

**สนทนาพิเศษเรื่อง มิติ ความฝัน ชาติ  
ภาพ จิตวิญญาณ โดย @โนวา อนาลัย@  
[Writer]**



## สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
ฝันอย่างไรให้คมชัด.....	3
กำหนดจิตอย่างไรในความฝัน.....	6
ประสบการณ์ล่าสุด-จากนักเขียน.....	14

## ฝึนอย่างไรให้คมชัด

สวัสดีค่ะทุกท่าน ดิฉันคือนักเขียนผู้ทำหน้าที่ล่ามและเลขานุการของท่านอาจารย์อนาลัย หรืออาจารย์ โนวา อนาลัย มาร่วมสนทนาตามคำชวนของคุณ MEAD

เพื่อนๆที่ยังไม่รู้จักรว่า โนวา อนาลัย เป็นใคร ก็ต้องขอแนะนำว่า ท่านเป็นครูบาอาจารย์ผู้ปราศจากร่างกาย ที่มาเข้าฝึนผู้เขียนติดต่อกันเป็นเวลายาวนานกว่า 10 ปี และทำให้ต้องจดบันทึกข้อมูลความรู้ที่ท่านให้มากมาย จนนำมาถอดความเขียนเป็นหนังสือ 10 เล่ม

ก่อนอื่นต้องขอโทษทุกท่านอย่างมากที่ทำให้คอยนาน เพราะเหตุขัดข้องทาง technology ค่ะได้สมัครสมาชิกเข้ามาด้วยชื่อ username ว่า writer ได้รับการตอบรับจาก webmaster เรียบร้อยแล้ว แต่ log in ก็ครั้งก็ไม่สำเร็จ จนต้องสมัครสมาชิกเข้ามาใหม่ด้วยชื่อใหม่ว่า nova\_analai จึงเข้าสู่ระบบได้ ต้องขอโทษอย่างมากค่ะ

วันนี้มาคุยกับทุกท่านด้วยหัวข้อว่า "ฝึนอย่างไรให้คมชัด" เพราะการนอนหลับและฝึนเป็นสิ่งที่เราท่านทำกันอยู่เป็นประจำทุกคืน โดยหลายท่านอาจไม่ได้ใส่ใจเท่าไรที่จะหลับและฝึนเพื่อให้ได้ประสบการณ์หรือเรียนรู้อะไร-นอกจากนอนอิม ซึ่งทำให้พลาดหลายสิ่งหลายอย่างที่เราได้พบเห็นหรือเรียนรู้มากมายไปอย่างน่าเสียดาย

วิธีการง่ายๆที่เป็นธรรมชาติ ทำได้ด้วยการฝึกฝึน ก่อนนอนทุกคืนให้นั่งสมาธิโดยนั่งบนเตียงในท่าที่พร้อมจะขยับตัวลงนอนได้โดยง่าย โดยที่สมาธิไม่ขาด คือขยับตัวน้อยที่สุดในขณะที่ยังหลับตาอยู่แล้วล้มตัวลงนอน-พร้อมหลับ-พร้อมฝึนต่อไปได้เลย

การนั่งสมาธิ หากใครคุ้นเคยกับการฝึกปฏิบัติแบบอานาปานสติ คือกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ให้ใช้วิธีที่คุ้นเคยนั้น หากใครยังไม่เคยทำสมาธิมาก่อนเลย ให้ทำด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้คือ นั่งในท่าที่สบายพร้อมล้มตัวลงนอนหลับอย่างที่ว่า แล้วให้กำหนดจิตไว้ ณ จุดกึ่งกลางระหว่างคิ้ว หรือตาที่สาม กำหนดตัวรู้ไว้ตรงนั้น และตั้งจิตว่า จะขอฝึนเพื่ออะไร อย่าขอหลายอย่างเกินไปนะคะ ไม่งั้นจะกว้างเกินไปเหมือนเหวี่ยงแห และในขณะที่เดียวกันก็อย่าขอสั้นเกินไป เพราะจะเหมือนการใส่ keyword คำเดียว ไม่เจาะจง ข้อมูลที่ได้จะขึ้นมาสะเปะสะปะมากมายจนจำไม่หมดเหมือนเวลาเรา search google ด้วย keyword ที่ไม่รัดกุมโดยใส่ keyword คำเดียว มักได้ website ขึ้นมาหลายแสน web หะอะไรไม่เจอ ตัวอย่างการตั้งจิตขอรู :

1. ขอเรียนรู้ธรรมชาติความเป็นจริงของตัวเอง
2. ขอเรียนรู้การรักษาโรคด้วยตนเอง  
(ข้อนี้หากขอเพื่อใช้รักษาผู้ที่เรารักหรือเมตตา จะทำได้ง่ายเพราะอารมณ์ของเราจะจดจ่ออย่างมากโดยอัตโนมัติอยู่แล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งขอรักษาโรคให้ลูก ให้พ่อแม่ หรือคนรักคนใกล้ชิด)
3. ขอเรียนรู้ถึงปัญหาที่แท้จริงของสถานการณ์ที่เรา กำลังเผชิญอยู่ และขอรู้ทางแก้  
(ข้อนี้ขอรูถึงปัญหาของผู้อื่นที่เรารักและอยากช่วยเหลือเขา มักทำได้โดยง่ายเช่นกัน)

ไม่ว่าคุณๆต้องการรู้อะไร อย่างแรกที่จะต้องทำคือ ต้องมีความเชื่อและศรัทธาในจิตวิญญาณของตนเองว่า จิตวิญญาณของเรามีความรู้ความสามารถที่จะติดต่อสื่อสารกับจิตวิญญาณรวมและต้นกำเนิดของความรู้ หากปราศจากความเชื่อนี้ แม้จะเผชิญกับข้อมูลความรู้มากมายในความฝัน ก็จะไม่จำได้หรือหากจำได้ก็จะไม่เห็นความสำคัญและความหมายที่ปรากฏ

หากจะใช้ความฝันให้ได้ประโยชน์จริงๆ จำเป็นต้องจดเมื่อตื่นขึ้นมา โดยหัดจดฝึนอย่าง

ข้อตรงที่สุดที่จะทำได้ อย่าพยายามตีความหมายให้ดู make sense หรือเป็นเหตุเป็นผล เพราะจะทำให้ความเป็นจริงที่ได้สูญเสียหรือบิดเบือนไปหมด ไม่ว่าความฝันที่จดจำได้จะดูเสมือนไร้สาระเพียงใดก็ตาม ให้จดประสาข้อ คืออย่าพยายามแก้ไขให้มีสาระ

ประสบการณ์ในความฝันส่วนมาก ปรากฏเป็นสัญลักษณ์ เป็นรหัส หรือเป็นอุปมาอุปไมย แม้บุคคลต่างๆที่ปรากฏในความฝัน ก็เป็นตัวแทนของบุคลิภาพ อารมณ์และความรู้สึกนึกคิด ตัวอย่างเช่น เพื่อนเก่าซึ่งมีนิสัยนักเลง กล้าได้กล้าเสีย อาจเป็นบุคลิภาพที่แสดงออกถึงภาวะของจิตวิญญาณของตัวเอง ให้จดความฝันประสาข้อ แล้วขีดเส้นใต้คำที่สะดุดใจไว้ทุกคำ จากนั้นให้ถอดรหัสคำเหล่านั้นไปตาม"ความรู้สึก"และอารมณ์ของตนเอง (ไม่ใช่ตามธรรมเนียมหรือวัฒนธรรม) จากนั้นอ่านความฝันใหม่อีกรอบโดยทดแทนคำเหล่านั้นด้วยความหมายที่เราารู้สึกว่ามั่นใจ

แรกๆอาจจะจำความฝันได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ต่อไปจะมีความหมายขึ้นเรื่อยๆค่ะ อย่าใจร้อน เพราะเรามีเวลาฝึกทุกคืนนะคะ

ตื่นขึ้นตอนเช้า สิ่งแรกที่ต้องทำคือ หันที่ที่รู้สึกตัวว่าตื่น อย่าเคลื่อนไหวร่างกาย แต่ปลุกสติสัมปชัญญะให้ตื่น กล่าวได้ว่าทำจิตให้ตื่น แต่ปล่อยให้กายหลับต่อ อย่าปลุกกาย ภาวะดังกล่าวนี้ ขอแนะนำให้ทุกท่านที่ฝึกสมาธิมานานแต่เข้าภวังค์สมาธิได้ยาก ให้ลองทำ เพราะภาวะดังกล่าวนี้คือ การคงสภาวะจิตให้อยู่ในภวังค์สมาธิทันทีที่ตื่น หลักการของการทำสมาธิคือ การทำให้ร่างกายหลับ แต่จิตตื่น ดังนั้นเรานำเอาหลักการนี้มาปฏิบัติกลับทางทุกเช้า คือทำให้จิตตื่น แต่คงสภาพกายให้หลับต่อ ทำได้ง่ายกว่าการนั่งสมาธิและเข้าภวังค์ด้วยซ้ำไป เพราะโดยธรรมชาติแล้ว จิตจะตื่นก่อนกายทุกเช้าอยู่แล้ว หากเราไม่รีบขยับกาย การฝึกทำเช่นนี้ ก็เพื่อฝึกให้ประสาทสัมผัสทั้งห้าปิด - หรือหยุดทำงาน ทั้งที่สติสัมปชัญญะพร้อมที่จะรับรู้ ทำให้สติสัมปชัญญะรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสที่หก หรือประสาทสัมผัสภายใน หรือรับรู้โดยตรงด้วยจิตวิญญาณ

ยาวหนอยนะคะ กำลังแก้ตัวที่ทำให้เพื่อนๆคอยงก....หายโกรธยัง???

ระหว่างที่ยังไม่ขยับกาย แต่จิตตื่นแล้ว ให้ทวนฝัน ด้วยการ"จับอารมณ์" เป็นอย่างแรก เช่น อารมณ์อะไรค้างอยู่บ้าง มีอารมณ์ขัน อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ ให้ทบทวนจับอารมณ์ให้ได้ก่อนเป็นอย่างแรก แล้วความฝันจะกลับมาได้ง่ายขึ้นกว่าที่จะพยายามคิดทบทวนเรื่องราวความฝันทั้งหมด หากจับได้เลือนราง อย่าท้อใจ จับแต่อารมณ์ไว้ก่อน บางครั้งกว่าที่จะจำความฝันได้อาจล่องเลยไปช่วงสายๆ ผุดขึ้นมามากมาย

หากฝึกฝนเช่นนี้เป็นกิจวัตร จะจำความฝันได้มากมาย ผู้ที่นอนขี้เซา คือนอนยาว 6-8 ชั่วโมงรวด หายจ๋อยไปทั้งคืนไม่รู้ไปไหนมาบ้าง ให้หัดดื่มน้ำมากหน่อย แล้วตื่นเข้าห้องน้ำทุก 3-4 ชั่วโมง คนนอนไว ให้กำหนดจิตด้วยการจับตาดูนาฬิกาว่าเขานอนกี่โมง กำหนดจิตว่าจะนอนหลับ 3 ชั่วโมง แล้วจะตื่นมาดูนาฬิกาอีก ตั้งนาฬิกาไว้ในตำแหน่งที่แค่ลืมตาก็เห็นได้ในความมืด กำหนดจิตให้ตื่นได้ทุก 3-4 ชั่วโมง ทำบ่อยๆทุกคืน จะทำให้สติสัมปชัญญะคมชัด หลับช่วงสั้นไม่เกิน 3-4 ชั่วโมงจะจำความฝันได้มากกว่านอนรวดเดียวจนเช้า คุณๆที่ฝึกเข้าห้องน้ำทุก 3-4 ชั่วโมง ต่อไปหายนอนขี้เซา ก็เลิกดื่มน้ำมาก หันมาใช้วิธีตื่นมาดูนาฬิกาได้ค่ะ

วันนี้ข้ามฟามาฝากให้ฝันกันก่อนนะคะ พรุ่งนี้จะมาคุยต่ออีก หากว่ากำลังเล่าเรื่องเก่าๆกันอยู่ ก็ต้องขอโทษที่เอามะพร้าวห้าวมาขายสวน คงไม่ว่ากัน

ท่านที่ยังไม่เคยอ่านหนังสือของอาจารย์อนาลัย ขอเชิญไปอ่านได้ที่ :  
<http://www.novaanalai.com>

ขอแนะนำให้ทุกท่านอ่าน โนวา อนุาลัย ขยายความธรรมชาติของชาติภพ เป็นเล่มแรก  
จากนั้น จะอ่านเล่มใดเป็นเล่มสองก็ได้ค่ะ เพราะตอนที่เขียน เขียนเล่มนี้เป็นเล่มแรก  
ส่วน อีก 9 เล่ม เขียนพร้อมกันหมด จึงไม่รู้ว่ เล่ม 2-9 คือเล่มไหน???

หากได้อ่านหนังสือเล่มแรก แล้วฝึกฝนตามนี้ สิ่งที่จะได้คือ เมื่อเผชิญกับความฝันซึ่งคิด  
ว่าไม่มีความหมายมาก่อน จิตจะรู้ว่กำลังเผชิญกับสิ่งที่มีความหมายและทำให้จดจำ  
ความฝันได้ดีขึ้น พรุ่งนี้จะคุยให้ฟังต่อว่ กำหนดจิตอย่างไรในความฝัน ที่จะรู้เห็นตัวตน  
ในฝัน แยกกับตัวตนยามตื่น คือเห็นตัวตนของตนเองได้กว้างกว่าการเป็นบุคคลตัวตน  
เดียว ร่างเดียว !

Goodnight ค่ะ

นักเขียนของท่านอาจารย์อนุาลัย

## กำหนดจิตอย่างไรในความฝัน

กำหนดจิตอย่างไรในความฝัน ที่จะรู้เห็นตัวตนในฝัน แยกกับตัวตนยามตื่น คือเห็นตัวตนของตนเองได้กว้างกว่าการเป็นบุคคลตัวตนเดียว ร่างเดียว !

เริ่มแรกให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อนว่าจิตวิญญาณอยู่เหนือกฎเกณฑ์ของช่องว่าง-ระยะทางและกาลเวลา เราไม่ได้เป็นเพียงร่างกายเนื้อหนังแต่เราเป็นจิตวิญญาณด้วยในปัจจุบันนี้ ดังนั้นความสามารถทั้งหลายที่เป็นของจิตวิญญาณ จึงเป็นความสามารถของเราด้วยในปัจจุบัน (จากหนังสือ โนวา อนาลัย ขยายความ ธรรมชาติของชาติภพ บทที่ 7)

ความฝันเป็นภาวะที่จิตวิญญาณเป็นอิสระจากขีดจำกัดของโลกมนุษย์และสภาวะทางกายภาพ จิตวิญญาณดำเนินไปในต่างร่าง ต่างมิติอย่างเป็นธรรมชาติในความฝัน

คุณ นารณะสุญญดา เล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ความฝัน ซึ่งตรงกับสาระที่จะแชร์ให้ในวันนี้ว่า เราสามารถมองเห็นการเป็นบุคคลตัวตนในความฝันได้เสมอๆหากเรานำเอาสติสัมปชัญญะยามตื่น ติดตามเข้าไปเป็นผู้สังเกตการณ์ในความฝัน และเราก็สามารถ - เขียนบท - กำกับการแสดง และ ร่วมแสดงบทบาทในความฝันได้ เช่นเดียวกันกับที่ เราเขียนบท กำกับการแสดง และร่วมแสดงบทบาทชีวิตในยามตื่น

ก่อนอื่นต้องขออย่าว่า เราไม่ต้องฝึกหรือหัดว่าจะ "ถอดจิต" อย่างไร หรือจะให้จิตวิญญาณเดินทางออกไปสู่ร่างอื่นๆได้อย่างไร เพราะมันเป็นไปอยู่แล้วอย่างเป็นธรรมชาติทุกเมื่อเชิ้อวันและคืน และมันก็ไม่ใช่การ "ถอดจิต" หรือการทำให้จิตวิญญาณออกจากร่างไปแต่อย่างใด จิตวิญญาณเพียงบางส่วนเปลี่ยนวิถีการจจจจด้วยสติสัมปชัญญะไปเท่านั้น

ในเวลากลางคืนที่เรานอนหลับ ประสาทสัมผัสทั้งห้าของเราหยุดทำงาน ทำให้ประสาทสัมผัสที่หกหรือประสาทสัมผัสภายในทำงานอย่างเต็มที่โดยไม่ถูกบดบัง การฝันให้คมชัด และการใช้สติสัมปชัญญะยามตื่นติดตามไปรู้เห็นประสบการณ์ของตัวตนในความฝัน เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ด้วยการฝึกฝน

### วิธีการฝึกฝน:

เตรียมกาย-เตรียมใจ

1. ก่อนนอนให้นั่งสมาธิกำหนดจิตดังที่ได้แนะนำไปแล้วเมื่อวานนี้ ควรนั่งสมาธิให้ได้อย่างน้อย 15-30 นาที อย่านานเกินไปจนนั่งหลับจะเปล่าประโยชน์
2. พอล้มตัวลงนอนต่อ เอาจิตจจจจไว้ที่ตาที่สาม (หว่างคิ้ว) และกำหนดจิตว่า เมื่อจิตวิญญาณเปลี่ยนวิถีการจจจจด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความฝันเมื่อใด จะมีสติพร้อมเพื่อเผชิญกับภาวะที่แท้จริงของจิตวิญญาณ จะไม่กลัวเพราะรู้ว่า เราเพียงติดตามไปดูสภาวะอันเป็นธรรมชาติด้วยสติสัมปชัญญะยามตื่น เราจะกลับคืนมาสู่สภาวะทางกายภาพเมื่อไรก็ได้ เพราะพลังอำนาจและทางเลือกเป็นของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราจะเผชิญในโลกแห่งความฝัน เป็นภาวะจิต เกิดได้ด้วยจิตวิญญาณ อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของเรา จึงดับได้ด้วยอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของเราเช่นกัน เพียงแค่หายใจลึกๆ เราก็จะกลับคืนสู่สภาวะทางกายภาพอย่างปลอดภัยได้เสมอ (ให้ตระหนักไว้ในข้อนี้ อย่างลึกซึ้งก่อน เพราะความกลัวและความเชื่อในทางที่ผิดเกี่ยวกับการถอดจิต การกลับมาคืนร่างไม่ได้มักเป็นอุปสรรคในการรู้เห็นเสมอ)

เผชิญกับสติสัมปชัญญะในความฝัน:

3. หากสติสัมปชัญญะยามตื่นติดตามเข้าไปในโลกแห่งความฝันได้ เราจะรู้สึกเสมือนว่าเราเป็นผู้สังเกตการณ์เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นผู้อยู่ในเหตุการณ์นั้นๆ หรือบางครั้งเริ่มต้นด้วยการเป็นผู้อยู่ในเหตุการณ์ก่อนแล้วก็ก้าวออกมาเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์เหมือนดูหนังชีวิต บางครั้งก็กลับกันคือ เป็นผู้สังเกตการณ์หรือผู้ชมก่อนแล้วก็ก้าวเข้าไปร่วมในเหตุการณ์นั้นๆ
4. เมื่อเผชิญกับการเป็นผู้สังเกตการณ์ ให้ก้มลงมองดูแขนขา เนื้อตัวของเรา บางครั้งอาจประหลาดใจว่าเราเป็นเพศตรงข้าม (อย่าตกใจ หรือดีใจเกินเหตุ จะทำให้ตื่นจากความฝัน เห็นก็ให้รู้ว่าเป็น และจดจำได้)
5. หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีกระจกใสหรือกระจกเงา ให้เดินเข้าไปหา เพื่อมองดูหน้าตาของเราว่า ร่างกายของบุคคลิกภาพตัวตนในความฝันนั้นแตกต่างจากตัวตนยามตื่นอย่างไร (เช่นกัน-อย่าตกใจ หรือดีใจเกินเหตุ จะทำให้ตื่นจากความฝัน เห็นก็ให้รู้ว่าเป็น และจดจำได้)
6. หากสติสัมปชัญญะยามตื่นติดตามเข้าไปในโลกแห่งความฝันได้ เราจะรู้สึกเสมือนว่าเรามีความจำสองชุด ชุดหนึ่งเป็นของตัวตนยามตื่น และอีกชุดหนึ่งเป็นของตัวตนในความฝัน ซึ่งอาจเป็น:
  - 6.1. จิตวิญญานต่างร่างแต่ร่วมมิติในอดีต-อนาคตชาติ
  - 6.2. จิตวิญญานต่างร่างแต่ร่วมวัตถุประสงค์ในปัจจุบันชาติ
  - 6.3. จิตวิญญาน (เสมือน)ร่วมร่างแต่ต่างมิติในอดีต-ปัจจุบัน-อนาคตชาติ(ในหนังสือ โนวา อนาลัย ขยายความ ธรรมชาติของชาติภพ บทที่ 5- 7 มีรายละเอียด)

**ข้อ 3-6 ไม่ใช่สิ่งที่ต้องฝึกให้เกิดขึ้นหรือเป็นไป** เพราะมันจะเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ แต่เป็นข้อมูลที่เรา**ต้องเรียนรู้ล่วงหน้า** เพราะเมื่อเรียนรู้มาแล้ว เราจะเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เราเผชิญ หากเผชิญกับประสบการณ์โดยปราศจากความรู้ อาจจำความฝันไม่ได้ หรือจำได้ก็ปราศจากความหมาย ในกรณีของคุณ นารละสุญญตา มีสติสัมปชัญญะที่ตามรู้เห็นได้ดี หากมีความรู้ติดตัวไปพอ จะทำให้สำรวจประสบการณ์ได้ โดยรู้ว่า สิ่งที่กำลังรู้เห็น เป็นอดีตหรืออนาคต เพราะจะมีเงื่อนไขปรากฏให้เห็นในสภาพแวดล้อม

บางครั้งเมื่อเราเผชิญกับอนาคต เราสามารถเข้าไปทำการเปลี่ยนแปลงแก้ไขบางสิ่งบางอย่างที่จะเกิดขึ้นในอนาคตบนเส้นทางแห่งความเป็นไปได้ที่เรากำลังดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยการเลือกสิ่งที่เราพอใจ เราจะรู้สึกเสมือนว่า เราเผชิญกับเหตุการณ์แล้วก็ตื่นหรือเล่าประสบการณ์นั้นๆให้ใครฟัง แต่ไม่ได้ตื่นขึ้นมาจริง-ไม่ได้เล่าจริงในโลกใบเก่าที่เราเข้านอน แต่ไปตื่นขึ้นในโลกใบอื่นและเล่าให้ใครในโลกนั้นๆฟัง ปรากฏการณ์นี้จะทำให้เรารู้สึกสับสน หากเปรียบเทียบความฝันส่วนนี้เหมือนฉายหนัง ก็ารู้สึกเสมือนว่าหนังช่วงดังกล่าวนี้ฉายซ้ำสองครั้ง เพราะเมื่อจิตวิญญานก้าวล่วงไปในอนาคต มันเผชิญกับเหตุการณ์นั้นๆในอนาคตครั้งหนึ่ง แล้วจิตวิญญานก็ย้อนกลับมาสู่ปัจจุบันและเผชิญกับเหตุการณ์นั้นๆอีกครั้งในปัจจุบัน หากเผชิญกับความฝันในลักษณะนี้ จะรู้ได้ว่าสิ่งที่ไปรู้เห็นมา**จะเกิดขึ้นในโลกแห่งความเป็นจริงในปัจจุบันอย่างแน่นอน**

ดังที่ท่านอาจารย์อนาลัยกล่าวไว้ในหนังสือ **โนวา อนาลัย ขยายความ ธรรมชาติของชาติภพ** ว่า ทุกชีวิต ทุกชาติภพ ทุกมิติ มีอยู่-เป็นอยู่-ดำเนินไปเป็นปัจจุบันพร้อมกันหมด ดังนั้นเมื่อเราไปรู้เห็นเหตุการณ์ใดๆ เหตุการณ์เหล่านั้นคือเหตุการณ์บนเส้นทางแห่งความเป็นไปได้ ซึ่งเป็นได้ทั้งเหตุการณ์ของชาติภพนี้ ชาติภพอื่น มิติอื่น แต่ก็เป็นเหตุการณ์ที่เราสามารถเหนี่ยวนำให้เป็นจริงได้ในโลกแห่งความเป็นจริงในชาติภพนี้ มิตินี้

เมื่อใดที่เรามีความฝันที่เสมือนเผชิญเหตุการณ์ซ้ำ เราก่อเกิดประสบการณ์นั้นๆในชาติภพอื่น มิติอื่น ทำให้ปรากฏการณ์นั้นมีพลังสันสะเทือน เพราะอารมณ์และความรู้สึกนึก



คิดของเราไปจดจ่อกับมันข้ามชาติภพ ข้ามมิติ การสัมผัสเทือนจะสะท้อนกลับมาที่ชาติภพนี้ มิตินี้ เหมือนคลื่นที่เกิดจากการโยนก้อนหินลงบ่อน้ำ จุดที่หินตกลงกลางบ่อน้ำคือปัจจุบัน จุดที่คลื่นกระทบขอบบ่อคืออนาคต และจุดที่คลื่นตีกลับมาคืออดีต แต่ในที่สุดคลื่นนั้นก็ตีกลับไปสู่จุดแรกที่หินตกลงในบ่อน้ำคือปัจจุบัน

เทคนิค:

1. ให้นอนในแนวทิศเหนือใต้ โดยหันศีรษะไปทางทิศเหนือ-เท้าไปทางทิศใต้ การนอนหลับยาวนานกับทิศทางของสนามแม่เหล็กของโลก ทำให้จิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อและเคลื่อนตัวได้อย่างอิสระง่ายดายนอกจากการนอนขวางสนามแม่เหล็กของโลก หากจัดห้องนอนให้หัวเตียงหันไปชิดผนังด้านทิศเหนือใต้ จะเป็นการนอนที่ผ่อนคลาย รับข้อมูลได้ง่ายเหมือนการปรับเสาอากาศรับภาพ-เสียงได้คมชัด ผู้ที่ฝึกสมาธิ-กำหนดจิตสม่ำเสมอทุกคืน แต่ไม่ได้นอนในแนวเหนือใต้จะพบว่า บ่อยครั้งที่รับสัญญาณได้ในความฝัน ได้ฝันที่คมชัด ตื่นเข้ามาร่างกายจะหันทิศไปอยู่ในแนวเหนือใต้โดยอัตโนมัติ นอนในท่าศพ คือนอนหงาย ผายฝ่ามือขึ้นหรือคว่ำลง แขนเหยียดตรงขนานข้างตัวตามสบาย มืออยู่ห่างตัวสัก 3-4 นิ้ว
2. สภาพอากาศแห้งเอื้ออำนวยต่อการเปลี่ยนวิธีการจดจ่อของจิตวิญญาณด้วยสติสัมปชัญญะ เนื่องจากจิตวิญญาณมีสภาวะเป็นประจุแม่เหล็กไฟฟ้า ความชื้นจริงเป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหว อุณหภูมิของห้องประมาณ 23.22-24.39 องศาเซลเซียส
3. ห้องควรมีสี่เหลี่ยม หากห้องมีสี่เหลี่ยม สภาวะแวดล้อมนั้นจะทำให้จิตวิญญาณยึดติดกับสภาวะทางกายภาพค่อนข้างมาก
4. เวลาที่สติสัมปชัญญะมักจะเผชิญกับประสบการณ์ในความฝันได้คมชัดที่สุด จะเป็นช่วงเวลาประมาณ ตี 3-ตี 5 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่คุณภูมิของร่างกายลดต่ำลงกว่าปกติ ทำให้การเปลี่ยนวิธีการจดจ่อของจิตวิญญาณด้วยสติสัมปชัญญะเป็นไปได้ง่ายขึ้น
5. อาหารที่ช่วยให้กระตุ้นการเปลี่ยนวิธีการจดจ่อของจิตวิญญาณด้วยสติสัมปชัญญะเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น คืออาหารประเภทที่มีพลังงานหรือจิตวิญญาณเข้มข้น เช่น หัวปลี ไข่ อาหารประเภทธัญพืช (ประเภทเมล็ดที่จะงอกต่อไปเป็นต้นไม้ได้) ดินน้ำมัน ปลา (Fish Oil) อาหารประเภทแป้งหรือน้ำตาลชนิดหนืด เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานในการเปลี่ยนวิธีการจดจ่อของจิตวิญญาณด้วยสติสัมปชัญญะ

หมายเหตุ: อาหารที่แนะนำนี้ไม่ใช่ว่าจะต้องรับประทานเป็นประจำ หากการเปลี่ยนวิธีการจดจ่อของจิตวิญญาณด้วยสติสัมปชัญญะเป็นไปได้ยาก ไม่ค่อยได้ผล ให้รับประทานเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายมีความพร้อมมากขึ้นเป็นครั้งคราวเท่านั้นก็พอค่ะ

**เคล็ดในการอ่านหนังสือ (ที่อ่านยาก)** ให้เอาหนังสือวางไว้ข้างหัวเตียง เอาจิตจดจ่อกับหนังสือก่อนนอนแล้วขอให้จิตวิญญาณไปอ่านหนังสือล่วงหน้า (อย่าหัวเราะนะค่ะ) ตื่นมาอ่านหนังสือจะประหลาดใจว่า เหมือนได้อ่านข้อความที่อ่านมาแล้ว จะรู้เรื่องล่วงหน้าหมด เทคนิคนี้คุณลูกชอบมากๆ โดยเฉพาะเวลาสอบ อ่านหนังสือตอนตื่นไม่ทัน ก็อ่านตอนนอนหลับก็ได้ บอกเคล็ดให้แล้ว จะหัวเราะก็ไม่ว่า แต่หากนำไปฝึกแล้วได้ผล ขอสมดำจานแด่ก็แล้วกัน :-)

**การเอาจิตจดจ่อกับหนังสือทำให้เกิดการถ่ายทอดจิตวิญญาณหรือองค์ความรู้จากหนังสือมาสู่จิตวิญญาณของเราได้โดยตรง**

(เคยอ่านเจอเรื่องของ Edgar Cayce - The Sleeping Prophet เขียนโดย Jess Stearn - Cayce เป็นคนเรียนหนังสือน้อย อ่านไม่เก่ง แต่มีความรู้มากมายได้ด้วยการนอนหลับหนังสือ และได้ตำราพยากรณ์โรคมาจากความฝันบ่อยๆ) เคยหัวเราะเขามาก่อนแต่พอทำได้จริงก็เข้าใจค่ะว่าเขาทำได้อย่างเป็นธรรมชาติ คุณๆทั้งหลายก็ต้องทำได้ค่ะ ขอให้เชื่อ



แล้วกันว่ามันเป็นไปได้

คราวต่อไปจะแชร์วิธีการฝัน เพื่อให้เห็นปัญหาและทางแก้ปัญหาของตนเองหรือรู้เห็นผ่านดวงตา ผ่านมุมมองของผู้อื่นเพื่อที่จะรู้ปัญหาของเขาได้อย่างหมดใจและช่วยเหลือเขาได้ถูกต้อง

Have a nice day!

นักเขียน

-----

### ตอบคำถาม:

ภาวะจิตในความฝัน เป็นภาวะจิตที่ปราศจากเครื่องพรางหรือบิดเบือนการรู้เห็นด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้าที่คล้อยตามความเชื่อส่วนบุคคล คำตอบที่ได้จากความฝันเป็นคำตอบที่ตรงไปตรงมาเสมอ แต่บางครั้งก็ไม่ได้เกิดขึ้นจริงในโลกยามตื่น เพราะอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดยามตื่นอาจทำให้ความเชื่อเปลี่ยนแปลงต่อไปอีก

"กิเลส"คืออะไรในความหมายของเรา ความหมายนั้นจะมีผลต่อความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์ชีวิตของเราเป็นอันมาก จิตวิญญาณเต็มไปด้วยความปรารถนาอย่างไม่มีวันจบสิ้น แม้แต่ท่านอาจารย์อานาลัยผู้ปราศจากร่างกาย ท่านก็กล่าวว่า ท่านเต็มไปด้วยความปรารถนาในความรู้ เรา-ท่านผู้ยังมีร่างกายเนื้อหนังยังมีความปรารถนาทางกายภาพอยู่มากมาย ซึ่งไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเลย เพราะความปรารถนาคือปัจจัยที่ทำให้จิตวิญญาณเป็นอมตะ เราเพียงแต่จะต้องรู้จักแยกแยะว่า ความปรารถนาของเราเป็นไปเพื่ออะไร หากมันเป็นไปเพื่อความรู้ที่ไม่ก่อให้เกิดทุกข์กับผู้ใด มันย่อมเป็นความปรารถนาที่ทำให้จิตวิญญาณของเราก้าวหน้า หากมันเป็นเพียงความปรารถนาเพื่อประโยชน์ส่วนตน มันย่อมไม่ใช่ความปรารถนาที่ทำให้จิตวิญญาณก้าวหน้า เพราะจิตวิญญาณก้าวหน้าด้วยการเกื้อกูลซึ่งกันและกันเป็นระบบเครือข่าย

"อึดตา" ตามคำอธิบายของท่านอาจารย์อานาลัย เป็นตัวตนภายนอกที่จดจ่อกับภาวะทางกายภาพในโลกภายนอก อึดตาก็ไม่ใช่ของเลวอีกเช่นกัน เพราะตัวตนภายนอกเป็นภาพสะท้อนของข้อมูลความรู้ อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของจิตวิญญาณ ซึ่งแปลงสภาวะเป็นกายภาพ การเติมเต็มของจิตวิญญาณในโลกกายภาพย่อมต้องอาศัยการเติมเต็มทางกายภาพด้วย เพราะจิตวิญญาณเลือกมาถือกำเนิดเพื่อเผชิญกับความท้าทายและการเติมเต็มช่องว่างแห่งประสบการณ์และคุณค่าชีวิตในโลกทางกายภาพ

การเผชิญกับอารมณ์อันหลากหลาย เช่น ความโกรธ ความเกลียด ความอิจฉาริษยา ความลุ่มหลง ฯลฯ ล้วนเป็นไปเพื่อการเรียนรู้ จิตวิญญาณไม่ได้กำลังเผชิญกับอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดหรือประสบการณ์ในแง่ลบแง่เดียว แต่เผชิญทุกแง่มุม ทั้งบวกและลบ ไปพร้อมๆกันเพื่อการเติมเต็มช่องว่างแห่งประสบการณ์และการเรียนรู้อย่างหมดจดจากทุกมุมมอง เพราะหากเราไม่ได้เผชิญกับความโกรธ เราก็จะไม่เห็นคุณค่าของการให้อภัย หากเราไม่ได้เผชิญกับความเกลียด เราก็จะไม่เห็นคุณค่าของความรัก จิตวิญญาณของเราฉลาดล้ำลึก เราเพียงแต่จะต้องศรัทธาในจิตวิญญาณของเราให้มากพอที่จะ**ไม่เชื่อว่า** กิเลสหรืออึดตา หรือ ฯลฯ ที่เราสร้างนิยามขึ้น จะมีอำนาจเหนือความรู้ของจิตวิญญาณจนหลอกเราได้ให้ถอยหลังหรือไม่พัฒนา

ชีวิตกับความตาย ปราศจากรอยต่อ จิตวิญญาณไม่เคยพบเห็นกับความตาย ผู้ตายไม่เคยพบเห็นความตายของตนเอง เรา-ท่านทั้งหลายก็จะไม่เคยเผชิญกับความตาย จิตวิญญาณจะดำเนินต่อไปเสมือนก้าวล่วงจากภาวะแห่งการตื่นไปสู่ความฝันและกลับไปสู่

ภาวะของการตื่นอีกอย่างไม่มีวันจบสิ้นจนกว่า การเรียนรู้ในวงจรของชาติภพจะบริบูรณ์ จิตวิญญาณก็จะดำเนินต่อไปเพื่อการเรียนรู้ในวงจรอื่นๆนอกเหนือชาติภพ การจมน้ำ เกือบตาย เป็นประสบการณ์ในเส้นทางแห่งความเป็นไปได้เส้นหนึ่งที่เขาเลือก และเขาก็เลือกที่จะรอดชีวิตเพื่อเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ บนอีกเส้นทางแห่งความเป็นไปได้เส้นหนึ่ง เด็กน้อย 3 ขวบนั้นได้ตายไปด้วยการจมน้ำ

เธอฝันเห็นญาติผู้ใหญ่ที่ตายไปก่อนหน้าที่เธอจะเกิด เพราะในความฝัน จิตวิญญาณอยู่นอกเหนือขีดจำกัดของกฎเกณฑ์ของช่องว่าง-ระยะทางและกาลเวลา เธอจึงสามารถรู้เห็นการเกิดของบรรพบุรุษของเธอ และบรรพบุรุษของเธอก็สามารถรู้เห็นการตายของเธอได้ และในชาติภพอื่น มิติอื่น บทบาทของเธอและบรรพบุรุษของเธอสลับสับเปลี่ยนเป็นอื่นไป ในโลกแห่งความเป็นจริงอีกโลกหนึ่งที่เขาเรียกมันว่าโลกแห่งความฝัน-บรรพบุรุษหรือญาติของเธอยังมีชีวิตอยู่ร่วมชาติภพ ร่วมมิติกับเธอในปัจจุบัน ในโลกยามตื่น-บรรพบุรุษหรือญาติที่ตายไปแล้วเป็นเพียงความฝันของโลกแห่งความเป็นจริงอีกโลกหนึ่งที่เขาเรียกมันว่าโลกแห่งความฝัน

ชื่อเป็นสิ่งที่ปราศจากความหมายสำหรับฉัน ฉันใช้ชื่อว่า โนวา อนาลัย เพียงเพื่อแสดงถึงหมวดหมู่ของความรู้ที่จะนำเธอไปสู่เส้นทางสู่การเป็นอิสระจากความปรารถนา เมื่อเธอเชื่อว่าการเปลี่ยนชื่อ จะนำมาซึ่งความเจริญในชีวิต ชื่อใหม่ก็ดี ผู้พิเศษที่ตั้งชื่อให้เธอก็ดี ไม่ใช่ปัจจัยสำคัญที่นำความเจริญมาสู่ชีวิตของเธอ แต่ความเชื่อของเธอนั้นแหละคือปัจจัยหลักที่นำทุกสิ่งทุกอย่างมาสู่ชีวิตของเธอ เมื่อเธอเชื่อในภพ เทพ พรหม เทวดา ความเชื่อของเธอเป็นปัจจัยก่อเกิดอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อไม่ใช่ความรู้ หรือความเป็นจริงเสมอไป เธอจะพิสูจน์ความเป็นจริงได้ไม่ยากกว่า สิ่งใดคือความเชื่อ สิ่งใดคือความรู้

ความเชื่อทำให้เธอเกิดอารมณ์ที่ไม่ถาวร มันผันแปรไปได้เสมอตามการเปลี่ยนแปลงของการรู้เห็น เธอรู้เห็นสิ่งที่ทำให้เธอมีความสุขชั่ววูบ เมื่อสิ่งที่รู้เห็นสลายตัวไป อารมณ์สุขนั้นก็สลายไปด้วย

ความรู้ทำให้เธอเกิดอารมณ์สุขที่ถาวร มันไม่ผันแปรไปได้ เพราะเมื่อมันคือความรู้ มันคือแก่นแท้ของจิตวิญญาณ หากเธอรู้เห็นสิ่งที่ป็นความรู้ที่แท้จริง จิตวิญญาณของเธอจะเต็มเต็มด้วยความรู้ส่วนนั้น ซึ่งไม่มีวันสูญสลาย จิตวิญญาณเต็มเต็มด้วยการเปลี่ยนความเชื่อเป็นความรู้ ความรู้ไม่เคยลดหรือสูญสลาย เมื่อเธอได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่าง เธอไม่มีวันรู้มันน้อยลงหรือฉลาดน้อยลง แต่ความรู้มันจะแปลงสภาพความรู้เดิมไปด้วยทำให้จิตวิญญาณขยายตัว

เธอจะเปิดหนังสือจากด้านหลัง หรือรู้สึกว่ามันมองเห็นบางสิ่งบางอย่างที่อยู่เบื้องหลังเธอได้โดยไม่หันไปมอง ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ด้วยการทำงานของประสาทสัมผัสที่หก ซึ่งนอกเหนือไปจากประสาทสัมผัสทั้งห้าที่ต้องรู้ต้องเห็นตามเส้นทางแห่งกาลเวลาที่เธอรู้จักเท่านั้น บ่อยครั้งที่ประสาทสัมผัสที่หกหรืออารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของเธอก้าวกระโดดออกไปจากเส้นทางแห่งกาลเวลาด้วยพฤติกรรมบางอย่างที่ผิดธรรมเนียมปฏิบัติทางกายภาพ แต่มันก็เป็นเพียงธรรมชาติของจิตวิญญาณที่รู้เห็นได้ด้วยประสาทสัมผัสที่หกอยู่ตลอดเวลา หากเธอมีสติที่จับไวพอที่จะติดตามการรู้เห็นของประสาทสัมผัสที่หก เธอจะพบว่า มือของเธอพลิกหนังสือจากด้านหลังเพียงเพราะเหตุว่า จิตวิญญาณของเธออ่านหนังสือเล่มนั้นจบไปแล้วก่อนที่จะเปิดหนังสือหน้าแรกด้วยซ้ำไป

โลกส่วนตัวของจิตวิญญาณ เป็นโลกสาธารณะที่ประสานกันเป็นระบบเครือข่าย แต่จิตวิญญาณก็ไม่ได้ปราศจากอารมณ์หรือเย็นชา ไม่รู้สึกยินดี ยินร้ายกับสิ่งใด ๆ ฉันปราศจากร่างกายตัวตนที่เป็นกายภาพ แต่ฉันก็เต็มไปด้วยอารมณ์รัก อารมณ์สุนทรีย์

ยินดีกับความรูความสำเร็จของจิตวิญญาณทั้งหลาย

มนุษย์สร้างเงื่อนไขขึ้นมาตามความเชื่อที่ว่า อารมณ์เป็นของมนุษย์ ความไว้อารมณ์เป็นของจิตวิญญาณ หากปราศจากอารมณ์โลกจะเป็นโลกอยู่ไม่ได้ เพราะเธอจะขาดความรักความเมตตาปราณีและการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และหากปราศจากอารมณ์จิตวิญญาณก็จะหยุดนิ่งปราศจากการถ่ายทอดข้อมูลความรู้ ฉะนั้นมาสู่โลกมนุษย์เพื่อถ่ายทอดข้อมูลความรู้ด้วยอารมณ์รักและผูกพันในโลกและมนุษย์ อารมณ์ไม่ใช่สิ่งที่เธอจะต้องระวังหรือเก็บกด แต่เป็นสิ่งที่เธอจะต้องรู้จักนำมาใช้ในทางสร้างสรรค์

ชีวิตเป็นของง่าย หากเธอตระหนักได้ว่า เธอสร้างโลกแห่งความเป็นจริงทั้งหมดด้วยความเชื่อของตนเอง ต้นเหตุแห่งปัญหาชีวิตทั้งหลายเกิดจากความเชื่อที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของเธอ เธอจึงสามารถจัดปัญหาชีวิตทั้งหมดได้ด้วยการเปลี่ยนความเชื่อ

หากเธอตระหนักได้ถึงพลังอำนาจตามธรรมชาติของจิตวิญญาณของตนเองที่เสมอเหมือนกับต้นกำเนิด เธอไม่ต้องแสวงหาคำตอบจากภายนอก จากคนทรง หรือหมอดู เพราะเธอสามารถแสวงหาความรู้และคำตอบทั้งหลายได้จากภายใน นักเขียนไม่ได้มาทำหน้าที่ตอบคำถามเธอทั้งหลาย เขามาทำหน้าที่สามและเลขของฉันทเพื่อถ่ายทอดข้อมูลความรู้ให้เธอทั้งหลายตระหนักได้ว่า เธอคือจิตวิญญาณผู้มีพลังอำนาจที่จะมีได้-ทำได้-เป็นได้-สมความปรารถนาด้วยความเชื่อและศรัทธาในพลังอำนาจของจิตวิญญาณของตนเอง

นักเขียนมีหน้าที่ร่วมสนทนากับพวกเธอเพื่อถ่ายทอดวิธีการฝึกฝน ที่จะทำให้เธอทั้งหลายสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้รู้ผู้ตอบคำถามที่อยู่ภายในได้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะแยกแยะความแตกต่างระหว่างความเชื่อกับความรู้ เรียนรู้ที่จะตีความหมายเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในโลกของความฝัน และถอดความหรือถอดรหัสเป็นคำพูดที่เธอจะเข้าใจได้ เพื่อให้เธอใช้เป็นประโยชน์ต่อโลกยามตื่น แต่เธอทั้งหลายก็ไม่จำเป็นต้องถอดความหรือถอดรหัสข้อมูลความรู้เหล่านั้นเป็นคำพูดเสมอไป เพราะบ่อยครั้งมันเป็นข้อมูลความรู้ที่ปราศจากถ้อยคำ

แม้เธอบางคนจะมองเห็นตนเองเป็นเสมือนเพียงมดตัวน้อย และมองเห็นผู้อื่นรอบตัวเธอเป็นเสมือนราชสีห์หรือช้างสาร ผู้มีความรู้ความสามารถมากกว่าที่เธอมองเห็นหรือเชื่อว่าตนเองมี แต่เธอก็มักลืมนึกไปว่า มดน้อยสามารถซ่อนไข่ผืนโลกและฝังถ่ายสสารต่างๆบนผืนโลกได้อย่างช้าของด้วยความเป็นเอกลักษณ์ของมัน หากปราศจากมดน้อย ผืนดินของโลกก็จะไม่ได้รับการทะนุถนอมให้อุดมพอที่จะเลี้ยงดูสัตว์และพืชใหญ่น้อยอื่นๆในโลกได้ จิตวิญญาณมาถือกำเนิดเป็นร่างกายเนื้อหนังเพื่อแสดงออกซึ่งความรู้-ความสามารถอย่างดีที่สุดจากจุดยืนและมุมมองอันเป็นเอกลักษณ์ของเธอ-ซึ่งไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน เธอแต่ละคนจึงเป็นบุคคลตัวตนผู้มีค่าและความหมายพิเศษต่อโลกและมวลมนุษย์อย่างหาที่เปรียบมิได้

คำถาม : สวัสดีค่ะคุณนักเขียน

หนูเคยอ่านหนังสือธรรมชาติแห่งชาติภพมาตั้งนานแล้ว

แล้วก็เคยใช้วิธีตั้งคำถามก่อนนอนมาบ้างแล้ว

แต่หนูสงสัยว่าเราจะแยกออกได้ยังไง ว่าคำตอบที่ได้จากคำถามที่ป้อนเข้าไปนั้นเป็นความจริง

หรือเป็นผลจากความกลัว หรือความอยาก  
หรือเป็นกิเลสที่หลอกให้เราไปตกหลุมพราง  
อะไรประมาณนี้นะคะ  
เพราะที่ผ่านมามีบางทีคำตอบที่เข้ามาก็เป็นความจริง  
แต่บางทีก็เหมือนแค่มาเติมเต็มความอยากของอัตตา...ให้รู้สึกดี  
ไม่ก็มายั่วอารมณ์ให้รู้สึกโกรธบ้าง อะไรบางอย่างนี้นะคะ  
ขอขอบคุณล่วงหน้าค่ะ

คำถาม : สวัสดีค่ะรู้สึกยินดีมาก ๆ ที่ได้อ่านบทความของคุณ  
เรารับรู้ได้ว่าคุณมีหน้าที่อันยิ่งใหญ่ และคุณก็ทำหน้าที่อันยิ่งใหญ่ ได้งดงามมากทำให้  
รู้สึกว่าเราเองเป็นมดตัวเล็กนิดเดียว มีข้อสงสัยอยู่บ้างอยากให้คุณช่วยแนะนำ เพื่อที่เรา  
จะได้ทำหน้าที่ของเราได้สมบูรณ์แบบมากกว่านี้ ขอถามเลยนะคะ

1. ในวัยเด็กอายุประมาณ 3 ขวบ เกือบจมน้ำตาย แต่รอดมาได้
2. ฝันเห็นญาติผู้ใหญ่ที่ตายก่อนเราเกิด มาพูดคุยหรือเรามีส่วนร่วมอยู่ในฝันนั้นด้วย
3. ก่อนทำการเปลี่ยนชื่อ (อายุ 1 - 29 ปี) มีความรู้สึกเหมือนเป็นนางสังหรณ์ด้านความ  
ผิดหวัง ที่เม่นมาก ๆ ในขณะที่เรากำลังเสียใจ จิตใจประหวั่นคิดถึงเหตุการณ์ที่บอก  
เตือนล่วงหน้า แต่ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้เลย
4. หลังจากเปลี่ยนชื่อ ได้เข้าวัดปฏิบัติธรรมจะฝันทุกวัน ตอนแรก ๆ จะตื่นเต้นแต่ตอน  
หลังก็เริ่มจะทำให้เป็นปกติ แต่ก็เป็นบางครั้งทีลึนว่าความฝันนี้คืออะไร เป็นอย่างไรมาปี  
กว่าแล้วค่ะ แม้กระทั่งล่าสุดญาติที่ตายไปกลับมาบ้านได้ยินเสียงเหมือนตรวจดีกระทบ  
กัน เสียงมันดังเข้าไปในหัวใจ ลุก ๆ เขาไม่ยอมเชื่อเขาบอกว่าเตี้ยเขาเป็นคนดี ไม่โดนตี  
ตรวน

ปัจจุบันจะฝันถึงญาติคนนี้ประมาณเดือนละครึ่ง มาในสภาพที่ไม่น่ากลัว แต่จิตเราในฝัน  
เราคิดว่าเขาตายไปแล้วก็มีความกลัวเหมือนกัน แต่ต้องสลัดทิ้งไปทันที

5. เรามีความเชื่อเรื่องชาติ ภพ เทพ พรหม เทวดา  
ไปแต่ละที่มีความรู้สึกผูกพันไปแล้วมีความสุข ไม่อยากจะกลับ
6. ทางด้านกายหายาบ เวลาเปิดอ่านหนังสือจะเปิดอ่านจากด้านหลังมาด้านหน้า มีปัญหา  
ทางด้านอารมณ์บ้าง มีโลกส่วนตัว แต่มีใจเป็นต่อด้านสังคมนะคะ บางครั้งก็ไม่รู้สึกยินดี  
ยินร้ายกับสิ่งใด ๆ

แต่บางครั้งไม่รู้จักระงับอารมณ์ตนเอง

7. ตอนนี้มีปัญหาส่วนตัวทางโลกเหมือนคนปกติทั่วไป คิดอยู่ว่าจะทำอย่างไร ให้ปัญหา  
ทางโลกของตัวเองลดหมดไป เหมือนมีคำตอบว่าคุณต้องเข้าทางธรรมประพฤติ ปฏิบัติ  
ดี ปฏิบัติชอบ ถึงจะมีชีวิตอยู่บนโลกนี้ได้ แต่คำตอบมาไม่หมด

8. อยากจะทราบว่าบางครั้งเราไปเจอบางคนที่มีเทวดา เขาเห็นเรามีท่านนี้บ้าง ท่านโน้น  
บ้าง แรก ๆ ก็สับสนเหมือนท่านพาเราไปเรียนรู้โลกกว้าง บางครั้งเจอการหักเป็นฉาก ๆ  
บางครั้งก็หายหักเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วหลายปีถูกบ้างก็มี บางครั้งเจอท่านายหายหัก  
ล่วงหน้า 3 - 5 เดือนก็มีเกิดขึ้นไป ฉีกแนวออกไปบ้างก็มี หรือว่าท่านเหล่านั้นที่เราเจอมี  
ความสัมพันธ์ในภพชาติ ต่างกัน

โดยส่วนตัวมีความเชื่อเรื่องร่างทรง แต่เจอปัญหาบางอย่างทำให้รู้สึกต่อต้าน มีผู้รู้ได้  
แนะนำว่าให้แยกมนุษย์ส่วนมนุษย์ เทวดาสวนเทวดา ไม่ต้องไปหาเหตุผลให้ว่าเรา  
ทำไมต้องเป็นแบบนี้ หลีกออกมาได้ก็หลีกออกมาซะ แต่บางครั้งเรามีความรู้แต่รู้ไม่  
แตกฉาน ให้คนเขาปราชญ์ว่านี่หรือคนที่มีเทวดาทำไมทำตัวแบบนี้ อยากพบปะ หรือ  
พูดคุยกับผู้ที่ปฏิบัติดี

ปฏิบัติชอบ (ไม่ต้องการยิ่งใหญ่เกินใครแต่ขอทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ต้องช่วย  
หรือเพื่อนมนุษย์ทุกคน ไม่สามารถเลือกได้ว่าจะช่วยแต่คนที่เราชอบ) มนุษย์ยังมีความ  
รัก

โลก โกรธ หลง อยู่ในสันดาน ต้องดับมันให้ได้ด้วยตัวเอง พยายามชักชวนพ่อ แม่ พี่

น้อง ให้เข้าวัด

เขาอ้างว่าเข้าอยู่แล้ว ทำอยู่แล้ว มีวิธีใดที่จะโน้มน้าวจิตใจให้เขาปฏิบัติด้วยตนเองได้ โดยไม่ต้องมานั่งยกมือไหว้ร่างทรง ร่างทรงที่มีศีลก็ดีไป เจอร่างทรงที่มีอวิชชาก็ทุกข์ ไม่จบสิ้นกันเท่านั้นเอง แก่ที่ปลายเหตุไม่ได้แก่ที่ต้นเหตุไขใหม่คะ

สรุป ถึงอย่างไรรู้สึกยินดีมากที่ได้อ่านบทความ

ของคุณ บุญได้จัดสรรจากการไปร่วมงานของ อ.อาจขรินเมื่อวันที่ 5 ส.ค.2550 ที่ผ่านมา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคุณพอมีเวลาที่จะคำตอบให้หมดตัวน้อยได้สิ้นสงสัย เพื่อให้เกิดปัญญาที่แตกฉานนะคะ

## ประสบการณ์ล่าสุด-จากนักเขียน

เมื่อมาร่วมสนทนากับกลุ่มพลังจิตตามคำชวนของคุณ Mead ตั้งใจว่า "มาคนเดียว" ในฐานะนักเขียน และได้สมัครสมาชิกเข้ามาด้วย username: writer และก็ได้รับ confirm จาก webmaster เรียบร้อยไปแล้ว แต่ปรากฏว่า log in ไม่ได้กว่า 3 ชั่วโมง ขอ confirm password จาก webmaster ก็ได้ตอบ confirm มาอีก แต่ก็ log-in ไม่ได้อยู่ดี ทำให้เพื่อนๆต้องปลื้มคอยกันจนหลับเียง ต้องขอโทษอีกหลายหนค๊ะ แต่ในที่สุดก็มีแรงดลใจให้สมัครสมาชิกเข้ามาใหม่โดยใช้ username: nova\_analai ก็ log-in ได้ทันทีทันใด ใจก็คิดว่า ความบังเอิญนั้น-ไม่มี

แต่ถึงกระนั้นก็ยังมีความคิดด้วยเหตุผลอยู่ดีนะค๊ะว่า จะมาร่วมสนทนากับเพื่อนๆกลุ่มพลังจิตในฐานะนักเขียน-นักเรียน จะได้สนุกกัน เพราะชอบ energy ของทุกคนมากๆ แค่ว่า log-in เข้ามาก็รู้สึกขำขัน ร่าเริงและสุขไปด้วยทันที เหมือนอยู่ถูกที่ถูกกลุ่ม ถูกใจฟังเพลงที่นักร้องหมักร้องกันคนละบรรทัดแล้ว สุขมากๆ อยากร้องด้วยคน

จากประสบการณ์ที่ผ่านมาในการเขียนหนังสือ ผู้เขียนได้ใช้วิธีการทำงานแบบแยกส่วน คือ ยามฝัน-ใช้สติสัมปชัญญะของตัวเองภายในทำงานด้วยการไป download และจดจำข้อมูลความรู้มาจากท่านอาจารย์อนาลัย ยามตื่น-ใช้สติสัมปชัญญะของตัวเองภายนอกอ่านบททวนข้อความและภาพที่จดบันทึกไว้ แล้วก็ถอดความหรือรหัส โดยได้ยินเสียงท่านอาจารย์จากภายในเป็น guide ให้ เปรียบได้กับการที่เลขาจดชวเลขไว้ แล้ว boss ก็มาสั่งทวนให้ถอดความออกมาให้เต็มภาพโดยกำกับการถอดชวเลข แต่ที่กลับกันกับการจดชวเลขก็คือ สมุดจดความฝันของผู้เขียนตั้งเบ้อเร่อ แต่เมื่อถอดความแล้วกลับบีบอัดลงมีแต่เนื้อ น้าหายหมด ที่จดไว้แล้วมาถอดความเป็นหนังสือ 10 เล่ม ได้จดมายาวนานกว่า 7 ปีกว่าจะมาเริ่มถอดความ ซึ่งได้เล่าเรื่องให้ฟังไว้ในบันทึกของนักเขียน (<http://www.novaanalai.com/novaanalai/07Journal.html>)

ตัวเองพิมพ์สัมผัสไม่เป็น และ keyboard ไม่มีอักษรไทย คล่าผิดคล่าถูก และมักหาตัวอักษรไม่เจอบ่อยๆ ต้องจิ้มหาทีละตัวจนอ่อนใจบ่อยๆ เมื่อเริ่มต้นพิมพ์คิดว่า จดมา 7 ปี แค่ว่าแปลงที่จดมาเป็นตัวพิมพ์ คงปาไป 10 ปี เพราะเมื่อทำงานเขียนหนังสือส่วนตัวอื่นๆที่ทำมาในอดีตสมัยอยู่เมืองไทย แป้นพิมพ์มีภาษาไทยด้วยเข้าไป speed การพิมพ์คือ 1 หน้า A4 ใช้เวลา 6-8 ชั่วโมง (เลขาสอบตก) เพราะต้องคิดไป-เขียนไป ตัดต่อข้อความและ จิ้มผิดจิ้มถูก ต้องอาศัยคนอื่นพิมพ์ให้บ่อยๆ

แต่เมื่อมาพิมพ์หนังสือของท่านอาจารย์อนาลัย speed การพิมพ์คือ 25-30 หน้า A4 ใช้เวลา 6-8 ชั่วโมง ไม่เคยต้องตัดต่อ พิมพ์รวดเดียว ไม่มีการแก้ไข หรือ edit อย่างมากก็แก้ typo บ้างนิดหน่อย แต่การเว้นวรรคที่ปรากฏคลาดเคลื่อนไปบ้างในหนังสือ เกิดจากการ transfer file ผ่าน internet ผ่านเครื่อง PC ของทางโรงพิมพ์หลายต่อกว่าจะไป print

สรุปคือ ใช้เวลาจดบันทึกมา 7 ปี ใช้เวลาถอดความและพิมพ์ต้นฉบับ (3,125 หน้า) 4 เดือนด้วยแป้นพิมพ์ที่ไม่มีอักษรไทย ใช้เวลาจัดเรียงตัวอักษร วาดภาพหน้าปกด้วยกาแฟ espresso บวกกับ paint ด้วยสี acrylic จากนั้น scan artwork แล้วนำมาใช้ออกแบบปกอีก 3 เดือน รวมเป็น 7 ปี 7 เดือน

ดังนั้นผู้เขียนจึงไม่เคยเผชิญกับภาวะที่ต้อง "เขียนสด" มาก่อน เพราะคุ้นเคยกับการที่จะถ่ายทอดสิ่งที่ download มาจากความฝันแล้วก็จดไว้ก่อน แล้วค่อยมาเรียบเรียงโดยมีเสียงภายใน guide หรือกำกับให้ทำ แต่เมื่อวานนี้ ได้เผชิญกับภาวะที่แปลกมากๆ คือ เริ่มต้นด้วยการตอบกระทุ่เพื่อนๆ ด้วยการแชร์ข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกฝน ซึ่งก็เป็นการ

ถ่ายทอดจากประสบการณ์ส่วนตัวอย่างตรงไปตรงมา แต่พอมาถึงช่วงที่จะตอบคำถาม สติสัมปชัญญะปรับเปลี่ยนไปอยู่ในภาวะเดียวกันกับที่เคยเขียนหนังสือ ต่างกันก็ตรงที่ไม่ มีโพย หรือ ขวเลข ที่จดไว้จากความฝันอย่างที่เคย รู้แต่ว่าคืนก่อนหน้านั้น ในความฝัน ได้ยินคำถามมากมาย และก็ได้คำตอบมากมาย แต่ตื่นขึ้นจำคำถามได้บ้างแต่จำ คำตอบไม่ได้ เพียงแต่ประคองอารมณ์และความรู้สึกที่ได้จากการรับคำตอบไว้ จนกระทั่ง มาถึงหน้าจอ และเผชิญกับคำถาม ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่พิมพ์คำตอบ คือเหมือน น้ำที่ไหลรินจากเบื่องบนลงมาสู่จิตจนเต็มเต็มเปี่ยมแล้วก็เอ่อล้นอย่างเอื่อยๆ ทำให้ คำตอบหลังไหลออกมาอย่างง่ายดาย

อยากจะแชร์ว่าประสบการณ์นี้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในชีวิตหลังจากมาทำหน้าที่ล่ามและ เลขานุการของท่านอาจารย์อนาลัย โดยที่ตระหนักว่าสติสัมปชัญญะของตัวเองภายในกับ สติสัมปชัญญะของตณตนฺภายนอกทำงานแบบไม่แยกส่วน แม้สติสัมปชัญญะยามตื่นของ ตัวตนภายนอกจะอยากเขียนเล่นๆสนุกๆคุยกับเพื่อนๆในฐานะนักเขียน-นักเรียน แต่ สติสัมปชัญญะยามฝันของตัวเองภายในก็ทำงานซ้อน และแทบจะเข้าแทนที่ในที่สุด เป็น ความรู้สึกที่ว่ามันไหลล้นไปตามภาวะ ต่อต้านไม่ได้ แม้สติสัมปชัญญะยามตื่นจะรู้เห็น อยากจะคุยเล่น แต่สติสัมปชัญญะภายในที่จริงจังกว่ากลับทำงานแทน สติสัมปชัญญะ ของตัวตนภายนอกก็กลายเป็นเผ่าดู และยอมให้สติสัมปชัญญะของตัวเองภายในเข้าทำ หน้าที่

จึงคิดว่าต่อไปนี้ หากเป็นข้อความที่เป็นความคิดเห็นของนักเขียนเอง จะใช้ตัวหนังสือสี ดำ

ส่วนข้อความที่มาจากการ download จากท่านอาจารย์อนาลัย จะใช้ตัวหนังสือสีแดง เพื่อนๆจะได้ไม่งง ดีไหม?

หวังว่าประสบการณ์เหล่านี้อาจคล่องจองกับประสบการณ์ของเพื่อนๆบางคนที่มีสัมผัสได้ ถึงการทำงานของสติสัมปชัญญะอย่างน้อยก็สองส่วนด้วยกัน ช่วยเขียนมาแชร์กันบ้าง อย่าปล่อยให้เพื่อนๆเป็นประหลาดอยู่คนเดียว ...แต่อย่างน้อยนักเขียนก็ยังใจชื้นอยู่ว่ามีคุณ Mead เป็นมนุษย์ต่างดาวอยู่อีกคน...

ในจุดนี้ขอคัดลอกบทความจากหนังสือของท่านอาจารย์ โนวา อนาลัยมาให้ศึกษากันนะ ค่ะ.....(แล้วอย่าลืมไปหาเล่มจริงอ่านกันตอนนะจะได้ไม่ผิดเพี้ยน)

-----

ตามความเป็นจริงแล้วจิตวิญญานซึ่งมาถึงกำเนิดในร่างกายตัวตนทางกายภาพของเธอ พร้อมด้วยบุคลิกภาพไม่มีการแบ่งแยก แต่เพื่อให้เธอเข้าใจได้ง่ายขึ้น ฉันจะแบ่งแยก สติสัมปชัญญะของเธอออกเป็นสามส่วนตามหน้าที่ของมัน:

๑. สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับโลกภายใน

สติสัมปชัญญะส่วนแรกนี้จดจ่อกับโลกภายในและ“ตัวตนภายใน”ซึ่งพวกเธอบางคน เรียกกันว่า“ภายใน” แต่ฉันจะขอเรียกว่า“ตัวตนภายใน” เพราะภายใน-ในความหมายของ เธอยังคลาดเคลื่อนจากธรรมชาติและความเป็นจริงอยู่มาก โลกภายในเป็นโลกแห่ง ความฝันอันสร้างสรรค์ “ตัวตนภายใน” ประกอบด้วยหน่วยย่อยของสติสัมปชัญญะที่มีสติ รู้ถึงพลังงานที่แปลงสภาวะเป็นสสารอันเป็นร่างกายตัวตนของเธอและของบรรพบุรุษ ของเธอ สติสัมปชัญญะของจิตวิญญานส่วนนี้จดจ่อกับตัวตนภายในและโลกแห่งความ ฝัน ซึ่งไม่จำเป็นต้องมีการโต้ตอบกับสภาวะแวดล้อมที่เป็นกายภาพ

ตัวตนภายในมีสติรู้ถึงภาวะของมันซึ่งมีอยู่-เป็นอยู่และดำเนินไปในหลายมิติพร้อมๆกัน หมด มันก่อเกิดตัวตนอันเป็นร่างกายเนื้อหนังที่เป็นกายภาพขึ้นภายใต้กฎเกณฑ์ของข? องว?าง-ระยะทางและกาลเวลา และรู้จักส่วนหนึ่งของตัวตนนี้ในฐานะสัตว์โลกทาง กายภาพ ส่วนหนึ่งของตัวตนภายในส่วนนี้คือตัวตนที่เธอรู้จักพร้อมด้วย สติสัมปชัญญะ ที่เธอคุ้นเคยว่าเป็น“ของเธอ” ซึ่งดำเนินชีวิตไปตามฤดูกาล มี สติรู้ถึงกฎเกณฑ์ของเวลา



จดจ่อกับปัจจุบัน พร้อมด้วยอารยธรรมที่มาแล้วก็จากไป เป็นตัวตนที่มีสติรู้อย่างแม่นยำถึงปัจจุบัน มีประสาทสัมผัสทางกายภาพที่ผูกมัดกับแสงและความมืด เสียงและสัมผัสฉันจะเรียกตัวตนภายในพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะว่า“ตัวตนภายใน” ซึ่งจดจ่อและมองเห็นโลกแห่งความเป็นจริงภายในอันเป็นมิติที่เป็นจินตภาพซึ่งเป็นต้นกำเนิดแห่ง สติสัมปชัญญะของเธอและรูปกายของเธอ

ตัวตนภายในเป็นอิสระจากแรงดึงดูดของโลก ช?องว?าง-ระยะทางและกาลเวลา เมื่อบุคลิกภาพ-ตัวตนแปลงสภาวะเป็นรูปกายที่เป็นกายภาพ ตัวตนภายในปรับสภาวะของจิตวิญญาณให้มีสติสัมปชัญญะ ส่วนหนึ่งที่สามารถจดจ่อกับรูปกายตัวตนได้ เพื่อทำให้มันมีสติรู้ถึงการเป็นรูปกายตัวตน-สภาพแวดล้อมและสัมพันธ์ภาพของรูปกายตัวตนกับสภาพแวดล้อมนั้นๆ ยังผลให้จิตวิญญาณจดจ่อกับร่างกายด้วยสติสัมปชัญญะส่วนที่สอง

## ๒. สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับรูปกายหรือร?างกาย

ก่อนหน้านี้สติสัมปชัญญะส่วนนี้คุ้นเคยกับการจดจ่อกับสภาพแวดล้อมภายในมาก่อน รูปกายตัวตนก่อเกิดจากการรวมตัวกันของหน่วยย่อยของพลังงานอันเป็นประจุแม่เหล็กไฟฟ้า จากภาวะของการเป็นอะตอม-เซลล์-โมเลกุล-อวัยวะ-ระบบอวัยวะ-ร่างกายตัวตน แบบแผนของรูปกายตัวตนของเธอจึงมาจากแบบแผนของตัวตนภายใน โดยมีหน่วยย่อยของจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์รูปกายตัวตนและสภาพแวดล้อมซึ่งเหมาะสม-เอื้ออำนวยซึ่งกันและกัน

เธอมีสติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับโลกภายในและตัวตนภายในซึ่งดำเนินอยู่ในมิติที่เป็นจินตภาพ ตัวตนภายในของเธอ“ฝัน”และสร้างสรรค์บุคลิกภาพและรูปกายตัวตนของเธอซึ่งเป็นกายภาพ ในที่สุดมันจดจ่อในบุคลิกภาพ-รูปกายตัวตนที่เป็นกายภาพจนเกิดสติสัมปชัญญะส่วนที่สองขึ้น ตัวตนภายในถ่ายทอดความรู้ของมันในส่วนที่เกี่ยวกับภาวะทางกายภาพ-ความสำเร็จทางกายภาพ-อันมีระเบียบแบบแผนอันเป็นเลิศ จากแหล่งข้อมูลและความรู้อันมหาศาลให้กับสติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับร่างกาย ร่างกายไม่ได้ปราศจากสติสัมปชัญญะหรือมีจิตไร้สำนึก แต่เพื่อวัตถุประสงค์ในการทำหน้าที่ทางกายภาพของร่างกายของเธอ ร่างกายจึงจำเป็นต้องมีระบบของสติสัมปชัญญะที่เสมือนแบ่งแยกไปจากสติสัมปชัญญะที่เธอคิดว่าเป็นของเธอ สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับร่างกายไม่อาจจะเป็นอย่างอื่นไปได้นอกจากเป็นส่วนหนึ่งของเธอ และมันก็ไม่ได้เป็นส่วนของสติสัมปชัญญะที่ด้อยไปกว่าสติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับโลกภายในและตัวตนภายใน มันสะท้อนให้เห็นถึงความรู้ของตัวตนภายในและการเป็นส่วนหนึ่งของสติสัมปชัญญะของตัวตนภายใน ซึ่งได้รับมอบให้ทำหน้าที่ที่มีต่อร่างกาย

สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับร่างกายซึ่งเธอรู้สึกเสมือนว่าอยู่นอกเหนือการควบคุมของสติสัมปชัญญะของเธอ เป็นส่วนของสติสัมปชัญญะที่จดจ่อกับร่างกายในระดับอะตอม-เซลล์-โมเลกุล-อวัยวะ-ระบบอวัยวะทั้งหมดของเธอ เป็นสติสัมปชัญญะของจิตวิญญาณส่วนที่ติดต่อสื่อสารกับจิตวิญญาณของสรรพสิ่งทั้งปวงในสภาพแวดล้อมของเธอ เซลล์แต่ละเซลล์ในร่างกายของเธอทำหน้าที่ได้อย่างดีเลิศในเส้นทางแห่งกาลเวลาที่เธอรู้จักเพราะมัน“รู้การณ?ลวงหน้า” มันมีสติรู้ถึง-สุขภาพ-พลังชีวิต-ของเซลล์ทุกเซลล์ในดาวนพเคราะห์? มันรู้ตำแหน่ง-หน้าที่ของจิตวิญญาณในเซลล์อื่นๆ แม้แต่ในเมล็ดทรายหนึ่งเมล็ด ต้นหญ้า ลมฟ้า อากาศ หรือหยดน้ำทะเลเพียงหนึ่งหยด ซึ่งรวมกันเป็นส่วนหนึ่งของจิตวิญญาณของโลกที่เธออาศัยอยู่ การติดต่อสื่อสารในระดับเซลล์ของ สติสัมปชัญญะของจิตวิญญาณทำให้สรรพสิ่งทั้งปวงคงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

เธอได้รู้จักกับสติสัมปชัญญะ สองส่วนแล้วคือ สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับโลกภายใน และ สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับร่างกายของเธอ เมื่อสติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับร่างกายพัฒนาไปจนถึงจุดที่เป็นระบบอันสมบูรณ์ ตัวตนภายในกับ สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับร่างกายของเธอร่วมกันทำหน้าที่เป็น“ทางเข้า” สองทางของจินตภาพอุปมาอุปมัยที่ฉันพอจะกล่าวเป็นคำพูดได้คือ ตัวตนที่ทำหน้าที่ด้วยสติสัมปชัญญะสองส่วนดังกล่าวนี้จะเปรียบเสมือนตัวตนที่เป็นยางยืด มันยืดเข้าไป สู่โลกแห่งความฝันอันเป็นโลกภายในด้วยตัวตนภายใน มันยืดออกไปสู่โลกทางกายภาพอันเป็นโลกภายนอก

ด้วยรูปกายตัวตนอันมีเนื้อหนังเป็นกายภาพ ด้วยแรงผลักดันอันมหาศาลและเต็มไปด้วยชีวิตชีวา ตัวตนภายในปราศจากจิตภาวะที่ถาวรพอที่จะคงสภาพเป็นตัวตนอันมีรูปกายทางกายภาพได้ ดังนั้นตัวตนภายในจึงยังคงเกี่ยวพันกับโลกภายในซึ่งเป็นโลกแห่งความเป็นจริงทางความฝันต่อไป ส่วนรูปกายหรือตัวตนภายนอกมีภาวะที่ถาวรพอที่จะคงสภาพเป็นตัวตนอันมีรูปร่างกายเนื้อหนังทางกายภาพได้ มันจึงเกี่ยวพันกับโลกภายนอกซึ่งเป็นโลกแห่งความเป็นจริงทางกายภาพของเธอ สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับร่างกายของเธอและส่วนที่จดจ่อกับโลกภายนอกมีความใฝ่รู้ ทำท่าย สนั่นเทห์ และคาดหวังในสิ่งต่างๆมากมาย กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ตัวตนภายในนำสติสัมปชัญญะส่วนหนึ่งของมันใส่ในอีกร่างกายตัวตนหนึ่งซึ่งเป็นร่างกายเนื้อหนังที่เป็นกายภาพ อันเป็นร่างกายตัวตนที่มีความปรารถนาและความมุ่งมั่นจดจ่อในทิศทางที่ตัวตนภายในไม่อาจแสวงหาประสบการณ์และครอบคลุมประสบการณ์ดังกล่าวได้โดยลำพัง ตัวตนภายในจึงจดจ่อโลกภายนอกด้วยสติสัมปชัญญะส่วนที่สาม

๓. สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับโลกภายนอก

สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับโลกภายนอกอันเป็นกายภาพ เป็นสติสัมปชัญญะส่วนที่ทำให้จิตวิญญาณสามารถมีอยู่-เป็นอยู่-ดำเนินไปในโลกทางกายภาพ พร้อมด้วยตัวตนที่มีรูปร่างกายเนื้อหนังอันเป็นกายภาพภายใต้สภาวะแวดล้อมที่เป็นกายภาพได้ หากปราศจากสติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับโลกภายนอก จิตวิญญาณจะคงสภาพอยู่ในโลกมนุษย์ไม่ได้ เพราะตามธรรมชาติแล้ว จิตวิญญาณจดจ่อกับสภาวะใดๆ จิตวิญญาณจะมีอยู่-เป็นอยู่-ดำเนินไปในสภาวะนั้นๆอย่างไม่มีช้อยกเว้น ตัวตนที่จดจ่อต่อโลกภายนอกเป็นตัวตนพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ-ซึ่งเป็นตัวตนที่เธอคิดว่า-เป็นของเธอ-คือเธอ ฉันเรียกตัวตนนี้ว่า"ตัวตนภายนอก"

(คัดลอกจากต้นฉบับ : หนังสือเรื่อง "ความฝันกับวิถีแห่งจิตวิญญาณ" - บทที่สอง : สติสัมปชัญญะของนักฝัน โดยท่านอาจารย์ โนวา อนุาลัย)