

KUOLEMAN KOHTAAMINEN

Lääkärit ohjelmassa keskusteltiin kuolemasta. Tutkimusten mukaan 60 % amerikkalaisista haluaisi kuolla kotona, mutta 80 % kuolee sairaalassa. Miksi? On paljon tapauksista, joissa potilas on suunnitellut, miten haluaa kuolla kotona rauhallisessa ja rakkaassa ympäristössä. Mutta viime hetkellä iskee paniikki ja he lähtevät sairaalaan ensiapuun tai teho-osastolle, jotka ovat kaikkea muuta kuin rauhallisia paikkoja.

Lääkäreiden mielestä suurin syy on keskustelemattomuudessa. Kuolema koetaan aiheena kiusalliseksi, josta on vaikea puhua luonnollisella tavalla. Ja kun tilanne tulee eteen, ei tiedetä mitä voi tehdä ja puhua. Kuoleman parempi ymmärtäminen osana elämän kokonaisuutta auttaa.

Tiede

- Newton loi tieteen periaatteet. Hän käytti tervettä järkeä, kehitti teorioita ilmiöiden selitykseksi ja teki kokeita nähdäkseen oliko osunut oikeaan. ”Maailma on monimutkainen ja hämmentävä, mutta sitä on helpompi ymmärtää yksinkertaistusten eli teorioiden avulla.”
- Tiede käyttää edelleen Newtonin periaatteita, kun se mm. löysi vuonna 2012 Cernin tutkimuslaitoksessa Higgsin bosonin, jota kutsutaan jumalhiukkaseksi.
- Vertaisarvioinnissa muut tutkijat toistavat saman kokeen ja tuloksia verrataan keskenään.
- Jos tiede ei anna vastauksia, käytetään edelleen vertaisarviointia (muiden kokemuksia) ja tervettä järkeä. Albert Einstein: ”Ainoa oikea tiedon lähde on kokemus.”

Aineellinen ja aineeton

- Me näemme kirjan kannet, sivut ja tekstin. Mutta emme näe kirjan tarinaa, emmekä niitä mielikuvia ja tunteita, jotka lukijoille syntyy. Kuitenkin ne ovat heille totta. Tekniikan avulla nähdään mitä aivoissa tapahtuu unen aikana. Mutta itse unia ei voida nähdä (eikä tulkita esim. mitä ne tarkoittavat).
- Tiede tutkii ainetta ja yrittää samoilla menetelmillä tutkia henkisyyttä eli ei-ainetta. Miten rakkautta voi tutkia mikroskoopilla? Sen fyysisiä vaikutuksia nähdään, mutta ei itse rakkautta.

Tieto ja kokemus

- Tietoa voidaan hankki lukemalla ja se voidaan siirtää saman muotoisena toiselle. Sisäistä tietoa (oivalluksia) voidaan saavuttaa vain kokemalla. Henkilökohtaisia kokemuksia ei voida myöskään siirtää toiselle. Emmekä voi kopioida itsellemme toisten kokemuksia.
- Kaikki profeetat: ”Etsi oma tiesi.”
- Kirjasta Sielun matka: ”Älä usko mihinkään mitä sinulle sanotaan. Sinun ei myöskään pidä olla uskomatta, sillä se olisi typerää. Ainoa omaksumismenetelmä on hyväksyä mahdollisiksi ne asiat, joista kuulee kerrottavan ja sitten ryhtyä itse ottamaan niistä selkoa.”

Jokainen ihminen kokee kuoleman omalla henkilökohtaisella tavallaan.

- Kuoleman kohtaamista ei voi harjoitella.
- Surusta selviämiseen ei ole olemassa valmiita malleja.
- On paljon keinoja ja tukiverkostoja, joita tarvitaan ja jotka auttavat. Mutta lopulta ihminen on aina yksin omien ajatustensa, tunteittensa ja surunsa kanssa.

Kuoleman syvällisempi ymmärtäminen auttaa surun / trauman käsittelemisessä.

- Yksi ihmiselämä on ainutlaatuinen tapahtuma; mutta elämän virtaaminen luomakunnan läpi on vielä ihmeellisempi kokonaisuus. Kuolema on yksi vaihe elämän kiertokulussa.
- Surusta voi tehdä osan elämää. Siihen tarvitaan tietoa ja nöyryyttä suurten kysymysten edessä. Siihen tarvitaan elämän laajempaa ymmärtämistä ja rohkeutta kyseenalaistaa uskomuksiaan.

Ihmisen toimintaa ohjaa

- Useimmiten tuska (henkinen paha olo) ja siitä irti pääseminen.
- Harvemmin henkinen tasapaino ja sitä kohti pyrkiminen.
- Tuska pakottaa ihmisen toimimaan, muutokseen ja uusiutumiseen. Siksi epäonnistumiset, kriisit ja myös kuoleman kohtaaminen kuuluvat elämään. Ihminen oppii usein enemmän kymmenestä tuskan päivästä kuin kymmenen kuukauden tyytyväisyydestä. Tuska pakottaa ihmisen hyväksymään muutokset ja uudet olosuhteet, vaikka ne tuntuvat joskus kestäättömiltä. Muutoksen kohti kulkeminen voi jopa lisätä tuskaa. Ajan mittaan sen tarve ja syyt selviävät. Siksi tuska on yhtä luonnollinen osa elämää kuin ilokin; ja oikeastaan ilonkin voi parhaiten ymmärtää vasta tuskan vastakohtana.
- Henkinen tasapaino ja sen tavoittelu antaa suunnan, mutta ei riittävästi energiaa liikkeelle lähtemistä varten. Henkisesti kehittyvä ihminen ohjaa itseään tietoisesti ja kulkee aktiivisesti kohti omia tavoitteitaan (kurinalaisuus, sitkeys, määrätietoisuus...). Tekee vaikka sattuu. Toimii vaikka pelottaa. Jatkaa kulkuaan, vaikka kaatuu.
- Muutosten jälkeen ihminen näkee itsensä ja kokonaisuudet paremmin ja tasapaino palautuu. Rauhallisillakin elämänjaksoilla on tarkoituksensa. Ne antavat aikaa tottua muutoksiin ja aikaa ravita uutta minuutta, joka nousee esiin. Ihminenkin on luoja, oman elämänsä luoja.

PERINTÖ

- Keskittyminen kuolemaan: henkinen perintö on tuska.
- Keskittyminen elämään: henkinen perintö on ilo ja rakkaus.
- Surun määrä ei mittaa rakkauden määrää. Suru on kuin auringon pimennys, joka kätkee alleen rakkauden.

SURUSTA SELVIÄMINEN / KMS:n henkilökohtaiset kokemukset

- Shokista trauman käsittelemiseen, tapahtumien totuudenmukainen läpikäyminen.
- Camillan päätöksen kunnioittaminen.
- Anteeksi pyytäminen ja anteeksi antaminen.
- Surun kohtaaminen, kaikkien tunteiden hyväksyminen ja näyttäminen (itkeminen).
- Kirjan kirjoittaminen: päivittäiset keskustelut Camillan kanssa päiväkirjojen avulla, tutustuminen häneen.
- Avoin ja rehellinen keskustelu puolison ja muiden kanssa.
- Oman osuuden rehellinen kohtaaminen (syyllisyyden hyväksyminen / purkaminen).
- Videon koostaminen ja kuvien katsominen.
- Mielikuvan voima: Camilla on edelleen läsnä jokapäiväisessä elämässä.
- Ajattomuus: enkeli tuli luoksemme 20:ksi vuodeksi.
- Arjen rutiinien ylläpitäminen (arkielämän kantava voima).
- Vahva työrooli ja siihen kytkeytyvä oman elämän tarkoitus, huolellisempi keskittyminen työhön.

SURUSTA RAKKAUTEEN / KMS:n henkilökohtaiset kokemukset

- Jokaisesta hetkestä on tullut tärkeämpi
- Jokainen ihmissuhde ja kohtaaminen on arvokkaampi
- Vilpitön auttamisen halu on lisääntynyt (ihmisyyden arvo on vahvistunut)
- Enemmän kauneuden havainnointia
- Suurempi sisäinen rauha ja tasapainoisempi elämä
- Nöyryys suurten kysymysten edessä
- Enemmän energiaa työhön... kaikkeen
- Määrätietoisempi ote omasta kehosta, henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista
- Aika on hidastunut

MITÄ LÄHEINEN VOI TEHDÄ

- Kohdat ihmiset aidosti tasapainoisena ihmisenä (antaa turvallisuutta).
- Puhua asiasta suoraan ja kaunistelematta. Vahvistaa kuoleman todellisuutta: ”Lapsesi on tehnyt itsemurhan. Nyt on jäähyväisten aika.”
- Kuunnella kaikki sekavatkin jutut, joka tukee tunteiden purkamisprosessia (sanoilla ei ole tässä kohtaa ole suurta merkitystä).
- Auttaa kysymyksillä ihmisiä muuttamaan sanoiksi sisäistä olotilaansa. Sisin puhdistuu ja paine hellittää, kun ihminen uskaltaa kertoa miten pahalta tuntuu.
- Jos ko. ihminen menee täysin lukkoon, voi kysyä tai kertoa jostain konkreettisesta tapahtumaan liittyvästä tai muusta asiasta (vaihtaa puheenaihetta), joka auttaa tietoisuuden palautumisessa.
- Kysyä tulevaisuuden suunnitelmista (auttaa ihmistä näkemään elämän jatkumisen).
- Kysyä mitä vainaja haluaisi omaisten / läheisten nyt ajattelevan ja tekevän.
- Kertoa harkitusti itsestään ja omista kokemuksistaan (samantapaiset ongelmat yhdistävät ja antavat tukea ja lohtua).
- Kysyä tietävätkö omaiset / läheiset... mistä saa apua tällaisessa tilanteessa.
- Antaa sydämen puhua. Jos ei keksi mitään sanottavaa, ei sano mitään.
 - Rohkaista kirjeen kirjoittamista vainajalle kaikesta mitä on jäänyt sanomatta.
 - Ehdottaa päiväkirjan pitämistä joka päivä ajatuksistaan ja tunteistaan.
 - Ehdottaa kuvakirjan tekemistä vainajasta (kertomuksia, tapahtumia, valokuvia, lehtileikkeitä, piirustuksia, runoja, lauluja).
 - Ehdottaa surijaa sulkemaan silmänsä ja visualisoimaan vainajan esim. viereiseen tuoliin ja puhumaan hänelle.

MITÄ LÄHEISEN EI PIDÄ TEHDÄ

- Tehdä omia johtopäätöksiä ja puhua niistä.
- Tarjota neuvoja: ”sinun pitää tehdä..., et saa ajatella..., et voi tuntea...”.
- Sanoa, että ”tiedän miltä sinusta tuntuu”.
- Estää tunteiden purkautumisprosessia.
- Tukahduttaa tai kieltää omaisen / läheisen syyllisyyden tunteita.
- Vähätellä, pehmentää tai liioitella tapahtumaa.
- Ei pidä mennä mukaan kaunistelemaan asiaa, jos ko. henkilö tai perhe yrittää ylläpitää sosiaalista maskia (ei haluta tunnustaa tosiasioita, ei kohdata muita, koetaan häpeää...).
- Asennoitua suruun ”projektina”, joka loppuu määrätyn ajan kulutta. Kun se on tehty, on asia loppuun käsitelty eikä siitä ole enää haittaa. Tämä asennoituminen kertoo miten vaikea monille on kestää surevaa ihmistä. Siksi tilanteesta halutaan päästä eroon.

MAAILMANKAIKKEUS KOOSTUU

- 5 % tunnetusta maailmankaikkeudesta koostuu atomeista. Muun osalta tähtitieteilijät ovat enimmäkseen erilaisten teorioitten ja arvailujen varassa.
- 27 % prosenttia on PIMEÄKSI AINEEKSI nimetty oudosti käyttäytyvää materiaa, joka ilmeisesti pitää painovoimallaan galaksit koossa. Pimeä aine on todellisuutta, vaikka se ei koostu atomeista. Se on täysin näkymätön ja hyvin ”raskas”. Pimeä aine on oleellinen osa maailmankaikkeutta. Ilma sitä näkemämme maailma ei voisi olla olemassa.
- Lopulle 68 % tiede on antanut nimeksi PIMEÄ ENERGIA, josta tiedetään hyvin vähän.

NEUROKIRURGI EBEN ALEXANDER

Yhdysvaltalainen johtava neurologi ja aivokirurgi oli uransa huipulla. Hän oli ateisti, koska koki tietävänsä kaiken hermojärjestelmästä ja aivoista. Sai aivohalvauksen, josta selviämisen

mahdollisuus lääketieteen mukaan on 1-2 %. Kävi rajan toisella puolella. Kokemus oli niin selkeä ja voimallinen, että Alexander otti kertoessaan siitä suuren riskin. Hän olisi voinut menettää työnsä, uransa ja arvostuksen, jotka oli saavuttanut asiantuntemuksellaan ja tuhansien onnistuneiden aivoleikkausten avulla (You Tubesta löytyy hänen luentojaan hakusanalla eben alexander).

- ”Neurokirurgina näen asian siten, että kuolemassa erkaannumme minuudesta. Irrottaudumme kielellisistä aivoista ja siitä miten aivot määrittävät rajat ja jakavat asiat sinuun ja minuun. Rajakokemukset opettavat, että olemme kaikki yhtä.
- Kun on käynyt rajan toisella puolella ja tulee takaisin, tajuaa, että henkisyys tekee meistä sen mitä olemme. Kuolema on vain hetki, jolloin jätämme fyysisen kuoren.
- Kuoleman jälkeinen elämä on asia, jolle ei ole luvassa tieteellistä selitystä. Olen vakuuttunut, ettei tietoisuuden mekanismeita voida koskaan selvittää täysin, koska se on niin lähellä olemassaolon ydintä. Siksi se tulee aina olemaan sumun peitossa.
- Universumin ulkopuolella on vain puhdas tietoisuus, joka läpäisee ajan ja paikan korkeammassa ulottuvuudessa.”

NEUROLOGI MORTEN OVERGARD

- Tanskan johtavan tietoisuuden tutkijan mukaan rajakokemus on joko aistiharhaa tai kuvaukset ovat totta. Ihmiset näkevät ja kokevat sen mitä kertovat. He kokevat jotain jota ei pystytä selittämään.
- Nykytietämyksen ja tutkimuksen perusteella ei pystytä osoittamaan mikä selitysmalli on oikea. Emme voi sanoa, että rajakokemuksia ja kokemuksia kuolemasta ei olisi olemassa. Mikään havainto ei osoita sitä, eikä sille löydy tieteellistä näyttöä.
- Mistä etsitään tietoa, ettei sielua ole? Ei sitä voi etsiä aivoista. On turha etsiä taivasta pilvien yläpuolelta, koska siellä sitä ei ole. Jos haluamme selvittää tätä mysteeriä, pitää se tehdä nöyrästi ja kunnioittaen. Emme saa etukäteen päättää mikä on totta ja mikä ei. Kukaan tutkija ei ole tavannut rajakokemuksen läpikäynyttä, joka pelkäisi kuolemaa.

SYDÄNLÄÄKÄRI PIM VAN LOMMEL

- Johtava NDE- eli rajakokemusasiantuntija on omistanut elämänsä tämän mysteerin ratkaisemiseen. Sydänlääkärinä hän on kohdannut potilaita, jotka ovat saaneet sydänpysähdyksen. Tutkimus kattaa satojen elonjääneiden kokemuksia. Noin viidesosalla on ollut raja-kokemuksia. Koko maailmassa rajakokemuksia on miljoonilla ihmisillä.
- 15 % kokemuksista ovat alussa negatiivisia (pelottavia, rumia ja pahaenteisiä), sitten ilmestyy valopalloja ja siirrytään kauneuteen ja onnellisuuteen. Vajaa 2 % jää negatiiviseen tilaan. He uskovat sen olevan ”helvetti” demoneineen. He kokevat syyllisyyttä Raamatun oppien takia.
- Rajakokemus on tajunnan laajenemisen tila, jossa tietoisuus on eri ulottuvuudessa ja kaikki mitä koemme johtuu omasta tietoisuudestamme. Luomme oman todellisuutemme ympärillämme.
- Myös rajakokemus perustuu omaan luotuun tietoisuuteen. Jos kokee jotain pelottavaa, se on oman todellisuuden ilmentymä. Rakastuneessa todellisuudessa kaikki on kaunista. Masentuneelle maailma on helvetillinen.
- Maailma pysyy samana, ihmisen kokemus johtuu omasta tietoisuudesta, jonka hän vie tästä maailmasta kuoleman maailmaan. Siksi on niin tärkeä jo tässä elämässä olla tarkkana mitä ajattelee ja mitä puhuu; miten asennoituu ja mihin uskoo.

ONKO SATTUMIA?

- Universumin tutkija, professori Brian Cox: ”Luonnon ja ihmiselämän monimutkaisuus on seurausta universumia hallitsevien fysiikan laeista ja niiden ohjaamasta sattumasta. Ihmisen olemassaolo ei johdu mistään tarkoituksesta. Elämä on kuin jokin peli, jonka kulkua säännöt ja sattuma yhdessä ohjaavat.”

- Isaac Newton: ”Tarkastellessani aurinkokuntaamme näen, että maapallo on täsmälleen oikealla etäisyydellä auringosta saadakseen sopivan määrän lämpöä ja valoa ja ylläpitääkseen elämää. Se ei ole sattuma.”
- Oswald Schröder 2015 (Euroopan Patenttivirus): ”Miljoonia vuosia kestäneen evoluution aikana luonto on tuottanut kasveille ja eläimille täydellisiä ratkaisuja niiden tarpeisiin. Väitimpä mitä tahansa, luonto on kaiken perusta. Tekemällä havaintoja ja ottamalla oppia näkemästämme meillä on hyvät mahdollisuudet löytää vastaukset haasteisiin, joita ihmiskunnalla on edessään.”
- Albert Einstein: ”Ainoa oikea tiedon lähde on kokemus.”
- Maailmankuulu teoreettisen fysiikan professori, Harvardin ja Kalifornian yliopistojen kasvatti ja Princetonin yliopiston entinen opettaja Michio Kaku on hylännyt ateismin löydettyään oman alansa tutkimuksen avulla tieteellistä näyttöä, jonka mukaan elämme suunnitellussa maailmassa.
- Ilmoitus on herättänyt kohua maailmalla, koska Kaku on myös yksi säieteorian kehittäjistä. Hänen tutkimuksensa osoittaa, että elämme niin sanotussa matriisissa, johon kaikki muu sisältyy ja missä kaikki kehittyy tai saa alkunsa. On selvää, että tässä matriisissa on luodut säännöt.
- Kvanttimekaniikka kieltää olemattomuuden ja tyhjiyden. On olemassa tapahtumien pakko.
- Kun kolme jätti-teleskooppia tarkkaili galaksijoukkoa (2016), havaittiin, että näkymätöntä ainetta ohjaavat aiemmin tuntemattomat voimat.

Ihminen ei voi kuvitella, ettei olisi olemassa. Kehon kohdalla se onnistuu, mutta ei tietoisuuden ja tunteiden kohdalla. Ihmisen sielu on aina ollut olemassa, koska se on osa luomakunnan värähtelyä. Sielu on ikuinen olento, joka elää hetkellisesti ihmisruumiissa. Jos sielu lakkaisi olemasta, syntyisi universumin energiavärähtelyyn tyhjä tila ja se on mahdotonta (tiede: energian häviämättömyyden laki).

Ihmistä ei voi nähdä kuoleman jälkeen koska emme kykene näkemään värähtelytaajuutta - kuten emme näe painovoimaakaan. Kuoleman hetkellä ihminen siirtyy värähtelytaajuudelle, jota arkikielessä kutsutaan taivaaksi. Tämä taajuus on jokaisessa, koska se on perimmäisen olemisen värähtelytaajuus.

Esitys **perustui ”ISÄN SURU” -kirjan** tekstiin, Karl-Magnus Spiikin omakohtaisiin kokemuksiin ja päätelmiin.

Kirjan takakannen teksti.

Oman lapsen menettäminen on raskain asia, jonka ihminen voi joutua kokemaan. Kirjoittajan ja hänen perheensä taakkaa lisäsi se, että nuori Camilla kuoli oman käden kautta. Kertomus isän surutyöstä toimii samanlaisen kokemuksen läpikäyneelle välineenä, joka auttaa lukijaa oman menetyksensä kohtaamisessa. Samalla se antaa ajattelemisen aihetta jokaiselle vanhemmalle. Tiedätkö oikeasti, mitä lapseni mielessä liikkuu, mitä murheita ja vastoinkäymisiä kulissin takana voi olla? Olenko aidosti läsnä hänen elämässään?



Camillan pääsee vahvasti ääneen päiväkirjakatkelmien ja runojen kautta. Yhtä suuressa määrin – jopa enemmänkin – teos on rehellinen dokumentti siitä kasvuprosessista, jonka Camillan kuolema hänen isässään käynnistää. Hän analysoi omia tunteitaan ja reflektoi kokemaansa. Kirjoittajan mielenmaisemansa on yhtäältä käytännöllinen, toisaalta henkinen. Hän osoittaa hyvin suurta rohkeutta päästäessään lukijan näin lähelle itseään. Kertomuksen lopputunnelma on valoisa. Kirjoittajan on kohdannut tyttärensä kuoleman avoimesti ja kunnioittaa hänen ratkaisuaan. Kaipuusta huolimatta elämä menee eteenpäin, eikä läheisten ihmisten suhde pääty kuolemaan.

LUKIJOIDEN PALAUTTEITA

“Luin kirjasi kahdessa päivässä, en malttanut lopettaa. Se herätti paljon ajatuksia, ja monessa kohdassa itkin kuin viimeistä päivää. Mikään kirja ei koskaan ikinä ole koskettanut niin syvästi. Vaikka käsittelet Camillan kuolemaa, niin avasit minussa sen kautta monta lukkoa. On ollut vaikeaa, kun tietyt lukot ovat pysyneet kiinni. Edes psykologit eivät niitä minussa ole auki saanut. Tämä kirja sai. En osaa selittää tunnetta, mutta se on mahtava!”

”Tahdon kiittää kirjastasi, josta tällä hetkellä koen saavani pelastusrenkaan omassa, valtavassa surussani. Minun sielunveljeni, rakas ystäväni, riisti itseltään hengen yllättäen. Putosin mustaan, syvään kuiluun ja sydämeni tilalle asetui kivi, joka teki hengittämisen vaikeaksi. Lisäksi valtava syyllisyys iskeytyi minuun kuin tsunami, tehden elämästäni maanpäällisen helvetin. Olen kyseenalaistanut Jumalaa, miksi hän otti ystäväni pois? Olen itkenyt ja lukenut kirjaasi. Miten ihana nuori nainen tekstistäsi tulee esiin. Olen myös itse herkkä luonteeltani, ja minulle murrosikä oli hyvin tuskaisaa aikaa. Olen usein miettinytkin miten tämän päivän nuori ylipäättään kykenee selviämään elämän haasteista.”

”Haluan kiittää sinua siitä, että olet tuonut oman tapasi surra esiin rehellisesti ja kuitenkin rakastaen, kunnioittaen ja niin kauniisti. Myös siitä, että kirjasi on saanut rinnallani jäytävän kiven pienenemään, ja minulla oli jopa hyvä hengittää edellisenä yönä, ja sain nukuttua.”

”Luin kirjasi tyttäresi itsemurhasta, ja se kosketti syvästi, sillä ystäväpiirissäni on ollut useammallakin masennusta ja itsetuhoisia ajatuksia ja yrityksiä... Olen yrittänyt auttaa ja tukea masennuksen alla kulkevia ystäviä, mutta usein on vain tuntunut, että pahentaa ystävän oloa. Kirjasi sai minut ymmärtämään, että se, ettei ystäväni jaksaisi enää elää, ole minun vikani. Paras apu on olla tukena ja viestittää ystävälle, että rakastaa häntä, mitä ikinä tapahtuukin. On hyvä, että löytyy ihmisiä, jotka puhuvat asioista suoraan ja katsovat niitä useista näkökulmista, kuten sinä. Ei tuskaa saa padota sisälleen, se vie voimat. Kiitos!”

Palautetta voi lähettää sähköpostiin: spiik@spiik.fi
tai osoitteeseen: Lemuntie 355, 20760 Piispanristi.

Kirjan voi tilata painettuna tai e-kirjana netistä mm. **Mediapinta Oy**
tai esiintyjän kotisivujen kautta: www.spiik.fi josta löytyy enemmän tietoa ja lukijoiden kokemuksia.