



## At Heaven's Door

Av William Peters (Simon & Schuster, New York, 2022)

### Viktig bok om delte dødsopplevelser

Anmeldt av Jon Mannsåker

Denne boka er viktig. Den tar for seg en type opplevelser som er oppsiktsvekkende, men lite beskrevet tidligere: Såkalte «delte dødsopplevelser» - heretter kalt DDO. Hva er en Delt Dødsopplevelse? Det er en hendelse hvor en person beskriver at de opplever en annen døende persons overgang til den andre siden. En DDO ligner på mange måter en nær-døden-opplevelse (NDO), men inkluderer altså en annen døende person, som virkelig dør og ikke kommer tilbake. Det er oftest nære familiemedlemmer eller venner. Slike opplevelser har vært rapportert sporadisk gjennom de siste 140 årene, blandet med andre typer opplevelser på dødsleiet. Først de seneste 20 årene har de blitt studert som en egen type opplevelse, men de har fortsatt vært lite gjenstand for diskusjoner. Vi må legge til grunn at beretningene om opplevelsene er ærlige og virkelige for de som har hatt dem. Diskusjonen kan bare gå på hvordan vi kan forstå og tolke dem.

#### Forfatterens egne opplevelser

William Peters er en amerikansk psykolog, som selv har hatt to nær-døden-opplevelser (NDO), den siste i 1993. Etter disse ble han mer opptatt av å jobbe med døende og deres etterlatte, og fikk en bred erfaring på hospicer og sykehus med sorgarbeide og samtaler om døden og livet.

Parapsykologiske Notiser Nr.94/2022

En dag satt han og leste fra en Jack London-bok for en døende, kalt Ron i boka, på et hospice i San Fransisco. Plutselig følte han at han fløt opp i rommet, over sin egen kropp. Overrasket så han at Ron også fløt utenfor kroppen, og han virket livlig og sunn, helt forskjellig fra den dødssyke mannen i senga. De fikk øyekontakt og smilte til hverandre. Etter noen øyeblikk var han tilbake i kroppen, på stolen og leste videre. De hadde hatt synkrone ut-av-kroppen-opplevelser og opplevet hverandre! Mannen døde kort tid seinere.

Han fikk etter hvert flere slike opplevelser med døende og deres pårørende, og forsto at når sløret mellom dette livet og det neste ble tynt, var det som om det oppsto en annen dimensjon, hvor tid og rom kunne oppleves annerledes.

Disse møtene med døende og pårørende gjorde sterkt inntrykk på ham. Han ønsket etter hvert å vie sin gjerning til å hjelpe døende og pårørende med sorgarbeide og samtaler om døden. Etter hvert kom flere og flere og fortalte ham om sine delte dødsopplevelser.

Da Peters i 2009 hørte Raymond Moody foredra om samme slags opplevelser, ble han nesten satt ut, fordi de var så like de han selv hadde opplevet og hørt om.

Han fikk en begrep om opplevelsene og en ny forståelse, og skriver at dette forandret hans liv. Moody var kjent som pionér i studiet av nær-døden-opplevelser fra 1970-tallet, men ble faktisk nå også pionér i studiet av disse delte dødsopplevelsene, og ga i 2011 ut boka «*Glimpses of Eternity*».

Peters hadde allerede i flere år studert dødsprosessen og muligheten for et liv etter døden, men han ble høsten 2011 inspirert til å sette i gang en første studie-gruppe om dette temaet – «*Life Beyond Death*». Det ble raskt fulltegnet, og de fleste deltakerne hadde egne erfaringer på dette området. De fortalte og diskuterte ivrig om sine opplevelser, og mange sa at de fikk et annet syn på døden.

Kurset ble en sterk opplevelse for Peters. Etter flere slike grupper besluttet han seg for å forske på disse opplevelsene selv, og opprettet sitt eget forsknings-prosjekt «*Shared Crossing Project*», som i løpet av 10 år samlet inn flere hundre personers opplevelser, og gjennomførte grundige samtaler med oppleverne. Dette har resultert i denne boka, som kom ut i februar i år.

Boka består av ganske mange detaljerte beretninger om personer som har opplevet slike delte dødsopplevelser. Dessuten sammenligner han dem og kartlegger hvor forskjellige de kan være, omtrent som nær-døden-opplevelser.

### **Hva kjennetegner DDO?**

Delte dødsopplevelser kan være ganske forskjellige, på liknende vis som nær-døden-opplevelser. Ofte opplever personen det mens han/hun sitter ved dødsleiet, men det kan også være på avstand, alt fra et venteværelse på sykehuset til et helt annet sted uten å ha tenkt på den døende. Det kan være forskjellige slags opplevelser, fra en mental kontakt hvor den døende tar telepatisk farvel og

reiser videre, til en visjon hvor oppleveren er med på reisen et stykke, inntil hen forstår at hen må snu og reise tilbake til denne verden. Noen er bare ganske korte glimt av kontakt, mens andre varer en ganske lang stund.

Enkelte ganger skjer en DDO litt før eller litt etter at den fysiske døden inntreffer, fra noen minutter til noen dager før eller etter. Som Peters sin opplevelse ovenfor av å smile til Ron litt før han døde, mens begge samtidig hadde en ut-av-kroppen opplevelse.

### **En spirituell opplevelse**

Men for svært mange er det viktigste ved en DDO den sterke følelsen av at dette er et møte mellom to sjeler, og noen ganger i følge med et lysvesen som utstråler kjærlighet. Da blir det gjerne en veldig sterk spirituell opplevelse, som kan være skjellsettende for synet på liv og død. Og det kan forandre sorgen over å miste en kjær person. Det kan bli en glede over den døendes skjebne, og egen smerte blir forvandlet til et savn man kan leve med.

### **Ida Nilsens historie**

La oss ta et eksempel fra boka. En norsk kvinne Ida Nilsen har faktisk bidratt i boka med sin opplevelse. I 2011 lå hennes mor på et hospice i Oslo, døende av magekreft. De hadde hatt et nært forhold, og Ida besøkte henne ofte. Moren hadde hele livet avvist et liv etter døden, og var sikker på at det gikk mot slutten av alt. Hun hadde ligget på hospicet i flere uker, og hun gled ofte ut av bevissthet og tilbake igjen. Ida husker de siste timene hun var hos henne. Den kvelden var moren mer eller mindre ubevisst, men Ida holdt hånden hennes og pratet med henne likevel. Hun gikk til slutt hjem, da hun trengte noen timer søvn før hun måtte på jobb i NAV neste morgen. Hun følte at de var forsonet med hverandre og skjebnen, og at dette kunne være den siste kvelden de hadde sammen.

Hun la seg ved siden av mannen sin, og sovnet. Men så skjedde noe forbløffende. Hun våknet utpå natta, og rommet var fylt av et intenst lys. Mannen hennes sov videre uten å bli vekket. Det var et sterkere lys enn hun noen gang hadde opplevd, men det var ikke ubehagelig. Hun følte at hun måtte holde seg våken og legge merke til hva som skjedde. Dette var viktig. Så følte hun at moren var tett på henne, og hun tenkte: «Hun er kommet for å si adjø. Hun var i rommet, men hadde ingen kropp. Kanskje jeg så et ansikt, men det var sjelen hennes som var på besøk. Hun fortalte meg at livet holdt på å ebbe ut. Jeg sa til henne at «jeg kan se deg. Jeg er glad i deg også», men det ble sagt uten ord, det var telepatisk.»

Så ble vegger og tak skeive og åpnet seg. Ida sier at moren steg langsomt og lyset fulgte etter henne og var nå et lysvesen. Moren inviterte Ida til å komme opp til lysvesenet, og viste henne at hun var i gode hender.

Under og etter opplevelsen gjennomgikk Ida en grunnleggende forandring, en transformasjon basert på en overveldende kjærlighet. «Jeg følte at det var bare et vesen av fullkommen kjærlighet, fullkommen kunnskap, fullkommen medfølelse. Det var alle disse tingene. Den kjærligheten jeg følte med de to var enorm. Den fylte hver pore i min hud. Jeg forsto at det måtte være et guddommelig vesen av et slag. For meg var det Gud.»

Ida følte at moren ikke bare besøkte henne for å trøste henne, men for å fortelle meg «Hei, jeg tok veldig feil, og et Guddommelig Vesen – Gud, Han, Hun – eksisterer. Se her. Se hva jeg fant.»

Så forteller Ida at de fløt oppover og i et stort tomrom eller mørke, med andre sjeler. «Vi fløt rundt i dette rommet, og alle spørsmål jeg hadde ble besvart. Jeg hadde svaret på alt. Jeg følte forbundet med sjelene rundt meg og med denne Guddommelige Skikkelsen og med mor. Jeg følte vi var ett. Det var noe som forandret mitt

syn på saker da jeg kom tilbake. «Vi er alle ett» var det sterkeste budskapet jeg ble gitt av dette.»

Det var et vakkert og fullkomment harmonisk sted, som Ida ikke hadde lyst til å forlate. Men hun skjønnte at moren skulle reise videre, og hun måtte selv komme tilbake til mannen og familien og alt det andre.

Ida våknet neste morgen da de ringte fra hospicet, og hun fikk beskjed om at moren hadde dødd denne natten. Hun spurte når, og det var på samme tidspunkt som da Ida våknet og så på klokka, ca. kl. 12.

Denne delte dødsopplevelsen og etterdønningene endret livet for henne allerede neste dag. «Jeg visste at denne sannheten var kjernen i alt, og det var ren kjærlighet.» Hun ser på opplevelsen som en gave, som ga henne mye større empati for andre mennesker.

### **Trøst**

Boka til Peters har veldig mange slike DDOer, noen ganske like hverandre og andre ganske forskjellige. Det er lett å forstå at slike opplevelser kan gi sterk trøst til personer i en vanskelig situasjon. Som nevnt kan sorgen bli forvandlet til savn og noen ganger til og med til glede, som for Ida.

### **Å bli en veileder**

Et kapittel i boka omhandler hvordan noen opplevere blir en slags veileder for den døende. Peters peker på at mange tradisjoner gjennom tidene sier at de døende trenger veiledning på sin reise gjennom de forskjellige stadiene til den andre siden, så de kommer trygt fram. Eksempelvis den tibetanske dødeboken.

Boka har et eksempel der en kvinne Jeanne møtte sin døde far i en visjon, mens hun satt på flyet, på vei til byen hvor han nettopp hadde dødd. Hun opplevde at faren var panisk over hvor han var. Han var ikke en åndelig orientert person, og opplevde

bare et tomrom uten mennesker. Hun klarte å skape et «velkomstselskap» for ham, som de gikk bort til, og da oppdaget han lyset som han skulle søke mot, og der var avdøde slektninger som tok imot ham. Faren var blitt hjulpet, og han og datter tok en god avskjed med hverandre. Så snudde Jeanne i visjonen og kom tilbake til virkeligheten i flyet. Hun var en erfaren hospice-arbeider, og tvilte ikke på realiteten av sin opplevelse.

### **Traumer ved dødsfall**

Et annet kapittel gjengir opplevelser ved plutselige dødsfall ved brå sykdom, ulykker eller selvmord. De kan vanligvis ofte bli veldig traumatiske for gjenlevende slektninger og venner. Igjen er en DDO til stor hjelp for å akseptere og bearbeide sorgen ved en slik død. Oppleveren får en forståelse og styrke gjennom opplevelsen for sin egen del, som gjør at dødsfallet ikke blir traumatisk. Oppleveren kan også bli til god støtte for andre som er berørt av dødsfallet.

### **Mange fasetter i opplevelsene**

Boka tar ellers for seg både likheter mellom noen tilfeller og forskjeller mellom andre. Enkelte spesielle temaer får omtale i egne kapitler.

Det gjelder opplevelser av engler – vesener som dukker opp i dødsreisen, men som ikke oppfattes som avdøde kjente personer.

Peters har også fått et par tilfeller hvor to personer har hatt samme delte dødsopplevelse! F.eks. mannen og søsteren til en kvinne som døde av kreft.

Mange opplever har også hatt sjelelig kontakt med den døde, gjerne i den første tida etter dødsfallet, men noen har hatt kontakt flere ganger over lengre tid. Det gjelder naturlig nok par som var veldig glad i hverandre, og som følte at kjærlighetshistorien ikke endte med døden.

Videre skriver Peters om tilfeller hvor oppleveren sier rett ut at DDOen var en uventet gave. Det gjelder en stor andel av tilfellene at de ga en spirituell opplevelse som berikende forståelsen av liv og død, slik jeg har beskrevet ovenfor.

### **Forberedelse på døden mens man lever**

Mot slutten tar Peters opp noen allmenne betraktninger om hvordan DDOere forandrer seg på et vis som forbereder dem selv på å dø. De mister enhver frykt for døden, slik også NDOere gjør. Og noen tenker gjennom hva de skal endre på eller gjøre unna mens de ennå er i live og har krefter. Dette er for så vidt felles med mange som har vært nær døden ved sykdommer eller ulykker. Man tenker gjennom hva som er viktig og hva man vil prioritere.

### **Få slutt på tausheten omkring DDO**

Kunnskapen om DDO bør komme ut og bli allment kjent, siden den er så viktig for å søke å forstå liv og død. Peters avslutter boka med å stille noen fascinerende spørsmål, og beskrive hva som hindrer større åpenhet.

Gitt hvor dypt DDOene virker på oppleverne, hvorfor har de blitt studert så lite? Hvorfor har de ikke blitt snakket om, diskutert og akseptert? Hvorfor føler mange av oppleverne at de må holde det for seg selv? Og når vil dette forandre seg?

Som kultur føler vi et stort ubehag omkring døden, selv om en del enkeltpersoner er åpne. Mer enn religion, sex og politikk kan døden være det største tabu som samtaleemne. Noe skyldes at medisinere er utdannet til «kroppsiingeniører» som skal forsøke å holde oss i live så lenge som mulig. De består i stor del av spesialister som skal ta seg av sine spesifikke kompetanseområder, og mennesket blir sett på som summen av alle komponenten

i kroppen. Man slåss mot døden, og døden blir sett på som et nederlag. Personen blir ikke sett nok som en helhet.

Generelt mangler det en klar, åpen diskusjon omkring døden, uten å dømme. I dag er det ofte nedsettende, materialistiske betegnelser som medisinere, psykiatere og psykologer setter på opplevelser ved livets slutt, som «terminale hallusinasjoner», for å plasser dem i velkjente kategorier som kan gi ro i sinnet. Den medisinske responsen på slike opplevelser kan være å gi store doser beroligende medikamenter, som ofte vil dempe disse positive, transformerende opplevelsene.

Medisinere, prester og vi andre må lytte mer til de som har hatt en DDO, sier Peters. Deres opplevelser er så sterke og dype at

de ikke er som vanlige minner. De huskes gjerne helt nøyaktig, og de svekkes ikke over tid, som for øvrig også gjelder mange NDOer. De bør ses på som en del av virkeligheten for de som har en DDO.

### **En viktig bok**

Jeg vil avslutte som jeg begynte. Dette er en viktig bok om et tema som vi må bli mer åpne om. Fortellingene grep meg, og kommentarene var opplysende. Jeg har bare en innvending, og det er at historiene ofte er for ordrike og detaljerte om mindre viktige saker. Men det er alltid noen avsnitt med skildringer av de viktigste sidene ved hendelsene, som griper og avklarer. Dette temaet er verdt et foredrag i vårt selskap.