

#CEEESTE

O EXPERIENȚĂ
LA LIMITA DINTRE
VIAȚĂ ȘI MOARTE

DR. PENNY SARTORI

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Sartori, Penny

Ce este o experiență la limita dintre viață și moarte/

dr. Penny Sartori. – București: Didactica Publishing House, 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-683-742-2

159.9

Titlu original: *What is a Near-Death Experience?*

© Watkins Media Limited, 2016

Text copyright© Penny Sartori, 2016

Publicat pentru prima dată în UK și SUA, 2016, de Watkins, un imprint al

Watkins Media Ltd.

www.watkinspublishing.com

© Didactica Publishing House, România, 2018

Toate drepturile rezervate pentru versiunea în limba română.

Editor: Florentina Ion

Traducător: Ioana Olteanu

Redactor: Luminița Volintiru

Corector: Lorina Chițan

Didactica Publishing House

Bdul. Splaiul Unirii nr. 16,

Clădirea Muntenia Business Center,

Et. 5, cam. 506, Sector 4, București

Comenzi și informații: tel./fax: +40-21-410.88.18; +40-21-410.

CUPRINS

De ce să citești această carte? 6

INTRODUCERE 11

CAPITOLUL 1

Care sunt caracteristicile-cheie ale ELVM.

Este ELVM același lucru cu EEC? 19

CAPITOLUL 2

Cât de supărătoare/neplăcută poate fi ELVM? 37

CAPITOLUL 3

Cine poate experimenta o ELVM și în ce circumstanțe

se poate produce? 57

CAPITOLUL 4

În ce fel îți poate schimba viața ELVM? 79

CAPITOLUL 5

Poate știința să explice ELVM? 95

CAPITOLUL 6

Ce ne pot împărtăși E-ELVM? 109

CAPITOLUL 7

Care sunt implicațiile mai largi ale informațiilor
despre ELVM? 119

Ce urmează? 132

Lecturi suplimentare 134

Mulțumiri 141

De ce să citești această carte?

Scopul meu este acela de a realiza un ghid accesibil oricui, cu informații despre experiențe la limita dintre viață și moarte (ELVM) pe care să le poată înțelege oricine. Foarte mulți oameni au auzit despre ELVM, dar caracteristicile principale ale acestora, și mai ales semnificațiile lor în contextul vieții sunt de cele mai multe ori învăluite în mister. Cred cu pasiune în faptul că ELVM poate aduce informații valoroase chiar și acelora care nu au trecut vreodată prin așa ceva.

20 de motive pentru a începe să citești

Această carte te va ajuta să...

- 1 Înțelegi trăsăturile majore și caracteristicile definitorii ale ELVM în comparație cu alte experiențe spirituale.
- 2 Înțelegi diferența dintre ELVM și experiențele de extracorporalizare.
- 3 Învieți din poveștile celor care au trăit o ELVM.
- 4 Învieți să identifici o ELVM dacă un cunoscut îți descrie o asemenea întâmplare.
- 5 Descoperi cum să validezi o ELVM cuiva care a experimentat o astfel de stare.
- 6 Înțelegi mai bine fenomenele asociate morții și importanța demnității în acest proces.
- 7 Scapi de frica de moarte și să îi ajuți și pe alții să facă același lucru.
- 8 Îți dezvolti capacitatea de empatie și înțelegere.
- 9 Începi să cercetezi propria ta condiție de ființă muritoare.
- 10 Înțelegi importanța unei vieți trăite conștient și felul în care fiecare moment contează.

11 Vezi felul în care acțiunile tale au efecte asupra celor din jur.

- 12 Înțelegi modul în care sunt interconectate toate organismele vii – oamenii, animalele și Pământul.
- 13 Explorezi natura stării de a fi conștient și ceea ce înseamnă conștient și inconștient.
- 14 Te simți inspirat să-ți manifesti iubirea și compasiunea în toate acțiunile și relațiile tale.
- 15 Înțelegi că o cunoaștere mai bună a ELVM îți poate permite să evaluezi predispozițiile proprii sănătății.
- 16 Te documentezi și asupra altor culturi și sisteme de credință, explorând atât asemănările și diferențele dintre acestea, cât și felul în care ele se manifestă în ELVM.
- 17 Îți evaluezi atât propriile așteptări și dorințe în raport cu viața și cu moartea, cât și felul în care îți dorești să fii tratat/ă atunci când ești pe moarte.
- 18 Devii mai deschis/ă la discuții oneste și libere despre moarte.
- 19 Te bucuri de experiența care decurge din capacitatea înțelegerii pe care o ai față de spiritualitate în general.
- 20 Devii inspirat să cercetezi și mai adânc acest subiect fascinant.

Cu ajutorul acestei liste poți observa intenția mea de a te îndemna să vezi în ELVM o unealtă de înțelegere și aprofundare a sensului propriei vieți. Această intenție îi privește atât pe cei care au experimentat ELVM, cât și pe aceia care nu au trecut vreodată printr-o experiență de acest fel.

Îmi doresc să te conduc nu doar către o înțelegere mai bună a ELVM, ci și spre a te face să descoperi și alte aspecte

legate de aceasta, de aspecte ale spiritualității în general. Un licăr de interes în legătură cu ELVM poate rodi atât în alte direcții, cum ar fi explorarea propriei condiții de ființă mîrtoare și a propriei conștiințe, cât și către o mai bună cunoaștere a propriilor credințe spirituale și a felului în care acestea s-au format. Spiritualitatea dă semnificație vieții, ne inspiră să trăim vieți fericite și împlinite. Spiritualitatea nu este totuna cu religia – care este o doctrină, un set de principii prestabilite care trebuie adoptate și interpretate în sensul propriilor circumstanțe. Spiritualitatea te îndeamnă să găsești adevărurile personale și să le aplici propriei vieți pentru ca aceasta să dobândească sens.

Caracteristici-cheie ale acestei cărți

În introducerea acestei cărți explic modul în care eu am devenit interesată de ELVM – pornind atât de la profesia de asistentă medicală, cât și de la motivația din spatele cercetărilor și studiilor pe care le-am întreprins în toată lumea în acest sens. Capitolul 1 descrie caracteristicile ELVM, iar Capitolul 2 explorează formele de manifestare (plăcute sau mai puțin) ale ELVM. Capitolul 3 urmărește atât circumstanțele care pot conduce la ELVM, cât și eventualele predispoziții către ELVM pe care le pot avea anumite persoane. Capitolul 4 dezvăluie felul în care ELVM este o experiență definitorie în viața unui om. Capitolul 5 aprofundează studiile din spatele ELVM, punând accentul pe ultimele cercetări științifice în domeniu. Ultimul capitol al cărții ne arată lecțiile pe care le putem învăța, felul în care putem fi mai empatici față de cei care au trăit o asemenea experiență și indică ce ar însemna înțelegerea ELVM pentru umanitate ca întreg.

Această carte este gândită ca o unealtă pentru înțelegerea ELVM pe baza următoarelor caracteristici:

- Abordări de genul „întrebare-răspuns” pe parcursul tuturor capitolelor legate de cele mai frecvente preocupări generate de ELVM.
- Casete „studiu de caz” care împărtășesc experiențe concrete de viață ale celor care au trecut prin ELVM.
- Casete de tipul „concentrează-te pe”, care sugerează modalități concrete de integrare în rutina vieții de zi cu zi a lecțiilor învățate prin intermediul ELVM.
- La finalul cărții veți regăsi o listă de lecturi suplimentare care vă sugerează modalități în care vă puteți continua cercetarea. Sunt numeroase alte lucruri de spus și de aflat despre ELVM.

ABREVIERI-CHEIE

Pentru a defini elementele-cheie, pe parcursul cărții sunt folosite următoarele abrevieri:

- ELVM** – experiență la limita dintre viață și moarte
E-ELVM – experimentator al unei experiențe la limita dintre viață și moarte
EEC – experiență extracorporală
VPM – viziune pe patul de moarte
EST – experiență spirituală transformatoare

INTRODUCERE

De ce acest subiect?

Pentru mulți dintre noi, moartea este un subiect tabu.

Ne putem gândi că moartea este doar pentru ceilalți – poate pentru cei bătrâni sau bolnavi – și nu are de ce să ne preocupe pe noi. Asta până când ceva radical ni se întâmplă: poate o diagnosticare a unei boli în stadiul terminal, un accident „aproape” mortal sau moartea cuiva drag. Dat fiind faptul că moartea este singurul lucru cert în viață, este destul de ciudat faptul că ne petrecem atât de puțin timp gândindu-ne la ea. În mod paradoxal însă, exact în momentul în care contemplăm procesul morții, devenim cu adevărat deschiși în a descoperi esența unei vieți împlinite, conectate.

După o întâlnire cu moartea, mulți oameni vorbesc despre experiențe pe care le este greu să le descrie în cuvinte. Subita incapacitate de exprimare apare tocmai pentru că experiența nu este similară niciunei alte experiențe trăite până atunci. Cum putem explica ceva pentru care nu există niciun sistem de referință tangibil? Și dacă nici chiar noi nu înțelegem prea bine ce s-a întâmplat sau dacă suntem singurii care au trăit așa ceva, cum putem vorbi deschis despre asta? Termenul care definește o trăire care intervine la granița dintre cele două lumi poartă numele de „experiență la limita dintre viață și moarte”, sau ELVM. De-a lungul timpului, mulți dintre cei care au trăit o ELVM au fost destul de reticenți când li s-a cerut să le împărtășească și altora trăirile lor. Asta este ceva ce eu mi-am propus să schimb.

Evoluția medicinei tradiționale a făcut posibilă supraviețuirea unui număr cât mai mare de oameni care fie au suferit un

infarct cardiac, fie sufereau de afecțiuni numite „terminale”.

Ca o consecință, este foarte posibil ca și numărul celor care au trăit un episod ELVM să fi crescut. Eu îmi doresc să aduc, prin intermediul paginilor acestei cărți, o înțelegere mai bună a fenomenului, atât pentru cei care au trecut prin ELVM, cât și pentru cei care doar au auzit povestindu-se despre această experiență. A învăța de la cei care au trecut prin ELVM poate ajuta pe oricine să obțină o înțelegere mai profundă asupra sensului vieții. Acest gen de cunoaștere îți dă o forță extraordinară, te ajută să îți trăiești viața care ți-a fost dată și să îndepărtezi fricile pe care le trăiești în raport cu moartea.

De ce tocmai mie?

Am o carieră de 21 de ani ca asistentă medicală, carieră pe care am început-o în 1989. Inițial lucram în diferite departamente, în toate secțiile spitalului, dar până la urmă mi-am găsit vocația la terapie intensivă, unde am fost asistentă timp de 17 ani. M-am confruntat atât de des cu moartea, încât am devenit sigură de un singur lucru – moartea vine pentru oricine. Nu îi pasă de vârstă (nu îi afectează doar pe cei bătrâni) și uneori te poate lua complet prin surprindere (nu îi afectează doar pe cei bolnavi). În timpul carierei mele am asistat mii de oameni pe drumul către moarte și i-am asistat de asemenea și pe oamenii dragi în ultimii pași ai vieții lor pe acest pământ.

La începutul carierei mele, în timp ce aveam grijă de un pacient, o confruntare tulburătoare m-a aruncat într-o depresie adâncă la finalul căreia am fost nevoită să-mi pun întrebări despre viață și moarte.

La scurt timp după aceea am citit o carte despre ELVM. Am început-o cu idei preconcepute și cu scepticism, însă cartea a generat un soi de fascinație care m-a determinat să îmi doresc să aflui mai mult. După terminarea lecturii cărții, cu acordul unității de Anestezie și Terapie Intensivă (ATI) unde lucram, am demarat primul studiu prospectiv din Anglia. Am petrecut cinci ani intervievând pacienți care au supraviețuit momentului critic petrecut la ATI, întrebându-i dacă își mai amintesc ceva din perioada în care au fost inconștienți. Apoi, după opt ani de studii doctorale intense, în 2005 am primit o diplomă pentru doctoratul în acest domeniu. Au trecut mai bine de 20 de ani de când s-a declanșat pasiunea pentru ELVM, am susținut conferințe în întreaga lume și am adunat sute de istorii ale celor care au trecut prin ELVM. Consider că sunt datoare să împart și altora cunoștințele mele, pentru a-i face să înțeleagă ce este o ELVM și ce o face să fie atât de importantă.

De ce acum?

Cred că acum este momentul oportun, deoarece acum există o deschidere tot mai mare pentru a observa legăturile dintre minte, corp și spirit. Ultimii ani au dovedit o acceptare mai largă a spiritualității în general și în special a felului în care sunt îngrijii pacienții în raport cu această spiritualitate. Suntem norocoși pentru că putem beneficia de noile tehnologii care pot conduce la o înțelegere mai profundă a vieții și a morții, dar și pentru că le putem utiliza în scopul înțelegerii importanței aspectelor spirituale ale vieții, așadar pentru bunăstarea noastră generală. Acum mai bine de 20 de ani, când am început cercetările, era foarte dificil să găsesc pe cineva dispus să îmi vorbească

cu experiența personală ELVM. Unii erau sceptici din cauza calității mele profesionale (se temeau că le-aș fi pus la îndoială sănătatea mintală), unii se chinuiau să găsească cuvintele potrivite pentru a exprima ceea ce trăiseră, iar alții pur și simplu nu doreau să vorbească despre ceva atât de personal. Pe măsură ce oamenii începeau să audă vorbindu-se despre studiul meu, tot mai mulți au început să mă contacteze. Cu toate acestea, în 2014, când am publicat „Înțelepciunea din spatele ELVM”, nu eram pregătită pentru valul uriaș de răspunsuri care au urmat.

Cu câteva săptămâni înaintea lansării cărții, editorul m-a sunat pentru a-mi spune că un ziar local urma să publice două articole cu extrase din carte. Inițial am fost alarmată. Cum avea să reacționeze publicul față de cercetarea mea? Până la sfârșitul zilei în care s-a publicat primul articol despre studiu, media online s-a ocupat să mă facă celebră internațional. Majoritatea comentariilor erau pozitive. Asta m-a făcut să înțeleg că atitudinea față de ELVM (ca experiență spirituală în general) s-a schimbat mult față de momentul în care îmi începusem eu studiile. Mai mult decât atât, articolul îi încuraja și pe alții să-și împărtășească propriile experiențe. Față de cele două articole programate inițial, până la final au fost publicate cinci, unul dintre ele având chiar și fotografia și povestea unuia dintre cei ce au trecut prin ELVM și a dorit să-și spună povestea. A fost un mare pas înainte.

În primele două săptămâni care au urmat publicării cărții am primit în jur de 200 de e-mailuri de la persoane din toată lumea, persoane care trecuseră printr-o ELVM. La un an de la

publicare încă primeam sute de e-mailuri pe zi. Nu doar că oamenii care au experimentat ELVM se simt mai confortabil să vorbească despre asta, dar s-a născut o curiozitate benefică chiar și printre aceia care nu au trecut printr-o experiență de acest gen. Ușor, ușor, aflăm că, uneori, știința nu deține toate răspunsurile. De fapt, putem învăța foarte multe de la cei care au experimentat ELVM și putem aplica învățăturile generate în viața noastră de zi cu zi, chiar dacă noi nu am trecut vreodată printr-un asemenea fenomen spiritual.

Acum este un moment excelent pentru a explora semnificația actului de a fi OM în viață, moarte și în conștiință. Îmi doresc să te pot ajuta în călătoria ta cu informațiile din această carte.