



# Nära döden upplevelser som inspiration till återhämtande trädgårdar

Near death experiences as inspiration to restorative gardens

*Angelika Högwall*



## Nära döden upplevelser som inspiration till återhämtande trädgårdar

Near death experiences as inspiration to restorative gardens

*Angelika Högwall*

**Handledare:** Elisabeth Von Essen, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

**Bitr. handledare:** Fredrika Mårtensson, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

**Examinator:** Patrik Grahn, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

**Omfattning:** 15 hp

**Nivå och fördjupning:** A1E

**Kurstitel:** Landskapsarkitekturens miljöpsykologi - självständigt arbete

**Kurskod:** EX0616

**Program:** Natur, hälsa och trädgård - magisterprogram

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsår:** 2017

**Omslagsbild:** Angelika Högwall

**Elektronisk publicering:** <http://stud.epsilon.slu.se>

**Nyckelord:** *trädgård, landskap, nära döden upplevelser, rehabilitering, medicin*

## **Sammanfattning**

Det finns likheter i miljöbeskrivningar från personer som varit med om ”nära döden upplevelser” (NDU) och de miljökvatiteter som beskrivs som gynnsamma för återhämtning i den miljöpsykologiska litteraturen. Vissa objekt och faktorer återkommer i berättelserna och verkar vara miljöer människor förknippar med upplevelser av frid och ro. Syftet med studien var att sammanställa och jämföra miljökvatiteter i miljöbeskrivningarna med de miljökvatiteter som beskrivs i den miljöpsykologiska litteraturen. Miljöfaktorer som framhävs i berättelserna är entréelement, inramning av platsen, växtlighet, förekomst av vatten, symbolik, ljusets påverkan och tystnadens betydelse. Kunskapen skall kunna bidra till att utveckla miljöpsykologisk teori om miljöpreferens och fungera som inspiration vid utformning av trädgårdar för ro, andrum och en möjlighet till stilla reflektion.

## **Abstract**

There are similarities in environmental descriptions of people who experienced ”near death experiences” (NDE) and the environmental qualities described as favourable for the recovery of the environmental psychology literature. Some items and factors recur in the stories and appear to have a major impact and influence on people's experience of peace and tranquillity. The aim of the study was to compare and contrast the environmental qualities of the environment descriptions with the environmental qualities described in the environmental psychology literature. Environmental factors highlighted in the stories are the importance of the entrance, setting of the place, vegetation, presence of water, symbolism, and the impact of light and silence. The knowledge can contribute to the development of environmental psychology theory about preference of environment and serve as inspiration in the design of gardens for peace, respite and an opportunity for quiet reflection.

## Förord

Överallt i naturen kan man finna harmoni och perfektion. Universum tycks hysa en estetisk kod, som tilltalar oss genom proportioner och förhållande mellan olika delar i en form. I mitt arbete som Ma/NO-lärare har jag kommit att fascineras av den skönhet som kan kopplas och förklaras med matematik.

För några år sedan, när jag studerade till trädgårdsmästare på Norrviken och skulle skapa en rabatt, valde jag att låta matematiken inspirera mig. Rabatten, kallad "Spira Mirabilis" (fig.1), byggdes upp kring symmetri, mönster, Fibonaccis talföljd och gyllene snittet. I samband med detta kom jag i kontakt med "Quiet Garden Movement", en organisation i England, som inriktar sig på att främja skapandet av tysta trädgårdar. De har skapat ett nätverk för människor och organisationer, som brinner för trädgårdar som ger stillhet, återhämtning och spirituellt reflektion. Konceptet har spridits och inkluderar idag lugna platser i kyrkor, skolor, sjukhus och fängelser. Därifrån inspirerades jag att läsa vidare om trädgårdsterapi och miljöpsykologi, som jag nu skriver detta examensarbete i.

Arbetet handlar om hur man, genom inspiration av Nära Döden Upplevelser (NDU), kan skapa miljöer som framkallar frid och ro i sinnet. En önskan är att arbetet kan bidra med inspiration till att det skapas fler stillsamma miljöer, men även att verka för att dessa utnyttjas på ett sätt som gynnar människors utveckling i de miljöer som finns inom vård, skola och omsorg.

Ett stort tack till mina handledare, Elisabeth von Essen och Fredrika Mårtensson för värdefull hjälp och handledning. Arbetet dedicerats till alla som bidrar till att skapa och bevara gröna platser för människor, som ger ro i själen.

Angelika Högwall

Båstad, 170312



Fig. 1. Blomsterrabatten på Norrviken, källa: privat

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	Sid
<b>1. BAKGRUND.....</b>	<b>7</b>
1.1 Introduktion.....	7
1.2 Nära Döden Upplevelser.....	7
1.3 Helande trädgårdar och tankar om ett paradiset.....	9
<b>2. SYFTE, FRÅGESTÄLLNINGAR OCH AVGRÄNSNINGAR.....</b>	<b>10</b>
<b>3. TEORETISK REFERENSRAM.....</b>	<b>11</b>
3.1 Naturvistelsens funktion för människan.....	11
3.2 Miljöpreferens.....	12
3.3 Den helande trädgårdens kvaliteter.....	13
3.4 Quiet garden design.....	14
<b>4. METOD.....</b>	<b>15</b>
4.1 Litteraturstudier.....	15
4.2 Metoddiskussion.....	15
<b>5. RESULTAT DEL 1 – NÄRA DÖDEN UPPELVELSER OCH LANDSKAP</b>	
5.1 Fallbeskrivning – Eben Alexanders NDU.....	17
5.2 Miljöbeskrivningar i litteraturen.....	18
5.2.1 Övergången.....	18
Tystnad.....	18
Entréelement.....	19
Ljuset.....	19
5.2.2 En annan värld.....	20
Trädgård/landskap.....	20
Inramning.....	20
Komfort, tillgänglighet och mänskliga konstruktioner	21
Luft och vatten.....	21
Växter.....	22
Djur.....	22
5.2.3 Sinnesintryck.....	22
Lukt.....	22
Ljud.....	22
Ljus.....	23
5.3 Sammanfattande miljöbeskrivningar av NDU-studier....	24

## **6. RESULTAT DEL 2 – EN ANALYS AV REFERENSER TILL ÅTERHÄMTANDE DIMENSIONER I LANDSKAP VID NÄRA DÖDEN UPPLEVELSER**

6.1 Övergången till ett fridfullt trädgårdsrum.....	25
6.2 En annan värld som är rofylld och rymlig.....	25
6.3 Naturmiljöns helande kvaliteter.....	26
6.4 Sinnesintryck av intensiv karaktär.....	28
7. DISKUSSION.....	30
8. REFERENSER.....	32
9. BILAGOR.....	36
9.1 Stadier under Nära Döden Upplevelsen.....	36
9.2 Quiet Garden.....	37

# 1. BAKGRUND

*Den hemliga trädgården, en gömd, förtrollad och fridfull plats, där alla våra skador kan läkas, är en av de mest fantastiska idéerna i vår kulturella historia. Det är ett anspråklöst ställe som ger tillflykt och skydd och där man kan söka sig inåt, mot dolda skatter. Det är avskilt, men mer än så, det är en plats för andliga och själfulla samtal, för ensamhet och förr också för åkallan efter Gud (Brown, 1999).*

## 1.1 Introduktion

Människor söker och finner ofta ro i olika landskap omkring oss - exempelvis trädgårdar. Men människor försöker också finna ro i sin egen föreställningsvärld - olika inre landskap. Ett sådant tillfälle kan uppstå när en person på grund av sjukdom eller olycka hamnar i ett annorlunda medvetandetillstånd och får en så kallad ”nära döden upplevelse”, fortsättningsvis förkortat som NDU. Bland de som haft en NDU finns det en del som beskriver starka upplevelser med känslor av frid, ro och förhöjd livsmening. Ibland återfinns hela landskap och väldigt specifika karaktäristika på platser hämtade från deras föreställningsvärld under sådana sekvenser. Det har slagit mig att vissa typer av upplevelser, platser och objekt vid NDU ofta återkommer i människors berättelser och hur lika de kan vara de gröna och rofyllda karaktäristika som den miljöpsykologiska litteraturen beskriver som återhämtande.

## 1.2 Nära döden upplevelser

I den vetenskapliga litteraturen kring NDU är det mest fokus på medvetandet och den emotionella upplevelsen medan miljöbeskrivningar vid NDU återfinns i den populärvetenskapliga litteraturen. Ofta är det människor som arbetar inom yrken där döden är närvarande, ex. läkare, som författar litteraturen och de skriver både vetenskapliga rapporter och populärlitteratur om egna och andras upplevelser. Ett exempel är neurokirurgen Eben Alexander som beskriver hur han blev befriad från sin kroppsliga identitet.

NDU inträffar både bland religiösa människor och ateister (Kastenbaum, 1989) men en persons tro förväntas kunna påverka tolkningen av deras NDU (Osis och Haraldsson, 1977). Inte heller kulturell bakgrund verkar vara avgörande (Athappilly et al., 2006). Man kan notera att inga NDU är identiska men flera innehåller liknande drag och har gett fenomenet en viss universalitet i litteraturen (Wilde et al., 2009). Människor som haft en NDU rapporterar ofta om en upplevelse av ökad andlighet och kontakt med sitt inre jag och världen runtomkring dem (Greyson, 2013).

NDU är en samling fenomen, som innebär att någon tycker sig lämna sin kropp i samband med att man varit döende (Litteraturen beskriver olika stadier som finns beskrivna i bilaga 9.1). I detta tillstånd berättar människor om upplevelsen av en annan verklighet, som är upplyst av en visionär intensitet och fullkomlighet. I vissa berättelser uppfattas döden som en övergång till en annan dimension i tillvaron och till ett annat existenssätt (Osis & Haraldsson, 1989). Man beskriver också upplevelser av en separation från den fysiska kroppen och att man befinner sig i en stilla tystnad, som kan kännas som ett mörker. Sinnena blir skarpare. Man färdas genom en mörk tunnel (fig.2, s.8) eller passage mot ett strålende vitt ljus som utstrålar villkorlös kärlek. Övergången kan visa sig som ex. en port, bro, trappa, bergspass eller bäck. Man uppger sig också uppleva någon form av himmelskt paradiset, ett levande landskap, och man kan se scener som är fridfullt pastorala och som påminner om beskrivningar av Edens lustgård. Tillståndet beskrivs som högst angenämt och en känsla av frid och tillfredställelse kan infinna sig och av att ”vara på väg hem”. En del ser platser och

ting som finns i den värld vi lever i nu, som bilder av himlen, landskap med intensiv färg, trädgårdar, symboliska byggnadsstrukturer, strålande ljus och annan skönhet, men ännu fler ser saker som beskrivs som utomvärldsliga (Osis & Haraldsson, 1989). En del personer får en återblick över livet och träffar avlidna vänner eller vägledare medan andra beskriver mötet med ljus och ny kunskap, och ibland beskrivningar av hur man uppfattar sig bli återdirigerad till livet (Boldman, 2013).

Efter en upplevelse av NDU beskrivs positiva känslor med förnimmelser av lugn, glädje, kärlek och stor frid. Speciellt de som hade visioner som rörde omgivningar, av ex. himlen och en vacker trädgård, hade positiva känslomässiga reaktioner (Ring, 1991, Osis & Haraldsson, 1989, Moody, 1996). Mötet med "en annan värld" framkallar en ökad välvilja och beskrivs kunna ändra människors värden, känslor och intressen (Osis & Haraldsson, 1989). Personer beskriver hur de känner sig helade och nu på riktigt börjar "leva sitt liv" (Kübler-Ross, 1995) med livsförändrade insikter i bagaget som ger dem större intuition och en frånvaro av dödsrädsla. Transformationen kan innebära en högre acceptans mot medmänniskor, större intresse för meningen med livet, och en ny självinsikt (Van Lommel et. al., 2001).



**Fig. 2.** Personer med NDU beskriver dramatiska upplevelser som tycks hämta stoff från konst och religion. Här Hieronymus Boschs illustration 'Uppstigningen till himlen' från 1400-talet som visar övergången mellan livet. källa: Wikipedia Commons

### 1.3 Helande trädgårdar och tankar om ett paradiset

Människors har i alla tider önskat nå eller återfå hälsa genom att söka sig till speciella platser. I trädgården finns en sådan möjlighet att finna stillhet, reflektion och andlighet. Andligheten, frikopplad från religion, som väcks vid naturkontakt kan innebära att människor får en insikt om hur vi alla är en del av ett större sammanhang. En stillsam trädgård kan vara en oas och ett andrum för själen, som kan användas för kontemplation och existentiell utveckling. Personer som haft en NDU beskriver ibland inre landskap, som kan betecknas som trädgårdar med mer paradisiska och pastorala drag.

Norfolk (2003) beskriver hur det djupt inom många människor finns en övertygelse om att vi kan leva ett bekymmersfritt friskt liv om vi kan återskapa Edens lustgård. Den perfekta tillvaron är drömmen om paradiset. I Bibeln berättas att paradiset, i form av en trädgård, låg i ett område som kallades för *Eden*. Eden är ett hebreiskt ord som betyder ljuvlighet eller skönhet, men kan även förknippas med det babyloniska *edinu* som betyder slätt. Från Eden gick en flod, som bevattnade lustgården (Bibelfakta, 2015). Mitt i lustgården växte livets och kunskapens träd. Edens lustgård var platsen man kom till efter döden och fick leva ett fridfullt liv i harmoni. Trädgården var omgiven av en hög mur och täckt av ädelstenar. Den rymde grönt gräs, prunkande blommor, frodiga dignande fruktträd och det hördes klar musik (Bibeln, 1982).

I vissa religioner kan platsen man hamnar på efter livet framställas som en underbar trädgård. I både dåtida och nutida trädgårdar och konst (fig.3) görs ofta försök att återskapa denna miljö av ro och grönska. Miljön omgärdas av häckar, staket eller plank, som ger insynsskydd och lä, och beskrivs som avskärmad mot resten av världen. Ofta finns en port eller grind, gömd bakom växtlighet som välkomnar. Växter, höga träd, buskar, örter och djur finns i mångfald. Olika trädgårdselement som exempelvis träd planteras som symboler för livet. Solbelysta områden som ängar öppnar upp mörkret och det tillslutna i skogen, samtidigt som det är där flora och fauna möts, och där sinnena får stimulans. Gräsmattor är en förbindelselänk mellan ytorna. Blommor står för doft, fågling och symbolik. Stilla eller porlande vatten rinner som symbol för det livgivande (Töringe, 2013).



**Fig. 3.** I konst och vid NDU hämtar miljöbeskrivningar ofta drag av paradisiska karaktäristiska. Här med Brueghels målning av *Paradiset*, källa: Wikipedia commons

## 2. SYFTE, FRÅGESTÄLLNINGAR OCH AVGRÄNSNINGAR

I människors berättelser från nära döden upplevelser återfinns ”paradisiska” miljökvatiteter, som de ofta associerar med optimala upplevelser av ro, andrum och stilla reflektion. En utgångspunkt för studien är att sådana miljöbeskrivningar kan ge kunskap som är användbar vid utformning av återhämtande trädgårdar. Syftet med studien är att undersöka vilka miljökvatiteter i miljöbeskrivningarna som förekommer i människors beskrivningar av inre landskap vid NDU och jämföra dessa med de miljöer som beskrivs i den miljöpsykologiska litteraturen om återhämtande miljöer. I studien har fokus varit på beskrivningar av det som uppfattas som en fysisk miljö från ”en annan värld” och inte på den själsliga upplevelsen.

### 3. TEORETISK REFERENSRAM

Den miljöpsykologiska litteraturen beskriver hur vistelse i natur- och grönområden ger mental återhämtning och påverkar människors förmåga att återhämta sig från stress. Förklaringsmodellerna ligger på en fysiologisk nivå, men handlar också om mötet med naturen som är laddat med förväntningar och mening. I denna litteratur finns också bestämda idéer om vilken typ av natur – miljöer, landskap och trädgårdar – som är verksamma och som människan har preferens för.

#### 3.1 Naturvistelsens funktion för människan

Inom litteraturen menar man, att när vi vistas i gröna miljöer i natur och trädgård förebyggs ohälsa, både fysisk och psykisk. När människan interagerar med miljön reagerar kropp och själ positivt. Hjärnan får vila, vi laddar batterierna och återhämtar oss. En miljö präglad av stimulans, aktivitet, attraktion och spänning ger ett välbefinnande. Naturen gör det möjligt att varsebli och njuta av upplevelser, som inte ställer de vanliga kraven på koncentration, uppmärksamhet och prestation (Grahn & Ottosson, 2010).

Den miljöpsykologiska litteraturen beskriver hur exponering av grönska sänker aktiviteten i det sympatiska nervsystemet och utsöndringen av kortisol (Annerstedt & Währborg, 2011), och hur solljuset håller hormonerna på rätt nivåer, som ökar halten av D-vitamin som i sin tur motverkar depression (Grahn & Stigsdotter, 2003). De fysiologiska stressreaktionerna minskar och halten av oxytocin ökar (Uvnäs & Moberg, 2000). När detta sker kan en känsla av ro infinna sig, som skapar lugn och avslappning. Den känsla som utemiljön framkallar gör att vi återhämtar oss snabbare.

Idag påverkas människor av hög stress och vardagsmiljöerna har stor betydelse för stressnivåer och hälsa (Abramsson & Tenngart, 2003). Ju oftare en person använder sig av stadens grönområden desto mindre stressad upplever man sig vara (Grahn & Stigsdotter, 2003). Ulrich (1984) kom fram till att bara genom att patienter hade utsikt mot ett grönområde med träd påverkades vårdtiden. Naturen reducerade stress, minskade smärta och vårdtid. I en restaurativ miljö ges människor en möjlighet att återhämta sig ifrån stress. Genom att miljön är fri från störande moment upplevs den som avkopplande.

I naturen får vi en lagom mängd stimuli och information från omgivningen. Den spontana uppmärksamheten, fascinationen, registrerar naturens intryck utan att trötta hjärnan, såsom att titta på naturfenomen som eld och vatten. Koncentrationsförmågan förbättras av att vi vistas i naturliga miljöer (Kaplan et al., 1989). Kaplans har kommit fram till att för att en miljö ska upplevas som restaurativ ska den ge en känsla av att vara i en annan värld än vardagens kravfyllda. Den skall vara lagom stor, tillåtande, väcka nyfikenhet och intresse och ge lust till aktivitet. När kraven av riktad koncentration försvinner, väcks fascinationen av den spontana uppmärksamheten. (Kaplan & Kaplan, 1989). En stabil omgivning med kravlösa relationer, såsom med stenar och vatten, och senare med växter och djur, gör att man enklare kan komma tillbaka efter en kris (Ottosson, 2007).

Naturen erbjuder också många människor mening. Howell et al. (2011) hävdar att naturkontakten hjälper människan att känna sig som en meningsfull del i något som är större och bidrar till självständighet, personlig utveckling (Howell et al. 2011) och tröst (Andersson & Cocq, 2014). Vi har ett behov av att finnas i ett sammanhang, där vi utan tvång från annat och andra kan vara oss själva och uppleva att höra hemma, och känna oss bekväma och obesvärade (Berglund-Lake, 2014). Det vackra i naturen, det fridfulla och det magiska ger även upphov till religiösa reflektioner och en ”skaparkontakt” (Andersson & Cocq, 2014).

### 3.2 Miljöpreferens

Preferensbedömningar ger ett mått som kopplar samman estetisk värdering med människans sätt att fungera och anpassa sig till miljön. Det finns flera förklaringsmodeller till vilka miljöer vi föredrar och har preferens för. Det kan bl.a. handla om naturens utseende, dess biologiska/kulturella påverkan på oss, upplevelsen av det fysiska landskapet, landskapstypers påverkan på fantasin, informationsbehov och fraktal geometri (Hägerhäll, 2005).

Människan har god sensorisk kapacitet att utläsa nyanser i naturmiljöer. I dessa miljöer känner vi oss hemma och vi behöver inte lägga energi på skyddande åtgärder. Sorte (2005) beskriver varför parker och gröna element i den urbana miljön är en upplevelsemässig resurs. Han behandlar åtta olika faktorer som beskriver upplevelsen av den visuella omgivningen. Naturelementen skapar *trivsamt*, som ger oss positiva känslor. *Komplexiteten* ger en upplevelse av omväxling och variation. Genom sinnesstimulansen lockas vi att utforska omgivningen i vår egen takt. När man ser hur allt samspelar och hänger samman skapas en känsla av *helhet*. I miljön finns en *rumslighet* som ger utrymme för både öppna och slutna rum. Det är balans mellan läsbarhet och mystik, och mellan *kraftfullhet* och skirhet. En välskött och välvårdad miljö markerar *social status*. När man känner igen och har förtrogenhet för platsen finns det ett *affektionsvärde*. *Originalitet* gör att platsen ger en känsla av man kommer bort från vardagen (Sorte, 2005).

Patrik Grahn (2012) har genom studier kommit fram till åtta *baskaraktärer* i miljön som är typiska för upplevelsen av grönområden i urbana områden. Dessa är:

1. *Rofylld*; lugn, naturljud (vind, fåglar, vatten), frånvaro av buller, tyst, tryggt
2. *Vild*; opåverkat av människan, mystik, uråldrigt, självsådda växter, gamla stigar, kravlös
3. *Artrik*; mångfald av djur och växter, olika biotoper
4. *Rymlig*; komma in i en annan värld, helhet, inga skarpa gränser, sammanhållen, inga skyltar
5. *Öppen*; allmänning, stor, grön och central plats, äng, öppet, utsikt, vy, frihet
6. *Privat*; lustgård, umgås i trygghet, omgärdad, omsluten, vacker, eget revir
7. *Social*; centrum, fest, aktiviteter, människomöten, samvaro, umgänge
8. *Kulturell*; historia, kultur, gamla byggnader, gamla träd, symbolladdat, tiden står stilla

Speciellt karaktärerna rofylld, rymlig, artrik och vild tilltalar oss, och är viktiga för de mest stressade och sårbara människorna. Dessa miljökaraktärer har utsikt, skydd, vatten, vegetation och känns säkra (Adevi & Grahn, 2012).

*Kaplans preferensmatrix* är en annan modell framtagen för att analysera gröna miljöers utformning. Information är centralt för modellen. Att förstå sin omvärld och att vilja utforska den är grundläggande behov. Den information vi får från vår omgivning är viktig för hur vi relaterar till den. Platsens sammanhang (variation), komplexitet, läsbarhet och hemlighetsfullhet är avgörande för hur trivsamt en plats upplevs. Sammanhang och läsbarhet har med vår förståelse av platsen att göra. Komplexitet och hemlighetsfullhet lockar till vidare utforskning. Sammanhang och komplexitet kan oftast uppfattas omedelbart när man ser miljön medan läsbarhet och hemlighetsfullhet kräver att man lever sig in i miljön (Kaplan, 1998).

En annan förklaringsnivå är litteraturen om naturens specifika karaktär och dess funktion för människan på en fysiologisk nivå. Naturen innehåller fraktala självupprepande mönster, som är rika på detaljer i olika storlekar med återkommande former i en ordning. Fraktal är en benämning på en bild eller en mängd som är starkt sönderbruten och kombinerar komplexitet och ordning. Det upplevda informationsinnehållet ökar när vi riktar uppmärksamheten på en liten del av helheten. Naturens fraktaler påverkas av slumpen, vilket gör att de inte är helt

identiska, och en tillräcklig variation i kombination med en förutsägbarhet gör oss avslappnade (Hägerhäll, 2012). Naturliga fraktaler har inget oändligt djup. Den fraktala strukturen försvinner om vi betraktar detaljerna i små skalor, och de är inte så likformiga. En medelhög fraktaldimension 1,3 - 1,5 uppfattas som mest naturlig, och människor verkar föredra dessa (Hägerhäll, 2005). Preferensen för fraktaler verkar vara frikopplad från kultur och kön. Värdet är ett mått på vilken grad detaljer lika sig själva upprepas i olika skalor av mönstret (Hägerhäll, 2012). Värdet varierar mellan 1-2, där en rät linje har dimensionen 1. Som jämförelse har en kustlinje ca 1,2, moln 1,3 och en sjöanemon 1,6. Ju mer komplicerad struktur desto högre värde (Taylor et al., 2011). Estetiska värden kan härledas ur matematik med dess fraktaler, mönster, gyllene snitt och symmetri som observeras i naturen.

### 3.3 Den helande trädgårdens kvaliteter

I litteraturen finns förutom olika modeller för rekreativa naturupplevelser också en beskrivning av trädgården som specifik plats då denna miljö anses kunna användas på ett sätt som bidrar till att lindra symptom, mildra stress, och bidra till känslor av välmående och hopp, också genom att träna olika sociala förmågor med ökad självkontroll som resultat. Barnes & Cooper, (1999) beskriver ett antal väsentliga karaktäristika för den "helande trädgården" som sammanfattas här:

Störst betydelse vid utformningen av miljöer har den biologiska mångfalden med gröna växter och djur, som skapar komplexitet och fascination. *Naturmiljön* distraherar och blockerar tankar och kan locka till skratt, vilket är en framgångsfaktor. Årstidernas växlingar skapar en ständig förändring. Träd står för en trygghet och beständighet där de står tryggt förankrade i jorden och skapar skydd och skugga. En parkliknande miljö med skuggande träd med gräs under är positivt. Blommor fångar oss med sin fågring. Djur påminner oss om att vara närvarande i nuet, och lockar fram lekfullhet och skratt. Djuren skall helst vara icke hotande som ex. fåglar. Behagfulla ljud, naturljud såsom rasslet av gräs, fågelsång, vind och stilla rinnande vatten väcker sinnen, men maskerar även onaturliga ljud. Oljud, som ex. trafik och röster, stör healingprocessen, medans tystnad ökar effekten. Vatten i miljön gör platsen mer tilltalande, speciellt långsamt rinnande. Vatten har en spirituell och symbolisk aspekt. Stilla vatten är en bra plats för meditation, medans ljudet och åsynen av rörligt vatten är lugnande och restaurativt. När ljuset faller mellan trädkronorna ger det energi och värme. En vacker vy och dofter stimulerar sinnen. Frisk luft är viktigt, liksom solljus som förbättrar humöret. Röklukt har en negativ inverkan. Objekt som drar blicken uppåt såsom träd, berg eller uppresta stenar framkallar en känsla av kraft och mystik. Om det vid ingången till platsen finns ex. en portal eller tunnel av träd skapas en förväntan. Föremål som förankrar oss i tid och rum ger en känsla av beständighet och förankring. Trädgården bör vara välplanerad och strukturerad, och kan utgå ifrån en fastlagd axel, men ändå informell och oregelbunden snarare än strikt och tuktad. Gränsen mellan formell och vild kan skapas med hjälp av symmetri som ger balans, och ordning och reda. Att hålla trädgården välskött är viktigt. En harmoni i kompositionen skapas med mjuka vågformer och dämpade toner med mycket grönt. Klätterväxter bryter stelheten.

De beskriver också hur platsen måste kännas säker, trygg och komfortabel utan att ge avkall på nyfikenhet och förväntan. En känsla av *kontroll* och säkerhet reducerar stress och påverkar personers förmåga att hantera stressen. Belysning skapar trygghet, liksom om platsen är omgärdad av ex. en mur. Platsen ska vara lättillgänglig och det skall vara enkelt att orientera sig i miljön. Orienterbarhet skapas med information (skyltning) och orienteringspunkter. Möjligheten att kunna fly tillfälligt och vara privat spelar en stor roll. T.o.m. vetskapen om att det finns en möjlighet att komma undan har effekt. Det är viktigt att man känner att man kan göra aktiva val och påverka situationen i miljön.

Men även den *sociala* miljön beskrivs som viktigt. Speciellt urbana trädgårdar är effektiva för att skapa sociala interaktioner, då de uppmuntrar kontakt mellan människor. Då är det bra med en centralt och öppen placerad samlingsplats och sittplatser - bänkar - på olika ställen. Med en variation av stora och små rum erbjuds även avskildhet i ensamhet. Hela trädgården bör vara privat och ge möjlighet för vila och lugn. Det är bra om platsen lockar till *fysisk aktivitet*, rörelse och lek. Genom att anlägga slingrande promenadslingor och gångvägar, med intressanta föremål längs vägen, kommer fötterna att följa med dit blicken går. Marktexturen bör man välja med omtanke.

### 3.4 Quiet garden design

Ett annat koncept för miljöutformning är ”The Quiet garden”. Kristina Fitzsimmons (2012), som designat trädgårdar i över 20 år, har undersökt vad som är hemligheten med att skapa en fungerande Quiet Garden (se bilaga 9.2). Hon har tillbringat mycket tid i trädgårdar där hon pratat med ägare och besökare för att finna vilka kvaliteter bra trädgårdar innehar.

Hon beskriver hur hon tystnade, slappnade av och tonade in platsen genom att se, lyssna, röra och lukta. När hon var lugn drogs uppmärksamheten till trädgården av ex. fågelsång, en spindel som spann ett nät, lukten av jord och vindpusten som fick gräset att röra sig. Världen försvann och hon återkopplade med någonting större. Det hände lättast på vissa platser, som befann sig borta ur husets synvinkel i en gömd hörna. Det fanns en sittplats med något bakom som gav trygghet och den var omgärdad, träd fanns i närheten och man hade utsikt ut i trädgård eller landskap. I närheten fanns alltid något att fokusera på såsom växter, vatten eller sten. En vacker omgivning underlättar kontakten.

Trädgårdens ägare är viktig och man kan inte separera platsen och människan, menar hon. Många föredrar att gå till någon annans trädgård för att komma ifrån sin vardag för ett tag och många besöker dessutom regelbundet samma trädgård. Minnen av tidigare händelser och upplevelser skapar ett öppet tillstånd redan före ankomsten, så att återkopplingen blir lättare. Att veta att trädgården finns kan var tillräckligt.

En perfekt trädgård är ofta avskräckande. För mycket kontroll av den mänskliga handen skapar en barriär till den naturliga världen. Perfektion och symmetri kan vara irriterande, då ögat ofta söker sig till det avvikande. De flesta trädgårdar hon besökte var informella, dvs. vardagliga. Designens uppgift är att få oss att stanna upp och titta, genom att sakta ner oss och dra uppmärksamheten till allt som väcker intresse, glädje och hänrycka oss. Det trädgårdarna gör är att hjälpa människor att hitta något som alltid varit där. Designtips är ex. att skapa inhägnad, öppna vyer, använda ljuset, plantera växter som ger rörelse och lukt, locka det vilda livet med en damm, sudda ut gränserna och dra besökaren mot en vidare naturlig värld genom ex. vilda blommor vid kanter och låta gräset växa högt (Fitzsimmons, 2012).

## 4. METOD

### 4.1 Litteraturstudier och analys

Som grund för denna litteraturstudie av miljöbeskrivningar vid NDU-upplevelser ligger läsningen av ett stort antal populärvetenskapliga böcker och vetenskapliga artiklar. Urvalsmetoder för litteraturval har utgjorts av ändamålsenligt urval och snöbollsurval. Fokus har legat på beskrivningar av det som uppfattats som positiva miljöupplevelser hämtade från "en annan värld". Negativa upplevelser där mörkret och vilsheten skrämmer kan förekomma vilket leder till att rädslan framkallar tankar som blockerar den fortsatta upplevelsen. Bland de som skriver vetenskapliga artiklar ligger fokus på medvetandet och vilken påverkan NDU har på människors liv, vilket inte var fokus i denna studie. Ur ett urval av berättelser och miljöbeskrivningar från personer med erfarenhet av NDU sorterades information fram som konkret beskrev denna typ av upplevelser.

Ofta är det läkare eller psykologer som forskat kring NDU, som författat texterna för att göra vetenskapen tillgänglig för allmänheten. De texter med människors berättelser som framförallt behandlats i analysdelen av uppsatsen är följande: Moodys *"Frågor vid livets gräns"* där människor som överskridit gränsen mellan liv och död, men återvänt, berättar om sina upplevelser i gränslandet. I Morses *"Förvandlad av ljuset"* och *"Närmare ljuset"* berättas särskilt om ljusets betydelse. I Kent & Fotherbys *"Glimtar av nästa liv"* berättar 25 personer om sina nära-döden-upplevelser och i Betty Eadies *"Omsluten av ljuset"* delar hon med sig av sin egen NDU. Eben Alexander beskriver och betraktar i *"Till himlen och tillbaka – En hjärnkirurgs nära-döden-upplevelse"* och *"Vägvisaren till himlen"* sin egen NDU sedd ur ett intressant perspektiv. Hans fall presenteras som ett inledande exempel på en NDU då upplevelsen är hel och sammanhängande i motsats till de flesta andras fragmenterade berättelser.

Litteraturen genomsöktes efter återkommande likartade miljöbeskrivningar mellan olika fall och illustrerande citat till dessa för att bidra till nyanser och förståelse av hur miljöerna uppfattades. Informationen sorterades in i olika kategorier, där liknande beskrivningar/upplevelser sammanfördes. Fokus var på de stadier under NDU som har en tydligare koppling till fysisk miljö i sina beskrivningar vilket resulterade i tre teman: "övergången", "en annan värld" och olika "sinnesintryck" som beskrivs inom ramen för de två första temana. Baserat på de samband som upptäckts lyfts faktorer och objekt fram i analys och diskussion, som bedömdes kunna vara betydelsefulla när man utformar en stillsam trädgård med inspiration av NDU och där det finns anknytningar till den miljöpsykologiska litteraturen.

### 4.2 Metoddiskussion

Studien bygger av praktiska skäl till största del på litteraturstudier. Då människors berättelser har mer fokus på det andliga innehållet i upplevelsen har arbetet inneburit ett tidsödande finkammande av litteraturen för att hitta beskrivningar av miljöer. Syftet har varit att exakt återge de beskrivna upplevelserna och miljöerna. Utifrån beskrivningarna kan man se mönster, då vissa typer av objekt och miljöupplevelser återkommer. Det hade varit önskvärt att ta del av och djupdyka i fler informanternas berättelser, och gärna genomföra kvalitativa intervjuer med dem, men det har inte varit möjligt. Nyfikenheten och intresset har drivit arbetet framåt hela tiden. Jag har försökt hålla mig neutral och öppen i sinnet för vad som skulle kunna dyka upp.

Citaten ur berättelserna som presenteras är valda för deras koppling till natur och trädgård. Beskrivningarna handlar till stor del om människors upplevelser av frid och ro och den insikt

de får med sig efter upplevelsen. Att återkalla minnet från en NDU som ägt rum en tid tillbaka är inte enkelt, vilket bidrar till att detaljer går förlorade. Miljöer är komplexa och det är svårt att isolera faktorer, eftersom kontexten är betydelsefull men kan tas för given.

Källornas trovärdighet kan var och en ifrågasättas i sin trovärdighet som faktiska beskrivningar av NDU men ofta har flera källor berättat om liknande upplevelser. Enligt forskning förekommer NDU bland alla kulturer och är frikopplat från religion, men efter en NDU kan dock en ökad andlighet uppstå som i sin tur skulle kunna leda till att människor söker sig till religiösa samfund. Tron förväntas kunna påverka tolkningen av NDU:n. NDU är unika förlopp som inte går att upprepa och validera och troligen präglade av individens tankar, känslor och förväntningar. Då vår tro formas och förverkligas genom det vi tänker så färgas troligen upplevelserna i sinnet. Människor påverkas av sina erfarenheter och upplevelser och förmodligen är preferensen för vad som är fridfullt olika från person till person. Oavsett hur man tänker sig att NDU hänger samman med föreställningsvärldar och vår verklighet så ser jag det som en nyckel till att förstå djupt liggande längtan och behov.

## 5. RESULTAT DEL 1 – NÄRA DÖDEN UPPLEVELSER OCH LANDSKAP

Platsers kvaliteter vid NDU beskrivs här genom en fallbeskrivning, som ger ett exempel på hur miljön kan uppfattas i sin helhet och därefter tematiserat utifrån ett antal miljökaraktäristiska som är vanligt förekommande i litteraturen.

### 5.1 Fallbeskrivning – Eben Alexanders NDU

Beskrivningarna är hämtade från Alexander, 2014 och Alexander & Tomkins, 2014. Hjärnkirurgen Eben Alexander drabbades 2008 av en svår hjärnhinneinflammation och hamnade i koma i sju dagar. Hans hjärna var ur funktion och helt nedsläckt. Han upplevde en nära döden upplevelse, som tog honom till en annan värld och han kände sig befriad från sin kroppsliga identitet. Han hade inget minne av vem han var på jorden i sitt tidigare liv.

I sin berättelse beskriver Eben hur han inledningsvis kände sig nersänkt i jord eller lera i en dunkel sankmark. Han upplevde det som att vara i en enorm livmoder med rötter/blodkärll som glödde, röda och smutsiga. Det var dock ett mörker som det ändå gick att se i. Ljudet av ett rytmiskt dunkande, likt ett hjärtslag, gick rakt igenom honom. Lukten upplevdes som organisk och död, och sfären kändes motbjudande. I detta primitiva ursprungliga medvetandestadium förlorades känslan av tid. Eben benämner denna plats som ”Den underjordiska världen” eller ”Grodperspektivets rike”.

Något framträdde ur mörkret, som var raka motsatsen till mörkret. Det roterade långsamt och sände ut strålar av vitt, gyllene ljus som skingrade mörkret, en ljusgestalt. Det mekaniska, monotona dunkande ljudet försvann och ersattes av en komplex och underbar melodi, himmelsk musik. Ljuset hade en lätt guldton här och där och glänsande silverstoff som gyllene ljusstrålar. I ljusets mitt framträdde en öppning. Eben rörde sig uppåt, genom en portal, ett susande ljud hördes och blixtnabbt for han genom öppningen.

Inträngandet i de högre sfärerna beskriver han som en procedur som sker gradvis. Tiden uppförde sig inte ur vårt perspektiv på ett vanligt sätt, och rymd, tid och rörelse försvann. Han beskriver hur han tvangs släppa banden till nuvarande nivå för att komma vidare eller högre och djupare. Genom att tänka rörde han sig i riktning mot det han tänkte på. Han förflyttade sig mellan platserna tillsammans med en skyddsängel på en fjärilsvinge. Denna skyddsängel identifierade han senare i livet på ett fotografi, som sin då bortgångna syster han aldrig fick träffa.

När han kom igenom porten befann han sig i en vacker dal full av frodig och underbar grönska, på en plats som påminde om jorden. Vattenfall strömmade ner i kristallklara dammar, färgrika moln böljade och musik ljöd. Häpnadsväckande vackra blåsvarta sammetsnimlar översållades av gnistrande varelser/änglar som skimrade av guld. Han var i en ny värld, som var vackrare och märkligare än någonting han hittills hade skådat. Det var som en verklig och ljuvlig drömvärld, som strålade, vibrerade och gjorde honom extatisk. Rymden och vyerna var påtagliga. Han flög över skogsdungar, fält, floder, vattenfall, blomsterängar, träd, åkrar, dimmor, en by, hundar och andra djur. Människorna hade enkla vackra kläder. Han omgavs av miljontals fjärilar, som en flod av liv och färg, som rörde sig genom luften. Färger i duvblå, indigo och gulrosa observerades. Det kändes som att han hade hört hemma här och som om han hade inre minnen från platsen. Han kände en glädje över att vara tillbaka.

Han steg sedan uppåt mitt bland stora fluffiga vitrosa moln, som kontrasterade skarpt mot den blåvita himlen. Högt ovanför molnen rörde sig flockar av genomskinliga kroppar/väsen som

skimrade och lämnade långa spår efter sig. Det hördes en stark och ljudlig sång, som var påtaglig och nästan fysisk, som ett regn man känner mot huden, men inte blir blöt av. Syn och hörsel var inte separata sinnen längre och han kunde höra de silverfärgade kropparnas skönhet och se den glädjefulla fulländningen i deras sång. Det gick inte att se eller lyssna på något i denna värld utan att bli en del av det. Allt var tydligt och individuellt men samtidigt en del av allt annat. En varm vind blåste, som en fläkt av det gudomliga. Världen förändrades genom en förflyttning till en högre oktav, en högre vibration.

Han kom till ett tomrum, i ett fullständigt mörker som på samma gång flödade över av ljus. Han var i en oändlig rymd i kärnans heliga mörker i kontakt med källan. Kärnan var det heligaste i gudomligheten. I en oändlig djup svärta, stort och tryggt som i en livmoder, svämmades han över av en obeskrivlig och villkorslös kärlek. Eben ställde frågor och fick svar genom en explosion av ljus, färg, kärlek och skönhet som sköljde rakt igenom honom som en flodvåg. Kunskapen och insikterna kom direkt och präglades in i honom. Han tillägnade sig kunskap och visdom tillsammans med skaparen djupt inne i kärnan, i en oändligt kärleksfull närvaro. Han upplevde att kärleken var okrossbar som en sten, starkare än en symfoniorkester, livligare än en storm och lika intensiv som tusen solar. Eben beskriver ”hur det inte gick att se eller lyssna på något i denna värld utan att bli en del av det. Allt var tydligt och individuellt, men samtidigt en del av allt annat”. Vid kontakt med helheten uppstod en förbindelse som är helande. Ingenting är isolerat, främmande eller lösryckt, allt är ett. Vid avslutningen stängdes himlens portar och han kom tillbaka till livet.

Efter hans återkomst var det som om hans förnuft och själ hade förvandlats till de formlösa delarna av en fjärilspuppa. Han kunde inte återvända till det han varit, men inte heller fortsätta framåt. Under ett besök i kyrkan vaknade alltsamman upp igen. Den pulserande bastonen i en av psalmerna var som en återklang av grodperspektivets rike. Fönstret med målat glas, moln och änglar fick Eben att tänka på portens himmelska skönhet. En målning på Jesus och han lärjungar förde honom tillbaka till gemenskapen i kärnan. Eben kände sig lugn när han i vardagliga livet såg saker som påminde honom om livet ”på andra sidan”.

## 5.2 Miljöbeskrivningar i litteraturen

Efter en NDU beskriver människor platser och ting som finns i den värld vi lever i nu, men flera ser även objekt som genom bildspråket beskrivs som utomvärldsliga. Bilder av himlen, trädgårdar och landskap med intensiv färg, strålände ljus och skönhet är andra syner.

Många beskrivningar handlar om övergången, tunneln och mötet med ljuset och ljud i form av musik och körsång.

*Experiences commonly noted by people with an NDE are:...entering a tunnel-like (pathway); perception of light; perception of heavenly or hellish landscape;... beings of light; different temporal perception; perception of sound or music (Agrillo, 2011, p.2).*

I den följande sammanfattningen från litteraturen beskrivs olika miljöparametrar och sinnesintryck under det som beskrivs som ”övergången” och det som beskrivs som tillvaron ”i en annan värld”.

### 5.2.1 Övergången

#### Tystnad

När själen lämnar kroppen upplever många ett mörker, tystnad och en tomhet. Människor kan beskriva det som att de fridfullt sjunker ner in i döden och att det blir mörkt runtomkring dem (Kent & Fotherby, 2006). I Morse (1994) beskrivs det som att vara i en dimma. I detta

tillstånd i frid och tystnad vill man stanna kvar.

*Jag var omgiven av tystnad, men var inte rädd. Jag ville stanna där för evigt. Jag har aldrig sedan dess upplevt en sådan känsla av frid (Morse, 1991, s.160).*

*Jag var i en tunnel och det var totalt mörkt (Morse, 1994, s.169).*

*Mörker började omge min varelse []. ... men inuti denna svarta massa fick jag en behaglig känsla av oändligt välbehag och lugn (Eadie, 1992, s.52-53).*

### **Entréelement**

Det beskrivs sedan hur det känns, som om man åker igenom en mörk tunnel i riktning mot ett glänsande ljussken i slutet, som ökar alltmer i styrka ju närmare man kommer det.

*Den svarta massan omkring mig började alltmer anta formen av en tunnel, och jag kände mig färdas genom den i ännu större fart mot ljuset (Eadie, 1992, s.55).*

*Plötsligt befann jag mig i ett långt mörkt rör med något slags främmande och annorlunda musik. Det var en kontinuerlig rytm som påminner om ljudet man kan höra när man sätter örat intill mynningen på ett långt rör. Jag for igenom tunneln mot ett ljus (Morse, 1991, s.168).*

*She then found herself leaving the hospital and flying peacefully along a tunnel towards a blue light. She saw a hand descending out of the light and reaching towards her (Wilde et al., 2009, p.230).*

Vid övergången från nuvarande liv till ”andra sidan” passerar man i många fall igenom en barriär, exempelvis i form av en tunnel, port, portal, grind, dörr, bro, trappa, bäck eller bergspass, innan man möts av ”en annan värld”. Om barriären korsas kan det upplevas som att det inte är möjligt att återvända till livet.

*Vid slutet av tunneln fanns någonting som såg ut som en portal, en dörr med rund ovandel (Morse, 1991, s.169).*

*När jag kommit fram till portalen till ljuset och precis var redo att kliva ut kände jag en kombination av lättnad, glädje och välbehag (Morse, 1991, s.164).*

*Det verkade finnas en gräns, någonting som liknade vattenbrynet vid stranden som skilde mig från det verkliga ljuset. Jag visste att om jag gick in i ljuset skulle jag inte återvända till min kropp (Morse, 1991, s.172).*

### **Ljuset**

När man kommer fram till det intensiva ljuset uppfylls man av kärlek och ofta känner man närvaron av en ”ljusvarelse” som blir en vägledare. Möten med avlidna älskade personer kan upplevas, ex. en ”kär vän”, ”en granne från staden” eller ”en vacker man i en skinande skrud” (Boldman, 2013). Kärleken man möts av i ljuset ger kännedom om vem man är, vart man kommer ifrån och vart man är på väg. Ljuset står för en social samvaro och genom ljuset upplevs man kommunicera med anden.

*En varelse fanns vid min sida, en ljusvarelse. Men det var inte som ett ljus som man ser utan snarare som att jag förnam och förstod det. Det rörde vid mig och hela kroppen fylldes av dess ljus. Ljuset exploderade ut ur mig. Jag förnam en röst som talade om för mig att jag inte fick komma ner i den där underbara dalen, att mina barn fortfarande behövde mig (Morse, 1991, s.162).*

*Jag såg att ljuset närmast mannen var gyllene, som om hela hans kropp hade en gyllene gloria omkring sig... []. Det var den mest villkorlösa kärlek jag någonsin har känt []. Jag är äntligen hemma (Eadie, 1992, s.56).*

*Att beskriva ljuset är svårt, som ett klart ljus av ovillkorlig kärlek (Morse, 1991, s.133).*

## 5.2.2 En annan värld

### Trädgård/landskap

När man kommer fram till ljuset beskrivs hur det plötsligt känns som om man befinner sig någon annanstans (Moody, 1978). Omgivningarna i NDU beskrivs som översinnligt vackra och stilla platser, och det verkar som om sinnesupplevelserna är mycket starkare än i jordelivet. Platsen är borta från vardagen men verkar ändå bekant. Man känner sig trygg och avslappnad i miljön och platsen känns rofylld och stilla. Det verkar som om det inte finns tillräckligt med adjektiv för att beskriva platsen, men ord som används är bl.a. fridfull, vacker, sagolik, ljus och varm (Moody, 1978, Kent & Fotherby, 2006). Många människor beskriver en paradisisk miljö där det finns kärlek, glädje och harmoni. Det råder tystnad, stillhet och frid. Det natursköna landskapet är översinnligt vackert och det finns en renhet och klarhet.

*... det är en plats... Den är verkligen vacker, men man kan inte beskriva den. ... Det är så lugnt på andra sidan stranden och så fridfullt. Man känner det som en vila. Där var intet mörker (Moody, 1978, s.28).*

*Där rådde en känsla av frid och innerlig kärlek (Moody, 1978, s.27).*

Miljön beskrivs som lantlig (Moody, 1978), och landskapet beskrivs bestå av bl.a. berg och imponerande dalar, floder och bäckar, fält och åkrar, en underbart grön, vacker och vid äng med blommor, skog och stränder med träd. Kullar nämns ofta och höjder verkar vara betydelsefulla. Efter inträdet i den nya världen kan man mötas av en vacker och underbar trädgård på en lugn och avskild plats, som omsluts av ett vitt ljus.

*Sedan blev jag tagen vid handen och förd in i en underbar trädgård. Vi gick genom en välvd port som var överväxt med kaprifol och jag såg blommor i så praktfulla färger, att de är omöjliga att beskriva. Trädgården var inte särskilt stor. Den var liten och kompakt, som om den skulle ha anlagts just för mig. ... Jag vandrade genom denna trädgård, tills jag kom till en smidd järnport som fanns i den bortre delen (Kent & Fotherby, 2006, s.64-65).*

*...fick jag se något som såg ut som en förbättrad version av jorden. Denna nya jord var betäckt med grönt gräs och hade samma ljus och utstrålning som Gud. Genom fälten flöt en kristallklar flod. Där var gröna kullar, berg och en blå himmel över mig och på min vänstra sida ängar med blommor och träd. Det såg ut som Edens lustgård (Kent & Fotherby, 2006, s.17-18).*

*Det viktigaste i upplevelsen inträffade när han var på det högsta berget av dem alla, och under mig låg hela världen. Ett starkt ljus omgav alltsammans (Morse, 1991, s.142).*

### Inramning

Platsen ramas in och omgärdas ofta av en mur, eller kullar som är belysta bakifrån (Morse, 1994), men också av träd och växter.

*...såg jag framför mig en oerhörd mur, som tycktes vara oändligt lång och hög i alla riktningar (Moody, 1978, s.62).*

*Lustgården var fylld med träd och blommor och växter som på något vis gjorde att inramningen verkade oundviklig... (Eadie, 1992, s.93).*

### **Komfort, tillgänglighet och mänskliga konstruktioner**

Vägar och stigar omnämns, som berättas vara beklädda med ädelstenar, silver och guld. Det beskrivs hur man går på en gyllene väg, en 2 meter bred stig med trädgård på båda sidor om vägen (Sigmunds, 2012). De himmelska boningarna är utformade i enlighet med vår verklighet. Byggnaderna är höga och vackra, med pelare och valvportar. Varenda linje, vinkel och detalj är skapad i perfekt harmoni med den omgivande strukturen och ger en känsla av helhet (Eadie, 1992). Muren som omger platsen beskrivs vara full av ädelstenar och portarna i guld är stora och höga. Innanför muren finns en stad, som någon nämnde i ljus eller kristall. Byggnadsverk som omnämns är hus, slott, tempel, vackert palats, silverpalats, kristallpalats, katedral, skola i två byggnader och bibliotek i en stor byggnad med en enorm valvport. De två sistnämnda är platser där man kan tillägna sig kunskap. Objekt som beskrivs finnas är grindar, trappor, valvportar, pelare, broar, bänkar i smidesjärn eller guld. Det beskrivs finnas bänkar i en park och en rosenträdgård med en sittgrupp i mitten (Sigmunds, 2012).

*Jag skulle tro att «en stad av ljus» vore det rätta uttrycket (Moody, 1978, s.27).*

*Verserna ur uppenbarelseboken 21 låter oss ana denna stads storlek. Staden är omgiven av en mur gjord av solid jaspis, genombruten av tolv portar. Murarna är lika höga som de är långa och de tolv portarna består av massiva pärlor. Varje port är gjord av en pärla som är gigantiskt stor. Väggarna var mycket tjocka, men trots detta föll ingen skugga vare sig på insidan eller utsidan. På murens fundament såg jag ädelstenar och halvädelstenar som rubiner, onyx, beryll, ametist, smaragd och många andra. Jag såg även tolv pelare, som var prydda med samma slags stenar. Staden var liksom i tre plan och det tycktes finnas millioner kilometer av gator som var av rent, massivt guld men ändå var de genomskinliga. Det var det mest äkta, renaste och lysande guld som man kan föreställa sig (Kent & Fotherby, 2006, s.78-79).*

*Men här var en stad, där murar, hus och gator tycktes utstråla ljus (Kent & Fotherby, 2006, s. 144).*

*Därefter såg jag himmelens portar. De bestod av tolv ofantligt stora pärlor och gatorna glimmade av renaste guld. Murarna var av ädelstenar och alla färger var extremt lysande och glittrande (Kent & Fotherby, 2006, s. 113).*

### **Luft och vatten**

Luft och vatten är två andra viktiga parametrar i deras miljöbeskrivningar. Himmel och moln gör det översinnligt vackert (Sabom, 1982).

*Över mig var den oändliga himlen i djupaste och renaste blått (Kent & Fotherby, 2006, s.26).*

Vatten omnämns ofta, såsom ett vattendrag med en stilla ström som flyter förbi (Sabom, 1982), en stilla flod med rent vatten, vattenfall, kristallklar flod (livets flod), bäck, klart vatten, källa och en stilla vattenspegel. Det berättas om något som liknar en sjö av glas (Kent & Fotherby, 2006) och en sjö som känns levande med helig botten som ser ut som juveler/sand (Sigmunds, 2012). Det nämns fyra floder varav en mynnar ut i en sjö. Fontäner är ett återkommande inslag.

*En vacker flod rann genom trädgården... []. Jag såg att floden fylldes på av ett stort brusande vattenfall med renaste vatten och längre fram mynnade floden ut i en damm där vattnet glittrade av klarhet och liv (Eadie, 1992, s.94).*

*När man kommer till andra sidan är där en flod []. Den hade en lugn yta, alldeles som kristall... (Moody, 1978, s.28).*

*Där fanns sprudlande vatten, fontäner... (Moody, 1978, s.27).*

### **Växter**

Olika växter beskrivs, bl.a. örter, rosor, äppelblom och blommor som droppar av ljus. Hela fält med blommor, som strålar i rött, gult och blått gör platsen vacker och underbar (Morse, 1994). Gräset är vackert, grönt, böljande och frodigt och träden stora och vackra. Det beskrivs ett "diamanträd" där varje löv är som en droppe i en ljuskrona i kristall och låter som ett klockspel" (Sigmunds, 2012).

*Jag öppnade ögonen och stod på ett fält, omgiven av vidsträckta ytor med grönt gräs. Varje strå glittrade, som om det återspeglade små lampor. Till vänster om mig utbredde sig ett stort område med vajande blommor i färger, som jag dittills inte hade sett. (Kent & Fotherby, 2006, s.26).*

*Vi befann oss i en trädgård där gräset var alldeles ofattbart grönt och blommorna så prunkande, som jag aldrig hade sett på jorden. Överallt stod frodiga, dignande fruktträd vilkas frukter genast återskapades, så snart någon plockade dem (Kent & Fotherby, 2006, s.113).*

*Runt omkring mig var en trädgård där det sken om alla växterna (Morse, 1994, s. 92).*

### **Djur**

Djur som ofta nämns är fåglar, fjärilar, får, hundar och vita hästar, skimlar (Morse, 1991, Kent & Fotherby, 2006).

*...fåglar som var mycket vackra fladdrade omkring bland buskarna (Morse,1994, s.102).*

*Och det fanns dom mest fantastiska hästar jag någonsin sett (Morse, 1994, s.72).*

*Till vänster om mig såg jag en skimmel i full galopp (Kent & Fotherby, 2006, s.120).*

### **5.2.3 Sinnesintryck**

De sinnesintryck som är mest framträdande är ljus, ljud och lukt. Det beskrivs att vi har fler än fem sinnen "på andra sidan" och att sinnesintrycken blir starkare när man befinner sig i sin *andliga kropp* (Kent & Fotherby, 2006).

### **Lukt**

Doften beskrivs som ljuvlig och det berättas att människors böner skapar dofter.

*En annan sak som jag förundrades över var väldoftan; en parfym som var så fullkomligt himmelsk... (Kent & Fotherby, 2006, s.52).*

### **Ljud**

Det hörs skön musik, sång och fågelsång. Ljudet av musikens skönhet berättas vara av flytande karaktär, och beskrivs som varm, lugnande och stilla. Buller verkar inte finnas.

*Dessutom kunde man där höra musik som är omöjlig att beskriva []. En del av denna musik hade jag aldrig tidigare hört på jorden, så klar och fullkomlig var den (Kent & Fotherby, 2006, s.113).*

*En av de saker som jag tyckte bäst om i himlen var musikens skönhet []. ... den himmelska musiken varken i klanger eller i former liknar den jordiska. Däruppe har musiken en underbar flytande karaktär... (Kent & Fotherby, 2006, s.52).*

*Det hördes inget ljud från motorerna och inga andra störningar eller dissonanser heller. Inga andra ljud än fågelsången och ljuden (ja-ljuden) från blommorna (Morse, 1994, s.102).*

*En melodi av majestätisk skönhet bars ut från vattenfallet och fyllde lustgården. Till slut smälte den samman med andra melodier... Musiken kom från själva vattnet... och varje droppe framkallade sin egen ton och melodi som samspelade med alla andra ljud och toner runtomkring. Helhetseffekten tycktes i skönhet överträffa alla jordiska kompositörers verk (Eadie, 1992, s.94-95).*

## **Ljus**

Ljuset beskrivs som en klar och stark ljuskälla, som ett starkt och underbart solsken som lyser upp (Sabom, 1982), som är vitt/vittgult i färgen och kärleksfullt gott. Tingen verkar självlysande och ljuset beskrivs komma inifrån. Allting är upplyst av en skugglös lyster som genomtränger allt (Morse, 1994). Ljuset är gott, förmedlar kärlek och ger en gränslös insikt och medkänsla.

*När ljuset rörde vid mig, kände jag en underbar frid inom mig... Detta var den fullständiga, livsbejakande friden, som jag alltid hade sökt och som också tycktes bli kvar, när ljuset lämnade mig (Kent & Fotherby, 2006, s.16).*

*De som upplever ljuset säger att det är mer än enbart ett ljus. Det har någon slags substans som 'sveper in' dem i en värme och omsorg som de aldrig tidigare känt (Morse, 1991, s.133).*

*... och nu kom detta klara ljus. Det blev allt klarare, och jag tyckte mig gå igenom det []. Där lyste ett gyllene ljus överallt. Skönt! Jag kunde inte finna en ljuskälla någonstades. Ljuset var bara runt omkring, överallt och kom från alla håll. []. Runtomkring mig lyste det skönaste, mest strålande ljus []. Allt lyste med förunderligt ljus... (Moody, 1978, s.26-28).*

Färgerna är klara och intensiva, och beskrivs som regnbågsfärger, och speciellt duvblå, indigo och rosa nämns. Färgerna beskrivs som underbara och det berättas finnas fler färger (Morse, 1994) och många fler nyanser än på jorden (Eadie, 1992). Det verkar kunna gå att se alla färger samtidigt, men de är ändå uppdelade. Ljusets reflekteras i vattendroppar och skapar regnbågar, och en regnbågsbro nämns (Morse, 1994).

*Alla färger på blommor, träd, himlen och andra ting är så mycket klarare än vad de är på jorden. Något som var särskilt effektivt, var att man ibland kunde se alla färger samtidigt, och ändå såg man dem alla var för sig. Allt är helt enkelt mycket vackrare än det vi känner till här nere (Kent & Fotherby, 2006, s.53).*

*Inte bara färgerna var otroliga, utan allt blänkte som om det skulle ha begjutits med dagg och blommorna liksom droppade av ljus. Att se denna plats så fylld av frid var en fantastisk syn (Kent & Fotherby, 2006, s.65).*

Ljusupplevelsen ger en känsla av djup samhörighet och ger en insikt om att alla är en del av helheten. Det beskrivs som att allt är tydligt och individuellt men samtidigt en del av allt annat, och att de känner sig höra samman med helheten. (Alexander & Tompkins, 2014).

*Jag kände rosens närvaro omkring mig, som om jag verkligen befann mig inuti den och var en del av blomman. Jag upplevde det som om jag var blomman. ... Jag kan aldrig*

*glömma den ros jag var... i att vara ett med allting annat... (Eadie, 1992, s. 96).  
Jag kan alltjämt känna min övergivenhet när jag erinrar mig hur mitt begränsade,  
dunkla jagmedvetande mödosamt vände sig om i tunneln för att ta ett förtvivlat farväl av  
«ljuset», det totala medvetandet... []. Jag hade tidigare inte uppfattat ljuset eftersom jag  
var ett med ljuset, alltet och den totala kunskapen, men när jag skilts från det såg jag  
dess storslagenhet (Morse, 1994, s.31).*

### **5.3 Sammanfattande miljöbeskrivningar av NDU-studier**

Människor som har varit med om en NDU beskriver vid detta medvetandetillstånd platser som har många likheter med hur den miljöpsykologiska litteraturen beskriver återhämtande miljöer. Efter färden genom en mörk tunnel kommer man till en plats som är stilla och vacker. Det råder tystnad, stillhet och frid. Ljuset är starkt och förmedlar kärlek. Färgerna är klara och intensiva i regnbågens alla färger, varav blålila och rosa nyanser nämns. Ofta omnämns ädelstenar, guld, silver, diamant och kristall. Det hörs skön musik. Det finns himmel och moln. Man kommer igenom en port/portal till en vacker och underbar trädgård. Rummet och vyerna är fascinerande. Platsen är omgärdad av en mur eller kullar. Det finns även fält, åkrar, skog, berg och äng med blommor. Gräset är grönt och frodigt. Det finns stora och vackra träd, och växter såsom äpple och rosor. Djur som nämns ofta är fåglar, får, hästar, hundar och fjärilar. Vatten är ofta förekommande och då i form av vattenfall och en stilla flod med rent vatten. Fyra floder nämns varav en mynnar ut i en vattensamling. Fontäner är ett inslag. Det finns sittplatser, ofta i form av bänkar i guld och smidesjärn. Objekt som omnämns är bl.a. stigar, portar, grindar, trappor, valvportar, pelare och broar. Det finns även vackra byggnader.

## 6. RESULTAT DEL 2 – EN ANALYS AV REFERENSER TILL ÅTERHÄMTANDE DIMENSIONER I LANDSKAP VID NÄRA DÖDEN UPPLEVELSER

Människor som har varit med om en NDU beskriver en rofylld och fridfull miljö där man kan urskilja många likartade drag med de kvaliteter som beskrivs i litteraturen om återhämtande miljöer. Det upplevda landskapet vid nära döden upplevelsen (NDU) kopplas ihop med den miljöpsykologiska litteraturen (MP) och skillnaderna i de dimensioner som tangerar varandra beskrivs och nyanseras.

### 6.1 Övergången till ett fridfullt trädgårdsrum

Under övergången i NDU beskrivs ofta hur man åker igenom en tunnel. När man åker igenom tunneln och går igenom porten, kan man lägga det gamla bakom sig och är öppen för förändring. I trädgårdar kan tunneln symboliseras av trädgårdsportalen, som kan liknas vid en kort tunnel. I NDU symboliseras gränselementet av olika objekt, såsom en port, grind, dörr, portal, bro, trappa, bäck eller bergspass. Gränselementet är det första vi möts av och representerar en övergång och förändring. Det skapas en förväntan om det vid ingången till platsen finns ex. en portal eller grind. I trädgårdar utgörs gränselementet oftast av en grind. Att stänga en grind in till trädgården är ett sätt att stänga ute den omgivande världen och få en möjlighet att vara sig själv innanför (Tenngart & Grahn, 2010). Väl inne genom grinden kan det kännas som om man går från en värld till en annan när man möts av en vacker och underbar trädgård.

Det beskrivs råda tystnad, stillhet och frid i NDU. I den miljöpsykologiska litteraturen är det inte fokus på tystnaden i sig själv. Det beskrivs däremot av Hygge (2005) hur naturupplevelser störs av ljud som inte hör till den orörda naturen. Viktigast för att förebygga stress är att det är bullerfritt, då oönskade ljud framkallar stress som trötta hjärnan. Enligt Kaplan och Kaplans (1989) teori om uppmärksamhet tröttnas inte vår hjärna av den spontana uppmärksamheten utan den bidrar till återhämtning. I en grön miljö behöver vi inte anstränga oss och tolka omgivningen. Den spontana uppmärksamheten, fascinationen, registrerar naturens intryck utan att trötta hjärnan. När kraven av riktad koncentration försvinner väcks fascinationen av den spontana uppmärksamheten. Naturens kommunikation går rakt in utan brus och naturljud kan även hjälpa till att maskera andra ljud. När det är tyst runtomkring, och vi får kontroll över informationsflödet, minskar bruset och det blir lättare att finna stillhet, som i sin tur skapar ett lugn i det inre.

### 6.2 En annan värld som är rofylld och rymlig

Omgivningarna som beskrivs i NDU ger en känsla av att komma in i en egen värld. Den ”andra sidan” kan upplevas som en fristad från livet på jorden. Det miljöpsykologiska begreppet *Being away*, att vara borta (Hartig et al., 1997), innebär att man kommer in i en annan värld och bort från vardagen. Ett högt värde på *Being away* skapar en upplevelse av frid och ro, och är viktigast för att platsen ska upplevas som restaurativ. Platsen med dess omgivningar och objekt på ”andra sidan” är fascinerande. Det man möter fångar intresset och skapar en nyfikenhet. Det verkar som om allting på ”andra sidan” är en del av allt annat, och ger känsla av mening och sammanhang. Saker passar ihop och allt befinner sig på sin rätta plats. Platsens omfattning ger en frihet med spelrum för händelser att äga rum och det finns inte några hämmande gränser. Det kan dock vara svårt att få grepp om en plats man upplever som ny och att se hur den är organiserad. Platser som är lätta att tolka och förstå, dvs. är utformade och organiserade på ett tydligt och sammanhängande sätt, ger en större avspänning och därmed närmre naturkontakt. Vid första åsynen är det bra om platsen ser enkel ut, men när man lär känna den ser man komplexiteten. Förståelsen av platsen beror på sammanhanget

och läsbarheten. Sammanhanget kan vara otydligt till en första början, men efter ett tag inser människor att de hör hemma här. Då miljön verkar påminna om miljön vi upplever på jorden, speciellt i natur och trädgård, upplevs den inte som helt främmande. Då platsen känns ny kan det skapa en begränsning i vad man kan tänkas göra. Man vet inte vad man kan och vill göra i en ny miljö. Man kan röra sig fritt på platsen och tanken kan styra vart man rör sig. Förväntningarna som skapas verkar infrias och människor verkar få den upplevelse de har behov för, vilket innebär att det finns möjlighet för både aktivitet och vila. Miljön är kompatibel med olika behov och det finns spelrum för valfrihet. Att platsen är tillgänglig och orienterbar är viktigt, men det är dock svårt att veta hur detta förhåller sig i en NDU.

De åtta baskaraktärer som Grahn (2012) anser viktiga för att skapa återhämtning återfinns även i miljöbeskrivningar från NDU, speciellt rofylld och rymlig. Dessa miljökaraktärer känns säkra och omges av vegetation med utsikt och vatten. Rymd, med stora och öppna fria ytor, och vyer utlöser enligt Ulrich (1983) ett reflexmässigt svar som ger lägre puls och muskelspänning. Rymden och vyerna är fascinerande på andra sidan. Höjder såsom berg och kullar skapar rymd, vy och utsikt, och gör att man ser långt. Människor beskrivs ha fått speciella upplevelser på berg och höga höjder, och höga objekt framkallar en känsla av kraft och mystik enligt Barnes & Cooper (1999). Vyer fungerar avledande, skapar en förväntan och inger mystik. Enligt Kaplan (1998) behöver vi dock inte enorma vidder, utan vi kan föreställa oss en annan värld mentalt, precis som Fitzsimmons (2012) beskrivning av en äldre kvinnas föreställning av trädgården för sin inre syn. Även artrikedom och vildhet, som oftast finns i naturlika områden, anses som viktiga karaktärer för återhämtning, speciellt för de mest sårbara människorna (Adevi & Grahn, 2012). Platsen får gärna vara artrik och med inslag av mystik. Efter utforskning av platsen upplever man en komplexitet i utformningen med dess artrikedom och sinnesintryck. Människor föredrar miljöer med lagom stor komplexitet. En hög komplexitet kan inge en känsla av risktagande och en låg komplexitet kan leda till tristess (Ulrich, 1983). Naturmiljön, speciellt den vilda, har en biologisk mångfald som fascinerar tillsammans med ljus och ljud. I NDU återfinns även andra baskaraktärer som Grahn (2012) nämner i sina studier såsom den privata med den trygga omgärdade lustgården med sin skönhet. Ängar och grönt gräs kan kopplas till den öppna karaktären, symbolspråket till den kulturella och möten med människor till den sociala baskaraktären.

Om miljön som upplevs i NDU är skapad av medvetandet utifrån människors enskilda preferenser, kan man anta att det som beskrivs i berättelserna är faktorer som är viktiga för upplevelsen av en restaurativ miljö. De platser vi upplevt under livet skulle kunna påverka upplevelsen, men någon känd studie gällande kopplingen mellan platsanknytning och NDU har inte påträffats i litteraturen. Kaplan (1989) menar att det finns en hög korrelation mellan de miljöer människor föredrar och de som är restaurativa. Ulrich (1983) menar att tidigare minnen om miljön påverkar upplevelsens intensitet och beror på om platsens stimuli i sig väcker starka känslor. Starka upplevelser kan för en stund tränga bort de tankar och känslor som ger upphov till stress. Det är troligen en kombination av faktorer som avgör vilka miljöer vi har preferens för. Den preferens människor har i jordelivet, för ex. färg och form, verkar färga upplevelsen på andra sidan. Den andra sidan kan upplevas olika beroende på vem du är och vilka förväntningar du har. De mentala konstruktioner vi skapar har sitt ursprung i fantasin och tankarna vi har påverkar och utformar upplevelsen.

### **6.3 Naturmiljöns helande kvaliteter**

I NDU omgärdas miljön oftast av en mur, kullar eller växtlighet och i den miljöpsykologiska litteraturen består omgärdningen oftast av en mur, häck eller staket. Omgärdningen skapar ostörd avskildhet med skydd i ryggen, där man kan gömma sig med bibehållen kontroll. Att inte bli sedd i ett mindre avskilt rum, som är skyddat och slutet, känns bra. Känslan av kontroll finns och man känner sig säker och trygg. Tydliga avgränsningar av området ger en

bättre förståelse för sammanhanget. När man kommer över på ”andra sidan” i NDU kan det liknas vid att komma in i en omgärdad trädgård och man upplever sig känna säkerhet och trygghet. Gränsen mellan trädgård och det som finns utanför ger en känsla av att befinna sig i en trygg omgivning och få distans till det offentliga livet (Stigsdotter & Grahn, 2002). En trädgård känns tryggare än en vild plats. En plats som känns trygg, vilket en inramning skapar när man är bortom den offentliga miljön, öppnar upp sinnen och håller nere stressen.

Stigar och vägar nämns i både NDU och miljöpsykologisk litteratur. Önskan att utforska miljön underlättas av stigar och vägar, som även uppmanar till rörelse. När vi går eller är i rörelse i en kravlös miljö får hjärnan vila och tankarna kan vandra fritt. En markttextur som är mjuk och lagom hård för fötterna ger dämpning och är tyst att gå på och ger dessutom ordning och djup. De omnämnda vackra byggnaderna i NDU såsom portar, tempel, pelare och broar är förknippat med mänsklig aktivitet och kultur. I trädgårdar kan man finna arkitektoniska verk såsom trädgårdspaviljonger och broar. Sittplatser, ofta bänkar av smidesjärn i NDU, har ett indirekt socialt syfte. I berättelserna beskrivs en närvaro av bl.a. ljusguider, som fungerar som vägledare. Genom att befinna sig i ett socialt sammanhang känner man sig säker och trygg. Närvaron av en socialt stöttande omgivning med andra människor ger trygghet och stöd och kan skapa ett lugn i det vardagliga livet.

Närvaron av synlig himmel och frisk luft beskrivs i naturupplevelser och även i NDU. Vatten är ett ofta förekommande element både i NDU och i återhämtande miljöer och gör att platsen känns estetiskt tilltalande. Vatten är källan till allt liv och skapar ett lugn. Stillsamt vatten såsom en vattenspegel och en källa bidrar till ett meditativt tillstånd, medans ljudet och åsynen av rörligt vatten är lugnande (Barnes & Cooper, 1999). Fontäner, som återkommer i berättelserna, förenar mänsklig aktivitet med naturen.

Det viktigaste i miljön är växtligheten skriver Barnes & Cooper (1999), och växter beskrivs i NDU. Organiska former och lummighet skapas av växter, som människor ska kunna komma nära utan större ansträngning (Grahn, 2005). Grönt gräs nämns ofta. Grönt är den färg vi har flest receptorer för i ögat och när tapparna samverkar i ögat är de som mest känsliga för ljus med våglängden 555 nanometer, dvs. grönt ljus. Träd är speciellt viktiga i naturmiljön. Träd fascinerar och skapar en känsla av säkerhet och stabilitet (Tenngart & Grahn, 2010). De jordar individen och har också en symbolisk innebörd. Symbolik, som talar till det undermedvetna, är en viktig aspekt som förstärker upplevelsen. Vi kan känna igen oss i vår egen utveckling i trädet. Rötterna står stadigt i jorden och förankrar oss i tillvaron. Stammen står för kropp och livskänsla och kronan personligheten och hur vi uttrycker oss. I trädet kan vi se livets växlingar vilket ger oss hopp (Eklund & Leufstadius, 2010).

Av de djur som nämns i NDU återfinns man ofta husdjur såsom hundar, får och hästar, som är djur som många människor omger sig med dagligen. Djuren är precis som i den miljöpsykologiska litteraturen icke hotande (Barnes & Cooper, 1999). Flygande djur såsom fåglar, fjärilar och trollsländor nämns också. Flygande djur binder samman elementen och skapar kontakt mellan jord och luft. Eben (Alexander, 2014) berättar om fjärilar i samband med sin NDU-upplevelse. Fjärilens förvandling från larv till fjäril påminner oss symboliskt om förvandling och transformation. Separationen från kroppen kan ses som en befrielse, när själen släpps fri. När vi befrias från det jordiska livet kan man likna det vid att en fjäril blir befriad från puppan. Symbolik är en aspekt som ofta kan kopplas till växter och djur och få stor betydelse då de väcker insikter och kan leda till en utveckling.

## 6.4 Sinnesintryck av intensiv karaktär

Varseblivningen av omgivningen uppfattas i vår tredimensionella värld genom våra fem fysiska sinnen. Motsatser och kontraster hjälper oss att upptäcka och se världen som den är, och är nödvändiga för upplevelsens värde och för att kunna värdera den. Sinnesstimulansen i NDU har en starkare intensitet än i vår värld. Sinnena verkar kunna urskilja fler nyanser och är inte klart avgränsade, och sinnesupplevelserna tycks samspela på ett annorlunda och intimt sätt. I en värld med möjligen fler dimensioner upplevs förmodligen ljus, ljud och färg på ett annat vis, när vågor och energi samspelar.

Genom känslan frisätts oxytocin som dämpar stress och stimulerar läkande processer (Uvnäs Moberg, 2000). Växter och djur som lockar till beröring fungerar som utlösare. I NDU är det icke hotfulla djur som omnämns, som vi brukar omge oss med i vardagen såsom hund, häst och får som är klappvänliga, men även fåglar och fjärilar. Dofter i NDU beskrivs som ljuvliga och verkar ha fler funktioner än i vår värld. Lukter når hjärnan utan att behöva blanda in intellektet, och är nära sammankopplade med känslor och minnen (Rickard Axel, Linda B Buch, Nobelpriset 2004). Den omedvetna påverkan de har på oss kan skapa och framkalla minnen.

Människor kan uppleva vacker och skön musik, liksom fågelsång under NDU. Naturens naturliga bakgrundsljud, såsom porlande bäckar, vindsus och fågelkvitter är lugnande och hörseln ger oss hela tiden information om vad som händer runt omkring oss, vilket gör oss trygga. Akustiken i naturen gör det möjligt att lyssna och höra utan en speciell ansträngning. Ljudet kommer till oss i form av direktljud och ljudreflexer. I naturen fungerar hörseln bäst, då konsonanterna förstärks och vokalerna dämpas, vilket innebär att taluppfattbarheten förstärks. De höga frekvenserna (4000 Hz) förstärks av träd och grenar medan de låga frekvenserna (125 Hz) absorberas. Himlen reflekterar inget ljud och det finns inga plana ytor som reflekterar ljudet, utan det slås sönder av hårda material såsom stenar och buskar. I en skog är det lätt att uppfatta vad folk säger eftersom efterklangstiden i skogen är kort (Naturen är bäst för hörseln, 2013).

Ljusupplevelsen är enligt Morse (1994) höjdpunkten i NDU och det element i upplevelsen som leder till en förvandling. I berättelserna uttrycks att det starka ljuset, som förmedlar kärlek, har stor påverkan och betydelse för upplevelsen. I MP-litteratur nämns att ljus skapar ett känslomässigt stämningsläge och att naturligt solljus förstärker energin och ger kraft. Naturligt ljus utomhus, som innehåller alla våglängder, kan inte ersättas av andra ljuskällor enligt Küller (2005). Färgerna i NDU är klarare och intensivare, och blå, lila och rosa nyanser nämns ofta i berättelserna. Enligt Küller (2005) är de kalla färgerna mer lugnande för hjärnan och enligt Sivik (2005) är också blått den färg som har högst preferens. Kalla färger, ex. blått, indigo, violett och grönt, är behagliga att se på och lugnande, medan starka och varma färger (röd, orange, gult) är stimulerande och aktiverar hjärnan (Küller, 2005). Den färg som har högst preferens hos människor är i fallande ordning blått, rött, grönt, violett, orange och gult (Sivik, 2005). I återhämtande miljöer används gärna blå, lila och rosa färgnyanser, då det upplevs skapa ett lugn hos människor. Blått ljus skapar också en vakenhet. Ljusforskningen är i ett utvecklingskede där man försöker se kopplingen mellan färg och hälsa. Det har framkommit att ljus har stor betydelse och att våglängderna påverkar hormonnivåerna på olika sätt. I inledningsskedet kan lugnare färger minimera intryck, men effekten av starkare färger kan vara positiv. Ljus och även ljud, med sina vibrerande frekvenser av energi, används inom alternativmedicin för att läka genom den resonans de skapar i kroppen.

NDU:are beskriver att allt var tydligt och individuellt men samtidigt en del av allt annat, och att de känt sig höra samman med helheten. Kärleken de möter i ljuset ger en känsla av djup samhörighet och ger insikten att alla är en del av helheten. Den självkänedom som erhålls

ger en frid och ro i sinnet. Vackra miljöer lockar till sig våra blickar och påminner om källan (Alexander & Tompkins, 2014). Naturupplevelser kan på ett omedvetet plan framkalla känslor, som gör att människor känner en *etthet* med hela livet och får kontakt med helheten. Naturen får människor att känna sig som en del av jordens liv, vilket kan beskrivas som att känna sig som en del i ett sammanhang. Den litenhet människor upplever med naturens krafter kan kopplas till dess tröstande egenskaper. Naturen innebär lugn och ro och avsaknaden av andra människor lyfts fram som en befrielse. Den ger också tröst och blir som ett slags väsen som man kan dela sina känslor med. Naturen är större än individen och att förstå sig själv som en del av detta kan ge tröst. Det vackra i naturen, det fridfulla och det magiska ger upphov till en ”skaparkontakt” (Andersson & Cocq, 2014).

Den samhörighet människor upplever sig känna kan tänkas ha ett samband med ljusupplevelsen och även en koppling till fraktaler. Överallt i naturen finner vi harmoni och speciella proportioner, vilket tilltalar oss. Undermedvetet påverkas vi positivt enligt Hägerhäll (2012) av naturens fraktala självupprepande mönster, som med sin variation och förutsägbarhet gör oss avslappnade. Helheten kan innehålla mindre information än summan av delarna och när vi riktar uppmärksamheten på en liten del av helheten ökar det upplevda informationsinnehållet, och den symmetri och enkelhet som var inbyggd i strukturen förloras. Ljus som reflekteras från fysisk materia till våra ögon förmedlar information om omgivningen där fraktaler bär information som avspeglar ett större sammanhang.

## 7. DISKUSSION

Människor med NDU beskriver en rofylld och fridfull miljö med karaktär av natur och trädgård, där det finns många likheter i miljön mellan berättelserna och den miljöpsykologiska litteraturen - men mer ”förfinade” och intensifierade på grund av sin andliga karaktär. Men det finns också ett antal designfaktorer, som återkommer i berättelserna och som det inte läggs så stor vikt vid i den miljöpsykologiska litteraturen.

Möjligen kan NDU lära oss att lägga större fokus på att entrén till trädgården blir tydlig och inbjudande, så att det känns som att man går från en värld till en annan. Man kan använda sig av tanken att man går från jordelivet till vilan på ”andra sidan”. Genom att vandringen in i trädgården fördröjs försätts man innan inträdet i den nya miljön i ett meditativt sinnestillstånd. Upplevelsen av att gå igenom en tunnelformad passage, där det är tyst och lugnt och man kan glimta ljuset i andra änden som i NDU, skapar en förväntan.

I berättelserna beskrivs sinnesintrycken som influerade av varandra, intensivare och mer nyanserade, vilket gäller framförallt färger. Det kan inverka på upplevelsen på vilket sätt man kombinerar olika sinnesintryck i en trädgård. Genom att använda och kombinera ljus och ljud på nya kreativa vis, genom ex. reflektion och förstärkning i olika objekt, kan man framkalla nya upplevelser. Musik försätter snabbt människor i en annan sinnesstämning och skulle kunna utnyttjas oftare. Musik har en förmåga att knyta samman människor och när vi delar upplevelser med andra känner vi oss mindre ensamma.

Mest betydelsefullt är det starka och intensiva ljuset, som i berättelserna beskrivs vara kärleksfullt och leda till djupa insikter och medkänsla. Ljuset står för en social samvaro, och genom ljuset upplevs människor kommunicera med någonting. De beskriver hur det ger kännedom om vem man är, vart man kommer ifrån och vart man är på väg. ”Skaparkontakten” som människor beskriver (Andersson & Cocq, 2014) avspeglas i själen från en kraftfull källa. En upplevelse av ovillkorlig kärlek och samhörighet beskrivs starta en läkningsprocess som leder till känslor av frid och ro.

Den samhörighet man upplevs känna i naturen med hela universum beskrivs som kopplade till upplevelser av ljus. Naturens estetiska kod tilltalar oss med fraktaler som registreras omedvetet och skapar ett tillstånd av fascination och nyfikenhet, när vi tar del av naturens variationsrikedom och lösningar. Ett känt arkitekturiskt byggnadsverk, som utnyttjar repetitiva symmetriska mönster, är palatset Alhambra i Spanien, som man försökt skapa utifrån en vision om paradiset. Genom att använda helig geometri, dvs. mönster som framkallar rytm och tomhet, finns det en idé om att det är möjligt att försätta medvetandet i kontakt med helheten. Matematik har för människan ofta prövats som länk mellan medvetande, kropp och själ, och för att försöka förstå livet och vår plats på jorden. Den materiella världen är även full av symboler som tolkas av vårt undermedvetna. Genom fraktal geometri, siffror och symboler tycks människor leta efter samhörighet med universum där framförallt symboler verkar väcka insikter och leda till utveckling. Elisabeth Kübler-Ross (1995), som var en psykiater som forskat kring NDU och döden, upptäckte fjärilar ritade på väggarna i Nazitysklands dödsläger. Fjärilen som även återkommer i människors berättelser från NDU symboliserade hur själen lämnar kroppen, likt en fjäril lämnar puppan, för att bli någonting annat. Hon menade även att all rädsla har sin rot i rädslan för döden, som troligen är orsak till många av våra sorger. Evans-Wentz (1974) som skrivit den Tibetanska dödsboken beskriver hur rädslor kan försvåra dödsförloppet. Boken förklarar konsten att dö och hur man genom att vara medvetet uppmärksam med fokus på det positiva skapar en positiv verklighet. Det vi tänker antas kunna realiseras och forma vår verklighet.

Tystnad, framförallt från onaturliga ljud, underlättar för att finna stillhet. Den yttre tystnaden stillar ens inre sinne och tankar. I tystnaden, och i mellanrummen mellan tankarna, ges en möjlighet att hitta sig själv och finna frid och ro. Miljön i en stillsam trädgård skapar ett rofyllt tillstånd, som kan leda till en själslig utveckling. Själen behöver stillhet och tysta platser, och det kan behöva införas samma tysta outtalade regel om tystnad i en stilla trädgård som i en kyrka eller ett bibliotek. En trädgård är en plats för återhämtning, där naturen kan visa vägen till stillhet, och med stillheten kommer en inre frid.

Det finns behov av tysta och kontemplativa trädgårdar nära människor. I stadsplanerat område där ytorna är färre blir trädgårdarna mindre vilket troligen inte har betydelse då utformningen är viktigare än storleken. Det är dock av större vikt att kvaliteterna i miljön då höjer värdet. Genom att skapa mindre trädgårdar, som har en hög preferens, kan man erbjuda fler människor en möjlighet till återhämtning i en restorativ miljö nära hemmet. I en tid när allt fler har behov av tystnad och stillhet med den ökade stressen, så kan en avskild och tyst trädgård ge rum för återhämtning och reflektion. Miljön ger stöd för processen och kan öka upplevelsen av ro och frid.

Det hade varit intressant att utveckla undersökningen med en intervjustudie, där man samlar in förstahandsinformation från människors NDU med fokus på miljöbeskrivningar. Det hade även varit spännande att utarbeta ett konkret förslag i samverkan med Nära Döden Upplevare för att undersöka om det är möjligt att designa en plats som påminner om den som återfinns i berättelserna. Människors nära döden upplevelser och föreställningsvärldar kan vara en källa till inspiration då de ofta innehåller positiva karaktäristika som framkallar känslor av frid och ro.

## 8. REFERENSER

### Tryckta

- Abramsson, K & Tenngart, C. (2003). *Grön Rehabilitering. Behov, möjligheter och förutsättningar för en grön rehabiliteringsmodell*, Växjö: LRF Sydost.
- Adevi, A. & Grahn, P. (2012). *Preferences for landscapes: A matter of cultural determinants or innate reflexes that point to our evolutionary background?* Landscape research, 37, pp. 1-23.
- Agrillo, C (2011). *Near-death experience: Out of body and out of brain? Review of General Psychology*, 15 (1), 1-10.doi: 10,1037/a0021992
- Alexander, E. (2014). *Till himlen och tillbaka – En hjärnkirurgs nära-döden-upplevelse*. Forum, Stockholm.
- Alexander, E. med Tompkins, P. (2014). *Vägvisaren till himlen - Hur vetenskap, religion och vanliga människor påvisar att det finns ett liv efter döden*. Forum, Stockholm.
- Andersson, D. & Cocq, C. (2014). *Ro, trygghet och tröst – naturen som sammanhang*. I: Midholm, L., Saltzman, K. & Ek-Nilsson, K. (red). *Naturen för mig - nutida röster och kulturella perspektiv*. Institutet för språk och folkminnen i samarbete med Folklivsarkivet, Lunds Universitet, Göteborg.
- Annerstedt, M & Währborg, P. (2011). *Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies*. Scandinavian Journal of Public Health, 2011;39:371-388.
- Athappilly, G.K., Greyson, B. & Stevenson, I. (2006). *Do prevailing societal models influence reports of NDEs? A comparison of reported before and after 1975*. Journal of Nervous and Mental Disease, 194(3), 218-222.
- Barnes, M. & Cooper Marcus, C. (1999). *Healing Gardens- 'Therapeutic benefits and design recommendations'*. Wiley, Canada.
- Berglund-Lake, H. (2014). *Åtskillnad eller samhörighet - jag och naturen*. I: Midholm, L., Saltzman, K. & Ek-Nilsson, K. (red). *Naturen för mig - nutida röster och kulturella perspektiv*. Institutet för språk och folkminnen i samarbete med Folklivsarkivet, Lunds Universitet, Göteborg.
- Bibeln. (1982). EFS-förlaget och LIBRIS, Glasgow, Skottland.
- Boldman, R. (2013). *Heligt liv, helig död: Nära döden upplevelsen i sju olika stadier*. Regnbågsförlaget AB, Horndal.
- Brown, J. (1999). *The Pursuit of Paradise, A social history of gardening*.
- Dyer, W.W. (2010). *The power of intention*. Hay House Inc.
- Eadie, Betty J. (1992). *Omsluten av ljuset*. Forum, Borås.

- Eklund, M. & Leufstadius, C. (2010). *Aktivitet och relation*. Studentlitteratur, Lund
- Evans-Wentz, W.Y. (1974). *Den tibetanska dödsboken*. Berghs Förlag AB, Viborg, Danmark.
- Fitzsimmons, K. (2012) "What is the secret of a quiet garden", Quiet Places no 33, The newsletter of the quiet garden movement.
- Fitzsimmons, K. (2014) "Designing a show garden for Malvern", Quiet Places no 36, The newsletter of the quiet garden movement.
- Grahn, P & Stigsdotter, U. (2003). *Landscape Planning and Stress*. Urban Forestry and Urban Greening, 2:2003.
- Grahn, P. (2005). *Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar*. I: Johansson, M. & Küller, M. (red). Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur.
- Grahn, P. och Ottosson, Å. (2010) *Alnarpsmetoden Trädgårdsterapi*. Bokförlaget Bonnier Existens.
- Greyson, B & Khanna, S. (2013). *Near-Death Experiences and spiritual Well-Being*. J Relig Health (2014) 53:1605-1615, DOI 10.1007/s10943-013-9723-0
- Hartig, T., Korpela, K., Evans, G. W. And gärling, T. (1997). *A Measure of Restorative Quality in Environments*. *Scandinavian Housing & Planning Research* 14:175-194
- Howell, A.J., Dopko, R.L., Passmore, H.-A. & Buro, K. (2011). *Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness*. *Personality and Individual Differences* 51(2):166-171
- Hygge, S. (2005). *Bullers effekter på människor*. I: Johansson, M. & Küller, M. (red). Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur.
- Hägerhäll, C. (2005). *Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsen i natur*. I: Johansson, M. & Küller, M. (red). Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur.
- Hägerhäll, C. (2012). *Behovet av fler fraktala mönster i byggda miljöer*. *Psykologtidningen* nr 4.
- Kaplan, S. & Kaplan, R. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press. (kap 6).
- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R.L. (1998). *With people in mind: Design and Manegment of Everyday Nature*. Washington, D.C., Island Press.
- Kastenbaum, R. & Kastenbaum, B. (1989). *Encyclopedia of death*. Phoenix, AZ: Oryx Press.
- Kent, R. & Fotherby, V. (2006). *Glimtar av nästa liv*. Gospel Media Sweden, Nørhaven paperback, Danmark.
- Kübler-Ross, E. (1995). *Döden är livsviktig – Om livet, döden och livet efter döden*. Natur och kultur, Finland.

- Küller, R. (2005). *Icke visuella effekter på människan av ljus och färg*. I: Johansson, M. & Küller, M. (red). Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur.
- Moody, R.A. (1978). *Frågor vid livets gräns*. Natur och kultur, Stockholm.
- Moody, R.A. (1996). *I dödens gränsländ*. Natur och kultur, Stockholm.
- Morse, M., Perry, P. (1991). *Närmare ljuset. Om barns nära-dödenupplevelser*. Natur och Kultur, Finland.
- Morse, M., Perry, P. (1994). *Förvandlad av ljuset. Nära döden upplevelsens genomgripande verkan*. Natur och Kultur, Falun.
- Norfolk, D. (2003). *Läkande trädgårdar*. Natur och kultur/LT:s förlag, Stockholm.
- Ottosson, J. (2007). *The Importance of Nature in Coping: creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health*. Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp
- Osis, K., Haraldsson, E. (1977). *At the hour of death*. New York: Avon.
- Osis, K., Haraldsson, E. (1989). *Vad de såg vid dödsögonblicket*. Bokförlaget Atlantis, Falun.
- Ring, K. (1991). *Livet nära döden*. Natur och kultur, Stockholm.
- Sabom, M.B. (1982). *Vi upplevde döden*. Natur och kultur, Borås.
- Sigmund, R. (2012). *Min tid i himlen*. Semnos Förlag, Värnamo.
- Sivik, L. (2005). *Om färg i allmänhet och i vår miljö*. I: Johansson, M. & Küller, M. (red). Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur.
- Sorte, G. (2005). *Parken för Homo Urbanis- stadsmänniska*. I: Johansson, M. & Küller, M. (red). Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur.
- Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. (2002). *What makes a garden a healing garden?* Journal of Therapeutic Horticulture, 13, 60-69.
- Taylor, R., Spehar, B., Van Donkelaar, P., Hägerhäll, C. (2011). *Perceptual and physiological responses to Jackson Pollock's fractals*. Frontiers in Human Neuroscience, doi: 10.3389/fnhum.201100060.
- Tenngart, C. & Grahn, P. (2010). *Patient's experiences and use of a therapeutic garden: from a designer's perspective*. Schweiz Z Forstwes, årg 161:3, sid 104-113.
- Töringe, S. (2013). *Paradiset*. Natur och kultur, Stockholm (tryckt i Lettland)
- Ulrich, R. S. (1983) Aesthetic and affective response to natural environment. Behavior and the Natural Environment. Red. Altman, I. & Wohlwill J. F. (s. 85-125). New York, Plenum Press.

Ulrich, R. S. (1984). *View Through A Window May Influence Recovery*. Surgery, Science, vol. 224, sid. 420–421.

Uvnäs Moberg, Kerstin. (2000). *Lugn och beröring - oxytocinets läkande verkan i kroppen*. Natur och kultur, Stockholm.

Van Lommel, P., Van Wees, R., Meyers, V., Elfferich, I. (2001). *Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands*. THE LANCET • Vol 358 • December 15, 2001.

Wilde, D.J. & Murray, C.D. (2009). *The evolving self: finding meaning in near-death experiences using Interpretive Phenomenological Analysis*, Mental Health, Religion & Culture, 12:3,223-239.

### **Elektroniska**

Bibelfakta, Thor-Leif Strindberg, (150104),  
<http://www.alltombibeln.se/bibelfragan/varlust.htm>

Quiet Garden, (150210), <http://www.quietgarden.org>

### **Film**

Naturen är bäst för hörseln, (2013), [Film], Christensson, J.,  
<https://www.youtube.com/watch?v=R0E8UdNuMHs>, (150110).

### **Bilder/figurer**

1. Blomsterrabatt på Norrviken, privat
2. Hieronymus Boschs *'Uppstigningen till himlen'* från 1400-talet (160411), Wikipedia commons
3. Brueghels målning av *'Paradiset'*, (160410), Wikipedia commons
4. Utställningsträdgård, Quiet Garden, tagen av Kristina Fitzsimmons

## **BILAGA 9.1 – Stadier under Nära Döden Upplevelsen** (hämtat ur: Boldman, 2013)

### *1. Separation från den fysiska kroppen*

Separationen från den fysiska kroppen handlar om att man får en upplevelse av att sväva ut ur sin kropp, men ändå vara medveten om vad som händer runt omkring. De grövre sinnena faller bort. Det sker en avskalning av det som döljer vårt eviga själv, för att kunna smälta samman med helheten. Det kan jämföras med en fjäril som lämnar sin kokong, som är en uråldrig symbol för alkemisk transformation. Man känner sig fysiskt återställd, och upplever att man har en mental kropp.

### *2. Den heliga tomheten*

Det kan upplevas som att man befinner sig i en kraftfull tystnad, som på samma gång är stilla. Rädsla kan väckas då det kan kännas som ett ogenomträngligt mörker. Tystnaden är nödvändig för att kunna smälta samman med källan. Om man inte kan överlämna sig under detta stadium upplever man det som en kort stund av sömn eller tomhet. Man kan se åt alla håll och förflytta sig med tankens hastighet, flygande och flytande. Här finns det absoluta medvetandet och man känner en total medvetenhet.

### *3. Att inträda i ljuset*

När tomheten ger efter gryr ett ljus. Man ser en mörk tunnel eller passage med ett ljus i andra änden och i tunnelns början kan man höra ett brus eller dån. Man färdas genom en tunnel mot ett strålände vitt ljus, som kan skifta i silver och guld. Ljuset beskrivs som vitare än vitt och ljusare än ljus. Ljuset utstrålar villkorslös kärlek, som man känns insvept i. En känsla av frid infinner sig och av att ”vara på väg hem”. Man känner sann och ren kärlek. Övergången kan också representeras av en port, portal, bro, trappa, bergspass eller bäck.

### *4. Mötet med ljusvarelser*

Det personifierade ljuset, kommunicerar och ger tillgång till kunskap. En ledsagare möter upp. Man känner sig älskad och accepterad och en känsla av intensiv förbehållslös kärlek infinner sig. Någon upplever att det är som att bli duschad med en osynlig nåd. Man kan få en återblick över livet och ser en mening med allt och det som skett. Bakom porten upplever man ett himmelskt paradiset, ett levande landskap/dal, och ser scener som är fridfullt pastorala, som påminner om beskrivningar av Edens lustgård. Musik kan tränga igenom kroppen (Boldman, 2013). Många ser platser och ting som finns i den värld vi lever i nu, men ännu fler ser även saker som genom bildspråket beskrivs som utomvärldsliga. Man ser bilder av himlen, landskap med intensiv färg, trädgårdar, symboliska byggnadsstrukturer, strålände ljus och skönhet (Osis & Haraldsson, 1989).

### *5. Möte med avlidna eller änglavarelser*

Man träffar skyddsänglar. Dessa andliga vägledare kan man möta på alla stadier. De antar den form som vårt psyke är bekant med och uppstår i en återspeglning ur sinnets djup. De kan komma i form av änglar och örnar som är väktare för själen.

### *6. En livsåterblick*

Man får en återblick på viktiga skeenden genom livet och en reflektion över sitt livsverk; genomgång av livet av tankar, ord, handlingar, val och hur man påverkat andra människor.

### *7. Återkomsten*

Gränsen mellan liv och död kan upplevas som en mörk flod, tät dimma eller bottenlös avgrund, som man tar sig över via en bro/båt. Man känner sig attraherad av det som ligger bortom gränsen. Det kan upplevas som ett band av energi, som skiljer oss från döden, ett vibrationsmässigt skifte. Man dirigeras att återvända då livet på jorden ännu inte är avslutat.

## BILAGA 9.2 – Quiet Garden

Quiet Garden Movement är en icke vinstdrivande organisation, som främjar skapandet av tysta trädgårdar, där människor erbjuds kontemplation, stillhet, återhämtning och spirituellt reflektion. Organisationen fungerar som koordinator och är en resurs för de anslutna medlemmarna. De anslutna trädgårdarnas ägare bestämmer själv när trädgården har öppet, och de är öppna för alla människor, oberoende av religion, för stillhet och reflektion. När en person/plats kopplas till organisationen bestämmer de själva vad trädgården ska erbjuda. Det är ofta speciella dagar när någon håller en kort tal eller meditation och då människor går ut en stund för att vara i tystnad. Vissa är öppna för att individer ska kunna komma och vila. Vissa är bara öppna på specifika dagar under året. Det finns inga regler för hur trädgården ska se ut, men man kan få förslag på vad som kan finnas i den. Det viktigaste är att det finns möjlighet att gå åt sidan för stillhet och reflektion (Quiet Garden, 2015).

Prästen Philip Roderick var mannen som initierade det hela. Det startade med en vision han hade som 14-åring, när han var på semester med familjen vid havet. En kväll gick han ensam på kvällspromenad, när han plötsligt blev medveten om en annan verklighet. Han fann ett djup i saker han tidigare hade varit omedveten om. Upplevelsen varade i en halvtimme. Efteråt återvände han inombords transformerad. Senare fick han reda på att på platsen där upplevelsen hade ägt rum hade det tidigare legat ett kloster. Han kom att arbeta med utbildning i teologi och under en kurs han ledde blev det uppenbart för honom att det inte behövdes dyra lokaler för att finna mening och Gud. Att få dra sig tillbaka på en tyst plats och tillbringa tid i stillhet och ensamhet är tillräckligt. I trädgården, det enkla, som var vackert i stillheten, kunde man finna det man sökte. För en låg kostnad kan man skapa trädgårdar och det kan göras överallt i världen. Den första Quiet Garden öppnades i Stoke Poges i Buckinghamshire i England 1992. Idag finns det ca 300 anslutna Quiet Gardens i 18 länder, som är av olika kategorier. Lokala kyrkor och retreat-center, som drivs av kristna, har vackra och fridfulla trädgårdar, som alla människor är välkomna till. I privata hem och trädgårdar finns oaser för besökare, där de kan få spirituellt återhämtning och reflektion i stillhet. Konceptet har spridits och inkluderar lugna platser i sjukhus, skolor och fängelser i den offentliga sektorn, som inte nödvändigtvis behöver ha en religiös koppling. Organisationen uppmuntrar lokala platser, där det finns en möjlighet att gå åt sidan, vila och be. De välkomnar samarbete med andra som delar inre sökande efter helhet och stillhet.

Under RHS Malvern springfestival i maj 2014, England, skapades en utställningsträdgård (fig. 4) som vann bronsmedalj och utsågs till folkets val. Trädgården blev populär och uppskattades av alla åldrar. Angie Turner och Kristina Fitzsimmons stod för designen. Trädgården hade formen av en cirkel. Man kom in genom en labyrinth, som krävde koncentration under vandringen på stigen, då man var tvungen att se var man trampade. Vägen till sittplatsen verkade lång, och väl framme var det skönt att sätta sig på vilostenen omgiven av växter. I bakgrunden var man omgärdad av pelare, valv och häckar, som gav trygghet bakifrån. Ögat följde linjerna i den cirkulära designen, som fick ögat och fokus att återvända mot centrum, bort från utsidans värld. Fontänen höll kvar uppmärksamheten, då vattnets ljud var tillräckligt högt för att få dig att lyssna och bullret i bakgrunden försvann. Mjuka färger på växterna och de dansande skuggorna av björkens löv skapade rofylldhet. Växtvalet var livligare vid ingången och lugnare vid centrum där växterna talade till hjärtat. I hjärtat av trädgården fanns det en plats för stillhet, reflektion och meditation. Besökarna fann det lätt att sitta i trädgården trots människor som tittade in (Fitzsimmons, 2014).



**Fig. 4.** Utställningsträdgård  
källa: Fitzsimmons