

STANISLAV GROF, MD

Viimne teekond

Teadvus ja surma müsteerium



Eesti Transpersonaalne
Assotsiatsioon

Copyright © 2006 by Stanislaw Grof, M.D.

Originaali tiitel: *The Ultimate Journey: Consciousness and the Mystery of Death*
Originally printed in United States of America by Naughton & Gunn, Saline, MI.

Tõlkija: Mari-Anne Philips

Toimetaja: Leelo Laurits

Konsultant: Jürgen Innos

Küljendus: Kristiina Rosina / MOMO

Kaane kujundus: Kalle Müller / MOMO

Tõlge eesti keelde © Mari-Anne Philips ja Eesti Transpersonaalne
Assotsiatsioon

Tõlke kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku kirjaliku loata pole
lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehaanilisel, elektroonilisel
ega muul viisil.

ISBN 978-9949-21-080-0

SISUKORD

Eessõna 11

Tänuõnad 13

Sissejuhatus 23

1. Šamanism – iidsete ekstaasitehnikad 37
 2. Siirderiitused – surm ja taassünd rituaalses transformatsioonis 47
 3. Surma ja taassünni iidsete müsteeriumid 59
 4. Surm ja taassünd maailma suurtes religioonides 77
 5. Hinge surmajärgne rännak 83
 6. Surmaraamatud – elamise ja suremise käsiraamatud 109
 7. Reaalsuse ja teadvuse loomusest läbi kultuuride prisma 167
 8. Teadvuse dimensioonid – inimhinge uus kartograafia 177
 9. Teadvus surma lävel 209
 10. Karma ja reinkarnatsiooni müsteerium 251
 11. Sõnumid ja külastused teispoolsest 277
 12. Psühheedelne teraapia surijatega. Ajalugu. 287
 13. Spring Grove'i programm 307
 14. Juhtumianalüüsi psühheedelsest teraapiast 337
 15. Suremise psühheedelne metamorfoos 395
 16. Inimhing ja Thanatos – surm lääne psühholoogias ja ühiskonnas 429
- Lisa – Aldous Huxley teadlik lähenemine surmale 455
- Kirjandus 467
- Illustratsioonide allikad 481
- Register 485
- Kirjastajast 492
- Autorist 499



Tantsija. Antropomorfne joonistus Gabillou koopast, millel võib olla kujutatud tantsivat šamaani.

SISSEJUHATUS

Tänapäeva psühholoogia on avastanud, kui olulist rolli mängib sünnitrauma inimese elus. Aga kuidas on lood „surmatraumaga”? Kui inimene usub elu jätkumisse pärast surma, siis kas sellele ei tuleks sama hoolikalt tähelepanu pöörata?

Laura Huxley, raamatu „See ajatu hetk”

(This Timeless Moment) autor

Suremine ja surm on iga inimese jaoks kõige universaalsemad ja kõige kordaminevamad elusündmused. Kaotame elu jooksul sugulasi, sõpru, õpetajaid ja tuttavaid ning viimaks seisame ka ise silmitsi oma bioloogilise kadumisega. On üpris erakordne, et kuni 1960ndate lõpuni ei ilmutanud lääne tööstuslik tsivilisatsioon surma ja suremise teema vastu praktiliselt mitte mingit huvi. See hoiak ei iseloomustanud mitte ainult laiemat avalikkust, vaid ka teadlasi ja tippspetsialiste, kellele see teema suurt huvi peaks pakkuma – arste, psühhiaatreid, psühholooge, antropolooge, filosoofe ja teolooge. Sellist situatsiooni saab tõenäoliselt seletada ainult surma üldlõplise eitamise ja kõige surmaga seotu psühholoogilise allasurumisega.

Surm ja suremine preindustriaalsetes ühiskondades

See huvipuudus tundub veel rabavam, kui võrrelda seda preindustriaalsete ühiskondade hoiakutega – seal valitses surma ja suremise suhtes diametraalselt vastupidine hoiak. Iidsetes kõrgkultuurides oli surm esiplaanil ning köitis inimeste huvi ja tähelepanu, pakudes inspiratsiooni nii kunsti kui arhitektuuri jaoks. Egiptuses leidsid mõtted hauatagusest elust väljenduse monumentaalsetes püramiidides, suurtes nekropolides, hiilgavates hauakambrites ning lugematutes joonistustes ja skulptuurides. Maiade ja asteekide hispaanlaste-eelses Mesoameerikas etendati püramiidides, templites ja isegi palliväljakutel keerukaid surmaga seotud rituaale. Väike-Aasias asuva Halikarnassose mausoleumi, mis oli Kaaria satraabi Mausoluse (Pärsia impeeriumi kohaliku asevalitseja) hauakamber, lasi talle ehitada tema naine Artemisia. Mausoleumi peetakse tänapäeval üheks seitsmest maailmaimest.

Teiseks suurepäraseks näiteks iidset hauamonumendist on Hiina imperaatori Qini hauakamber Shaanxi provintsis Xiani lähedal, kuhu maeti lisaks üle 7000 üleelusuuruses sõdalase ja hobuse terrakotakuju, kes pidid valitsejat hauataguses elus kaitsma. Arheoloogilised uuringud on näidanud, et isegi Kreea legendaarne Minose palee ei olnud mitte kuninga elukoht, vaid hoopis hiiglaslik nekropol (Wunderlich 1972). Suur mogulite dünastia Indias jättis endast maha kaunid hauakambrid ja mausoleumid, nagu näiteks Suure Akbari hauakamber ja legendaarne Taj Mahal, mille šahh Jahan ehitas oma armastatud naisele Noor Mahalile. Need on vaid mõned näited sellest, kui jõuliselt surmateema on iidseid tsivilisatsioone mõjutanud.

Preindustriaalsetes pärismaistes ühiskondades on surm mänginud läbi ajaloo sama tähtsat rolli. Suur osa kogu maailma pärismaisest kunstist kujutab vaimudemaaailma ja hinge surmajärgset rännakut, eriti aga üliolulist, ühtaegu austatud ja kardetud esivanemate maailma. Pärismaiste rahvaste paljusid matuserituaale

seob ühisnimetajana kindel usk hauatagusesse ellu ja ambivalentne suhtumine surnutesse. Nende riituste paljud aspektid peegeldavad jõupingutusi hõlbustada ja kiirendada surnute jõudmist vaimudemaailma. Peaaegu sama sageli võib kohata ka tasakaalustavat teemat – jõupingutusi sõlmida lahkunutega tseremoniaalne side, et tagada turvalisus ja kaitse. Paljude matuserituaalide teatavaid aspekte võib tõlgendada püüetena aidata surnuid nende surmajärgsel rännakul ja samuti takistada neil naasmast.

Surm kui üleminek teistesse reaalsustesse

Tööstustsivilisatsiooni ja preindustriaalsete ühiskondade suhtumise erinevust surmasse aitab kõige paremini illustreerida see, kui võrrelda surijate olukorda nendes kahes erinevas kontekstis. Iidsete kultuuride ja pärismaalaste kosmoloogiad, filosoofiad, mütoloogiad ning samuti vaimuelu ja rituaalid kannavad selget sõnumit, et surm ei ole kõige absoluutne ja pöördumatu lõpp. Teadvus, elu või eksistents jätkub mingis vormis ka pärast bioloogilist hävingut. Selle uskumuse üheks erijuhuks on laialtlevinud reinkarnatsiooni idee. Lisaks seisukohale, et indiviidi surma järel mingi kehatu eksistents jätkub, sisaldab reinkarnatsioon ka ideed, et teadvus pöördub uude kehasse tagasi. Hinduismis, budismis ja džainismis on see uskumus seotud karmaseadusega, mille kohaselt inimese inkarnatsioonide kvaliteet sõltub konkreetselt tema hea- ja pahategudest eelmistes eludes.

Eshatoloogilised mütoloogiad on üldiselt ühel meelel, et surnu hing teeb läbi keerukad seiklused teadvuseradadel. Hinge surmajärgset rännakut kirjeldatakse mõnikord reisina läbi fantastiliste maastike, mis sarnanevad teataval määral maapealsetega, mõnikord aga kohtumistena erinevate arhetüüpsete olenditega või kulgemisena läbi ebatavaliste teadvusseisundite jada. Mõnes kultuuris jõuab hing teispoolse ajutisse sfääri (näiteks kristlik purgatoorium või Tiibeti budismi *loka'd*), teistes aga igavesse

elupaika – taevasse, põrgusse, paradiisi või päikeseriiki. Sellistes kultuurides peetakse teiste, tavaliselt nähtamatute vaimusfääride, nagu näiteks astraalsfäärid või esivanemate maailm, olemasolu täiesti endastmõistetavaks.

Preindustriaalsed ühiskonnad näivad seega olevat ühisel meelel, et surm ei tähenda mitte täielikku kadu ja kõige lõppu, vaid hoopis tähtsat üleminekut. Surmaga seotud kogemusi käsitleti külaskäikudena tähtsatesse reaalsuse dimensioonidesse, mis väärivad kogemist, uurimist ja hoolikat kaardistamist. Surijad olid kursis oma kultuuri eshatoloogiliste kaardistikega, olgu siis tegemist matusemaastike šamaanikaartide või ida keerukamate vaimsete süsteemidega, mille näiteks on Tiibeti surmaraamat „Bardo Thödol”. See Tiibeti budismi oluline teos väärib erilist tähelepanu, sest on huvitavaks vastukaaluks lääne tsivilisatsiooni äärmiselt pragmaatilisele hoiakule, mis rõhutab produktiivset elu ja eitab surma. Tiibeti surmaraamat kirjeldab surmaaega ainulaadse võimalusena vabaneda vaimselt surma ja taassünni tsüklist; kui aga vabanemist ei saavutata, siis on tegemist perioodiga, mil määratakse kindlaks meie järgmine inkarnatsioon. Selles kontekstis võib eludevahelisi seisundeid ehk bardosid pidada kehastunud eksistentsist tähtsamateks ning järelikult on äärmiselt oluline ennast nendeks perioodideks juba eluajal süstemaatiliselt ette valmistada.

Mis suremise kogemusse puutub, siis iidsetele ja preindustriaalsetele kultuuridele on väga iseloomulik ka surma pidamine loomulikuks elu osaks. Nendes kultuurides puutuvad inimesed elu jooksul pidevalt surijatega kokku: käivad laipadega ümber, vaatavad krematsiooni pealt ja elavad koos oma sugulaste jäänustega. Lääne inimese jaoks võib olla külaskäik hindude pühasse linna Varanasisse, kus kirjeldatud hoiak on äärmuslikul kujul väljendatud, tõeliselt hinge vapustav kogemus. Lisaks sellele surevad surijad preindustriaalsetes kultuurides harilikult laiendatud perekonna, klanni või hõimu keskel. See tähendab, et ülemineku kriitilistel hetkedel

saavad nad lähedastelt tähendusrikast emotsionaalset tuge. Surma ajal viiakse läbi võimsaid rituaale, et aidata inimesel tähtsa üleminekuga silmitsi seista, või koguni antakse surijale üksikasjalikke juhiseid – sellise lähenemise hea näide on „Bardo Thödol”.

Surma ja suremisega seotud holotroopsed teadvusseisundid

Äärmiselt oluline faktor, mis kujundab preindustriaalsetes ühiskondades hoiakuid nii surma kui suremise kogemuse suhtes, on erinevad kogemusliku treeningu vormid, mida surijatega läbi viiakse. Kõiki selliseid tehnikaid seob asjaolu, et nad on seotud ebatavaliste teadvusseisunditega või õigemini nende teadvusseisundite ühe tähtsa alaliigiga, mille jaoks olen loonud termini „holotroopne” (Grof 1992). See liitsõna tähendab otsetõlkes „tervikule suunatud” või „terviku suunas liikumine” (*holos* on kreeka keeles „tervik” ja *trepein* „millegi suunas liikuma”). Nendel seisunditel, mida kutsuvad esile nii psühheedeelsed ained kui ka terve rida muid keemiliste ainete vabasid tehnikaid, kuid mis võivad esineda ka spontaanselt, on tohutu tervendav ja transformatiivne potentsiaal ning nad kujutavad endast olulist infoallikat, kust ammutada teadmisi teadvuse, inimhinge ja reaalsuse loomuse kohta. Tähtsust, mida iidsed ja pärismaised kultuurid holotroopsetele seisunditele omistasid, peegeldab ainuüksi nende „pühaduse tehnoloogiate” väljaarendamisse panustatud aja ja energia hulk.

Holotroopsetes seisundites aset leidvate kogemuste hulka kuuluvad näiteks veenvad psühholoogilis-vaimse surma ja taassünni kogemused ja kosmiline ühtsustunne, mis võivad radikaalselt muuta inimese hoiakuid surma ja suremise protsessi suhtes. Iidsed ja preindustriaalsed kultuurid pakkusid inimestele nimetatud seisundite kogemiseks mitmesuguseid ühiskondlikult sanktsioneeritud kontekste. Vanim säärane institutsioon on *šamanism* – iidne vaimne süsteem ja tervendamiskunst, mis on lähedalt seotud nii holotroopsete teadvusseisundite kui ka surma ja suremisega.

Paljude šamaanide šamaaniks-saamine algab „šamaanihaigusega” – spontaanse initsieerimiskriisiga, mille käigus inimene rändab oma visioonides allmaailma, teeb läbi psühholoogilise surma ja taassünni ning tõuseb taevastesse sfääridesse. Selle transformatsiooni käigus omandatud teadmised surmasfäärist võimaldavad šamaanil edaspidi vabalt kahe maailma vahel edasi-tagasi liikuda ning kasutada neid rännakuid tervendamiseks ja teadmiste ammutamiseks. Ta võib selliseid rännakuid ka teistele vahendada.

Antropoloogid on kirjeldanud ka teist konteksti, kus saab suremist harjutada – selleks on *siirderiitus*. Neid keerukaid rituaale viivad erinevad pärismaised kultuurid läbi oluliste bioloogiliste ja ühiskondlike üleminekute ajal, nagu näiteks sünd, ümberlõikus, murdeiga, abiellumine, menopaus ja suremine. Nendel riiustel kasutatakse mitmesuguseid tõhusaid teadvuse muutmise meetodeid. Nende meetodite tekitatud seisundite ja nende meetodite välise sümbolika lähem vaatlus näitab, et põhikeskmes on triaad sünd-seks-surm ja psühholoogilis-vaimse taassünni kogemus. Nendes kultuurides elavatel inimestel on oma elu jooksul arvukalt võimalusi surma nii kogeda kui ületada. Oma bioloogilisele lõpule liginedes sisenevad nad niisiis tuttavale territooriumile.

Siirderiitustega on lähedalt seotud ka *üdsed surma ja taassünni müsteeriumid* – keerukad pühad ja salajased protseduurid, mille käigus kasutati samuti võimsaid teadvuse muutmise tehnikaid. Neid müsteeriume korraldati paljudes kohtades üle maailma, kuid eriti levinud olid need Vahemere piirkonnas. Need initsiatsiooniriitused põhinesid mütoloogilistel lugudel surma ja taassünni sümboliseerivatest jumalustest, nagu näiteks Babüloonia Inanna ja Dumuzi, Egiptuse Isis ja Osiris ning Kreeka Dionysos, Attis, Adonis ja teised. Kõige kuulsamad olid Eleusise müsteeriumid, mis põhinesid müüdil Persephone röövimisest Hadese poolt, kes ta allmaailma viis, ning Persephone perioodilisest tagasipöördumisest maa peale. Neid müsteeriume viidi Ateena lähedal paiknevas väikelinnas Eleusises

läbi iga viie aasta tagant ja see traditsioon kestis katkematult ligi 2000 aastat. Nendes müsteeriumites osaledes saadud surma- ja taassünnikogemused vabastasid initsieeritavad väidetavalt surmahirmust ja transformeerisid radikaalselt kogu nende elu.

Transpersonaalse orientatsiooniga teadlaste jaoks pakuvad erilist huvi erinevad *ida müstilised traditsioonid ja suured vaimsed filosoofiad*. Siia kuuluvad erinevad joogasüsteemid, erinevad budismi koolkonnad alates theravaadast ja Tiibeti vadžrajaanast ning lõpetades zeniga, taoism, sufism, kristlik müstitsism, kabala ja paljud teised. Need süsteemid töötasid vaimsete aspektidega holotroopsete seisundite esilekutsumiseks välja tõhusad palvevormid, meditatsioonid, liikumismeditatsioonid, hingamisharjutused ja teised võimsad tehnikad. Need protseduurid pakkusid samasuguseid võimalusi nagu šamaanide kogemused, initsieeritavate siirderiitused ja neofüütidele korraldatud iidset müsteeriumid, võimaldades kogeda omaenda surelikkust ja kaduvust, ületada surmahirmu ja transformeerida põhjalikult kogu oma elu ja olekut.

Rääkides ressurssidest, mida preindustriaalsed kultuurid pakuvad surijatele, tuleks ilmingimata mainida *surmaraamatuid*, nagu näiteks Tiibeti „Bardo Thödol”, Egiptuse „Pert Em Hru”, asteekide *Codex Borgia*, maiade „keraamiline koodeks” ja Euroopa *ars moriendi*. Need tekstid kirjeldavad üksikasjalikult kogemusi, mis saavad inimesele osaks pärast bioloogilist surma ja hinge surmajärgse rännaku kestel. Nagu 6. peatükis märgitud, on nendel tekstidel teinegi oluline funktsioon: neid võib kasutada ka eluajal vaimsete käsiraamatutena ja juhistena, mis aitavad holotroopsete teadvusseisundite abil iseennast avastada.

Eeltoodust nähtub, et iidsetes ja pärismaistes kultuurides olid surijad läbinud eluajal intensiivse „surmatreeningu” – nad olid osalenud mitmesugustes holotroopsete teadvusseisunditega seotud rituaalides ning neil oli vaimne ja filosoofiline uskumuste-süsteem, mis aitas surma ületada. Nad surid kosutavas keskkonnas,

laiendatud perekonna või hõimuliikmete keskel, kes andsid neile suremise erinevates staadiumites asjatundlikke nõuandeid. Mõnedes kultuurides olid nende suuniste aluseks suust-suhu edasiantavad kaardistikud või spetsiaalsed tekstid, mis kirjeldasid kogemuslikke sfääre, mida surija oma teel pidi läbima.

Suhtumine surmasse ja suremisse tööstusühiskondades

Tööstusühiskondades on olukord enamiku inimeste jaoks, kes surema hakkavad, sootuks erinev. Sellise kultuuri inimesel on enamasti pragmaatiline ja ateistlik maailmavaade või vähemalt on kokupuude ateistliku maailmakäsitlusega teda tugevalt mõjutanud. Lääne teaduse ja selle monistliku materialistliku filosoofia järgi on universumi ajalugu sisuliselt areneva mateeria ajalugu. Elu, teadvus ja intelligentsus on selle arengu enam-vähem juhuslikud ja tähtsusetud kõrvalproduktid, mis ilmusid areenile alles pärast seda, kui passiivne ja inertne mateeria oli läbi teinud miljardeid aastaid evolutsiooni ja sedagi vaid tohutu universumi triviaalselt väikeses osas. Maailmas, kus reaalsust defineeritakse pelgalt materiaalse, käega katsutava ja mõõdetavana, ei ole vaimsusel mingil kujul kohta.

Religiooni roll

Kuigi religioossed tegevused on üldiselt lubatud ja formaalselt neid isegi soositakse, peetakse rangelt teaduslikest seisukohtadest lähtudes igasugust seotust vaimusega irratsionaalseks tegevuseks, mis annab tunnistust emotsionaalsest ja intellektuaalsest ebaküpsusest: hariduse puudumisest, primitiivsest ebausust ning regresseerumisest tagasi maagilise ja lapseliku mõtteviisi juurde. Vaimsete reaalsuste otsesest kogemist peetakse tõsise vaimuhaiguse märgiks – reaalsuse psühhootiliseks moonutuseks, mis tuleneb mingist aju mõjutavast patoloogilisest protsessist. Religioon, mis on kogemuslikust komponendist ilma jäänud, on kaotanud peaaegu igasuguse sideme oma

sügava vaimse allikaga ning muutub selle tõttu üha tühjemaks ja mõttetumaks – ta ei ole enam meie elus positiivseks ja kasulikuks jõuks. Sellisel kujul ei suuda ta tehnoloogilistele triumfidele tugineva materialistliku teaduse veenvusega võistelda. Kui kogemusepõhine ja elujõuline vaimsus puudub, siis hea haridusega inimesed on tõenäoliselt ateistlikud ja intellektuaalselt vähem võimekad kipuvad langema religioosse fundamentalismi pettekujutelmade ohvriks.

Teadvusekäsitus

Lääne neuroteaduse järgi on teadvus materiaga kaasnev epifenomen, ajus toimivate füsioloogiliste protsesside tulem, mis sõltub seega elutähtsal viisil kehast. Keha ja eriti aju surma peetakse igasuguse teadvusliku tegevuse absoluutseks lõpuks. Usk surmajärgesse ellu, hinge surmajärgesse rännakusse, teispoolse sfääridesse ja reinkarnatsiooni on võrdsustatud muinasjuttudega. Psühhiaatria käsiraamatute järgi tulenevad sellised uskumused primitiivsete või lihtsameelsete inimeste, kes ei suuda aktsepteerida bioloogilise surma paratamatust, soovmõtlemisest. Sellise lähenemise tõttu on suur osa inimkonna vaimsest ja rituaalsest ajaloost patoloogiliseks kuulutatud.

Väga vähesed inimesed, isegi väga vähesed teadlased, mõistavad, et meil ei ole absoluutselt mingeid tõendeid selle kohta, et teadvus tekib ajus. Lisaks sellele pole meil vähimatki aimu, kuidas see üldse toimuda saab; ükski teadlane ei ole kunagi suutnud konkreetselt näidata, mil moel oleks võimalik materia ja teadvuse vahelist tohutut lõhet ületada. Sellest hoolimata on oluline metafüüsiline eeldus, et teadvus on materiaga kaasnev epifenomen, endiselt lääne materialistliku teaduse üks põhilisi müüte, mis mõjutab tugevalt kogu ühiskonda. Samuti puuduvad igasugused teaduslikud tõendid vaimse mõõtme puudumise kohta universumis, seevastu tavaolukorras nähtamatute numinoosete reaalsuse dimensioonide

olemasolu kohta leidub ohtralt tõendeid. Praeguses olukorras ei paku tööstustsivilisatsiooni ametlik maailmavaade ja religioossed ametlikud vormid surijatele praktiliselt mingit tuge.

Teaduslik huvi surma ja suremise vastu

Kuni 1970ndateni pärssis eelnevalt kirjeldatud surmakäsitlus tõhusalt ka igasugust teaduslikku huvi surevate patsientide ja surmalähedases olukorras viibinud inimeste kogemuste vastu. Harvad erandid pälvisid väga vähe tähelepanu, ükskõik kas tegemist oli laiemale üldsusele suunatud populaarteaduslike raamatutega, nagu Jess E. Weisse „Vestibüül” (*The Vestibule*, Weisse 1972) või Jean-Baptiste Delacouri „Pilguheit teispoosusesse” (*Glimpses of the Beyond*, Delacour 1974), või teadustöödega, nagu näiteks Karlis Osise põhjalik uuring arstide ja õdede tähelepanekutest patsientide surivoodil (Osis 1961). Sellised tööd liigitati parapsühholoogia alla ja kuulutati teaduslikus mõttes ebaolulisteks.

Olukord muutus pärast Elisabeth Kübler-Rossi teedrajava teose „Surmast ja suremisest” (*On Death and Dying*, Kübler-Ross 1969) ja Raymond Moody rahvusvahelise menuki „Elu pärast elu” (*Life After Life*, Moody 1975) ilmumist. Sellest ajast alates on Ken Ring, Michael Sabom ja teised tanatoloogia pioneerid kogunud surmalähedaste kogemuste iseloomu kohta hulgaliselt muljetavaldavaid andmeid, alates täpsest meeltevälisest tajust kehast väljumise kogemuste ajal ja lõpetades nendele kogemustele järgnenud põhjalike isiksusemuutustega. Selliste uuringute tulemusi on laialdaselt kajastatud nii menuraamatutes, televisiooni jutusaadetes, Hollywoodi filmides kui ka teistes meediaväljaannetes. Selle tulemusena on nii teadlased kui tavalised inimesed nüüd surmalähedaste kogemuste põhiomadustega tuttavad. Olgugi, et need paradigmasid lõhkuvad vaatlused võiksid põhjustada meie teadvuse loomuse ning teadvuse ja aju seoste käsitlustes tõelise murrangu, peab valdav osa teadlastest neid seniajani mõttetuteks hallutsinatsioonideks,

mis tulenevad keha ja aju bioloogilistest kriisidest. Surmalähedasi kogemusi üldjuhul ei uurita ega märgita patsiendi haigusloosse ja enamik meditsiinasutustest ei paku selliseid kogemusi läbi elanud inimestele mingeid psühholoogilisi tugiteenuseid.

Surma ja suremise tingimused

Lääne ühiskondades ei saa surijad ülemineku kergendamiseks sageli mitte mingit tõhusat inimlikku abi. Me püüame kaitsta ennast surmaga kaasneva emotsionaalse ebamugavustunde eest, viies haiged ja surevad inimesed haiglatesse ja hooldekodudesse. Rõhk on asetatud pigem elu säilitavatele süsteemidele ja elu mehaanilisele pikendamisele, mis ületab sageli igasugused mõistlikud piirid, mitte kosutava inimliku miljöo loomisele ja allesjäänud elupäevade kvaliteedi tõstmisele. Perekonnasüsteem on lagunenu, lapsed elavad sageli vanematest ja vanavanematest kaugel. Selle tulemusena on kontakt sugulastega tervisekriisi ajal sageli formaalne ja minimaalne. Lisaks sellele puuduvad vaimse tervise spetsialistidel, kes on töötanud välja spetsiaalsed psühholoogilise abi ja nõustamise meetodid mitmesuguste emotsionaalsete kriiside jaoks, surijate ülemineku kergendamiseks ikkagi tõhusad tehnikad. Seetõttu ei ole mõtestatud abi kättesaadav just neile, kes seisavad silmitsi kõige tõsisema kriisiga, mida üldse on võimalik ette kujutada – kriisiga, mis puudutab samaaegselt inimese bioloogilisi, emotsionaalseid, interpersonaalseid, sotsiaalseid, filosoofilisi ja vaimseid aspekte.

Kõik see tuleneb Lääne tööstusühiskonna laiemast kontekstist, milles valitseb kaduvuse ja surelikkuse kollektiivne eitamine. Valdav osa meie kokkupuudetest surmaga toimub „saneeritud” kujul – professionaalide meeskonnad aitavad kogemuse vahetut mõju leevendada. Selle kõige äärmuslikumaks väljenduseks on surnute habemeajajad, juuksurid, rätsepad, grimeerijad ja ilukirurgid, kes teevad laibale mitmesuguseid iluprotseduure, enne kui seda sugulastele ja sõpradele näidatakse. Ka ajakirjandus aitab

surmast distantseeruda, muutes selle pelgaks statistikaks ning rääkides tuhandetest sõdade, ülestõusude, ja looduskatastroofide ohvritest asjalikul ja pragmaatilisel toonil. Vägivallal põhinevad filmid ja telesaated muudavad surma veelgi triviaalsemaks. Meelelahutuslikul eesmärgil näidatavad lõputud suremis-, tapmis- ja mõrvastseenid muudavad vaatajad surma emotsionaalse mõju suhtes immuunseks. On selge, et tänapäeva arenenud riikide elukeskkond ei paku surmaga silmitsi seisevatele inimestele ei ideoloogilises ega psühholoogilises plaanis olulist tuge.

Ülevaade käesolevast raamatust

Selles raamatus vaatlen ma teadvuseuuringute avastusi, mis on põhjustanud suremise ja surma teoreetilistes käsitlustes tõelise murrangu ja avanud surijatega töötamiseks uued võimalused. Esiimeses osas käsitlen põhjalikumalt iidseid ja pärismaiseid rituaalseid ja vaimseid tehnikaid, mis aitavad meil surmakogemust paremini mõista, töötada välja tõhusaid meetodeid suremise kergendamiseks ja anda surmale oma elus tähendus. Suremistreeningu erinevatele vormidele – šamanismile, siirderiitustele, iidsetele müsteeriumitele, mitmesugustele müstilistele ja ida vaimsetele süsteemidele – ning samuti hinge surmajärgsetele rännakutele on pühendatud eraldi peatükid. Esmalt käsitlen erinevaid rituaalseid ja vaimseid meetodeid ning vaatlen seejärel eraldi peatükis iidseid surmaraamatuid, nagu näiteks Tiibeti „Bardo Thödol”, Egiptuse „Pert Em Hru“, assteekide *Codex Borgia*, maiade „keraamiline koodeks” ja Euroopa *ars moriendi*.

Raamatu teine osa annab ülevaate kaasaja uuringutest, mis heidavad uut valgust mitmesugustele surma ja suremisega seotud nähtustele. Esmalt vaatlen uut laiendatud inimhinge kartograafiat, mis on minu enda 50 aastat kestnud psühhedeelse teraapia, holotroopse hingamise ja spontaansete psühholoogilis-vaimsete kriiside uuringute tulemus. Tõsisem tegelemine käesolevas raamatus

käsitletud küsimustega – alates erinevatest rituaalse transformatsiooni vormidest kuni selleni, mis saab teadvusest surma lävel – eeldab kindlasti selle kaardistiku tundmist. Seejärel vaatlen eraldi peatükkides mitmesuguseid teadvuse surmajärgse säilimisega seotud uurimisvaldkondi – surmalähedasi kogemusi, karmat ja reinkarnatsiooni ning suhtlemist mittemateriaalse kehastumata teadvusega.

Raamatu viimased peatükid keskenduvad Spring Grove'i programmile – põhjalikule uuringule, kus vaadeldi psühheedeelse teraapia mõju lõppstaadiumis vähipatsientidele. Nendes peatükkides annan ülevaate selle teraapiavormi ajaloo, kirjeldan teraapiaprotsessi, käsitlen mitmeid näitlikke juhtumeid ja analüüsin kliinilisi tulemusi. Viimane peatükk annab ülevaate surma psühholoogilistest käsitlustest, alates Freudi varastest spekulatsioonidest ja lõpetades psühheedeelsest teraapiast ja teistest kaasaja teadvuseuuringutest (s.h viimasel ajal uuesti pead tõstnud psühheedelsetest uuringutest) välja kasvanud transpersonaalse vaatenurgaga. Selles peatükis võtan vaatluse alla ka käesolevas raamatus käsitletud teemade praktilise tähtsuse tehnoloogilistes ühiskondades elavate indiviidide jaoks ning spekulatsioonide uute avastuste ühiskondlik-politilise tähtsuse üle praeguse globaalse kriisi mõistmisel ja leevendamisel. Lisas on esitatud katkendid Laura Huxley raamatust „See ajatu hetk. Isiklik vaade Aldous Huxleyle” (*This Timeless Moment: A Personal View of Aldous Huxley*, L. Huxley 1968), mis kirjeldavad Aldous Huxley teadvustatud lähenemist surmale.



Les Trois Frères'i võlur. Koopamaalingul on kujutatud müstiline figuur, mis ühendab endas erinevad mehelikud sümbolid – isahirve sarved, kullisilmad, metsiku hobuse või hundi saba, inimese habeme ja lõvi käpad.