDE. Kết quả cho thấy các biến đổi về thể chất, tâm lý và tâm linh ở người có NDE mạnh mẽ hơn ở những người chỉ “đơn thuần” lâm vào nguy hiểm chết người. Các tác giả kết luận rằng chính NDE chứ không phải tình huống đe dọa mạng sống là tác nhân cho sự thay đổi lớn. Vậy thì NDE thật sự là gì và khoa học lý giải như thế nào về chúng?

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: NHÌN THẤY TƯƠNG LAI

Tôi nhận được một email từ một phụ nữ có NDE, người đã tin rằng nhìn thấy trước cuộc tấn công tòa tháp đôi vào ngày 11 tháng 9 năm 2001 tại New York. Đây là cách cô mô tả về nó:

“Đấy chẳng phải là một hình ảnh chớp nhoáng, mà như thể một cảm giác nhập vào tâm trí tôi... rất khó mô tả. Tôi thấy rất nhiều người đang khốn đốn... thét lên ‘chúng ta sẽ chết hết’... Tôi không hề biết đó là gì cho đến ngày 11 tháng 9. Bi kịch ấy đã khẳng định với tôi về cảm giác mà tôi đã có.”

CHƯƠNG 5

KHOA HỌC GIẢI THÍCH THỂ NÀO VỀ NDE?

Dù đã trải qua bốn thập kỷ nghiên cứu, nhưng chẳng có một lý thuyết khoa học nào có thể lý giải trọn vẹn điều gì gây ra NDE. Khi ta xem xét toàn thể các hiện tượng liên quan đến NDE - từ ánh sáng chói lòa và cảm giác bình an trong trải nghiệm, cho đến sự chữa lành nhiệm màu và nhu cầu muốn thay đổi cuộc đời sau đó - liệu chúng ta có thể có một lý giải khoa học súc tích nào cho các NDE? Chương này sẽ khám phá nhiều lý thuyết khác nhau về cái được xem là có thể gây ra NDE, trước hết hãy nhìn vào những giới hạn của các phương pháp khoa học.

Liệu người có NDE có thể đã trải qua tình trạng thiếu oxy hay đã có những kết hợp máu bất thường?

Trong phần này, chúng ta sẽ đánh giá những nguyên nhân thể lý có thể gây ra NDE:

- Thiếu oxy
- Bất tỉnh
- Tăng thán huyết

Thiếu oxy

Một bác sĩ từng kể cho tôi nghe về NDE mà ông trải qua khi còn bé. Sau một lần nhổ răng tại phòng nha, ông cảm thấy mình đã rời khỏi cơ thể và nhìn

thấy bản thân mình đang nằm trên chiếc ghế khám. Mọi thứ chuyển sang tối mù, ngoại trừ ánh sáng ở đằng xa. Trước khi đi đến ánh sáng ấy, thành linh ông thấy mình đã quay trở lại chiếc ghế, miệng ứ máu và vị nha sĩ cố gắng lay ông tỉnh dậy. Khi kể lại câu chuyện, ông đã cố dùng lý lẽ để giải thích - ông được tiêm thuốc gây mê trong lúc nhỏ răng và nói rằng đó chính là thứ làm ông bị thiếu oxy. Ông tin sự thiếu hụt oxy đã dẫn đến OBE và NDE.

Vì việc thiếu oxy dần dần hạn chế chức năng của bộ não, gây ra cảm giác bồn chồn, mất phương hướng và mất tổ chức thay vì tạo ra một trạng thái nhận thức mạnh mẽ hơn như đã mô tả, tôi không cho rằng việc thiếu oxy tự thân nó có thể lý giải đầy đủ về NDE. Hơn nữa, hầu hết những người gần kề cái chết đều thiếu oxy, nhưng không phải ai cũng thuật lại mình đã trải qua NDE.

Bất tỉnh liên quan đến trọng lực

Như một phần trong quá trình huấn luyện, phi công lái máy bay phải trải qua các tốc độ gia tăng để chuẩn bị đối mặt với một hiện tượng gọi là “bất tỉnh liên quan đến trọng lực”: ở tốc độ cao, tim mất khả năng bơm máu hiệu quả cho cơ thể, có thể dẫn đến tình trạng bất tỉnh. Trong bài tập, các phi công thuật lại những trải nghiệm giống với NDE - một cảm giác thanh thản, OBE, những hình ảnh và cảm giác lâng lâng. Tuy nhiên, các trải nghiệm này dường như là ngẫu nhiên, thường khó có thể nhớ lại và không tạo cảm hứng cho sự thay đổi cuộc sống. Vì vậy, nó khác biệt với NDE.

Tăng thán huyết

Nồng độ lớn khí CO₂ cũng được cho là tác nhân gây ra NDE. Các bệnh nhân ngộ độc CO₂ cho biết đã chứng kiến những luồng sáng chói lóa và những hình thù hình học, cũng như có OBE và các cảm xúc vừa dễ chịu vừa khó chịu. Tuy nhiên, giống như các bệnh nhân thiếu oxy, bệnh nhân ngộ độc

CO2 không thể hiện và không tường thuật lại những tác động mang tính chuyển hóa như trong NDE.

Kết quả tìm kiếm từ cá nhân tôi

Cuối cùng, trong nghiên cứu riêng của mình, tôi đã nhìn thấy và phân tích các mẫu máu từ những người có NDE. Rất khó trích máu vào đúng thời điểm NDE xảy ra nhưng trong một số trường hợp, lượng oxy vẫn nằm trong giới hạn bình thường. Tôi hoàn toàn không thấy bất kỳ chứng cứ thuyết phục nào cho rằng thành phần hóa học của máu có thể gây ra NDE.

Một số biện pháp điều trị có thể gây ra NDE không?

Trong nghiên cứu tại bệnh viện, tôi đã điều tra liệu NDE có phổ biến hơn ở những bệnh nhân dùng thuốc an thần hoặc thuốc giảm đau hay không. Khi tôi hỏi những bệnh nhân đã được cấp thuốc trong suốt thời gian ở phòng hồi sức, chỉ 1% cho biết có trải qua NDE. Các bệnh nhân chưa từng dùng bất cứ loại thuốc nào cũng kể lại đã trải qua NDE. Và dĩ nhiên nhiều NDE xảy ra bên ngoài bệnh viện, mà hoàn toàn không có một loại thuốc nào can thiệp. Dù sao, nhìn chung, tôi đã tìm ra một kết quả mà mình không trông đợi: Thuốc men thật sự có thể ngăn cản hoặc bóp méo các NDE, khiến chúng trở thành cái gì đó mơ hồ hơn. Nghiên cứu của tôi đã được chứng thực bằng công trình của các nhà nghiên cứu khác.

OBE gắn với bệnh động kinh? Còn các thí nghiệm kích thích bộ não để gây ra OBE thì sao?

Các OBE thường được thuật lại bởi những người đã trải qua động kinh và những người được chẩn đoán bị động kinh ở thùy thái dương. Tuy nhiên, OBE của những người này có xu hướng hơi khác biệt về bản chất so với OBE của người trải qua NDE. Trong khi người bị chứng động kinh có thể cảm nhận được sự gắn kết với cơ thể và một phần cơ thể thông qua OBE, thì những người có NDE thuật lại rằng trong suốt OBE, họ cảm thấy bị tách lìa, tồn tại

bên ngoài cơ thể mình. Ngoài ra, mặc dù những người động kinh cảm nhận được một phần cơ thể thực của mình, nhưng họ lại cảm thấy bị tách lìa khỏi trải nghiệm, giống như họ đang xem một bộ phim. Trong khi đó, người có NDE cảm thấy gắn bó với những gì đang xảy ra và ở trong trạng thái nhận thức mạnh mẽ hơn.

Olaf Blanke, một bác sĩ người Thụy Sĩ, và các đồng sự của ông đã tiến hành một chuỗi các thí nghiệm để kích thích bằng điện từ cho một phần não và tạo ra OBE. Mặc dù họ kết luận rằng cuối cùng họ đã có một lý giải khoa học về OBE, song thực tế các mô tả trải nghiệm do các đối tượng nghiên cứu đưa ra khá khác biệt (mơ hồ, rời rạc, mù mờ và tản mát) so với các mô tả rất cụ thể, rõ ràng và chi tiết về OBE xảy ra trong NDE. Các nỗ lực nghiên cứu khác, bao gồm những phương pháp như sử dụng trường điện từ để kích thích các phần khác nhau của bộ não, vẫn chưa có đủ bằng chứng thuyết phục. Trong một thí nghiệm, các nhà nghiên cứu thậm chí còn kết luận rằng khả năng ám thị có thể tạo ra các trải nghiệm giống OBE cao hơn bất kỳ kích thích điện từ nào.

NDE có thể chỉ là những ảo giác?

Trước hết chúng ta hãy định nghĩa thế nào là ảo giác. Đây là định nghĩa của từ điển Oxford:

Ảo giác

1. Tình trạng tâm trí bị đánh lừa hoặc nhầm tưởng, hoặc áp ủ những ý nghĩ vô căn cứ; một ý tưởng hay niềm tin không có gì là thật; một ảo tưởng.

2. *Bệnh lý và Tâm lý.* Sự cảm nhận rõ rệt (thường qua hình ảnh hoặc nghe thấy) về một vật thể bên ngoài khi nó thật sự không hiện hữu (Phân biệt với ảo tưởng theo đúng nghĩa của nó, không nhất thiết phải có một niềm tin sai lệch).

Trong suốt những năm làm nghề hộ lý của mình, tôi thường xuyên thấy bệnh nhân bị ảo giác. Thường họ cố gắng ra khỏi giường, có biểu hiện hoang tưởng và không cho phép nhân viên y tế đến gần. Đôi khi, họ còn cố gắng tháo các ống dây tiêm vào mạch và thậm chí trở nên hung hãn với nhân viên chăm sóc. Tỉnh giấc sau khi bị ảo giác, họ ít khi nhớ được bất cứ điều gì về hành vi của mình. Nếu có, họ thường cảm thấy xấu hổ vì hành động của mình và mô tả lại những sự việc ngẫu nhiên, rời rạc. Những gì bệnh nhân mô tả thường là kết quả của tiếng động xung quanh và những thứ có thật đã xảy ra vào lúc ấy - dẫn đến một thứ thực tại méo mó diễn ra trong ảo giác.

Chẳng hạn như, tôi từng chứng kiến một thanh niên trẻ bị thương nặng tin rằng người ta đang tìm cách cắt lia cơ thể anh ta và cho nó vào hộp. Đồng thời, anh ta cho rằng một người từ quân đội Cộng hòa Ai-len (gọi tắt IRA) đang đe dọa mình. Thực tế xảy ra (tôi có mặt và chứng kiến) là các hộ lý ngăn cản anh lại khi thuốc giảm đau đang mất tác dụng. Đang hoang mang, anh ta trở nên hung hãn. Thành viên được cho là thuộc quân đội Ai-len đó thực ra là một bác sĩ người Ai-len, người đang cố tìm cách trấn an anh ta. Người đàn ông này đang bị ảo giác - đón nhận sự kiện có thật nhưng nghĩ rằng chúng không thật.

Trái với những trạng thái hoang mang và mất phương hướng sau một giai đoạn bất tỉnh hoặc khi bệnh nhân đã và đang bị ảo giác, người có NDE mô tả NDE là một trạng thái nhận thức cao hơn ý thức thức tỉnh thông thường.

Kiến thức nhận được sau NDE

Những người có NDE khác mô tả rằng đã nghe thấy các cuộc nói chuyện giữa những người ở cách xa về mặt địa lý. Chẳng hạn như, trong những trạng thái ban đầu của NDE, bác sĩ Rajiv Parti thấy mình quan sát mẹ đang trò chuyện với người chị gái ở nhà tại Ấn Độ, khi đó ông đang ở California.

Người có NDE cũng có thể tiếp nhận kiến thức hoặc kỹ năng mới trong thời gian xảy ra NDE. Chẳng hạn như, một người phụ nữ trong nghiên cứu của tôi trở lại cuộc sống với sự hiểu biết chi tiết (và vô cùng kinh ngạc) về vật lý lượng tử.

Trải nghiệm khi hấp hối trên giường

Một hiện tượng khác có thể xảy ra lúc gần chết (và bị nghi vấn là ảo giác) là việc người đang hấp hối giao tiếp với những họ hàng hay bạn bè quá cố. Đây được gọi là trải nghiệm nhìn thấy những người đã quá cố khi bản thân đang trong giai đoạn hấp hối (deathbed vision, gọi tắt là DBV).

Giống như các NDE, và tương phản với ảo giác, DBV vốn thường xảy ra từ một tuần đến vài ngày trước khi người đó chết, dường như êm dịu, thanh thản, và được biểu hiện một cách rõ ràng. Bệnh nhân có thể ra hiệu hoặc “nói chuyện” với ai đó trong phòng mà không một người nào khác nhìn thấy. Các nghiên cứu chỉ ra rằng thường những người vô hình kia là những nhân vật quan trọng trong cuộc đời bệnh nhân, như bạn bè hay người trong gia đình, và họ đều đã qua đời.

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: TRẢI NGHIỆM KHI HẤP HỐI

Đây là một trong những ví dụ rõ ràng nhất về DBV mà tôi đã chứng kiến xảy ra khi còn làm việc trong phòng chăm sóc đặc biệt. Tôi thấy một bệnh nhân bắt đầu ra dấu, mỉm cười và trò chuyện với ai đó mà tôi không thể nhìn thấy. Dường như ông ta rất hạnh phúc. Ông cứ nói như thế khoảng 30 phút, rồi thiếp đi. Ngày hôm sau, ông kể lại với gia đình rằng đêm trước ông đã gặp mẹ và bà, cả hai đều đã mất, và chị của mình. Ông không hiểu tại sao người chị lại xuất hiện, dù theo ông biết là bà vẫn còn sống. Đương nhiên điều này không đúng - bà đã mất trước đó một tuần, nhưng gia đình đã không cho ông

biết về sự ra đi của bà vì sợ làm ông đau đớn. Vài ngày sau, ông ra đi hoàn toàn thanh thản.

Liệu endorphin có thể lý giải về hiện tượng NDE?

Endorphin là một loại “thuốc giảm đau” tự nhiên của cơ thể - chúng tôi thường gọi endorphin là “hormone dễ chịu”. Không phải vô lý khi cho rằng chất này có thể chịu trách nhiệm về NDE, vì nhiều vận động viên khi luyện tập cật lực hoặc khi thi đấu, thuật lại về việc trải qua các “trải nghiệm đỉnh cao”. Chúng ta biết đây chính là kết quả của việc tiết endorphin khi tập thể dục. Tuy nhiên, các bệnh nhân nói rằng trong lúc trải qua NDE, họ không thấy đau đớn (trong khi ngoài đời họ đang trải qua đau đớn), đến khi trở lại với thân xác thì cơn đau cũng lập tức trở lại. Không một thứ gì trong chức năng sinh lý của chúng ta cho phép cơn đau biến mất đột ngột. Thậm chí nếu như cơ thể tiết nhanh endorphin, bản thân việc giảm đau cũng phải diễn ra từ từ khi hàm lượng endorphin bắt đầu tăng dần trong vòng tuần hoàn. Tương tự, ảnh hưởng của endorphin cũng dần dần mất đi chứ không đột ngột hay bộc phát. Vì lý do này, thời điểm bắt đầu cơn đau sau NDE cho thấy rõ endorphin không phải nguyên nhân duy nhất gây ra NDE.

Liệu NDE có phải là một giấc mơ?

Các nghiên cứu cho thấy chúng ta nhớ được giấc mơ chỉ khi thức giấc vào thời điểm giấc mơ đang xảy ra; thậm chí thức giấc vào giai đoạn kế tiếp của giấc ngủ cũng làm cho giấc mơ rất khó nhớ, dù ở bất cứ chi tiết nào. Và kể cả khi chúng ta ngay lập tức nhớ được giấc mơ, việc nhớ nó cũng sẽ phai đi rất nhanh. Mặt khác, NDE lại vô cùng dễ nhớ và thường chuyển hóa cả cuộc sống, khắc sâu vào tâm thức của người có trải nghiệm đến độ thậm chí các chi tiết nhỏ nhặt nhất cũng dường như rất sống động. Tác động của chúng đến cuộc sống thì mạnh mẽ và kéo dài.

Mặc dù các giấc mơ thông thường không có đặc điểm nào để có thể xem chúng như là “người bạn tri kỷ tiềm năng” của NDE, nhưng thực tế nghiên cứu của tôi cho thấy có những nét tương đồng thú vị giữa NDE và giấc mơ sáng suốt. Trong giấc mơ sáng suốt, người nằm mơ trở nên ý thức rằng mình đang mơ và có thể điều khiển giấc mơ, đưa ra các quyết định trong tình huống đó, thoát ra hay bước vào những tình huống đang mơ; hoặc đi vào đó, thay đổi kết quả và tự mang mình ra khỏi giấc mơ theo ý muốn. Ý thức này và khả năng đưa ra quyết định (đi về phía ánh sáng, hoặc quay lại cuộc sống chẳng hạn) rõ ràng có sự cộng hưởng với NDE. Cuối cùng, việc tiến hành nghiên cứu nhiều hơn về các giấc mơ sáng suốt có thể sẽ hé lộ những giải đáp cụ thể về bản chất của NDE.

Có phải NDE chỉ là những mơ tưởng - kết quả của nỗi khao khát sâu đậm muốn được kết nối trở lại với những người thân yêu đã qua đời?

Mặc dù nhu cầu muốn kết giao một lần nữa với những người thân yêu đã qua đời có thể được xem là nhân tố dẫn tới các NDE tích cực, song chúng ta cần biết rằng không phải tất cả các NDE đều tích cực hoặc dễ chịu, một số thậm chí còn có thể đáng sợ. Không ai có thể chắc chắn rằng NDE của mình, nếu có, sẽ tích cực hay không. Và không một đối tượng nghiên cứu nào của tôi mong muốn đón lấy rủi ro khi những giờ phút có thể là sau cùng của họ sẽ là đau đớn hay kinh sợ. Hơn nữa, không phải người nào có NDE cũng sẽ gặp gỡ người thân yêu đã quá cố, và nhiều trường hợp nghiên cứu của tôi cho thấy những người có NDE không gặp gỡ được họ hàng mà họ rất muốn gặp mặt. Nếu mơ tưởng là nhân tố dẫn tới NDE, chúng ta sẽ cho rằng sự thỏa mãn ước muốn - gặp được những người họ hàng thân thương nhất thay vì những người có huyết thống xa hơn; và tìm thấy những người bạn ưa thích nhất, thay vì những người chỉ quen biết - mới là kết quả khả dĩ hơn cả.

Những điều nêu trên đưa chúng ta đến đâu?

Khi tới lúc phải cố lý giải điều gì thật sự tạo ra NDE, sự thật đau lòng là mặc dù giờ đây chúng ta đã cởi mở hơn nhiều về NDE và những điều liên quan đến nó, nhưng chúng ta vẫn không mấy may khôn ngoan hơn so với hàng trăm năm trước về bất kỳ câu hỏi hóc búa nào. Khoa học dường như chẳng cho chúng ta những câu trả lời thực tế hay thiết thực nào - tất cả những gì chúng ta đang làm là tiếp tục nghiên cứu, tiếp tục ghi chép và nói về những trải nghiệm, rồi phân tích chúng chi tiết nhất có thể để nhìn thấy những khuôn mẫu hiện ra.

Tuy nhiên, việc khoa học ngày nay không thể lý giải được NDE không đồng nghĩa với việc những trải nghiệm này không có thật. Tôi tin rằng sự bất lực của chúng ta trong việc lý giải về NDE từ góc độ này là do những giới hạn về kiến thức khoa học ngày nay. Chúng ta cần phải xem xét và mở rộng nghiên cứu khoa học của mình thay vì phớt lờ những trải nghiệm hết sức quan trọng kia. Nghiên cứu NDE gần đây chỉ lướt qua bề mặt ý thức mà thôi. Nghiên cứu về lĩnh vực này ngày càng tiến triển và khả năng đạt đến sự hiểu biết rộng hơn chính là điều kích thích và thôi thúc tôi tiếp tục công việc của mình.

TRỌNG ĐIỂM: PHẢN HỒI ĐỐI VỚI MỘT DBV HOẶC NDE

Trước khi tôi trở nên quan tâm đến NDE, ông tôi đang hấp hối ở nhà. Tôi chứng kiến nhiều lần ông chỉ tay về phía cửa ra vào và bảo tôi xem ai ở đó. Dĩ nhiên mỗi lần tôi nhìn ra ngoài đó thì chẳng thấy một ai. Đào tạo về chuyên môn hộ lý của tôi đã dạy rằng phải xác định rõ cho bệnh nhân khi họ tin rằng có điều gì đó không thật đang xảy ra, do đó tôi luôn nói ông rằng ở đó chẳng có ai. Chẳng có gì ngạc nhiên, ông thường trở nên cáu gắt khi tôi từ chối tin ông vì theo ông biết, cái bóng ở cửa hoàn toàn có thật.

Giờ tôi nhận ra rằng, sau nhiều năm nghiên cứu, điều quan trọng nhất mà những người quan sát các trải nghiệm ấy có thể làm được là xác nhận chúng,

bất kể niềm tin cá nhân về chúng như thế nào. Chúng ta nên nói những câu như “Con không thấy ai cả, nhưng ông đang thấy ai thế?” hay là “Họ đang nói gì với ông?”, vì điều này có thể giúp bệnh nhân có thể ra đi thanh thản.

CHƯƠNG 6

NDE MANG LẠI BÀI HỌC GIÁ TRỊ NÀO CHO NHỮNG NGƯỜI CHƯA TỪNG TRẢI QUA NDE?

20 năm trước, khi bắt đầu nghiên cứu về NDE, tôi cho rằng mình sẽ tìm thấy mọi câu trả lời. Ngày hôm nay, khi ngẫm lại những gì nghiên cứu đã dạy cho mình, tôi nhận ra rằng với tất cả những gì tôi đã học được, vẫn còn rất nhiều câu hỏi cần được trả lời. Tuy nhiên, tôi đã nhận ra một điều quan trọng không liên quan gì đến điều gây ra NDE hoặc ý nghĩa của từng NDE riêng biệt: mỗi một câu chuyện từ những người có NDE lưu giữ những bài học quý giá cho tất cả chúng ta về bản chất của sự sống và cái chết, dù chúng ta có trải qua NDE hay chưa.

Kenneth Ring, giáo sư môn tâm lý học của Đại học Connecticut (Mỹ), gọi NDE là một “virus lành tính”. Khi ông giảng dạy cho sinh viên về bản chất của các NDE và mô tả những câu chuyện về sự chuyển hóa đã diễn ra sau NDE, ông chứng kiến một mức độ chuyển đổi từ chính học viên của mình. Không ai trong số các sinh viên từng có NDE, họ chỉ đơn thuần là “tiếp nhận” những tác động tích cực từ các câu chuyện họ nghe kể. Tôi biết từ trải nghiệm cá nhân rằng việc tiếp xúc và thấu hiểu NDE tự nó có thể dẫn đến các thay đổi tích cực trong cuộc sống của những người muốn tìm hiểu về chúng. Cách đây khoảng 12 năm, một nhà báo người Pháp Sonia Barkallah cũng tìm thấy điều tương tự. Khi cố gắng vượt qua trầm cảm, Sonia đã tìm thấy một tương

thuật về NDE hoàn toàn thu hút cô. Khi cô đào sâu hơn về chủ đề này, đọc nhiều hơn những tường thuật về NDE, cô cảm thấy chứng trầm cảm mất dần. Thông điệp tích cực từ các NDE cô đọc được bắt đầu chuyển biến cuộc sống của chính cô. Lúc bấy giờ, cô chia sẻ những tác động chuyển hóa cuộc sống theo hướng tích cực của các thông điệp NDE đi khắp thế giới. Bất chấp những khó khăn, cô đã nâng cao được nhận thức về NDE khắp nước Pháp (tổ chức hai hội thảo quy mô lớn) và tự lập ra trang web riêng - cung cấp nguồn tư liệu tuyệt vời luôn cập nhật cho bất cứ ai quan tâm đến chủ đề NDE.

NDE có thể thay đổi quan điểm của chúng ta về thế giới như thế nào?

Có nhiều cách tích cực mà NDE hoặc việc tìm hiểu về NDE của người khác có thể thay đổi cuộc sống của chúng ta. Trong suốt quãng thời gian nghiên cứu, tôi đã quan sát được rằng NDE có thể khuyến khích chúng ta:

- Đối mặt với cái chết và phóng thích nỗi sợ hãi
- Sống hết mình với hiện tại
- Nhìn thấy những tác động của hành động mình làm lan tỏa đến người khác
- Hình thành lòng vị tha

Đối mặt với cái chết và phóng thích nỗi sợ hãi

Không thể phủ nhận NDE buộc chúng ta chấp nhận sự thật rằng đến một lúc nào đó chúng ta phải ra đi. Chấp nhận sự tồn tại của NDE là chấp nhận điều không thể tránh khỏi ấy. Đây là một bước quan trọng để phóng thích nỗi sợ đối với cái chết - chúng ta biết cái chết sẽ đến, chúng ta chấp nhận nó và chẳng có gì phải sợ hãi. Nhiều người có NDE tin rằng mình đã thật sự trải qua cái chết - họ đã chết và giờ họ trở lại cuộc sống, họ hiểu cần trông chờ điều gì khi cái chết cuối cùng sẽ đến. Và một thực tế ai cũng biết đó là khi ta đối mặt với nỗi sợ hãi thì chúng bắt đầu biến mất.

Sống hết mình với hiện tại

Điều này nghe có vẻ sáo rỗng, nhưng việc hiểu rằng cái chết thật sự sẽ xảy đến với tất cả chúng ta có tác động thức tỉnh giúp chúng ta trân trọng và nâng niu mọi khoảnh khắc, giúp chúng ta sống trong tỉnh thức. Chẳng hạn như, tìm hiểu về NDE đã dạy tôi phải dành trọn vẹn thời gian cho cha mẹ, khi họ đang sống ở nước ngoài. Tôi không chỉ ý thức hơn về sự ra đi của bản thân, mà tôi cũng ý thức về sự ra đi của họ. Ảnh hưởng này cũng lan tỏa đến những người họ hàng thân thuộc, đến những trải nghiệm sống và bạn bè - “Điều gì sẽ xảy ra nếu đây là lần cuối tôi ra bãi biển”, “Tôi có ngại ngần phải nói với bạn bè rằng họ có ý nghĩa với tôi đến dường nào, nếu đây là ngày cuối cùng của cuộc đời tôi?”. NDE có thể giúp chúng ta học cách nâng niu từng khoảnh khắc như nó là thời khắc sau cùng.

Các NDE thường gọi cho chúng ta biết rằng chúng ta không thể mang theo tiền bạc của cải khi chết. Thay vì là nô lệ cho công việc mình hoặc cho những chạm bẩy vật chất, nhiều người có NDE học cách buông bỏ sự tham đắm vật chất, thay vào đó là trân trọng những phút giây và những trải nghiệm sống.

TRỌNG ĐIỂM: TRỌN VẸN TỪNG KHOẢNH KHẮC

Hãy thử bài tập nhỏ sau đây. Thử hỏi bản thân “Nếu hôm nay là ngày cuối cùng của cuộc đời ta thì sao?”. Dành ra năm phút để suy ngẫm về câu trả lời. Dùng các câu hỏi sau đây làm gợi ý, nhưng cho phép ý nghĩ mang bạn đi theo hướng mà bạn chọn, nếu bạn muốn.

- . Bạn sẽ làm một điều gì đó khác biệt với những gì đang làm lúc này chứ?
- . Bạn có kế hoạch khác hơn cho hôm nay không?
- . Bạn sẽ nói gì với gia đình và bạn bè?

. Những trải nghiệm nào bạn muốn trải qua - có lẽ những trải nghiệm mà bạn không dám thử vì xấu hổ hay sợ sệt, hoặc những trải nghiệm sẽ khiến bạn cảm thấy mình thật ngớ ngẩn?

. Bạn muốn ăn món gì nhất?

Giờ hãy nghĩ về những gì chớp qua trước mắt bạn nếu bạn có hồi tưởng về cuộc sống. Đây là những khoảnh khắc nổi trội trong đời mình? Những khoảnh khắc nào sẽ mất đi trong sự hồi tưởng đó - những trải nghiệm bạn ao ước có thời gian cho nó nhưng không được? Khi bạn đã hoàn tất việc suy xét cách bạn có thể tận hưởng tối đa những khoảnh khắc ấy, hãy bước ra ngoài và bắt đầu tạo ra những khoảnh khắc đang còn thiếu. Hãy làm ngay bây giờ!

Gần đây tôi có đọc ở đâu đó một mẩu tin về một người phụ nữ đi dạo trong công viên và bất chợt gặp phải cơn mưa lớn. Mọi người đều chạy đi tìm chỗ trú nhưng bà vẫn đứng ở đó hai tay dang rộng và cười tươi, mặc cho mưa rơi xuống đầu và toàn thân mình. Khi mưa tạnh, người ta hỏi vì sao bà hạnh phúc như thế. Bà trả lời rằng bà bị một căn bệnh hiểm nghèo và đang cận kề cái chết. Và đó hẳn là lần cuối cùng bà được trải nghiệm tắm mưa.

Nhìn thấy những tác động của hành động mình làm lan tỏa đến người khác

Người có NDE có hồi tưởng về cuộc sống thường kể về những cảm xúc tích cực khi chứng kiến những hành động của mình đã tác động đến người khác như thế nào. Đây chắc chắn là một trong những bài học quan trọng nhất ta học được từ những người có NDE. Nếu ta có thể làm cho tác động ấy mang tính tích cực thay vì tiêu cực, ta có thể góp phần vào việc thay đổi thế giới.

Một cách dễ dàng để đưa bài học này vào đời sống hàng ngày là thử một hồi tưởng ngắn vào cuối mỗi ngày. Trước khi đi ngủ, hãy xem xét lại toàn bộ ý nghĩ trong ngày, những nhận xét và hành động, đặt mình vào quan điểm của bất cứ ai có thể cảm nhận, nghe thấy hay chứng kiến tất cả những điều này.

Chẳng hạn như, trong lúc tức tối, có thể bạn đã phản ứng nóng giận, có thể bạn đã thốt ra điều gì đó không tử tế. Trong lúc hồi tưởng, khi sự căng thẳng đã lắng dịu và bạn đang ngẫm lại cuộc sống của mình vào ngày hôm ấy, có lẽ bạn sẽ nhận ra một hướng xử lý khác hợp lý và nhã nhặn hơn. Việc ngẫm lại những hành động đã làm, rồi tiến hành các bước để thay đổi hành vi của bản thân, có thể giúp kết nối trở lại những đường dẫn truyền thần kinh để cho việc phản ứng bình tĩnh (thay vì phản ứng theo cách thái quá) trở nên mặc định, phát đi những làn sóng tích cực thay vì tiêu cực.

Hình thành lòng vị tha

Nhiều người có NDE, như một phần của sự chuyển hóa hậu NDE, tìm thấy ý nghĩa của lòng vị tha một cách sâu sắc hơn, mong muốn làm điều tốt cho người khác. Hãy hình dung cả thế giới sẽ thấu cảm và nhân từ nhiều hơn như thế nào nếu tất cả chúng ta đều học được điều gì đó từ sự chuyển hóa này. Hãy bao dung với cách cư xử của người khác. Hãy tôn trọng sự lựa chọn của họ. Nếu như ai đó phản ứng một cách giận dữ hoặc hung hăng với mình, hãy đáp lại bằng lòng nhân từ và tôn trọng, thay vì bằng sự giận dữ và hung hăng. Những tác động từ cuộc sống của ta có thể tạo ra sự tôn trọng và thấu hiểu hơn, hạnh phúc và bình yên hơn trong mỗi quan hệ giữa ta với người khác.

TÌNH HUỐNG THỰC TẾ: SỐNG CUỘC SỐNG VIÊN MÃN

Năm 1993, Tibor Putnoki, một phi công Hungary, bị một cơn ngưng tim. Nhịp tim của ông mất đi khoảng 9 phút, và suốt thời gian đó ông trải qua một NDE kéo dài. Trong suốt thời gian đó, ông đối mặt với ba câu hỏi:

1. Liệu trước khi chết, mình có thật sự sống hay chưa?
2. Liệu mình có một cuộc sống xứng đáng của một con người hay không?
3. Ta có thể nhìn vào trong mắt người khác với trái tim thuần khiết và ngẩng cao đầu hay không?

Tibor nhận ra rằng để sống một cuộc sống viên mãn, ta phải tự hỏi bản thân những câu hỏi trên hàng ngày. Vì mục đích đó, ông đã thành lập The Light of Love Foundation (Tổ chức Ánh sáng Tình yêu), một tổ chức phi lợi nhuận giúp đỡ mọi người tái cân bằng cuộc sống về mặt thể chất, tinh thần, cảm xúc và tâm linh. Tổ chức này cũng thúc đẩy những hoạt động sáng tạo giúp con người đánh giá bản thân, và đưa ra những khóa học về tự nhận thức bản thân. Thông qua các dự án thực tiễn, chẳng hạn như những chuyến cắm trại, vốn khuyến khích những người tham gia giúp đỡ lẫn nhau, ông nhấn mạnh việc xây dựng cộng đồng, giảng dạy về giá trị của sự cộng tác, cũng như sự cải thiện bản thân.

TRONG ĐIỂM: CHIA SẺ CẢM XÚC

Kelly Walsh, người sáng lập tổ chức Love, Care, Share Foundation, đã suy sụp trong một phỏng vấn trên đài phát thanh vào năm 2015 khi cô mô tả trải nghiệm chuyển hóa tâm linh của mình. Để trấn an những người ủng hộ đang lắng nghe, cô đã đăng tải một đoạn phim ngắn để giải thích chuyện gì đã xảy ra và vì sao cô trở nên xúc động như vậy. Sự chân thành, chính trực và lòng quả cảm của cô đã tạo ra một luồng cảm thông mạnh mẽ từ những người theo dõi trên mạng xã hội và thành viên trong các diễn đàn của cô. Hóa ra việc cô suy sụp ngay lúc đang phát sóng trực tiếp - và những chia sẻ cảm xúc sau đó - đã dạy cho những ai chưa từng trải qua STE hay NDE tầm quan trọng của việc chấp nhận và đối mặt với cảm xúc cá nhân. Khi làm vậy, cô đã phơi bày bản thân trước những nhận xét của cộng đồng, và theo đó tìm thấy sự vị tha, tình yêu và tôn trọng. Ví dụ về trường hợp của Kelly cho thấy tầm quan trọng của những người trải qua NDE, họ có thể chia sẻ trải nghiệm của mình với người khác trong một môi trường được ủng hộ; và những người đang lắng nghe trở nên bác ái hơn, cảm thông hơn với những điều mà người có NDE đang chia sẻ.

CHƯƠNG 7

NHỮNG NGỤ Ý SÂU XA KHÁC KHI HIỂU BIẾT NHIỀU HƠN VỀ NDE

Ở những chương trước, chúng ta đã nhận thấy việc tìm hiểu về NDE có thể tác động đến chúng ta như thế nào - ngay cả với những cá nhân chưa có bất cứ trải nghiệm tâm linh sâu sắc nào. Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá việc hiểu biết sâu sắc hơn về NDE và cách chúng tác động lên chính những người có NDE, cũng như những người xung quanh, có thể cải thiện cách chúng ta hành động trong một thế giới rộng lớn hơn như thế nào - chẳng hạn như, trong việc cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế và quan tâm đến môi trường. Chúng ta cũng sẽ vượt lên những tình huống nói trên để đặt ra những câu hỏi có tầm quan trọng phổ quát “NDE có phải là bằng chứng cho biết có cuộc sống sau cái chết?”, và “NDE có thể dạy cho chúng ta điều gì về ý thức?”.

Việc hiểu về NDE có thể giúp cải thiện chăm sóc sức khỏe như thế nào?

NDE là những trải nghiệm cá nhân, tuy nhiên nó cũng cho ta những bài học sâu sắc về sự quan tâm, ân cần mà ta dành cho người khác. Chẳng hạn như, NDE cho thấy chúng ta có thể giúp đỡ bệnh nhân bằng cách thực hiện những điều sau đây:

- Cho bệnh nhân ra đi theo ý nguyện
- Hỗ trợ người có NDE khi họ xử lý trải nghiệm của mình
- Đáp ứng những nhu cầu tâm linh của bệnh nhân

Cho bệnh nhân ra đi theo ý nguyện

Việc ở trong bệnh viện, không chỉ đối với bệnh nhân mà cả gia đình và bạn bè, có thể là một trải nghiệm khó chịu, thậm chí còn đáng sợ. Khi người thân yêu đang ở trong một tình huống hiểm nghèo, việc đối mặt với sự ra đi của người đó đòi hỏi phải có sự vị tha, thấu hiểu và sự hỗ trợ về cảm xúc lẫn tinh thần của những người đang chăm sóc cho bệnh nhân và gia đình. Buồn thay, các bệnh viện hiện đại bận rộn, hối hả và quá tải đến độ những khía cạnh trọn vẹn nhất của việc chăm sóc sức khỏe đôi khi không được quan tâm đúng mực.

NDE dạy chúng ta về tầm quan trọng của sự vị tha khi chăm sóc người khác. NDE dạy cho chúng ta cách tôn trọng ý nguyện của người khác vào những ngày tháng cuối đời, dạy chúng ta lắng nghe và hiểu những ý nguyện của cá nhân, cũng như của gia đình.

Tôi hy vọng chúng ta có thể mở rộng sự chăm sóc y tế nhân đạo quan trọng này cho công tác đào tạo đội ngũ nhân viên y tế. Tôi mong được chứng kiến việc chăm sóc y tế cho bệnh nhân mắc bệnh hiểm nghèo được tập trung vào toàn bộ trải nghiệm (không chỉ là trải nghiệm về thể chất). Theo cách này, chúng ta có thể giúp bệnh nhân ra đi theo ý nguyện, và thay đổi trải nghiệm thương đau của gia đình.

Hỗ trợ người có NDE xử lý trải nghiệm của mình

Như chúng ta đã biết, việc xử lý NDE không bao giờ là công việc dễ dàng. Thậm chí nếu NDE của một cá nhân là tích cực thì họ cũng có thể cảm thấy cô độc sau khi trải nghiệm hoặc bị hiểu lầm. Những người trải qua NDE đau đớn đôi lúc có thể bị rối loạn tâm lý, và cần được tư vấn tâm lý lâu dài.

Chúng ta cũng cần rút kinh nghiệm từ chính những người không sẵn lòng chia sẻ về chúng. Nâng cao nhận thức về NDE, tìm hiểu về bản chất của NDE và vận dụng sự hiểu biết này để chăm sóc người có NDE nhằm đưa trải nghiệm này vào cuộc sống của họ theo hướng tích cực. Càng hiểu nhiều về NDE và người có NDE cũng sẵn sàng mở lòng với chúng ta thì chúng ta càng dễ dàng mang những người có cùng suy nghĩ lại với nhau để nâng đỡ lẫn nhau, giúp loại bỏ cảm giác bị cô lập.

Đáp ứng những nhu cầu tâm linh của bệnh nhân

NDE dường như là bằng chứng cho thấy chúng ta không đơn thuần là những thân xác thể lý. Các trải nghiệm dạy cho chúng ta rằng để có thể chăm sóc sức khỏe trọn vẹn, chúng ta phải đáp ứng các nhu cầu tâm linh của bệnh nhân, bên cạnh nhu cầu thể chất. Đáp ứng các nhu cầu tâm linh không đồng nghĩa với việc cung cấp chỉ dẫn tôn giáo - tâm linh là kết nối với bệnh nhân ở cấp độ cảm xúc và tâm hồn. Tạo điều kiện thưởng thức âm nhạc, được gia đình ở bên cạnh trọn ngày, đọc những kinh sách tôn giáo hay một quyển thi ca, có thể là những gì cần thiết để tiếp cận và làm giàu tinh thần cho một cá nhân theo nghĩa rộng nhất. Chăm sóc sức khỏe tốt nên là lắng nghe những nhu cầu tâm linh của bệnh nhân và làm mọi thứ ta có thể để đáp ứng. Điều này không chỉ áp dụng cho những người đang hấp hối, mà còn cho cả những người đang cần chăm sóc y tế.

Việc những người có NDE chia sẻ trải nghiệm của họ với những bệnh nhân nguy kịch khác ở bệnh viện có thể giúp tăng cường sức mạnh cho người bệnh để họ chủ động hồi phục, làm quá trình hồi phục diễn ra nhanh chóng hơn, mang đến những kết quả tích cực nhất có thể.

Thấu hiểu về NDE có thể tác động đến môi trường và hành tinh của chúng ta như thế nào?

NDE có thể nhấn mạnh sự liên kết của vạn vật - con người, động vật, đồ vật, môi trường. Nhiều người có NDE kể lại trải nghiệm đã cho họ có cái nhìn sâu sắc về tác động của hành động do con người gây ra không chỉ với người khác mà còn với cả thế giới xung quanh. Cách hiểu mới về sự tương thuộc này thường là kết quả của sự hồi tưởng về cuộc sống. Trọng điểm của người có NDE có thể mở rộng từ chính bản thân họ, xem họ chỉ là một phần của cái toàn thể.

Góc nhìn này gắn với quan điểm của nhiều nền văn hóa thổ dân, ở đó con người có sự tôn kính sâu sắc đối với đất đai và muôn thú giúp nuôi sống họ. Lối sống truyền thống của họ chỉ cho phép họ lấy thứ mình cần và tri ân những gì nhận được. Ngược với những cách thức duy trì tài nguyên truyền thống, xã hội hiện đại dường như mất kiểm soát, chỉ vì cái lợi trước mắt mà không nghĩ đến tác động đối đến người khác, đến các thế hệ tương lai và thế giới. Những người có NDE đã từng trực tiếp trải nghiệm sự liên kết với cuộc sống có thể dạy chúng ta về tầm quan trọng của các vấn đề như kiểm soát biến đổi khí hậu và bảo vệ chuỗi thức ăn của chúng ta. Trải nghiệm của họ mời gọi chúng ta nhìn vào viễn cảnh rộng lớn hơn và xem xét cách cuộc sống của chúng ta tác động đến hành tinh như thế nào.

TRỌNG ĐIỂM: **BUÔNG BỎ CUỘC SỐNG**

Nghiên cứu NDE của tôi đã thay đổi cách tôi nghĩ về cái chết. Trong trải nghiệm của mình, tôi biết mình đã có một thái độ hoàn toàn khác trước sự ra đi của bà tôi - xảy ra sau nghiên cứu - so với sự ra đi của ông tôi 16 năm về trước. Trước khi nghiên cứu, tôi hoàn toàn tin rằng sự can thiệp của thuốc men là vô cùng quan trọng trong việc duy trì cuộc sống. Tôi cho rằng thuốc men hiện đại có thể ngăn chặn cái chết của ông và ông cần có sự can thiệp của phẫu thuật kể cả khi ông không muốn.

Toàn bộ niềm tin của tôi đặt vào hệ thống y tế - tôi không nhìn vào tầm quan trọng của niềm tin trong một bức tranh rộng lớn hơn. Ở thời điểm chăm

sóc bà, tôi học được rằng đôi khi chọn lựa của bệnh nhân là điều tốt nhất. Cái chết cần phải an nhiên, theo ý nguyện, thanh thản. Bà tôi chẳng muốn phẫu thuật (vì những rủi ro rất lớn kèm theo) cho khối u não, và chọn cách chết cho riêng mình. Đó không phải là điều tôi muốn cho bà - tôi muốn bà tiếp tục sống - nhưng cái chết của bà là điều không thể tránh khỏi. Đây là ý nguyện của bà. Tôi không cố thuyết phục bà thay đổi ý định. Bà đã ra đi một cách thanh thản.

Dĩ nhiên, đôi khi chính gia đình, cũng như bệnh nhân và trải nghiệm của họ, mới là những người có thể dạy cho đội ngũ nhân viên chăm sóc y tế về việc duy trì phẩm giá và sự tôn trọng trong cái chết. Một phụ nữ 90 tuổi nhập viện khi tôi đang trực trong năm đầu huấn luyện của mình. Bà ấy không muốn ở bệnh viện - gia đình bà đã chăm sóc bà hai năm tại nhà, và giờ đây bà đã sẵn sàng ra đi. Bà và gia đình từ chối các yêu cầu can thiệp để duy trì thêm sự sống. Cuối cùng, bà được phép về nhà, nơi bà ra đi thanh thản hai ngày sau đó. Chẳng ai biết bà có NDE hay không, nhưng cảm nhận về sự thanh thản của bà là điều khiến cho sự ra đi trở nên thật yên bình.

Có phải NDE là bằng chứng cho thấy có cuộc sống sau cái chết?

Khi bắt đầu nghiên cứu về NDE, chứng cứ về cuộc sống sau cái chết không phải là cái tôi nghĩ trong đầu. Tôi tiến hành nghiên cứu ngõ hầu có thể hiểu biết sâu sắc hơn về quá trình hấp hối (hơn là điều gì xảy ra sau khi chết), và để tôi có thể cải thiện việc chăm sóc cho bệnh nhân đang hấp hối trong bệnh viện, nhà an dưỡng và tại nhà.

Tuy nhiên, chủ đề này chắc chắn có những hàm ý sâu rộng hơn đối với người có NDE, và thúc đẩy nhiều người liên hệ với tôi. Một mặt, một số người thuật lại rằng họ đã gặp, trò chuyện hoặc chỉ đơn thuần là nhìn thấy những họ hàng quá cố trong các NDE, điều đó cho thấy cuộc sống sau cái chết hẳn phải tồn tại (đôi khi người có NDE không biết rằng người mà họ gặp trong trải nghiệm thật sự đã chết; có lúc họ mô tả về các thành viên gia đình

đã quá cố, những người mà họ chưa bao giờ gặp mặt hoặc thậm chí chưa từng nhìn thấy trong những bức ảnh).

Mặt khác, nếu chúng ta nói về cuộc sống sau khi chết như là sự tiếp tục của cuộc sống, luân phiên vào một cõi khác, nghiên cứu NDE vẫn để ngỏ nhiều câu hỏi chưa lời đáp. Có thể chúng ta chẳng bao giờ biết được liệu NDE có phải là bằng chứng về cuộc sống sau khi chết hay không, nhưng cho đến khi đó, tôi tin rằng chúng ta phải có một quan điểm mở và không ngừng đặt câu hỏi.

NDE có thể dạy chúng ta điều gì về ý thức?

Khi chúng ta xem xét câu hỏi liệu NDE có phải là một hình thức khẳng định có sự tồn tại cuộc sống sau khi chết, tôi cho rằng điều quan trọng là đặt câu hỏi “Ý thức là gì?”. Niềm tin cá nhân của tôi cho rằng cơ thể và bộ não không phải là thứ sản sinh ra tất cả - chúng không xuất hiện từ trước - mà cuộc sống bắt đầu từ ý thức. Điều này được thể hiện rõ qua các nghiên cứu về NDE. Nếu ý thức do bộ não sinh ra, hoàn toàn chẳng có trải nghiệm gì diễn ra khi có người bị ngưng tim. Nhưng nghiên cứu tại bệnh viện được tiến hành và công bố từ năm 2001 cho thấy những bệnh nhân có não không nhận oxy vẫn kể lại về trạng thái nhận thức mạnh mẽ, rõ rệt và sáng suốt của mình.

Một cách để giải thích về NDE đó là khám phá khả năng ý thức là cái chủ đạo và không “khu biệt” trong bộ não. Trạng thái nhận thức mạnh mẽ hơn mà người có NDE trải qua thường trực tồn tại và bên trong mỗi chúng ta, nhưng ta không nhận thức được nó vì bộ não đã tách lọc nó ra. Tuy nhiên, có những thời điểm trong đời bộ não của chúng ta trở nên suy yếu - chẳng hạn như khi chúng ta tiến gần đến cái chết hoặc trong một sự kiện cận tử. Hành vi tách lọc của bộ não sau đó cũng ngưng lại và thay vì tạo ra trải nghiệm, nó cho phép trạng thái nhận thức mạnh mẽ hơn được trải qua trọn vẹn.

Cách hiểu này là hợp lý với tôi, đồng thời cũng chứa đựng những hàm ý sâu xa hơn về cách chúng ta sống. Nó mở ra khả năng thấu hiểu sâu sắc mối liên kết giữa chúng ta và vạn vật. Nhiều người có NDE muốn xem xét lại những hệ quả hành động mà mình gây ra cho người khác và thế giới xung quanh. Nếu chúng ta sống trong sự liên kết sâu sắc với mọi thứ, khi đó chúng ta sẽ sống trong tình trạng luôn cân nhắc về cuộc sống, sự vị tha và hợp tác - và đây chính là cách thức thật sự hữu ích cho nhân loại.

TRỌNG ĐIỂM: LẬP KẾ HOẠCH TỬ BIỆT

Hầu hết mọi người dường như không nghĩ ngợi nhiều về cái chết cho đến khi đối mặt với nó. NDE nhấn mạnh sự quý giá của cuộc sống, cho chúng ta thấy rằng ít khi chúng ta suy xét hay chú tâm đến những điều có liên quan đến mình vào thời điểm cái chết diễn ra. Khi đọc về NDE của người khác, chúng ta được nhắc nhở rằng quá trình chết tự thân nó cũng là một phần của cuộc sống nên cũng cần có một kế hoạch rõ ràng.

Một kế hoạch tử biệt khiến cho bất cứ vấn đề gì, dù nhỏ hay lớn, liên quan đến cách chúng ta muốn được chết (những người chúng ta muốn có mặt bên cạnh, cách xử lý mà chúng ta muốn hoặc không muốn, v.v...) trở thành một quyết định có ý thức được đưa ra trong lúc còn sống. Điều này giúp phóng thích một phần nào đó nỗi sợ trước cái chết - tất cả đều diễn ra theo trật tự, tất cả đều bình an.

Vì lý do này, các kế hoạch tử biệt (còn được gọi là kế hoạch chăm sóc chuyên biệt) đang dần trở thành một phần của chăm sóc y tế. Sự giao tiếp thoải mái với gia đình, bác sĩ, hộ lý có thể bảo đảm một trải nghiệm tích cực hơn cho người đang hấp hối.

Điều quan trọng cần nhớ là một kế hoạch tử biệt không có tính ràng buộc về luật pháp - đó chỉ là một danh sách những ước muốn. Tuy nhiên, một kế hoạch tử biệt được soạn kỹ và được thừa nhận với lòng tôn kính bởi những

người sẽ chăm sóc cho bạn, có thể giúp xoa dịu quá trình chuyển tiếp từ sống sang chết, đối với cả người hấp hối lẫn người thân yêu còn ở lại. Hầu hết các y bác sĩ đều sẵn lòng giữ kế hoạch tử biệt cùng các ghi chép y tế nếu ta chọn như vậy. Nhớ cập nhật nếu ta đổi ý về những phương thức chăm sóc.

TRONG ĐIỂM: CẢI THIỆN TRÍ TUỆ TÂM LINH KHI CHĂM SÓC NGƯỜI BỆNH SẮP QUA ĐỜI

Tính tâm linh của từng bệnh nhân là riêng biệt, không ai giống ai. Sau đây là một số hướng dẫn giúp bạn trau dồi trí tuệ tâm linh (Spiritual Intelligence, viết tắt là SQ), dù bạn là người chăm sóc y tế hay bạn là một thành viên trong gia đình đang chăm sóc người thân trong cơn hấp hối.

NHẬN RA những dấu hiệu bất an về tinh thần: Thường sự bồn chồn của bệnh nhân đang hấp hối sẽ được hiểu là sự đau đớn hay khó chịu trên cơ thể. Một cách tự nhiên, chúng ta buộc sẽ tìm đến thuốc giảm đau hay thuốc an thần để phục hồi trở lại. Tuy nhiên, nghiên cứu của tôi cho thấy rằng sự khó chịu ấy thường là kết quả của một sự bất ổn về cảm xúc - có lẽ một công việc chưa hoàn thành, sự nuối tiếc những hành động gây ra trong quá khứ, hay lo âu về một ai đó còn sống sau khi mình ra đi. Hãy trò chuyện về tầm quan trọng (về mặt cảm xúc) của điều đang diễn ra, tiếp tục điều trị ở mức tối thiểu cần thiết. Cho phép bệnh nhân có đủ nhận thức về những lời trăng trối hay hẹn ước.

XÁC NHẬN những cảnh tượng: Nếu như bệnh nhân hay người thân yêu đang trò chuyện với một ai đó mà bạn không nhìn thấy, đừng phớt lờ. Hãy xác nhận điều đó bằng cách hỏi thêm. Nghiên cứu cho thấy các DBV có thể quan trọng đối với một cái chết thanh thản, tạo ra sự khoan khoái cho những người đang hấp hối. Việc bảo những người kia không có thật chỉ gây thêm sự khó chịu. Đôi khi, nếu người kia chưa sẵn sàng chết, DBV hoàn toàn không được hoan nghênh hay mong muốn. Cứ tiếp tục đặt câu hỏi, tìm cho ra những gì mà người thân hay bệnh nhân đang nhìn thấy. Hãy cam đoan với bệnh nhân nếu

cần thiết. Thông thường, khi bệnh nhân chấp nhận cái chết đang đến gần, thái độ của họ đối với DBV không mong muốn cũng có thể cải thiện.

TIẾP THÊM SỨC MẠNH thông qua kiến thức: Hiểu biết về NDE có thể dạy cho chúng ta về trải nghiệm chết, làm giảm sự sợ hãi và cho phép gia đình, nhân viên chăm sóc y tế cam đoan với bệnh nhân về những gì họ thấy. Hiểu biết về các khía cạnh tâm linh tích cực của cái chết cũng có thể giúp các gia đình chăm nom người thân vào những ngày cuối đời tại nhà, thay vì ở bệnh viện.

TRỞ THÀNH người xoa dịu linh hồn: Felicity Warner, người sáng lập tổ chức Soul Midwives ở Anh, đề cao sự hỗ trợ toàn diện dành cho những người mắc bệnh hiểm nghèo. Ta chẳng cần được đào tạo về y khoa để trở thành người xoa dịu tâm hồn, mà chỉ cần sẵn sàng tạo điều kiện cho sự ra đi thanh thản và truyền đạt những ước nguyện của người hấp hối. Người xoa dịu linh hồn cũng có thể giúp người hấp hối vạch ra một “kế hoạch tử biệt”, bao gồm tất cả mọi thứ (những người mà bệnh nhân hấp hối muốn chăm sóc vào cuối đời, gia đình có cần phải hiện diện hay không, người đó có muốn nhìn thấy hoa trong phòng hay không...).

TIẾP THEO LÀ GÌ?

Người có thể thu thập thông tin trong quá trình hoàn toàn mất ý thức - thông tin vốn không thể được thu thập hay trích lọc theo bất kỳ hình thức hợp lý nào - là người có thể giúp chứng minh rằng ý thức còn hơn là một sản phẩm của chất xám và một con tim đang đập. Hiểu biết này mang đến cho chúng ta một thông điệp quan trọng hơn hết thảy. Chúng ta cần phải mở lòng, tâm trí và tâm hồn trước những khả năng liên kết, những trạng thái nhận thức mạnh mẽ và sự thấu cảm về tinh thần. Thâm nhập vào những thông điệp từ NDE, tìm kiếm những người có NDE và lắng nghe điều họ muốn nói, nghiền ngẫm những thấu hiểu của họ đối với bản chất của cuộc sống và cái chết chính

là cách để chúng ta khai mở bản thân cho một nhận thức tâm linh mới mẻ và sự hoàn thiện cá nhân.

Tôi hy vọng sự hiểu biết sâu sắc hơn của chúng ta đối với NDE sẽ ảnh hưởng to lớn đến những người mắc bệnh hiểm nghèo và hấp hối. Tôi mong muốn các bác sĩ và hộ lý nên thấu hiểu hơn ý nghĩa khi gần kề cái chết, có thể nhận ra và phản ứng phù hợp với NDE.

Giới thiệu chủ đề này cho các em ở độ tuổi còn bé sẽ giúp mở mang tâm trí, thách thức các giả định và buộc chúng ta phải đào sâu hơn vào sự thấu hiểu tổng thể của mình. Không những vậy, các thông điệp của NDE có thể khuyến khích tinh thần trách nhiệm và rộng lượng vào thời điểm cởi mở nhất của cuộc sống.

Một trong những tác động cảnh tỉnh giá trị nhất của NDE là ngày càng có nhiều người từng trải qua NDE sẵn lòng chia sẻ câu chuyện của họ, cảm thấy được đón nhận, và xử lý các trải nghiệm theo hướng tích cực hơn không chỉ cho bản thân mà còn cho cả nhân loại.

Chúng ta đang sống vào thời điểm thú vị. Mỗi một bước tiến trong sự hiểu biết của chúng ta về tính liên kết vốn có của vạn vật sẽ tạo một bước nhảy lớn trong việc sống với nhau một cách hài hòa. Chúng ta trở nên vị tha hơn, nhã nhặn hơn, tỉnh thức hơn và khoan dung hơn. Chúng ta sẽ tôn trọng môi trường xung quanh nhiều hơn. Chúng ta sẽ góp phần thúc đẩy tình trạng khỏe mạnh thể chất, sự tôn trọng lẫn nhau, cũng như niềm hạnh phúc. Chúng ta sẽ nuôi dưỡng tiềm năng trong con em chúng ta. Chúng ta sẽ giảm bệnh tật và kéo dài cuộc sống hạnh phúc, viên mãn - đồng thời khuyến khích sự thỏa nguyện và tôn trọng dành cho những người đang từ giã cõi đời. Chúng ta sẽ không còn sợ hãi trước cái chết.

Tôi hy vọng bạn cũng như tôi, đang rất hào hứng với những cơ hội khả dĩ này, và chúng ta sẽ rất kinh ngạc về cách mà NDE thật sự có thể khẳng định

cuộc sống và truyền cảm hứng đến như vậy.

VỀ TÁC GIẢ



Tiến sĩ Penny Sartori là một trong những chuyên gia hàng đầu thế giới về NDE, người có quan điểm độc đáo về hiện tượng này nhờ vào nghiên cứu của bà trong vai trò hộ lý phòng chăm sóc đặc biệt gần 20 năm. Trong suốt thời gian này, bà đã tham gia vào công tác nghiên cứu dài hạn đầu tiên tại Anh Quốc về NDE, phỏng vấn các bệnh nhân mà bà chăm sóc, và được trao học vị Tiến sĩ cho nghiên cứu của mình vào năm 2005. Bà tiếp tục nghiên cứu và giảng dạy về NDE trên khắp thế giới, và hiện công tác tại Đại học Swansea.

TABLE OF CONTENTS

Vì sao bạn nên đọc quyển sách này?

Phần giới thiệu

Chương 1 Những đặc điểm của NDE, NDE có giống với OBE không?

Chương 2 NDE có đau đớn không?

Chương 3 Ai đã trải qua NDE và NDE diễn ra trong những hoàn cảnh nào?

Chương 4 Những tác động thay đổi cuộc sống của NDE

Chương 5 Khoa học giải thích thế nào về NDE?

Chương 6 NDE mang lại bài học giá trị nào cho những người chưa từng trải qua NDE?

Chương 7 Những ngụ ý sâu xa khác khi hiểu biết nhiều hơn về NDE

Về tác giả