



Edl András

MÁR HALLOM, AHOGY KÖZELEG

Megjegyzések a halálról

*Még nem fáradtam
el a világban – hová
fúj az őszi szél?
Gofu halálverse, 1771*

KIS NYÚJTÓZÁS és pár mély belégzés után egy halálgyakorlattal jó kezdeni. Mi lenne, ha egy nap közölnék velem: legfeljebb 1200 napom van hátra. Kevesebb lehet, de több semmiképpen. Mennyi időm maradt? Lehet szerencsém lesz és 1193 nap. Talán 743. Vagy 5. Reménykedek? Hogyan nőne aggodalmam, ahogy telnek a napok? S ha felajánlanák a fix időpontot? Mondjuk, ha reggel 9-kor nem halok meg, akkor mindig van legalább 24 órám? Elfogadnám? Inkább este 9-et szeretném? Az embernek ritkán van olyan szerencséje, hogy ilyen drámai jelenés emlékeztesse a halálra.

De van más. Egy kórházi ágyon fekve, várva a vizsgálati eredményeket, a másik szobában lévő ember szenvedését hallva más minőségű lesz az idő. A lélek szeme valamire figyelni kezd, nem félelemmel, hanem éberén, mint mikor egy ismeretlen helyen, ismeretlen zaj hallatszik. Annyit lehet tudni, hogy valami. Mi lehet az és mit jelent számomra? Az elesettség, a halál megjelenésekor, ha megfelelő a csend, ugyanilyen nesz hallatszik, de nem a szoba sarkából, hanem az élet szokásos színfala mögül. Más lesz a tér érzékelése is, va-

lahogy telítettebb, egyedi, még akkor is, ha már nem az a fő kérdés, meg tudja-e tenni azt a 10 métert az ablakig. Egy ilyen állapotban különös könnyedséggel olvadnak a semmibe pár nappal azelőtt még fontosnak vélt feladatok, gondok, sérelmek, emberi kapcsolatok. Ha teheti, az ember forduljon efelé a feladat felé, s tegye le, bocsássa el ezeket a dolgokat. A legkönnyebb a már elszáradt hajtások lenyeseése. Már nehezebb annak levágása, ami még fontosnak tűnik, amihez még kötődik vágy, érzélem, érdek és hírnév. Utána lehet ismét figyelni a neszekre, talán mondanak még valamit.



A járványügyi korlátozások alatt itt-ott találkozhatott az ember a „Minden élet számít!” plakáttal. A mellette ájult részegségben fekvő hajléktalan felveti annak kérdését, mit is értünk ez alatt. Nem mindegyik számít, nem ugyanúgy, s főleg nem annak, aki a plakátot kitette. Mi ennek a célja? Felhívni a figyelmet, hogy mások életét tiszteljem, és ne rúgjak egyet rajtuk a halál irányába? Vagy csak engem vigasztal igazán, hogy lám mindenkié, tehát az enyém is?



William Russell Flint: Odüsszeusz az alvilágban (1936)

Kár lenne tagadni, hogy az emberek jelentős része nem törődik a halállal. Ha véletlenül találkozik vele bármilyen alakban, az pontosan ez: egy találkozás. Futólagos. Egy tőle független, külső dolog megjelenése az életében. Kellemetlen, mint egy mosdatlan ember testszaga, és így is bánik ezzel a találkozással. Esetleg megemlíti valakinek. Hallottad, hogy a Jóska? Majd kifejezik, hogy szörnyű, hát igen, szegény, nem gondoltam volna, de azért szép kort megélt, vagy ilyen fiatalon nagy kár érte, bár amilyen élete volt... Ezek nem csak azért hangzanak el, mert sietnek. Sokkal inkább a halál témájának körültáncolása, nem néz rá és nem nevezi nevén a borzalmat, főleg nem azt, hogy egyes szám első személyben rám is ez vár.

Már régen közhírré tétetett, hogy az ember igazából halandó, hiszen csak egy kupac anyag. A modern ember mégsem él eme tanítás szerint,

vagyis úgy él, mintha halhatatlan lenne. Pedig a halál angyala bennem él, saját csontvázam formájában.¹ Pontosítsunk kicsit. A felvilágosult és korszerű tekintet nem csak a halálra nem figyel. Az egész végjátékra nem szeretne odafigyelni. Öregség, gyengeség, betegség? Köszöni, de inkább nem. Érthető. Hiszen ha csak ez van, amit most élvezni lehet, ha nincs valami, amire készülni kell, ami jelentőséggel ruházza fel az életet magát, akkor nagy a baj. Az élet lángjának remegése a létezés szelében gyomorszorító érzés. Tagadni kell hát mindent és örökké fiatalnak maradni.

Ez a tagadás az időhöz való viszonyt is meghatározza, hiszen azt meg akarja állítani. Sőt, el akarja hitetni, hogy nincs is. Ez természetesen a racionális felfogás szempontjából ugyanolyan ostobaság, lévén minden másodperc ugyanolyan hosszúságú, a fizika mélyebb területeit leszámít-



va. Legalábbis ez a félig hivatalos álláspont, de a mélyben más is zajlik. Korunk embere ugyanúgy jelentéssel és értelemmel szeretné felruházni a történelmet, mint fejletlennek nevezett elődei.² Ugyanez igaz a saját életének eseményeire is. Megfigyelhetők olyan jelenségek, amelyek a múltat, az ősoket, a holtakat újra erővel ruházzák fel. Például a Nápolyban kialakult sajátos kultusz központi elemei a járványok során elhunytak koponyái. A helyi közösség tagjai 1872-től gondozták ezeket a gazdátlan maradványokat,



A *Ba lélek* visszatér a holttesthez

mostanra pedig már áldozatokat mutatnak be az *anime pezzentelle*-nek, vagyis az elveszett lelkéknek.³ Tartókat építenek nekik, ajándékokkal látják el őket, s cserébe mindenféle szívességet kérnek tőlük. Külön hírnevet szereztek azok a koponyák, amelyek a szájhagyomány szerint sok kívánságot teljesítettek. Az Egyház nem nézte jó szemmel a kultusz terjedését, és 1969-től babonáságnak minősítette, majd többek között éppen a turizmus szorgalmazásával igyekezett csökkenteni befolyását.⁴

Ám mivel a társadalomban ez az erő és a történelmet jelentéssel felruházó szemlélet már

nincs meg, ennek a látásmódnak a felépítése csak keveseknek sikerülhet. Így sokak számára a múlt üres vagy nyomasztó, s így a korábbi generációk végtelen sora, az idő áramlása kétségbeesésbe taszíthatja az egyént. Felmerülnek olyan képzetek, hogy életem egy semmi, halálom esetén senkit nem fog érdekelni a sorsom. Sokan kiválasztanak valami olyasmit, amiről úgy vélik, túléli majd őket, s ezért kezdenek el hírnevet, gyermeket, alkotást hajszozni. Valamit hátrahagyni, valahogy megkarcolni a világ rideg és szenttelen felszínét. „Itt járt B. K. 1992.”

Yalom a továbbgyűrűzés kifejezést használja ennek leírására.⁵ Síremlék, csak éppen nem kőből. Vagyis az ember elfogadja, hogy a halálban megsemmisülhet, nem a halhatatlanság megragadása vagy az esélyek javítása a cél, hanem egy szentimentális gesztusként hátrahagyott önarckép, még ha nem is ad olyan erőt, mint Dorian Gray-é. Megsemmisülök, de azért addig valamit műveltem. Fontos kiemelni, ez *nem* az értékkeremtés, a nemes célok, a gyermekvállalás vagy bármi hasonló elleni felszólalás. Ezek szembeállítás a halállal egy ideig elterelheti a figyelmemet. Ám bekövetkezhet, hogy a mementók mulandóságának felismerése csak még jobban fokozza a kétségbeesést, ami nem csoda, mert a lényem mélyét gyöttrő problémát egy külső dologgal akarom megoldani. Ami pontosan ugyanaz a módszer, amit az életben is hajlamos követni az ember. Ezen viszonyulás legyőzése kétségtelenül nehéz feladat lehet, amelyhez idő, figyelem, és sokszor egy figyelmeztető jel kell, ami a normál áramlást megakasztja.



A pszichológia, észlelve a modern ember halálhoz való kitekert viszonyát, megalkotta a rettegeskezelési elméletet (*Terror Management Theory*), amely az emberi kultúra majd minden alkotását és az emberi viselkedés számos saját



tosságát a halálszorongásra vezeti vissza.⁶ Az elmélet figyelemre méltó és érdemes a vizsgálatra, mivel a halállal zavart viszonyban álló emberrel kapcsolatban érvényes megállapításokra juthat. Valóban igaz, hogy ha valaki túlzottan szorong, az egyszersmind annak bűvöletében is él. Ám a halálszorongás túlhangsúlyozása túlzó és messze nem érvényes, sem egyének, sem korszakok tekintetében. Nem mindenki ilyen és nem volt mindig így. Habár a halál időszakosan jelen lehet, s árnyéka hathat ránk, mint ahogy igazolták is, nem ez áll minden mögött. Például a gyermekek alkotása, önfeledt játéka nem a halálfélelem jegyében áll, hiszen nincs (nagyfokú) haláltudatuk. Az ember akkor is alkotna, ha nem lenne halandó. Emellett a túlvilág korai, sokszor komor képzetei épp azt vetik fel, hogy előbb jelent meg egy szellemi-lelki elhomályosodás, majd abból alakult ki a szorongás, s végül ez terjedt át a halálfelfogásra. Ugyanígy, a tény, hogy a halálra rá tudunk tekinteni negatív érzelmeink ellenére is, mutatja, hogy a halál hatalma nem abszolút. Az elmélet szerint ez semmi más, csak egy rendkívül hatékony elfojtó mechanizmus eredménye, ami megengedi, hogy éljünk. De a végső tételezés mégis az, hogy a halál után nincs semmi, és bármit is gondolunk, teszünk ellene, az csak önbecsapás. Az életet igazából csak ki kell bírni és addig valamivel kitölteni az időt.⁷ Mondani sem kell, egy ilyen hozzáállás a lehető legrosszabb, mind az értékes élet, mind a halál problémájának megoldásához.



A halál lefokozása egy egyszerű biológiai jelenséggé megnyomorítja az életet is. Elveszi a végeség tudatát, így az emberi akarat meggyengül, hozzájárul a halogatás, a menekülés kialakulásához, az idő eltagadásához. A „harminc az új hús” mondás egyik gyökere éppen ez.⁸ Természetesen az új rendszer meglehetősen ócs-

ka munkát végez, a túlérzékeny, ezer dologtól rettegő embert akarja megvédeni, de épp ezzel gyengíti el. Érdemes lenne megvizsgálni, hogy a Bradley Campbell és Jason Manning által csak áldozatiság kultúrának nevezett új erkölcsi rend felemelkedése – amely az „elnyomottak” érdekében küzd a társadalmi igazságért, az elnyomó patriarchátus és más ellenmitológiai lidércek ellen – vajon mennyire függ össze a halál eltagadásával?⁹ Aki találkozott már rákból felépült emberrel, az tapasztalhat egy olyan mélységet



Égi temetés (Litang-kolostor, Tibet)

és nyugodtságot, ami a legtöbb jelenkori „probléma” felett áll és jót mosolyog ezeken, de azok elvakult bírálatain is. Nem a hiszti az ember egyetlen lehetséges életmódja.

Tudható, hogy a középkor végén olyan elevenség és életerő áradt szét a közösségekben, amihez képest a modern világ csak egy bágyadt másolat. A halál jelen volt a mindennapokban, de nemcsak a háborúk, a járványok és a magas csecsemőhalandóság, hanem a halálra utaló tárgyak, versek, stb. szándékos alkalmazása miatt is. Ezen szimbólumok elvesztése épp a megélt pillanat egyszerűségét gyengítik. Még a mai ember is, ha a halálra emlékeztetik, mérhe-



Rokonok és keselyűk a holttest körül (Yoshida Akihito fényképe)

tően nagyobb intenzitással törekszik arra, amit életében értéknek tart. A félreértett és lealacsonyított *carpe diem* mottó igazi megéléséhez szükség van a halálra.¹⁰

Az elevenség elvesztésén csak ront a rögzítésre alkalmas technikai eszközök elterjedése és az elmúlt pillanat látszólagos újraélhetőségének illúziója. De érdekes módon a technikai eszközök, azon kívül, hogy rontják a mulandóság felfogását, egy sajátos módon utat is engednek neki. Először a halott lefényképezését tették lehetővé, ami jó darabig szokásban volt. Ezekben a fotókon a halott általában a legjobb ruhájában szerepel, mintha csak aludna, néha a hozzá valahogyan kötődő élők társaságában. Esetenként még politikai célra is felhasználtak ezeket a képeket, így az elhunyt erősítette meg az élők legitimitását.

Manapság pedig a brutális halálnemek tömegével fordulnak elő a filmekben, a neten fellelhető videók, képek pedig még ezeken is túltesznek, főleg ha valóságosak. Egy egészen morbid és rejtett kereskedelem is kialakult a halállal kapcsolatban. Még rákos emberi belsőségeket áruoló „vállalkozók” is felbukkantak.¹¹ Nincs ebben semmi meglepő, hiszen amit elnyomnak, az nem vész el, csak máshol tör a felszínre.

A halál-felfogás mai formája felfedezhető több cselekvésmódban is. A halál utáni lét eltűnése és az életben megkapaszzkodás kísérlete hozzájárult a halálbüntetés eltörlésének trendjéhez. Bármilyen borzalmat is követett el az adott illető, akár előre megfontoltan, ott az az érv, hogy őt életben kell hagyni, hiszen ember, és az ő élete is érték. Az élet szentségének ilyen



A csontok összetörése' (Yoshida Akihito fényképe)

hangsúlyozása kapcsolódik az eutanázia, vagy az öngyilkosság kérdéséhez is. Mindenáron meg kell védeni az életet, hisz a jelenkor emberének épp ez a legfontosabb. Ám Émile Durkheim kimutatta, hogy az öngyilkosságok száma épp a vallásos társadalmakban alacsonyabb. Kialakult a szekularizált társadalom, s Durkheim szerint a vallásosság elvesztése nem a tudomány előretörése miatt történt, hanem épp ellenkezőleg, azért törhetett előre a tudomány, azért bírálhatja a vallást, mert a valláshoz szükséges belső attitűd akkorra már megsérült. Többé már nem lehetett a társadalom alapja, ami az egyént is megtartja.¹²

Ez a megtartó erő érdekesen működik. Az öngyilkosságok száma minden országban éppen a derűs, napfényes hónapokban a legmagasabb.

Emellett inkább nappal követik el őket, nem pedig éjszaka. A társadalmi élet fokozódása önmagában gyakorol egy olyan hatást, ami miatt többen vetnek véget életüknek.¹³ Vagyis a társadalom nyüzsgése és a derűs idő a belőle kivetett embert épp emlékezteti saját nyomorúságára. Nyílt titok, hogy a rosszkedv, a betegség, a hiány, a magány, a problémák megjelenése a happy-hazugság alapú társadalom tagjainak azt sugallja, velük van a baj. S ezzel az arra fogékony személyt a halál felé tereli. Ha nem vagy boldog, dögölj meg. Csendben. Nem jó, ha a halálhörgés miatt alig hallani a youtube-videót. De persze minden élet számít.

Az utóbbi években egyre több forrást áldoznak az öregedés lassításával kecsegtető kutatásokra, azt ígérve, az ember bőven megérheti



A halott testvére' nézi a keselyűk munkáját (Yoshida Akihito fényképe)

a százéves kort, s akár egyszer maga a halál is legyőzhető lesz.¹⁴ Ezzel párhuzamosan kibontakozik egy másik irányvonal is. Sokan látják, a fenti hozzáállás nem jó, így keresik az utat a változásra. Az eutanázia jogáért folytatott küzdelem a méltó, szenvedés nélküli halált helyezi előtérbe, ami lehetővé teszi az elbúcsúzást, a dolgok lezárását. Ehhez kapcsolódik a szenvedés elkerülésének régi gondolata. Már Epiktétosz is egy kapunak nevezi a halált, amin szabadon kiléphet az, aki nem bírja elviselni az élet nehézségeit.¹⁵ Ha már a háziállatokért megteszszük ezt, egy embert nem engedünk így távozni? Megjelent olyan törekvés is, ami a kórházi futószalag kezelése helyett az embereket utolsó éveikben inkább az otthonukban szeretné tartani, megadva a szükséges segítséget, ugyanakkor

a diagnosztikai módszerek fejlesztésével egyre pontosabban szeretnék előre jelezni a halál várható időpontját.¹⁶ Ennek megjósolása végett, néha addig babonaságnak tartott dolgokat is hajlandók figyelembe venni. Így került a figyelem középpontjába Oscar, a macska is, aki egy idősök otthonában azon betegek ágyára ugrott fel, akiknek már csak órái voltak hátra. Olyan pontosan előre jelezte a halál beálltát, hogy az intézet alkalmazottai figyelték Oscar viselkedését, és ha felugrott egy beteg ágyára, értesítették a családtagokat, hogy el tudjanak búcsúzni. Az esetet többen megfigyelték és tanulmányozták is, igaz, nem jöttek rá Oscar titkára.¹⁷ Elkezdtek módszeresen vizsgálni a halál előtt állók vízióit és álmait is, ügyelve arra, hogy ezeket elkülönítsék a zavart elméjű, sokat szenvedő pácién-



sek képzeiteitől. A számtalan elkészített interjú és az adatok elemzése kimutatta, hogy a halált megelőző hetekben sokan egyre gyakrabban álmodnak elhunyt szeretteikkel, életük nagy eseményeivel, és ebből erőt meríthetnek, s békésen halnak meg.¹⁸ A szkeptikusok erre annyit mondanak, ez csak egyfajta önbeteljesítő jóslat, habár ekkor a halálra készülő elme olyan erejét kellene megmagyarázni, ami végül előidézi, vagy megengedi a test halálát.

A tudomány számára még kényesebb terület a halálközeli élmények témája. Ez akkor is igaz, ha elismert szakemberek számolnak be olyan tapasztalásaikról, amelyek megkérdőjelezzik a tudat biokémiai meghatározottságát. Így történt az idegsebész Dr. Eben Alexander esetében is, aki 2008-ban egy hétig volt kómában és ezen idő alatti tapasztalásairól írt.¹⁹ A hozzá hasonló esetek egyáltalán nem ritkák, és a világ minden tájáról érkeznek hasonló beszámolók. Egyes adatok szerint az újraélesztési kísérletek mintegy 7%-a sikeres, és Nyugaton a páciensek 20, míg Keleten inkább 30%-a számol be valamiféle halálközeli tapasztalásról. Ezek között szerepelnek testen kívüli élmények is, amikor a páciens önmagát és a környezetét felülről látja, pontosan be tud számolni arról, miről beszélgettek az orvosok, látta mit csinálnak, miközben semmiféle agyfunkciót nem mutattak ki a műszerek.²⁰

A parapszichológia az ortodox tudományos körökben meglehetősen rossz megítélésű diszciplínája foglalkozik olyan esetekkel, amivel a „komoly” kutatók végképp nem hajlandók. Ilyen Erik Medush 2009-es története, aki a beszámolók szerint a halála után kapcsolatba lépett a családjával, vagy Farczády Írisz 1933-as esete, aki súlyos betegség után egy „személyiségcserén” esett át, és egy madridi asszony vette át az eredeti személyiség helyét, a megfelelő nyelvtudással, emlékekkel.²¹ Nem cél most annak eldöntése, hogy ezek a beszámolók hitelesek-e, azonban

többen felhívják a figyelmet, hogy ezeknek az értelmezése közel sem egyértelmű. Nem feltétlenül a halál utáni élet, vagy a reinkarnáció bizonyítékai, amire még bővebben kitérünk.



A halálhoz való viszonyulásnak többféle felosztása, korszakolása létezik. Egy hármass felosztás szerint az első korszak tagadja a halál szükségességét vagy visszafordíthatatlanságát. Egy átok, démoni hatás, baleset, vagy más hasonló eredménye, továbbá az élők és holtak világa közötti határ nem olyan merev. A második korszakban a halál és az élet egymás kiegészítői. Ide tartoznak a túlvilág képei, a halállal kapcsolatos tanok kimunkálása. A harmadik korszakban, amiben ma is élünk, a halál tabuvá és intézményessé, racionális koncepcióvá silányult.²² Phillippe Ariès ezt a tiltott, illetve láthatatlan halál korszakának nevezi. Ahol a másik halála már botrányos, kínos, elítélendő. A gyász már privát dolog, amit szégyellni kell, ez is csak „magánügy”, és a halál már csak technikai probléma lett, amely kellemetlenül elhúzódik, terhes az orvosoknak s a családnak, ezért el kell rejtteni.²³ Ezt a harmadik korszakot jellemeztük eddig. Most lássuk, milyen volt az archaikus viszony a halálhoz, ami az első és a második korszakot is magába foglalja.

A materialista viszonyulás és a halál elrejtése láttuk, hova vezet. A másik út azt tételezi, hogy a halállal a dolgok nem érnek véget. Ez a modern felfogás szerint ostobaság, amit a rettegő főemlős talált ki magának. Az archaikus szemlélet alapján azonban épp a modern felfogás a tévelygés és az ilyen hozzáállás, valamint a belőle fakadó viselkedés nagyban rontja a halál utáni lét lehetőségeit. Nem nehéz belátni, hogy az olyan szakemberek, mint Yalom, akik a túlvilág leírásaiban csak egy vigaszt nyújtó mesét látnak, nem törekszenek majd arra, hogy aktívan végig-



járvák az archaikus utakat. Számukra a vallás is csak egy vélemény, aminek egyenrangú kiegészítője lehet a dühödt ateista Richard Dawkins könyve.²⁴ Nem értik, miért mondja például a kínai hagyomány egyik szövege, hogy a közönséges ember szétszórja energiáit, így olyan mintha önként lépne be egy nyitott koporsóba.²⁵

Természetesen a szellemi utak ismerik az önbecsapást. Az ilyen „vallásos”, „spirituális” emberekben igazi törekvés nincs, a tanításokat csak saját érdekeik mentén alkalmazzák, a nekik nem tetsző részeket nem megérteni igyekeznek és felnőni hozzájuk, hanem azokkal vitatkoznak

„(...) értelmes ember a halállal szemben ne fölényeskedjen és elutasító se legyen.”

és kibúvókat keresnek. Ám a magát materialistának mondó ember is becsaphatja önmagát. Ugyanis ha elismerné, hogy bizony van felsőbb szellemi erő, van jó és rossz stb. akkor

nagyon sok dologról le kellene mondania. Létezik olyan lustaság és vakság, ami a szellemi úttól fél. Eric Voegelin egyike azon gondolkozóknak, akik tagadják a vallástalan ember létét, így szerinte a racionálisnak vélt ember is vallásos. De vallása két dologban különbözik. Egyrészt egy rejtett vallás, ami önmagáról azt állítja, nem is vallás. Másrészt nem egy koherens rendszer, amit a saját meg nem értett belső működésével hordott össze egy kupacba, mint egy fejszerűlét szenvedett szarka.

Röviden ki kell térnünk a félelemre. Ha be megyek az állatkertbe és egyszer csak egy ketrecéből kiszabadult, a közélet és a kultúra jelenkori helyzete miatt meglehetősen ingerült tigrissel találkozom, az minimum módosítja a terveimet a közeljövőre. Ha a gondozója messzebbről oda kiált nekem: „Ne fusson! Lassan hátráljon!”, az egy megfontolásra érdemes tanács. Ha ekkor félelmet érzek, az nem a gondozó hibája. Még csak nem is a tigrisé. Hasonlóképpen, a vallások figyelmeztetnek, hogy az ember halál utáni sorsa

nagymértékben függ az életvezetéstől. Egy-két modern irányzatot leszámítva egyik sem gondolja azt, hogy a túlvilág szükségképpen csak jó lehet. A dolgokat el is lehet rontani, s így a halott egy borzalmas állapotba kerülhet. A pokol leírásai a kereszténységben épp erre emlékeztettek. Ennek célja nem az volt, mint a cinikus felvetés szajkózza, hogy az embereket a hatalom érdekében megfélemlítsék. Hanem, hogy figyelmeztessék. Ha a pokoltól félek, az nem a legmagasabb rendű állapot, de legalább komolyan veszem a veszélyt. S ez még akkor is igaz, ha a tanításokat fel lehet használni a hatalom gyakorlására, mint ahogy fel lehet bármilyen más veszélyes jelenség képét is. Mongolokat, földönkívüli támadást, inflációt, éhínséget, koleszterint, a szervezet elsavasodását, erkölcsi hanyatlást, megint a mongolokat, globális felmelegedést, járványt, elnyomó fehér férfiakat, bármit.²⁶ Ha egy szervezet nem tudatosan törekszik a félelemkeltésre a hatalom érdekében, akkor az én félelmem nem az ő felelősségük.

A bukás lehetőségét szem előtt tartva, az archaikus embert a végső valóságba vetett hit vezette útján. A profán világ illúzióit ennek segítségével akarta meghaladni, vagyis az ürességet, a semmit. Célja az volt, hogy mindig fenntartsa kapcsolatát a lényeggel.²⁷ A szenvedés és minden csapás értelemmel bírt, nem volt véletlen. Az isteni akarathoz kötődött, vagy közvetlenül, vagy egy alárendelt ártó erőnek engedte át, sőt néha az istenség sorsában is megtestesült a szenvedés, melyet egy győzelem, új élet, feltámadás követett.²⁸ Az ősök tovább léteztek és a földi életet megtartották. Egyes kultúrák hatalmas emlékműveket, sírokat, szinte egész városokat emeltek számukra. Kifinomult érzékük volt, ami a halál jeleit észrevette, annak folyamatosan tudatában volt, s épp ez adott mélységet mindennek. Az élet jelenkori kétdimenziós, unalmas rajzolata helyett minden mélységet kapott. Tudatában



voltak a halálnak, mint azok, akik egy szűk helyen alszanak és bármikor leeshetnek, vagy aki hátat fordít a szakadéknak, de mégis tudja és érzi, hogy ott van mögötte. Ez a tudás a Tarot kártya XIII-as lapjában is felsejlik. A tizenkettes utáni szám, a teljességen túli szám, ami az egységet, a már meglévőt feltöri és változásra kényszeríti. Ott rejlik a látszólagos teljesség mögött. Jelzi, hogy bármit is hitt befejezett egésznek valaki, a létező a változásra nem immunis, az elmúlás így vagy úgy, de megjelenik. A kígyó azért jutott be a fallal körülvett kertbe, mert nem lehet kizárni. Az ókori pusztító istenségeket sokszor csak számúzik, vagy egyszerűen feltámadnak. Igazán nem lehet megölni őket. Az óriási ellenerő átalakulhat, gyengülhet, látszólag eltűnhet, de akkor is jelen van. A pusztításként megélt változás visszatér. Sőt. Nem visszatér, hanem sosem távozott. Nem ájtott a falon a rossz, hanem mindig is ott volt. A létezés világa nem képzelhető el a változás, vagyis a keletkezés-pusztulás szétbonthatatlan párosa nélkül. Ahogy a Buddha mondta, aminek kezdete van, annak vége is van.²⁹

Mindezek tudatában, hogyan készült az archaikus ember a halálra? A haldokló felkészítése a halálra mindenhol elterjedt volt. Elsőként szükséges volt a megfelelő hozzáállás. Marcus Aurelius, aki a világot szemlélő zavarosan nyugalmat és helytállást javasolta, egyúttal figyelmeztet: az értelmes ember a halállal szemben ne fölényeskedjen és elutasító se legyen. Várja úgy, mint egy természetes jelenséget.³⁰ Ezzel összhangban több helyen készültek is erre az útra, sírt építettek, vagy, mint az ősi Kínában, koporsót ajándékoztak a család

idős tagjainak, akik ezt örömmel fogadták, a ház kiemelt pontján tartották, gondosan tisztogatták és évente lekenték lakkal.³¹ Természetesen a haldoklás elkezdődése így is csapásként jelentkezhett.



„Optima philosophia, mortis meditatio”, vagyis „a legkiválóbb bölcelet a halál fölötti elmélkedés”; a képen olvasható feliratok: „Discite a me” – „Tanuljatok tőlem” (Mt 11,29); „Mibi heri: tibi hodie” – „Nekem ma, neked holnap” (Sir 38,23) – Théodore Galle metszete (Antwerpen, 1601)



1905 körüli fotó

A keresztény *Ars moriendi*, vagyis *A meghalás művészete* címmel ismert szöveg óva int a hamis vigasztalástól, valamint tanácsokat ad a haldoklók és a rokonság részére. Ismertet öt kísértést is, amivel a haldokló szembesülhet: a hit elvesztése, a kétségbeesés, a halál sürgetése, az önteltség saját jószágunkkal kapcsolatban és a hamarosan hátrahagyott rokonokon, a világi dolgokon tépelődés.³² A szöveg igyekszik nyugalmat és belső stabilitást adni az eltávozonak, megerősíteni hitében, tehát a halál előtt még javítani a várható túlvilági helyzetén.

Ezzel szorosan összefüggő szokások a néphagyományban is megjelentek. Egy erdélyi falu

szokásaiból láthatjuk, hogy a halál nem elszigetelt, magányos élmény volt. Alapvetően fontosnak tartották, hogy a haldokló ne egyedül haljon meg, a rokonok, szomszédok segítségére is számítottak ebben az időszakban. Együtt imádkoztak, ami megkönnyíti az átkelést a túlvilágra, de a haldokló túlvilági sorsát is jobbra teheti.³³ Ugyanakkor a halál nem egy pillanat, egy folyamat inkább, amelynek során számtalan bonyodalom keletkezhet, akár szükségtelenül el is nyújtható az élők hibája révén. Nem szabadott például sírni, mert ez a testi halál beállta után még a holttest közelében tartózkodó lelket visszatérésre készítheti és ezután csak sok napos fájdalmas haláltusával tud újra meghalni. A holt ebben a határállapotban félig kapcsolatban állt a már elhunytak világával, így láthatta rokonait, beszélhetett velük. Ugyanakkor fontos volt a távozó viszonyának rendezése is az itteni világgal, így volt, ahol szokásban volt bejelenteni halálát az állatoknak, különösen a méheknek, illetve a gyümölcsfáknak.³⁴ A méhek értesítése Európa és az Egyesült Államok nagyrészt szokás volt, s habár ma a legtöbben nem is hallottak róla, egyes közösségekben, ahol a modernitás lassabban terjed, a mai napig megmaradt.³⁵

Keleten is igyekeztek segíteni a haldoklót és a már meghalt embert. A régi Kínában volt szokás, hogy a temetésen vidám zene szólt, ezzel akarták felvidítani a halott lelkét.³⁶ A magasabb tanokra jó példa a tibeti buddhizmus gyakorlata, ami felhívja a figyelmet a halál mindenütt jelenvalóságára, és hogy fel kell készülni, mivel a halál pillanatában csak a szellemi úton elért fokozat lesz lényeges. Számtalan technikát dolgoztak ki, hogy ezt elősegítsék. A halál itt sem csak absztrakt képzet, a saját halálomat kell a központba állítanom. A tibeti temetések egyik fajtája, az úgynevezett égi temetés nemcsak a halott túlvilági sorsát javíthatja, de azt is tanítja, aki részt vesz rajta. Ennek során a holttestet módszeresen



felszabdalják, a csontokat összetörik és a maradványokat egy utolsó jócselekedetként felajánlják a keselyűknek, ezzel demonstrálva a mulandóságot és az örök körforgást.³⁷ Léteztek más technikák is, mint vizualizációk, elmélkedés, temető felkeresése, sőt az alvás ideje alatt is lehetséges a gyakorlás.³⁸ Az elalvási folyamat a haldokláshoz hasonlít, az álomállapot a halál utáni változó állapotra, végül megemlítik a tiszta fény állapotát, ami feldereng az elalváskor is. Az álom és a halál utáni lét jelenségeit a tudat vetíti ki, de ezek nem azonos intenzitásúak. A tibeti elképzelések szerint az alvás és az álom minősége, és az álom jelenségeire adott reakcióim mutatják, milyen lesz viselkedésem a halál utáni létben.³⁹ A felkészült gyakorló befolyásolhatja a halál folyamatát és a halál utáni sorsát, beleértve az esetleges reinkarnációt. Vagy elkerülhet kedvezőtlen újjászületéseket, vagy mérsékelheti a károkat.⁴⁰ Az újjászületésről rövidesen szót ejtünk, egyelőre csak felhívjuk a figyelmet, hogy nem felel meg a nyugati reményeknek.

A tibeti felfogásban ugyanaz felfedezhető, mint ami más kultúrákat is áthatott. A legkorábbi elképzelések nem beszélnek erkölcsi alapú elválasztásról a túlvilágon, sem arról, hogy a jó elnyeli méltó jutalmát, a rossz pedig megbűnhődik. Nem büntetés vagy jutalomképpen kerül valaki egy adott helyzetbe a túlvilágon, hanem abba a helyzetbe kerül, amit a maga számára előkészített.⁴¹ Például az egyiptomi hitvilág szerint a győzedelmes túlvilági úthoz elengedhetetlen volt a varázserő, a *heka*. Egyes felfogások szerint még az istenek is a hatalma alatt álltak. Ugyanígy a lélek alkotóelemei erőként, képességként is felfoghatók voltak, melyek nemcsak a lélekben, de a világban is munkálkodtak.⁴² A túlvilágra bejutás sem volt már egyszerű, de odaát is komoly veszélyek fenyegették a lelket, ezek között szerepelt a végső megsemmisülés lehetősége is, ha a lélek nem rendelkezett a megfelelő minőséggel és hata-

lommal. Az utóbbi biztosítása az egyik legfontosabb funkciója volt az *Egyiptomi halottaskönyv*nek. Külön szövegrészek szólnak a halott szájának megnyitásáról, szívének megőrzéséről, az emlékezésről vagy a démonok visszaveréséről.⁴³ De más szövegek is léteztek, mint az *Amduat-könyv*, vagy a *Kapuk könyve*, amelyek a közrendűek előtt csak a későbbi korokban váltak ismertté.⁴⁴

Érdeemes megvizsgálni a korai görögség túlvilág elképzelését. A zsidó *seol*, az északi *Hel*, az akkád mítoszokban leírt alvilág, vagy a sámánisztikus népek túlvilága nem a büntetést helyezte a középpontba. Ha valakinek rosszabb sors jut, akkor általában képességihiány, a beavatás vagy a rendes temetés hiánya miatt szenved. Vagy a többség egy erőtlenséget folytat tovább. Felmerül

az is, hogy ugyanazt az életet folytatja, vagyis a túlvilági lét egy sors megtestesülése, ami az életet irányító, átható erők mentén bontakozik ki.

„(...) a tény, hogy a halálra rá tudunk tekinteni negatív érzelmeink ellenére is, mutatja, hogy a halál hatalma nem abszolút.”

Az erőtlenséget, árnyszerű, éhes lények időszakosan visszatérnek, vagy erre törekszenek, esetleg a hősök próbálják kimenteni a számukra fontosakat ebből az állapotból.⁴⁵

Az élők közé visszatérő, vagy a közelükben, esetleg egy adott helyhez kötött halott képe is elterjedt volt. A legkorábbi görög és római elképzelések szerint a lélek a sírban vagy a sír közelében tartózkodik, így a sír maga is megszentelt terület. Amelyik halott nem kapott rendes temetést, ott a léleknek nem volt lakóhelye, így nem lelt nyugalomra és nemegyszer kárt okozott az élőknek. S mivel a sír, az őskultusszal szorosan összefüggő házi oltárral együtt, a család birtokán helyezkedett el, a föld összefonódott a családdal, sokáig eladni sem lehetett, hiszen szent területről volt szó, nem egy használati tárgyról. Ez a felfogás nemcsak a birtok-



jogot határozta meg, hanem a házasságokat és a rokoni kapcsolatokat is.⁴⁶ A sírba temetett tárgyak, élelem stb. is azt jelezte, a sír különleges minőségű része a térnek. A halott ott él tovább, vagy a sír kapuként szolgál, amin keresztül a túlvilágra juthatnak a földi dolgok. Ez az elképzelés ma is él valamelyest, elhelyeznek tárgyakat a koporsókba, később meglátogatják a sírt, mert „ott nyugszik” a halott. Ahol a hamvasztást szélesebb körben alkalmazni kezdték, megfigyelték, hogy az urnákat kevésbé látogatják, mint a sírokat. Az ősi kínai elgondolás is hasonló. A halottnak két lelke van, az egyik a sírban, illetve a holttestben tartózkodik. Amíg a megfelelő ellátást és szertartásokat megkapta, nem adta jelét létezésének. De ha nem, ártó erőként

„A dolgokat el is lehet rontani, s így a halott egy borzalmas állapotba kerülhet. A pokol leírásai a kereszténységben épp erre emlékeztettek. Ennek célja nem az volt, mint a cinikus felvetés szajkózza, hogy az embereket a hatalom érdekében megfélemlítsék. Hanem, hogy figyelmeztessék. Ha a pokoltól félek, az nem a legmagasabb rendű állapot, de legalább komolyan veszem a veszélyt.”

megnyilatkozott. A szertartások ezt hivatottak megakadályozni, az ártó befolyást kordában tartani. A másik lélekrész, amely az Égbe szállt, s melyet a fontosabbnak tartottak, sok jót is tehetett a családjáért.⁴⁷

Ezek után nem lehet meglepő, hogy a keleti tanok a reinkarnációt illetően nem a közönséges „minden jó lesz, mindenki fejlődik” felfogását tükrözik. A reinkarnációs hipnózisban átéltek, az ilyen-olyan látomások, megérzések és más jelenségek nem bizonyítanak semmit. A reinkarnációs hipnózissal kapcsolatban felmerült, hogy lehet akár egy személyek közötti kommunikáció is, aminek hála a kollektív tudattalanból kiemelve egy másik ember élményét a sajátomként élhetem meg. De ha tényleg a saját élményem is, ez csak ismeretanyag lenne, amiből ugyanúgy levonhatok rossz következtetést, és a tudati mi-

nőségem ettől nem változik.⁴⁸ Ezek az innen-onnan összeszedett hatások, amiket „emléknek” gondolnak, itt és most jelennek meg számomra. Ahogy Erdei Zoltán írja, semmilyen lényeges különbség nincs ezen emlékek és egy tegnapi délutáni emlék között.⁴⁹ Sajnos, az ilyen élmények átélői ezeket a kétes tapasztalatokat gyakorta inkább kifogások gyártására, halogatásra, öngigazolásra, saját halandó személyük fontosságának hangsúlyozására használják.

Több gondolkodó hangsúlyozza, a halál után a megsemmisülés nem lehet teljes, mert az alkotóelemek nem vesznek el, ám ez még nem jelenti a „lélek” túlélését.⁵⁰ A személyiség, a hétköznapi én fennmaradása gyakorlatilag ki zárható. Ám mások felhívják a figyelmet, hogy egy sajátos „lelki tetem”, az egykori személyiség hasonmása, fennmaradhat. Ez a maradvány a benne rejlő erők, egyfajta lendület révén még tovább létezhet egy lár-

vaszerű állapotban, ám ez már nem az elhunyt személy igazán, csak egy üres hüvely. Egybecseng a korai felfogások alvilágban lévő erőtlenség árnyaival. Egyes tanítások szerint ezekkel a maradványokkal fel lehet venni a kapcsolatot, akár helyes válaszokat is adhatnak, de ez nem a lélek továbbélésének bizonyítéka. Más tanok szerint a túlvilág nem emberi lényei, mintegy maszkként magukra ölthetik ezeket a maradványokat, az elhunyt személyként beállítva magukat. Ez állt annak hátterében, hogy sok vallás és irányzat óva intett a szellemidézéstől. Végül ezek a maradványok is feloldódnak egy áramlatban, amelyből élet fakadhat, de ez *nem* az előző személy új élete.⁵¹ Hogy a halott alakjában esetleg egy gonosz entitás jelenik meg, azt a néphagyomány is számon tartotta, mint lehetőséget.⁵²



Úgy mondják, a lakásban lévő por nagy része az elhalt és lehámlott bőrsejtjeimből keletkezik. Por, homok, föld. Abból lennék? Az egyiptomi Széth istent száműzték a sivatagba, ahol a folyton vándorló homok a változás jegyében áll, akárcsak a homokóra szemcséi, az idő, és vele együtt a halál. De nem azért, mert a halál egyszer csak eljön. Nem egy távolsági járat, ami még nem ért ide, de már látom befordulni a kanyarban. Ha az időbeli dolgokra fókuszálunk, akkor a halál jegyében létezőnk. Az idő és a ritmus a zenét is áthatja, ez lehetett az egyik oka, hogy a haláltánc annyira fontos szimbólum volt a középkorban. Rémületes kép, ahogy a még itt-ott rothadó hússal borított csontváz megragadja a karom és táncra hív. De ha már tánc, van bármi mód arra, hogy vidáman, örömmel fogadjam el ezt az invitálást?

Ááá, hülyeség. Mi értelme van foglalkozni egyáltalán ilyenekkel? Mit segít az rajtam, hogy mit hittek az egyiptomiak és egy erdélyi falu lakói, vagy mit látott egy amerikai a halál peremén? Egyáltalán hogyan mondhat bárki, aki még életben van, valamit arról, mi van a halál után? Igazán nem is halt meg, csak a közelében járt. Boros László az egzisztencialisták, főleg Heidegger nyomán azt mondja, a halál teljesen átszővi voltaképpen az élő létezését. Mindenütt jelen van, és épp azért nem látom, mert annyira természetes a jelenléte. De ha a halál különböző jeleit meglátom, azok metszéspontjában megtalálhatom a halált, így megismerhető. Épp azért, mert tőlem nem független, hanem körülvesz, akár a levegő.⁵³ A halálról szóló tanítások ugyanoda futnak össze, mint a betegségem, az eltemetett rokonaim, a kudarcaim, az, ha elárulnak, ha csalódom, ha hirtelen elcsendesedik minden. A kórterem ugyanazon sarkába sűrűsödnek, ahonnan azt a furcsa neszt hallottam. Ez a pont a saját halálom, ott gyullad meg minden.



May Snyder (+1898)

Halálom pillanatában a megszokott érzékszervi információk eltűnnek, és elvész a fizikai test, amely egész eddig egy viszonyítási pont volt a világban. Eluralkodhat rajtam a rettenetes emiatt és vágyhatok a test feltámadására, hogy ez a szűk énem, annak minden bajával megmaradjon, vagy egy számítógépbe feltöltve, vagy miután kiolvastják a lefagyasztott agyamat. Hogy a lábamra láncolt vasgolyó megmaradjon. S ezzel a véges, korlátolt eszközzel próbáljam megismerni és megélni az öröklétet, a végtelet.⁵⁴ Vagy ha levetem az eddigi szűk kereteket, akkor talán a halál pillanatában lehetőség nyílik az első személyes, igazán szabad döntésre, amit csak az anyagi világ és a fizikai test korlátai nélkül tehetek meg. Az élet és annak minden akadályja és nehézsége voltaképpen erre a szellemi döntésre irányulna, hogy megtaláljam Istent.⁵⁵ Vagy a megvilágosodást, a halhatat-



lanságot, a békét, a nyugalmat, azt a célt, ami a halál után elérhető.

Nem mindegy, milyen az életem, mert meghatározza a halálom, az pedig minden mást. Érdemes a belső világomat egyre jobban átlátni, megtisztítani, majd gyakorlás útján egyes minő-

ségeket megerősíteni, az őket megillető helyre (vissza)emelni. Az erkölcsnek pont itt van szerepe, mint a kezdeti rendezés egyik eszközének. Szerszám tehát, nem végcél, és használata nem jó pontokat ír a mennyei ellenőrzőmbe, hanem megteremt a feljebb lépés feltételeit.⁵⁶

„Ami született, annak meg kell halnia. Csakis a nem-született mentes a haláltól. Találd meg azt, ami soha nem alszik és soha nem ébred, és aminek én-tudatunk halvány visszatükröződése.”⁵⁷

Jegyzetek

- ¹ László András: *Solum Ipsum*. Nyíregyháza, 2000, Kötet Kiadó, 119. o.
- ² Mircae Eliade: *Az örök visszatérés mítosza*. Ford. Pásztor Péter. Budapest, 2006, Európa Kiadó, 204–205. o.
- ³ Sophia Seymour: Naples' Fontanelle cemetery: Skulls and silence beneath the busy city streets. Online forrás: <https://www.theguardian.com/travel/2018/jan/12/naples-cemetery-delle-fontanelle-italy-skulls>. (Utoljára megnézve: 2021. április 10.)
- ⁴ Santa Maria delle Anime del Purgatorio ad Arco. Online forrás: <https://www.atlasobscura.com/places/santa-maria-delle-anime-del-purgatorio-ad-arco>. (Utoljára megnézve: 2021. április 10.)
- ⁵ Irvin D. Yalom: *Szemben a nappal*. Ford. Rész Éva. Budapest, 2018, Park Könyvkiadó, 78–86. o.
- ⁶ Clay Routledge – Matthew Vess (szerk.): *Handbook of Terror Management Theory*. London, 2019, Academic Press.
- ⁷ Vona Gábor: *Amíg a halál el nem áraszt*. Budapest, 2020, Vlog Influence, 289–291. o.
- ⁸ Igaz, ebből az következik, hogy a húsz az új tíz, és tíz az új nulla. Ezért a 10 év alatti gyerekek rendre kiesnek a létezésből egy hevesebb homokozás vagy óvatlan fagyizás alkalmával.
- ⁹ Bradley Campbell – Jason Manning: *The rise of victimhood culture*. H. n., 2018, Palgrave MacMillan.
- ¹⁰ Roman Krznaric: *Carpe diem. Seizing the day in a distracted world*. New York, 2017, Tarcher Perigee, 18–44. o.
- ¹¹ Dr. Erőss László – Dr. Veér András: *A halál enciklopédiája*. H. n., 2001, Glória Press Kiadó, 86–91. o.
- ¹² Émile Durkheim: *Az öngyilkosság*. Budapest, 2003, Osiris Kiadó, 174–176. o.
- ¹³ Uo. 92–112. o.
- ¹⁴ Marina N. Bolotnikova: Anti-aging approaches. Online forrás: <https://harvardmagazine.com/2017/09/anti-aging-breakthrough>. (Utoljára megnézve: 2021. április 18.)
- ¹⁵ *Epiktétosz összes művei*. Ford. Steiger Kornél. Budapest, 2014, Gondolat Kiadó, 86. o.
- ¹⁶ Ken Hillman: We're doing dying all wrong. Online forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=gQVC-8WEB7s>. (Utoljára megnézve: 2021. április 19.)
- ¹⁷ Piotr Szawarski: Classis cases revisited: Oscar the cat and predicting death. *Journal of the Intensive Care Society* 17. évf. (2016) 4. sz. 341–345. o.
- ¹⁸ Cherly L. Nosek és mások: End-of-life dreams and visions: A qualitative perspective from hospice patients. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine* 32. évf. (2014) 3. sz. 269–274. o.
- ¹⁹ Eben Alexander: *Proof of Heaven: A Neurosurgeon's journey into the afterlife*. New York, 2012, Simon & Schuster.
- ²⁰ Thomas Fleischmann: From life to death, beyond and back. Online forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=mMYhgTgE6MU>. (Utoljára megnézve: 2021. április 19.)
- ²¹ Paulinyi Tamás. *Parapszichológia. A rejtélyek világa*. H. n., 2018, Kossuth Kiadó, 173–182. o.



- ²² Simon Róbert: *Etűdök a halálról. Tűvilági utazás a mazdaizmusban és az iszlámban*. H. n., 2013, Corvina Kiadó, 7–37. o.
- ²³ Phillippe Ariès: *The hour of death. The classic history of Western attitudes toward death over the last one thousand years*. New York, 2008, Vintage Books, 775–846. o.
- ²⁴ Irvin D. Yalom: i. m. 218–223. o.
- ²⁵ Lívia Kohn (szerk.): *The Taoist experience*. New York, 1993, State University of New York Press, 122–123. o.
- ²⁶ Nemrég láttam egy mongol srácot a 4–6-os villamoson sólyommal a karján. Annak elég éles a szeme. Mint a kémeknek. Többet nem mondok, érti, aki érti.
- ²⁷ Mircae Eliade: i. m. 137. o.
- ²⁸ Uo. 143–150. o.
- ²⁹ *The middle length discourses of the Buddha*. Ford. Bhikkhu Nanamoli. Boston, 2005, Wisdom Publications. 74. szűtra 15, 606. o.
- ³⁰ *Marcus Aurelius elmélkedései*. Ford. Huszti József. Budapest, 1983, Európa Könyvkiadó, 126. o.
- ³¹ L. Sz. Vasziljev: *Kultuszok, vallások és hagyományok Kínában*. Budapest, 1977, Gondolat Kiadó, 127. o.
- ³² *Ars moriendi. A meghalás művészete*. Ford. Virág László. Budapest, 2004, Arcticus Kiadó, 13–19. o.
- ³³ Hesz Ágnes: *Élők, holtak és adósságok*. H. n., 2012, L'Harmattan Kiadó, 105. o.
- ³⁴ Uo. 107. o.
- ³⁵ Mark Normann: *Telling the bees: The folklore of bees and beekeeping*. Online forrás: <https://folklorethursday.com/folklife/telling-the-bees-the-folklore-of-bees-and-beekeeping>. (Utoljára meglekintve: 2021. április 10.)
- ³⁶ L. Sz. Vasziljev: i. m. 130. o.
- ³⁷ John Powers: *Introduction to Tibetan Buddhism*. Ithaca (NY), 2007, Snow Lion Publications, 349–351. o.
- ³⁸ Uo. 325–329. o.
- ³⁹ Szűgyal Rinpoce: *Tibeti könyv életről és halálról*. Ford. Sárközi Alice. Budapest, 2006, Cartaphilus Könyvkiadó, 141–144. o.
- ⁴⁰ John Powers: i. m. 341–349. o.
- ⁴¹ László András: i. m. 123. o.
- ⁴² Kákosy László: *Az ókori Egyiptom története és kultúrája*. Budapest, 2002, Osiris Kiadó, 310–311. o.
- ⁴³ *Egyiptomi Halottaskönyv. Kilépés a fénybe*. Ford. Bánfalvi András. Budapest, 2002, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, XX–XL. fejezet, 40–59. o.
- ⁴⁴ Kákosy László: i. m. 362. o.
- ⁴⁵ Georges Minois: *A pokol története*. Ford. Sujtó László. Budapest, 2012, Atlantisz Könyvkiadó, 19–50. o.
- ⁴⁶ Fustel de Coulanges: *Az antik városállam. Tanulmány a görög és római vallásról, jogról és intézményekről*. Ford. Bartal Antal. Budapest, 2003, ELTE Eötvös Kiadó, 9–89. o.
- ⁴⁷ L. Sz. Vasziljev: i. m. 133. o.
- ⁴⁸ Héjjas István: *Ezotéria és/vagy tudomány*. Győr, 2012, Tarandus Kiadó, 202–204. o.
- ⁴⁹ Erdei Zoltán: *Antispiritualitás és modern ezotéria*. Debrecen, 2005, Kvintesszencia Kiadó, 77. o.
- ⁵⁰ Maurice Maeterlinck: *A halál*. Ford. Fehér Sándor. Békéscsaba, 1919, Tevan, 17–19. o.
- ⁵¹ Julius Evola: *A megvalósítás és a halál utáni akciók*. Ford. Dr. Németh Norbert. Debrecen, 1997, Kvintesszencia Kiadó, 33–36. o.
- ⁵² Hesz Ágnes: i. m. 147. o.
- ⁵³ Boros László: *A halál misztériuma. Az ember a végső döntés helyzetében*. Budapest, 1998, Vigilia Kiadó, 33–46. o.
- ⁵⁴ Maurice Maeterlinck: i. m. 20–23. o.
- ⁵⁵ Boros László: i. m. 97–98. o.
- ⁵⁶ Megjegyzendő, egyes irányzatok éppen az erkölccsel szembenemve igyekeztek kiművelni a magasabb képességeket, méghozzá hatékonyan, ezért egy moralizáló szintről nem lehet őket megítélni, ahogy egy házat felépítő mesterembert sem lehet csak azért bírálni, mert nem használta a lapfűrészt.
- ⁵⁷ Sri Nisargadatta Maharaj: *Ami született, annak meg kell halnia*. In Baranyi Tibor Imre és Horváth Róbert (szerk.): *Tradíció MM*. Debrecen, 2000, Kvintesszencia Kiadó, 69–78. o.