

Ievads- Improvizācija par tēmu:

Gatavs aizej, Lai dzīvotu

Nodarbību cikls

Studējot materiālus lekciju/nodarbību ciklam „Gatavs aizej”, atklāju kādu likumsakarību, kura ir kopīga dažādām tradīcijām un kultūrām, kad runa iet par aiziešanu vai precīzāk par labu aiziešanu jeb labu „Nāvi”. Domāju, ka daudzi no jums intuitīvā līmenī nojauš, par ko iet runa. Izpratne par „sliktu nāvi” vai „labu nāvi” kopš seniem laikiem daudzās tautās tika saistīta ar nodzīvotās dzīves ilgumu un nāves veidu. Aiziešana, kuru cilvēks pats apzinājās, kurai laicīgi sagatavojās, sakārtoja savas zemes lietas un nomira „mierīgu sirdi”, uzskatīja par „labu nāvi”.

Tālākās mākoņu maliņas, līdz kurām aizsniegsimies, runājot par aiziešanu, būs Bronijas Vēras grāmatā izklāstītās mirstošo cilvēku dzīves filozofiskās atziņas pirms nāves un E.K.Ross aprakstītās piecas psiholoģiski- emocionālās stadijas, kuras piedzīvo neizdziedināmi slimie un sērojošie cilvēki. Abas grāmatu autore pēc sava pašai dziedīgā un grūtā darba paliatīvajā aprūpē dalās gūtajā pieredzē ar mirstošo cilvēku mācību tuviniekiem, ārstiem un garīdzniekiem.

Būt laimīgiem ir iespējams, bet pie tā jāstrādā, kamēr mēs dzīvi, lai varētu nomirt bez nožēlas.

Apmeklējot nodarbības „Gatavs Aizej, lai dzīvotu...” katram būs iespēja meklēt sevī atbildi uz jautājumu:

- Vai iespējams laicīgi sagatavoties aiziešanai?

Nodarbībās tiks apskatītas sekojošas tēmas:

1. Ko cilvēki nožēlo pirms aiziešanas? (RL)
2. Ko es varu, gribu mainīt vai nemainīt šajā dzīvē? (RL)
3. Nāves un zaudējuma piedzīvošana (Karmel)
4. Dažādu tautu, reliģiju tradīcijas un mīti attiecībā uz nāvi; (Karmel)
5. Kā jūtas un par ko domā cilvēks, kas piedzīvo pēdējās šīs pasaules dienas vai stundas? (RL)
6. Kā un ar ko varam palīdzēt cilvēkiem, kuri aizej un kuri piedzīvo sāpīgas atgāzējas? (RL)
7. Ar aiziešanu saistītie bioloģiskie aspekti; (Eugenijus)
8. Mūsdienu zinātnes izpratne par dzīves beigu pieredzi. (Eugenijus)
9. Ko/Kā var sakārtot pirms aiziešanas, lai to sagaidītu mierīgu prātu. (RL)
10. Pēdējā vēlēšanās, jeb kā kontrolēt nākotni. (RL)

Ievads – Pārdomas pirms miega... nedaudz dzīves filozofija

...un tad kādu vakaru ejot gulēt prātā pēkšņi pazib doma: ja nu šī bija pēdējā diena manā dzīvē, varbūt rīt es vairs nepamodīšos... vai pamodīšos, bet nevarēšu piecelties no gultas un gulēšu, kamēr mani, kāds atradīs.... jānoliek telefons tuvāk gultai, ... bet ja rokās nebūs spēka? Prāts kļūst nemierīgs, sirds dauzās. Kādas gan mulķības tik vēlā vakara stundā nāk prātā? Būs taču viss būs labi, viss būs kā parasti, kā vienmēr. Bet ja tomēr nē? Kādreiz taču tam būs jānotiek, tas ir vienīgais, kas notiek ar mums visiem bez izņēmuma. Labi, rīt modīšos, celšos un sāksu kārtot lietas,

lai viss varētu notikt pēc mana prāta un pēc manas gribas - „bez maldiem, spaidiem vai viltus,” kamēr prāts un ķermenis klausā un tad varēs turpināt dzīvot.... ar pilnu krūti kā jaunībā.

Kā saglabāt iekšēju mieru aizejot, kā justies brīvi, nepiespiesti, nenobīties un sagatavoties savai aiziešanai? Kā padarīt šo mirkli vieglāku saviem tuvajiem un mīļajiem? Kā uzsākt sarunu, ka vēlos tam sagatavoties saviem bērniem, tuviniekiem, ja runāt par to nav pieņemts? Uzsākt sarunu droši, pārliecinoši neļaut sevi pieklusināt ar vārdiem: ... nu ko tu runā? Tu taču vēl ļoti labi izskaties un par veselību arī īpaši nesūdzies... un vispār, vienojamies, ka nākamajā vasarā, kad man būs atvaļinājums brauksim uz kalniem! Tev taču patīk kalni vai tomēr labāk jūra? Atceries, pirms desmit, divdesmit gadiem mēs kopā bijām kalnos, pie jūras un, kad atbraucām, tu biji burtiski kā spārnos. Nevajag, lūdzu, ... nedomā par to tagad, nerunāsim par aiziešanu, miršanu, bērēm, nāv... Dzīve ir skaista! Ja padomā, tagad diezgan daudz cilvēku dzīvo līdz simts gadiem un daži pat ilgāk, bet Tev vēl ne tuvu simts, tā kā laika vēl pietiek. Bet par to.... par to parunāsim kaut kad vēlāk, kaut kad... kaut kad vēlāk kad pienāks laiks.

Mīļā miera labad atkal un atkal, šī sarunu tiek atlikta, lai gan satraukums par gaidāmo, varbūt pat svarīgāko notikumu neizzūd un pieaug pēc katras neuzsāktās vai atliktās sarunas reizes: tā paiet dienas, nedēļas, mēneši un tuvojas laiks, kad runāt par to, iespējams, būs jau pārāk vēlu. Vai vajag runāt ar sev tuviem cilvēkiem par to, kur, kā un ar ko vēlētos pavadīt savas dzīves pēdējās dienas, kurus cilvēkus pieaicināt, lai vēlreiz viņus redzētu, pieskartos tiem un varētu atvadīties, pirms aiziet pavisam, jo sirds nepukstēs mūžīgi? Par miršanu, par nāvi ir grūti runāt, grūti šos vārdus izteikt, grūti šos vārdus rakstīt. Ļoti ceru, ka mums visi kopā pietiks drosmes ne tikai stāties pretī izaicinājumam runāt par nāvi, bet arī pārvarēt bailes, lai uzdrošinātos domāt, sajust un saprast, ko patiesi vēl gribas paveikt, pirms nāve mūs šķirs.