



# 7 argument för att tro på ett liv efter detta

Det finns objektiva bevis på ett liv efter detta. Det menar läkaren Raymond Moody, pionjär inom forskning om nära döden-upplevelser. Nu femtio år efter hans bästsäljande bok "I dödens gränsland" har han tillsammans med Paul Perry författat boken "Proof of Life after Life – 7 Reasons to Believe There Is an Afterlife". Här summeras deras sju skäl till att tro på ett liv efter detta. Raymond Moody visar också hur du kan använda metoden psykomanteum för att få kontakt med nära och kära som har lämnat jordelivet.

**Text** Katarina Johansson **Bild** Cristina Conti (shutterstock.com) **Foto** lifeafterlife.com



Läkaren *Raymond Moody* är pionjär inom forskning om nära döden-upplevelser (NDU). Nu femtio år efter hans bästsäljande bok "I dödens gränsländ" (*Life After Life*) har han tagit ett djävare steg och talar i boken "Proof of Life after Life - 7 Reasons to Believe There Is an Afterlife" (Atria Books 2023) om att det finns objektiva bevis för ett liv efter detta. Boken har skrivits tillsammans med bästsäljarförfattaren *Paul Perry*.

**RAYMOND MOODY TVIVLAR INTE** själv på att det finns ett liv efter detta. Han har tagit del av hundratals berättelser om framför allt NDU och har själv varit nära att dö två gånger. Han har också haft en delad dödsupplevelse (Shared Death Experience, SDE) vid sin mammas dödsbädd. SDE innebär att en frisk person upplever den döende personens övergång till andra sidan, ibland utan att i förväg veta om att personen i fråga är döende. Det finns likheter med NDU (se ruta) men i det här fallet är det alltså *en annan* person som har upplevelsen, ibland tillsammans med andra människor som kan bekräfta upplevelsen. Åskådare till döden kan med andra ord ha samma transcendent erfarenheter som den döende personen.

**EFTER SIN FÖRSTA BOK** "I dödens gränsländ" insåg Raymond Moody att han fortfarande inte hade besvarat den som enligt Platon lär vara den viktigaste frågan i världen: Vad händer när vi dör? NDU upplevs bara av personen själv och är således subjektivt, men inom vetenskaplig forskning betraktas inte subjektiva upplevelser som objektiva bevis på att det finns ett liv efter döden. Den senaste boken "Proof of Life after Life" handlar om aspekter av NDU och SDE som Raymond Moody menar är bevis för att medvetandet överlever den fysiska döden. Dessa har alla eller några av följande element gemensamt: separation av sinne och kropp, återkomst från en skenbar död, medial kommunikation och ökad kunskap efter att ha varit nära döden. Förutsatt att det finns trovärdigt vittnesbörd anser Raymond Moody att dessa element är objektiva och bevisbara och därför kan betraktas som SDE. Han menar också att det belägger att medvetandet inte bara är en kemisk reaktion i hjärnan eller att NDU beror på syrebrist som kritiker kan hävda. Här följer en summering av de sju skälen:

## 1 Utomkroppsliga upplevelser

Det är vanligt förekommande att människor efter en NDU rapporterar att de har haft en ut ur kroppen-upplevelse (UKU). När personen befinner sig i gränsländ mellan liv och död observerar hen sin kropp utifrån och bevittnar andra händelser runt omkring sig. Det kan exempelvis vara sjukvårdspersonal som arbetar febrilt med att försöka starta hjärtat eller stoppa allvarliga blödningar. När personen återfår medvetandet berättar hen övertygande i detalj vad hen sett och hört. Om hen adekvat kan berätta om dessa händelser för personer som kan bekräfta dem är det enligt Raymond Moody objektiva bevis.

Vissa forskare inom området anser att utomkroppsliga upplevelser vid tidpunkten för döden är ett bevis på att det finns en själ som kan lämna kroppen och några går så långt som att hävda det är ett bevis på ett högsta väsende. Raymond Moody konstaterar att det med dagens vetenskapliga metoder inte går att belägga detta. Det är också något som ligger bortom en intellektuell förståelse.

## 2 Prekognitiva upplevelser

Prekognitiva upplevelser eller vad som i det här fallet kan kallas krisupplevelser innebär att en frisk person har en uppenbarhet att en älskad person befinner sig i en allvarlig kris eller är döende. Det visionära mötet med personen i fråga brukar upplevas så verkligt att det förefaller som om personen i kris faktiskt är i samma rum. Det kan också vara en auditiv upplevelse då den döende upplevs tala till personen.

## 3 Det transformerande ljuset

Vid NDUer kan det också finnas transformativa effekter som kan dokumenteras och observeras. Det kan till exempel vara djupgående förändringar i personens personlighet, mindre dödsångest och större livslust än före NDUn. Utveckling av en högre intelligens än tidigare och ökade psykiska förmågor förekommer också.

Alla förändringar är nödvändigtvis inte positiva. En del personer förändras så mycket efter sin NDU att de är inte längre upplevs som samma person. En person som exempelvis har varit krävande eller hetlevrad kan efter en NDU bli medgörlig och förlåtande. Det är inte ovanligt att dramatiska personliga förändringar prövar äktenskapet och andra nära relationer. Raymond Moody kallar ibland förvandlingen för Scrooge syndrom, det vill säga en före-och-efter-förändring liknande Ebenezer Scrooge i Charles Dickens klassiska roman "En julsaga".

## 4 Terminal klarhet

Med terminal klarhet eller luciditet (TL) menas en blick av kortvarig klarhet och kraft strax före dödstillfället. Även människor som har förklarats hjärndöda kan plötsligt få klarhet som chockar nära och kära och sjukvårdspersonal. Betyder det att hjärnans grå substans inte behövs för att producera medvetande? Att hjärna och sinne fungerar separat? Att TL är ett observerbart sätt att bevittna en separation mellan hjärna och sinne? Innebär det att medvetandet överlever den kroppsliga döden?

Raymond Moody ställer frågor som dessa och konstaterar även här att det i dagsläget inte finns (natur)vetenskapliga förklaringar till dessa fenomen. Samtidigt hävdar han att det är bevis för en dualism och separation mellan kropp och sinne och att det indikerar att medvetandet inte kräver en fysisk hjärna för att fungera. I vissa fall av TL kan hjärnan i stället stå i vägen för ett fungerande sinne. Raymond Moody menar således att TL är en SDE eftersom det kan bevittnas av en eller flera personer strax före den döende personens kroppsliga död och ofta efter att kognition och hjärnfunktion enligt EEG inte finns.

## 5 Spontana helanden, färdigheter och musor

Många som har haft NDUer rapporterar att de besökt kunskapssalar där de exponerats för eller "laddat ned" vad som för dem verkar vara "all information i världen". En liten andel av dessa NDUare återvänder också med nya talanger, fler färdigheter och högre intellekt som ett resultat av det kraftfulla och transformerande mötet. Personen kan till exempel återvända och plötsligt vara fulländad konstnär. Andra blir helade fysiskt eller mentalt.

Många NDUare menar också att de återvänder med skyddsänglar som stannar hos dem hela livet som andliga rådgivare. Vad personen tolkar det som beror naturligtvis också på hans tro. Förändringarna kan få dramatiska följder. Det är exempelvis inte ovanligt att byta yrke i en helt annan riktning eller bli tvångsmässigt intresserad av andliga frågor. Dessa och andra aspekter av personligheten är förändringar som kan bevittnas av omgivningen och är så uppenbara att alla som känner personen i fråga ser en kvantifierbar skillnad, vilket gör att Raymond Moody räknar det som SDE.

## 6 Ljus, dimma och musik

Ljus, dimma och musik är så kallade paranormala fenomen som inte sällan upplevs av dem som vakar över en döende person. En ►



”1975 myntade jag termen nära döden-upplevelse. I ett halvt sekel har jag forskat i några av livets största mysterier.”

del ser en gloria eller annat ljus som lyser runt den döendes huvud. De kan också förnimma en dimma eller formationer som lämnar kroppen och som i vissa fall kan tolkas som mänskliga former. Det här är viktigt menar Raymond Moody eftersom de visar att en del av de döendes väsen inte bara har överlevt utan också manifesterar sig för andra människor. Ibland rapporterar också NDUare att de oförklarligt hört vacker musik under sin upplevelse, men är det bara de själva som kan höra det räknas det som en strikt subjektiv personlig upplevelse och således inte som en SDE.

## 7 Psykomanteum

Både avsiktligt och slumpmässigt har människor genom tid och rum upptäckt att de genom att titta in i ett klart djup kan öppna en

dörr till en visionär värld och se bortgångna nära och kära. Detta har fascinerat Raymond Moody. Som psykiater ville han också kunna erbjuda en terapi för att lindra klienters sorg vid dödsfall genom en återförening med den avlidna personen. Det som vid hans sökande efter olika metoder tilltalade honom särskilt var så kallat psykomanteum som användes i antiken av orakel för att återknyta kontakten med döda. Han konstruerade en egen sådan kammare i sitt hem för att ta emot klienter (se ruta).

Berättelser om sådana möten är många. Vissa klienter rapporterade långa samtal, medan andra berättade att deras nära och kära kom ut ur spegeln. Ibland dök den älskade inte upp i psykomanteumet utan senare när klienten återvänt till sitt hotellrum. Raymond Moody kunde bara höra klientens ord men inte be-

vittna dessa möten, vilket således inte gör det till en SDE. Med hänsyn till etiska principer och personens integritet filmade han heller inte sessionerna men en klient som kom för att få kontakt med sin avlidna dotter tog ett fotografi av tre klot eller orber som uppenbarade sig för hen och som hen tolkade som essensen av dottern. Det ledde till att Raymond Moody även började betrakta psykomanteum som ett objektivt bevis för själens överlevnad. ☺

## Plus Mer

[www.lifeafterlife.com](http://www.lifeafterlife.com)

”Proof of Life after Life – 7 Reasons to Believe There Is an Afterlife”, Raymond A. Moody och Paul Perry (Atria Books 2023).

## Kännetecknen vid NDU

Raymond Moody, pionjärforskare om NDU, har sammanställt fjorton gemensamma kännetecknen vid NDU baserat på människors berättelser om sina subjektiva upplevelser:

1. Outsägligt – det är svårt att beskriva och sätta ord på upplevelsen.
2. Höra att läkare eller andra förklarar en död.
3. En känsla av frid och lugn.
4. Höra ett tydligt surrande eller ringande ljud.
5. Mörk tunnel – en känsla av att snabbt dras in i ett mörkt tomrum eller en tunnel.
6. Ut ur kroppen-upplevelse – en känsla av att se sig själv utifrån.
7. Möte med andliga varelser som tänks underlätta övergången eller säger att det inte är dags.
8. Möte med ljusvarelser som exempelvis kan beskrivas som Gud, Jesus eller en ängel.
9. Snabb revy av ens liv, förstår då också vad andra tänker och upplever vid händelserna.
10. Ljusgräns – passerar denna gräns finns ingen återvändo till det här jordelivet.
11. Återkomst till jordelivet, vanligtvis med positiv attityd och transformerad.
12. Berättar inte om upplevelsen av rädsla för att betraktas som mentalt sjuk.
13. Positiva effekter i livet efter återkomsten, personlig, moralisk och andlig utveckling.
14. Ny syn på döden och mindre dödsångest.

Samtliga kännetecknen förekommer inte vid alla NDU. Vissa kan också uppleva NDU negativt.

## Psykomanteum

För att hjälpa människor att lindra sorgen vid dödsfall genom att få kontakt med avlidna nära och kära använder Raymond Moody en enkel metod som kallas psykomanteum eller spegelskådning. Så här kan du göra ett eget psykomanteum och själv använda dig av metoden:

☺ Skapa ett psykomanteum i ett litet rum som du kan stänga dörren till och mörklägga. Sätt en stor spegel mot väggen så att du inte ser din egen reflektion i spegeln. Spegeln behöver täcka det mesta av ditt synfält och helst vara minst 1x1 meter. Placera en bekväm stol omkring 1 meter från spegeln. Ställ en liten lampa på ca 20 watt jämte stolen så att ljuset diffust lyser upp spegeln.

☺ Sätt dig i stolen och skåda med avspänd blick in i spegeln utan någon agenda. Bilder kan exempelvis passera din inre vy och du känner att du nästan är på väg att somna. När du befinner dig i ett avslappnat tillstånd kan du börja ställa frågor till en när och kär person som du vill möta igen. Ta gärna hjälp av en vän som kan ställa frågor för att stimulera din tankeprocess och bidra till att känslan lättare kan infinna sig. Målet är att förnimma den avlidna personen i ditt sinne. Uppnår du detta skådar du in i spegeln som om du ser ut mot horisonten och det oändliga. Ta emot det som kommer. Ju mer du kan slappna av utan press eller förväntningar desto större är förutsättningarna för kontakt. Låt processen utvecklas i sitt eget tempo. Var också öppen för att förnimma andra anhöriga än den person som du tänkt på. Händer inget kanske du känner närvaro av personen efter att du avslutat sessionen. Magin kommer inte från spegeln utan från ditt sinne.

☺ Skriv gärna om din upplevelse i en journal efter sessionen. Det kan också ge insikter.