

„A TELJESSÉGHEZ AZ ÜRESSÉGEN ÁT VEZET AZ ÚT”. FÉLÜNK-E, FÉLJÜNK-E A HALÁLTÓL?¹

LOSONCZ MÁRK

„...a világ minden bölcsessége és elmélkedése e ponton kimerül abban, hogy megtanuljunk nem félni a haláltól”

Montaigne²

Mint a föld minden kultúrája, például a hinduizmus is ismeri a halál-félelmet, mint *abhivésát*, amelyben az élethez való ragaszkodás fejeződik ki³. Roppant nehéz dolgunk van, ha meg szeretnénk ragadni halál és félelem közös fenomenológiáját, hiszen számtalan módon nyilvánul meg kettejük összefonódása. Van, akiben pusztán a külső veszélytől való, ösztönszerű félelem szélsőséges formája kerül a felszínre. Van, aki a nemlét pusztá gondolatától borzong, és nihilisztikus terror tölti el, fetreng az ágyban – alig vagy éppenséggel túlságosan kialakított – énjének eltűnésének gondolata miatt. Van, aki a meghalást követő könnyörtelen büntetéstől retteg, és van, aki egyáltalán nem tudja, mit kezdjen a hallálal, és pontosan a teljes ismeretlentől, a *mysterium tremendum*tól való félelem kezd el munkálni benne. Van, aki irtózik, hogy mi lesz, ha a Másik meghal, és immár nem marad kapaszkodója, támasza a létforgatagban. Van, aki idegenkedik attól, hogy magukra hagyja – a szemében önállótlán, életképtelen – hozzátartozóit. Vannak, akik félnek, hogy túl korán fognak meghalni. Akik félnek, hogy egyedül, elhagyatva. Akik attól tartanak, életük munkája befejezetlenül marad – akárha egy könyv, amelyből eltűntették, kivágták az utolsó fejezet lapjait. Vagy semmi

¹ This study was realized with the support of the Ministry of Science, Technological Development and Innovation of the Republic of Serbia, according to the Agreement on the realization and financing of scientific research 451-03-66/2024-03/200025. Ez a tanulmány a Szerb Köztársaság Tudományügyi, Technológiai Fejlesztési és Innovációs Minisztériumának támogatásával jött létre, a tudományos kutatás megvalósításáról és finanszírozásáról szóló 451-03-66/2024-03/ 200025 egyezmény jegyében.

² Montaigne: *Esszék. Első könyv*. Ford. Csordás Gábor. Budapest, Jelenkor Kiadó, 2013. 92.

³ Klostermeier, Klaus K.: *Bevezetés a hinduizmusba*. Ford. Zentai György. Budapest, Akkord Kiadó, 2001. 131.

nyomot nem hagynak maguk után. Nem csupán biológiailag, hanem szimbolikusan is eltűnnek. Van olyan is, akiben az agonizálás kelt pánikot, sőt, akinek számára minden szenvedés már önmagában a haldoklás rémisztő közelségét jelzi. Más elszunnyadni sem mer, mert az álombeli tudattalanodás számára túltón túl a halál analogonja. És van, aki azért szorong, mert meg találja ölni a Másikat. Mint Lévinas írja a *Difficile liberté*-ben: „a Másik az egyetlen lény, akinek a megölése megkísérhet”⁴, ugyanakkor igaz, Lévinas azt is állítja, hogy a Másik arca azt mondja nekem, ne ölj!, és e tiltás „a szem mélyéből tekint rám, mint az a szem, amelyik Káinra a sírban mered”⁵. Ráadásul, mint Ernest Becker kutatásaiból⁶ tudjuk, a halálfélelem egyéb fóbákat vonhat magával: félelmet az egyedüllétől vagy például kellemetlen érzéseket zárt terekben.

Ez a tanulmány mindenekelőtt arra fog összpontosítani, hogy mit jelent a halálfélelem, amikor önnön egzisztenciánk egészét vonja magával, úgy, hogy a túlnanira irányul, a túlnani elgondolásának különböző lehetőségeit figyelembe véve. Egyrészt párbeszédet alakítunk ki a filozófiatörténet és az empirikus tudományok között, hogy láthassuk, létrejöhet-e közöttük termékeny dialógus, másrészt pedig – a kortárs filozófiára kevésbé jellemző módon – azt vizsgáljuk meg, hogy egy kortárs spirituális közösség milyen viszonyt alakíthat ki a halálhoz és különösen a halálfélelemhez. A cél az, hogy figyelembe vegyük ugyan a halálfélelemmel kapcsolatos, meglehetősen apriorisztikus filozófiai válaszokat, ennél azonban sokkal jobban érdekel bennünket a – közvetlen tudást, akárha gnóizist, magával vonó – kérdés: *hogyan élnek azok, akik nem félnek a haláltól?* A válasz így nem elvont, könyvszagú, gyakorlatiatlan lesz, hanem éppenséggel útmutató lehet. És igen, e válaszadás stratégiája azt üzeni: a halál(félelem) kulcsa az életben van.

Félt-e a haláltól Szókratész és Spinoza? Vajon azért nem, mert hittek a halál utáni életben, vagy mert életaffirmálóan hittek az Egyetlen örökkévalóságában?

* * *

„Tudom, tudom, annyiszor elmondta már, hogy kívülről fújom az egész litániát: a nemlét állapota nem félelmetes, mert nem fogom tudni, hogy nem létezem, ésátöbbi, ésátöbbi. Tehát azt sem fogom tudni, hogy fontos dolgok hiányoznak. Arra is emlékszem, amit korábban mondott a nemlét állapotáról – hogy azonos a születés előtti állapottal. Akkor segített is, de most nem! A

⁴ Lévinas, Emmanuel: *Difficile liberté*. Paris, Albin Michel, 2010. 22.

⁵ Lévinas, Emmanuel: *Teljesség és végtelen*. Ford. Tarnay László. Pécs, Jelenkor, 1999. 1971. 197.

⁶ Becker, Ernest: *The Denial of Death*. New York, Simon & Schuster, 1973.

fájdalom olyan erős, hogy az elmélet fabatkát sem ér. Meg sem érint.” („Alice”, Irvin D. Yalom elbeszélése alapján)⁷

This is a special way of being afraid
No trick dispels. Religion used to try,
That vast moth-eaten musical brocade
Created to pretend we never die,
And specious stuff that says No rational being
Can fear a thing it will not feel, not seeing
That this is what we fear—no sight, no sound,
No touch or taste or smell, nothing to think with,
Nothing to love or link with,
The anaesthetic from which none come round.
(Philip Larkin: *Aubade*)

A szakirodalomban „apologizmusként” ismert az álláspont, amely teljes-séggel elfogadni igyekszik a halált mint tényt, sőt, olykor akár kifejezetten igenli is, közben tagadva a halálfélelem értelmességét (és, mint Gruman írja, az „apologizmusnak” a képviselői gyakran többségben voltak⁸). Ezzel szemben a „prolongeizmus” a lehető leginkább kiterjeszteni az élet hosszát, lehetőség szerint akár a túlánira is, hogy halhatatlannokká legyünk.

Az „apologizmus” klasszikus megnyilvánulásának az epikuroszi–lucretiusi belátásokat szokás tekinteni (amelyeket maguk az epikureánusok talán nem tekintettek egymással összefüggő érveknek). Mint ismeretes, az egyik szerint „a halál számunkra semmi; a feloszlott ugyanis nem érzel; ami pedig nem képes érzékelni, az számunkra semmi”⁹, vagyis ahol mi vagyunk, ott a halál nincsen, és fordítva (ami a „*no subject of harm*” érvként ismeretes). Ez a meg-látás rendkívül problematikus. Az egyik premisszája az, hogy minden további nélkül elfogadjuk, hogy halál és tapasztalat kizárják egymást. Ezen azonban többen könnyen átsiklanak. Ennél azonban még nyugtalanítóbb, hogy azt feltételezi, csakis az zavarhat bennünket, amit érzékeleg tapasztalunk. A másik, a lucretiusi belátás, az úgynevezett szimmetria-érv (amelynek sok híve volt: Cicero, Plutarkhosz, Seneca, Hume, Schopenhauer...), miszerint ahogyan nem fájdalom forrása számunkra az, hogy nem léteztünk a születésünk előtt, úgy – hasonlóképpen – a meghalás utáni nem-létezésünk sem kell hogy aggasszon

⁷ Yalom, Irvin D.: *Szemben a nappal. A haláltól való rettegés legyőzése*. Ford. Résch Éva, Sajó László. Budapest, Park Könyvkiadó. 2008. 118.

⁸ Gruman, Gerald J.: *A History of Ideas About the Prolongation of Life*. NY, Springer, 2003. 9–29.

⁹ Idézi: Long, Anthony A.: *Hellenisztikus filozófia*. Ford. Steiger Kornél. Budapest, Osiris, 1998. 71.

bennünket ¹⁰. (Tegyük hozzá, többen kétségbe vonták, hogy bármikor is létezett volna egy ilyen kidolgozott és egyértelmű epikureánus érv¹¹). Valóban teljesen szimmetrikus lenne a previtális nemlétezés a posztmortális nemlétezéssel? Aligha. A halállal valaki eltűnik.

Mindenesetre érdemes itt felhívni a figyelmet néhány szempontra, amelyek el szokták kerülni azok figyelmét, akik pusztán néhány kiragadott állítás alapján próbálnak analizálni valójában igen komplex gondolat-meneteket. Először is, mielőtt a halál semmis voltáról és a nemlétebe való belenyugvásról szól, Epikurosz a Menoikeusznak írt levelében megemlíti, hogy a halál „a leg-szörnyűbb rossz”¹². Az epikurosi halálfelfogást gyakran éri az a vád, hogy a meghalást vagy a halált pusztán punktuális történésnek tekinti, amely mintegy kívülről, külső instanciaként jelentkezik be, vagyis – ennél fogva – a hozzá való, belsővé tett, egzisztenciális viszonyulásnak nincs tere. Például Jaspers, aki egyébként azt mondja, hogy a halálfélelem nem semmisíthető meg az objektívtól-objektíváló tudás révén, azt sugallja, hogy az epikurosi felfogás szerint a halál rigid, „külső vég” – s így nem lehet megélni a halált mint határszituációt¹³. Azonban Epikurosz szerint az ataraxiát nem pusztán a halál közömbösítésével érjük el. Szól például arról, hogy a korlátolt idő ugyanakkora elégedettséget foglalhat magába, mint a korlátlan, amennyiben az elégedettség határait megfelelően mérjük fel az értelem segítségével (KD 19). Illetve, ehhez kapcsolódóan: aki ismeri az élet határait (végességét), tudja, hogyan lehet megszabadulni a vágyak által előidézett fájdalomtól, amint azt is, hogy mi teszi az életet teljessé (KD 21¹⁴). Az epikurosi iskolához tartozó – ám sokszor bizonytalankodó – Philodemus hozzáteszi, hogy akiknek a filozófia révén lehetőségük van, hogy szert tegyenek a tökéletes boldogságra, természetesen csalódottak lesznek, ha korábban halnak meg, mint hogy elérnének mindent, ami az életet teljessé teszi¹⁵.

¹⁰ lásd Sorensen, Roy: The symmetry problem. In Ben Bradley, Fred Feldman, Jens Johansson eds.: *The Oxford Handbook of Philosophy of Death*. Oxford, Oxford University Press, 2013. 234–251.

¹¹ lásd Aronoff, Peter: *Lucretius and the Fears of Death*. Phd Dissertation, Cornell University, 1997; Warren, James: *Facing Death: Epicurus and His Critics*. Oxford, Oxford University Press, 2004.

¹² lásd erről részletesen Rosenbaum, Stephen E.: How to Be Dead and Not Care: A Defense of Epicurus, In Benatar, David ed.: *Life, Death & Meaning: Key Philosophical Readings on the Big Questions*. Rowman & Littlefield Publishers, Lanham et al. 2004. 193. Chapter 11.

¹³ Jaspers, Karl: *Philosophie. Band II. Existenzerhellung*. Berlin. Verlag von Julius Springer. 1932. 223–227.

¹⁴ vö. Long, Anthony A., David N. Sedley: *The Hellenistic philosophers Vol. 1*, Cambridge, Cambridge University Press, 1987. 24e, DRN 3.894-903.

¹⁵ Philodemus: *On Death*. Atlanta, Society of Biblical Literature, 1991. 17.

Amint a belgrádi kollégám, Ivan Nišavić Epikurosz-kutató írja: „legalább valamenyi ideig élnünk kell, olyan hosszan és minőségi módon, hogy – a filozófia segítségével – az élet elégedettséggel töltsön el. Azt állítja [Epikurosz], hogy az élet végessége éppen úgy élvezetet biztosít, mint az élet végtelensége, azzal a feltétellel, hogy teljes, beteljesedett életet élünk”¹⁶. Lucretiusnál is figyeljünk fel erre az attitűdre, mint amikor például – egyéb érvek mellett – azt mondja: „Oh, te halandó, mért kell annyire elkeseredned / S gyászba borulnod? Mért siratod jajgatva halálod? / Mert ha örömben telt számodra az élet, / S nem folyt el minden java, mint a repedt fazekakba / Töltött víz, és nem forrott torkodra az íze, / Mért nem mint megelégyült vendég lépsz ki belőle”¹⁷. Összességében tehát elmondhatjuk, hogy az epikurosz–lucretiusi halálfelfogásban¹⁸ korántsem egyszerűen a halál indifferenssé tételén van a hangsúly, hanem a mind a teljesebb életen. „Alice” tehát voltaképpen hűségesebb volt az eredeti, teljes üzenethez, mint a pszichiáttere, Yalom, aki pusztán néhány elvont, kiragadott mondattal próbálta csillapítani a nő halálfélelmét.

Ha ebből a szempontól tekintünk apologizmus és prolongevizmus állítólagos teljes ellentétére, sokkal inkább a hasonlóságokat fogjuk látni bennük, mintsem a különbségeket. Hiszen mindkettő elköteleződik a minél teljesebb, beteljesültebb élet mellett, és – bizonyos körülmények között – kifejezetten, egyetértően kíváncsiaknak tartják, hogy az élet folytatódjék. Szó sincs arról, hogy az egyik fél egyszerűen csak valamiféle nihilizmust képviselne, vagyis az életaffirmáció ellentétét. Mindazonáltal a prolongevizmus külön figyelmet érdemel.

Thomas Nagel nyíltan anti-epikureánus érvelése szerint nem csupán az okoz bennünk kárt, amiről tapasztalatunk van. (Ha például egy estélyen a kollégánk a hátunk mögött csupa rosszat mond el rólunk, hányaveti-ügyetlen munkatársként állít be bennünket, az akkor is objektíven rossz számunkra, ha sohasem fog a tudtunkra jutni.) Nagel szerint mindenekelőtt narratív identitásunk van, elsősorban a saját történetünkkel azonosulunk, és erről a történetről azt állítja, hogy intrinzikusan jó: „mindannyian, úgy hiszem, szerencsések vagyunk, amiért megszülettünk”¹⁹. És a halál éppen az élet eredendő értékesége miatt ártalmas – véget vet egy történetnek, egy jó életnek (vagy legalábbis

¹⁶ Nišavić, Ivan: *Priroda, duša i sreća. Temelji epikurejske etike*. NS/BG, Akademska knjiga – IFDT. 2022. 180. vö. Long–Sedley 1987. 24 G [g].

¹⁷ Lucretius, Titus Carus: *A természetről. De rerum natura*. Ford. Tóth Béla. Debrecen, Alföldi Magvető, 1957. 930–935.

¹⁸ Az epikurosz halálfelfogás áttekintéséhez lásd Warren i. m. (9. lábj.), illetve Mitsis, Philip: When Death is There, We are Not: Epicurus on Death and Pleasure. In Ben Bradley, Fred Feldman, Jens Johansson eds.: *The Oxford Handbook of Philosophy of Death*, Oxford, Oxford University Press, 2013. 200–217.

¹⁹ Nagel, Thomas: *Mortal Questions*. Cambridge, Cambridge University Press. 1979. 7. Lásd még Egerstrom, Kirsten: Making Death not quite as Bad for the One who Dies.

a lehetőségének?) Nagel szerint a halál nem csak az élettől foszt meg, hanem mindattól, ami az életben jónak tekinthető: az észleléstől, a vágytól, a cselekvéstől, a gondolkodástól. Ez a nézet deprivacionizmusként vagy komparativizmusként is ismert, hiszen azt állítja, hogy a halál megfoszt bennünket a „több élettől”, az eredendően jó élethez képest – „a halála utáni idő az az idő, amelytől a halála megfosztja őt”²⁰. Nem véletlenül szokás úgy vélni, hogy a nageli filozófia szemszögéből immár értelmesnek tűnnek a halállal kapcsolatos primordialis érzéseink. Ugyanakkor félő, hogy a nageli álláspont olyan pozícióból került megfogalmazásra, amelyet joggal tekinthetünk privilegizáltnak. Nem mindenkinek adatik meg, hogy azt gondolhassa, az élet intrinzikusan jó. Felmerül továbbá a kérdés, amelyet például Bernard Williams vetett fel a Makropulosz-esszéjében²¹, hogy a halál mint vég nélküli élet értelmetlen, kiüresedett, unalmas, céltalan lenne. Ez azonban nem jelenti a halálfélelem kiküszöbölését: „egyszerre lehet igaz, hogy ... a halál adott értelmet az életnek, és hogy a halál ... valami, amitől félni kell”. Ez árnyalt megközelítés: a halál jó, ha véget vet a szenvedésnek, és jó, hogy nem élünk (túl) sokáig, azonban a halál rossz, amikor túl korán következik be, lehetetlenné téve a potenciáljaink beteljesítését. A halálról való eszmefuttatások ekképpen találkozhatnak. Gazdag hagyománya van annak, hogy a halált az értékes emberélet lényegi alkotóelemének tekintik²².

* * *

Mi a halálfélelem (vagy a gyakran a szinonimájának tekintett halálszorongás) természete? Félelem-e egyáltalán? Vagy helyesebb tárgyaltan, lebegő szorongásnak nevezni? Vajon a thanatofóbia annyira gyermeketeg, mint a pókoktól, a magasságtól vagy a bohócoktól való félelem? Vajon kimagyarázható (*explained away*) olyan mechanizmusokra való utalással mint a belső gyermeki konfliktusok vagy intrapszichikus strukturális feszültségek?

In M. Cholbi, T. Timmemans eds.: *Exploring the Philosophy of Death and Dying: Classical and Contemporary Perspectives*. London, Routledge, 2021. 93–100.; Feldman, Fred: Some Puzzles about the Evil of Death. *Philosophical Review*. 1991. 100 (2): 205–227.; Bradley, Ben: *Well-being and Death*. Oxford, Oxford University Press, 2009.; Grey, William (1999). Epicurus and the Harm of Death. *Australasian Journal of Philosophy*. 1999. 77: 358–364.

²⁰ Nagel, uo.

²¹ Williams, Bernard: The Makropulos case: reflections on the tedium of immortality. In *Problems of the Self*, Cambridge: Cambridge University Press, 1973. <https://www3.nd.edu/~pweithma/Readings/Williams/Williams%20on%20Immortality.pdf> (utolsó hozzáférés: 2024/2/20)

²² Hägglund, Martin: *This Life: Why Mortality Makes Us Free*. London, Profile Books, 2019.; May, Todd: *Death*. London, Routledge, 2009.; Scheffler, Samuel: *Death and the Afterlife*. Oxford, Oxford/Clarendon Press, 2013.

A sajnálat, gyász, megdöbbenés, kellemetlenség, neheztelés stb. mellett a félelem is a halálhoz való alapvető érzelmi viszonyaink közé tartozik – és talán a legmeghatározóbb, a legerősebb az összes közül. Amint Shelly Kagan írta, irracionális attól félni, ami a javunkat szolgálja, vagy ami nem változtat a jólétünkön²³. De vajon a halál ilyen-e? A klasszikus epikurosi érv premisszája az, hogy teljesen indifferensek (is) lehetünk a halálhoz. Ezzel szemben a deprivacionisták érveit meggyőzőnek találhatjuk, vagyis a halál csakugyan rossz, amennyiben az életünkre rosszul hat ki, hiszen megcsorbítja. A kérdés azonban az, hogy a deprivacionista érvből következik-e, hogy a halálfélelem racionális. Ahogyan Cholbi fogalmaz, a halál rossz volta „szükségserű, de nem elégséges feltétele a halálfélelem racionalitásának”²⁴ (Cholbira nagyban támaszkodunk a következőkben). Talán mégsem a félelem vagy a szorongás a megfelelő reakció. Amiket Nagel megemlít – az észlelést, a vágyat, a cselekvést, a gondolkodást –, azoknak elvesztése miatt inkább csalódottságot, haragot vagy sajnálatot érezhetünk. Ugyanakkor az utóbbiak sem feltétlenül racionálisak. Haragot talán akkor értelmes érezni, ha valaki kárt okozott bennünk, a sajnálat pedig talán csak akkor jogosult, ha mi magunk követtünk el valamit, amit utólag megbántunk. Említsünk meg azonban egy pozitív érzést is, a hálát, amelyet a halálunkra készülve vagy a haldoklás közben érezhetünk. Olykor hálát mondván az életünkért, olykor hálát adva azért, hogy a halál megszabadít bennünket a szenvedéseinktől. A halál adománya miatt köszönetteljesek lehetünk akkor is, ha az adományozó kiléte teljesen bizonytalan (mint Jean-Luc Marion adódás-fenomenológiájában²⁵). Mint Taline Artinian megmutatta²⁶ – a pszichedelikumok kontextusában –, lehetséges transzpersionális hála, amely túl van az „X hálás R-nek” keretén, amikor a forrás ismeretlen.

Mindazonáltal van valami abban, hogy képtelenek vagyunk a tudatunk révén elgondolni a tudatunk abszolút, maradéktalan megsemmisülését. Szorongunk az ismeretlentől, a „haláltól mint olyantól”²⁷. Ez nem egészen halálfélelem, és még csak szélsőséges halálszorongás sem (itt persze kihasználhatnánk, hogy például egyes fenomenológusok szerint a szorongásnak [*Angst*] nincs tárgya). Nem a halál okozta rosszról van ezúttal szó, hanem a halálról mint hiánytalan nem-létezésről. Ezt az annihiláció egzisztenciális terrorjának,

²³ Kagan, Shelley: *Death*. New Haven, Yale University Press, 2012. 290–1.

²⁴ Cholbi, Michael: Rationally Facing Death: Fear and Other Alternatives. *Philosophy Compass*, 2023. 18 (6): 1–11, 3.

²⁵ Marion, Jean-Luc: *Etant donné, Essai d'une phénoménologie de la donation*. Paris, PUF Epiméthée, 1997.

²⁶ Artinian, Taline: Transpersonal Gratitude and Psychedelic Altered States of Consciousness. In Ch. Hauskeller, P. Sjöstedt-Hughes eds.: *Philosophy and Psychedelics*. London et alii, Bloomsbury, 2022. 13–31.

²⁷ Rorty, Amelie Oksenberg: Fearing Death. *Philosophy*. 1983. 58 (224): 175–188. 178.

felkavaró horrorjának nevezhetjük²⁸. Mégis, valamiképpen összefügg azzal, hogy a halál kárt okoz. Bradley azt sugallja, hogy így érezve kiélesedik az, amit egyébként a tudatunk háttérébe rejtünk el, az ugyanis, hogy az emberéletnek piciny jelentősége van. Mindazonáltal az életünk értelmes lehet, míg élünk – így az egzisztenciális terror sem adekvát válasz. Kathy Behrendt²⁹ – némiképpen hasonló módon – azt állítja, hogy a „mortális félelem” bizonytalanná, zavarttá, valóságvesztetté tesz bennünket, a halál mintegy kihúzza alólunk a talajt, (ne)hogy bármire megfelelő érzellemmel vagy értékeléssel reagálhassunk. Ez dezorientál, stresszessé tesz, iránytűt veszünk. Lyuk, egyre táguló lyuk keletkezhet a koherensen értelmesnek vélt életünkben. Behrendt szerint – pace deprivationisták – nem azért szorongunk a halál miatt, mert veszélyeztetni a jólétünket, hanem mert abszurd és váratlan, ahogyan félbeszakítja az életünket. Ám, mint Kai Draper felfigyelt rá, az annihiláció nem vált ki belőlünk intrinzikusan félelmet vagy szorongást vagy horrort, hanem csak az az annihiláció, amelyet nem követ regenerálódás, újjászületés³⁰. Frederik Kaufman Sartre-re támaszkodva sugallja³¹, hogy félelemről akkor beszélhetünk, ha valamely szenvedés bekövetkezhet, ám az mégsem szükségszerű. És mivel a halál szükségszerű, félelem helyett horrorról beszél, amely az elkerülhetetlennel, a bizonyossággal, a determinisztikussal, az előrejelezhetővel kapcsolatos. Mindazonáltal Kaufmann sem állítja, hogy e horrorfajta racionális lenne.

* * *

„Do not fear death, but rather the unlived life. You don't have to live forever. You just have to live.” (Natalie Babbitt: *Tuck Everlasting*)

„Millions long for immortality who don't know what to do with themselves on a rainy Sunday afternoon” (Susan Ertz: *Anger in the Sky*)

Érthetetlen okokból számos filozófus lebecsüli a halálfélelemmel vagy – szorongással kapcsolatos empirikus kutatásokat, holott gyakran több minden kiderül belőlük, mint az általában apriorisztikus, életidegen, túlintellektualizált

²⁸ lásd Bradley, Ben: Existential terror. *The Journal of Ethics*. 201519 (3-4): 409–418.; Cholbi i. m. 5.

²⁹ Behrendt, Kathy: Unmoored: Mortal Harm and Mortal Fear. *Philosophical Papers* 2018. 48 (2): 179–209. 21.

³⁰ Draper, Kai: Death and rational emotion. In Ben Bradley, Fred Feldman, Jens Johansson eds.: *The Oxford Handbook of Philosophy of Death*. Oxford, Oxford University Press, 2013. 297–311.

³¹ Kaufmann, Frederik: Death, Deprivation, and a Sartrean Account of Horror. *Pacific Philosophical Quarterly*. 2022. 103 (2): 335–349.

filozófiai fejtegetésekből. Pedig számos van belőlük, immár mintegy 600. Először is érdemes megemlíteni a pszichológia belátását, miszerint a halál-félelem lehet a tudatunk fókuszában, ugyanakkor lehet teljesen „földalatti“, a felszínre nem feltörő érzés is – mint látens *memento mori*. Minél konkrétabb és valószínűbb a halál bekövetkezése, annál inkább törhet be a tudatunk centrumába. A halálfélelem biológiai, ösztönös dimenziói (amelyek leginkább az „üss vagy fuss“ funkciót váltják ki) jelentősen különböznek a teljes személyre kiterjedő, egzisztenciális szorongástól, amely lehet például kontemplatív jellegű is. Utóbbit jóval mélyrehatóbb. Gyakran a nyelv közvetíti, és a viselkedés megváltozásával járhat. Irvin Yalom szerint a halálszorongás egyszerűen azzal magyarázható, hogy „létezésünket mindörökké beárnyékolja a tudás, hogy növekedésünket, virágzásunkat követően elkerülhetetlenül megsemmisülünk és eltűnünk“³². Nem csupán a pusztá tény keseríti meg az életünket, hogy a halál vár ránk a végén, hanem a vég gondolata, a halálfélelem áthatja az életünket, nem hagy nyugtot, belülről mardos bennünket, akár értelmetlenné téve azt, amit értelemtelítettnek reméltünk. Az ember – immár mintegy 150 000 éve – az egyetlen lény, aki tudja, hogy a saját léte megegyezik a játékkal, hogy önnön léte „probléma“, hogy meg fog halni.

Freud úgy látta, hogy a halálfélelem nem tudattalan mechanizmus, ugyanis a tudattalan nem ismeri a tagadást, a halált, az idő múlását, és egyébként sem tudjuk elképzelni a halált – és inkább gyermekkori konfliktusokkal van kapcsolatban (ráadásul szerinte a halálfélelem háttérbe szorul a látens szexualitás korszakában). Különösen fontosak Erik Erikson belátásai, ő ugyanis azt állította, hogy az egyén az élete végső fázisaiban érheti el az ego-integritást, amelynek révén megbékélhet az életével – és a halálával. Immár megelégedettséggel tekinthet végig az életén. Ezt az empirikus kutatások visszaigazolják³³. A

³² Yalom, Irvin D.: *Szemben a Nappal...* 2022. 7.

³³ többek közt például Langs, Robert: Death Anxiety, Unconscious Morality, and Extremes of Violence. *European Society for Communicative Psychotherapy*. 2023. URL: https://web.archive.org/web/20101122034815/http://www.escp.org/death_anxiety.html (utolsó hozzáférés: 10/29/2024); Additional Lifespan Development Topics (2009) HigherEd.mcgraw-hill.com. URL: https://higherEd.mheducation.com/sites/dl/free/0078883601/680442/Additional_Lifespan_Development_Topics.pdf (utolsó hozzáférés: 10/29/2024); Meyers, Karen; Golden, Robert N., Peterson Fred: The Truth about Death and Dying. Infobase Publishing, 2009. URL: https://books.google.rs/books?id=V-wanXhkzcC&pg=PA106&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (utolsó hozzáférés: 10/29/2024); Kaap-Deeder, Jolene an der; Soenens, Bart; Petegem, Stijn Van; Neyrinck, Bart; De Pauw, Sarah; Raemdonck, Eveline; Vansteenkiste, Maarten: Live well and die with inner peace: The importance of retrospective need-based experiences, ego integrity and despair for late adults' death attitudes. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2020. 91: 104184.; Harmon-Jones, Eddie; Simon, Linda; Greenberg, Jeff; A. McGregor,

halálfélelmen különösen enyhíthet az értelemtelítettség, a célszerűség, a valahová tartozás érzése. Az öröm felülmúlhatja a halált. Ez részben ellentmond Becker elméletének, aki a *terror management* jegyében azt állítja, hogy az emberi lény folytonosan tagadni igyekszik a halált, és igyekszik a szorongást szigorú kordában tartani – szerinte minél inkább tudatába kerül az egyén a halál elkerülhetetlenségének, annál inkább fog félni, és annál inkább kell dolgoznia a félelem elfojtásán. (Becker egyébként nagy szerepet tulajdonít a heorikus aktusoknak, a szimbolikus halhatatlanságnak, amit Yalom inkább tova gyűrésnek nevez.) Ezzel szemben mi fontosnak tartjuk megőrizni a megbékülés paradigmáját, és integrálni a különböző belátásokat. Például Paul T. P. Wong a „menedzsment” különböző típusait sorolta fel: semleges, „közelítő” és elkerülő-menekülő³⁴. Vagy, mint Rollo May sugallta, a halál nem csak negatív, hanem „pozitív szorongást” is kiválthat, ami oda vezethet, hogy az életet immár teljességében éljük meg, megvalósítva legsajátabb lehetőségeinket³⁵. Yalom pedig megkülönbözteti a konvencionális védekezést, amely az egyént funkcionális adaptációra serkenti, a túlhajszolt védekezéstől, amely patológikus. „A halál-szorongás fordítottan arányos az élettel való megelégedettséggel”, mondja Yalom³⁶. A keretezésen múlik. Igazából, „az élet értelme és célszerűsége éppen a hanyatlással kezdődhet el”³⁷. „Ivan Iljics élete egyszerű, mindennapi és iszonyú volt”, ezért volt számára borzalmas a haldoklás. Mégis, haldoklásakor „meglátta a fényt, és megvilágosodott előtte, hogy élete nem az volt, aminek lennie kellett volna, de ezt még helyre lehet hozni. (...) – Hát ez az! – szolt váratlanul, fennhangon. – Milyen boldogság! ... és ennek a másodpercnak a tartalma már nem változott”. „Telj be az élettel! Halj meg idejében!” – üvöltötte Zorbász, a görög.

Érdemes még közelebbről megvizsgálni az empirikus kutatásokat. Bebizonyosodott például, hogy akik kevésbé vagy egyáltalán nem vallásosak, vagy éppen séggel nagyon is elkötelezetten, gyakorlóan vallásosak, azok félnek a legkevésbé a

Holly; Pyszcynski, Tom; Solomon, Sheldon: Terror Management Theory and Self-Esteem: Evidence That Increased Self-Esteem Reduces Mortality Salience Effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997. 72 (1): 24–36.; Pyszcynski, Tom; Greenberg, Jeff; Arndt, Amie; Schimel, Jeff: Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*. 2004. 130 (3): 435–468.

³⁴ Wong, Paul T. P.: Meaning-management theory and death acceptance. In Adrian Tomer, Grafton T. Eliason, Paul T. P. Wong eds.: *Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes*. London, Psychology Press, 2013. 65–87.

³⁵ Erről lásd Hergenhahn, B. R. – Olson, M. H.: *An Introduction To Theories Of Personality*. New Jersey, Pearson Prentice Hall. 2007. 508.

³⁶ Yalom, I. D.: *Existential psychotherapy*. USA: Basic Books, 1980. 207.

³⁷ Cicirelli, V. G.: Fear of death in mid-old age. *Journal of Gerontology* 2006. 61B (2): 75–81. 76.

haláltól – akik pedig a kettő között vannak, azok félnek a leginkább³⁸. Érdekes módon az egyes vallások között vannak eltérések, például a keresztények kevésbé félnek a haláltól, mint a muszlimok³⁹. A kutatások azt mutatják, hogy a halálfélelem globális. Egyes kutatások szerint általában véve a vallásosak kevésbé félnek a nem vallásosaknál⁴⁰. Kimutatható az is, hogy e tekintetben nincs különbség vallásosság és spiritualitás között⁴¹. A gyermekekre vonatkozó kutatások is izgalmasak. Egyesek szerint a gyermekek halálfélelme már 3 éves korban elkezdődhet (például egy nagyszülő halála válthatja ezt ki) – és ez lehet számunkra a legnagyobb félelemforrás. Egy kutatás kimutatta, hogy a gyerekek halálfélelmét csökkenti, ha megismerkednek a meghalás biológiai folyamatával⁴². Ugyanakkor a kamaszokat izgathatja is a halál, csábító sötétség lehet számukra, hiszen tabutémának számíthatott a környezetükben, felforgatónak érezhetik a vele való foglalkozást. Azonban sokuk számára, ahogy Andy Rooney fogalmazott, a halál csupán „távoli pletyka”. További kutatások szerint a nők

³⁸ Jong, J.; Ross, R.; Philip, Tristan; Chang, Si-Hua; Simons, N.; Halberstadt, Jamin: The religious correlates of death anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Religion, Brain & Behavior* 2016. 8: 4–20.; vö. Flanely, K. J.: *Religion, Spirituality and Health: A Social Scientific Approach*. Springer International Publishing AG. 2017.; Ellwood, B.: Study among devout Hindus suggests that religiosity and belief in reincarnation help older adults cope with death anxiety. *PsyPost*. 2021. URL: <https://www.psypost.org/study-among-devout-hindus-suggests-that-religiosity-and-belief-in-reincarnation-help-older-adults-cope-with-death-anxiety/> (utolsó hozzáférés: 10/29/2024).

³⁹ Morris, Gareth J.; McAdiem Tina: Are personality, well-being and death anxiety related to religious affiliation?. *Mental Health, Religion & Culture*. 2009. 12 (2): 115–120.

⁴⁰ Cohen, Adam. B.; Pierce, John D. Jr.; Chambers, Jacqueline; Meade, Rachel; Gorvine, Benjamin J.; Koenig Harold G.: Intrinsic and extrinsic religiosity, belief in the afterlife, death anxiety, and life satisfaction in young Catholics and Protestants. *Journal of Research in Personality*. 2005. 39: 307–324.; Florian, Victor; Snowden, Lonnie R.: Fear of personal death and positive life regard: A study of different ethnic and religious-affiliated American college students. *Journal of CrossCultural Psychology*. 1989. 20 (1): 64–79.; Krause, Neal: God-mediated control and psychological well-being in late life. *Research and Aging*. 2014. 27 (20): 136–164.; Lundh, Lars-Gunnar; Raden, Vidka: Death anxiety as a function of belief in an afterlife. A comparison between a questionnaire measure and a Stroop measure of death anxiety. *Personality and Individual Differences* 1998. 25: 487–494.; Wink, Paul; Scott, Julia: Does religiousness buffer against the fear of death and dying in late adulthood? Findings from a longitudinal study. *Psychological Sciences*. 2005. 60B(4): 207–214.

⁴¹ Moberg, David O.: Research in spirituality, religion and aging. *Journal of Gerontology Social Work*. 2005. 45 (1/2): 11–40.

⁴² Slaughter, Virginia; Griffiths, Maya: Death Understanding and Fear of Death in Young Children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2007. 12 (4): 525–535.

jobban félnek a haláltól, mint a férfiak⁴³. Egy másik tanulmány eredménye pedig az, hogy a halálszorongás mind a férfiak, mind a nők esetében a 20-as éveikben tetőzik, 60 éves korukra azonban lecsitul. Van azonban egy fontos különbség: a nőknél az 50-es éveik során váratlanul újra felerősödik a halálfélelem⁴⁴. Ez egyrészt beigazolja, amit már sugalltunk: igazából nem a halál, hanem a nem megélt élet miatt kell félni – ez magyarázhatja a 20-as éveikben járók félelmét. Még nem békülhetnek meg az életutukkal, még keresik, félnek, hogy nem fognak tudni beteljesedni. Ugyanakkor egy pillanatban másra kezdenek el figyelni, amikor eljön a végső pályaválasztás és a családalapítás ideje. Másrészt a nők félelme 50 éves koruk közül vélhetően több tényezőnek tudható be: hogy jelentősen szépségüket veszthetik, legalábbis a saját szemükben, vagyis többé nem érzik magukat kíváncsok, és immár nem termékenyek. Az is ismert, hogy a nők gyakran sokkal inkább aggódnak azok miatt, akiket maguk mögött hagynak, mint önmagukért⁴⁵. Különösen sok kutatás van arról, hogy az idősök jóval kevesebb halálszorongással szembesülnek⁴⁶ Manapság már megannyi, a halálfélelem-mel kapcsolatos, maximális statisztikai pontosságra törekvő felmérés létezik, azonban olykor éles kritika éri őket⁴⁷.

Mindenképpen érdemes kitérni a kötődés kérdésére. Az eddigiek alapján kikövetkeztethető, hogy a halál és a kötődés között bonyolult kapcsolat van. Az egyén kevésbé fél, ha szeretve érzi magát, ha tartozik valakihez, ha elmélyült

⁴³ Pettigrew, C. Gary; Dawson, Joseph G.: Death anxiety: 'State' or 'trait'? *Journal of Clinical Psychology*. 1979. 35 (1): 154–158.; Abdel-Khalek, Ahmed M.: Love of life and death anxiety distress: Two separate factors. *Omega*. 2007. 55 (4): 267–278.; Eshbaugh, E.; Henninger, W.: Potential mediators of the relationship between gender and death anxiety. *Individual Differences Research*. 2013. 11 (1): 22–30.

⁴⁴ Neimeyer, R. A.: *Meaning reconstruction & the experience of loss*. Washington, DC: American Psychological Association, 2001.; Russac, R. J.; Gatliff, Colleen; Reece, Mimi; Spottswood, Diahann: Death Anxiety across the Adult Years: An Examination of Age and Gender Effects. *Death Studies*. 2007. 31 (6): 549–561.

⁴⁵ Missler, Marjolein; Stroebe, Margaret; Geurtsen, Lilian; Mastenbroek, Mirjam; Chmoun, Sara; Van Der Houwen, Karolijne: Exploring Death Anxiety among Elderly People: A Literature Review and Empirical Investigation. *OMEGA - Journal of Death and Dying* 2012. 64 (4): 357–379.

⁴⁶ többek közt Bath, D. M.: Separation from loved ones in the fear of death. *Death Studies*. 2010. 34: 404–425.; Cicirelli i. m.; De Raedt, Rudi de; Koster, E. W.; Ryckewaert, R.: Age and attentional bias for death related and general threat-related information: Less avoidance in older as compared with middle-aged adults. *The Journal of Gerontology*. 2013. 68 (1): 41–48.; Given, J. E.; Range, L. M.: Life satisfaction and death anxiety in elderly nursing home and public housing residents. *The Journal of Applied Gerontology Society*. 1990. 9 (2): 224–229.

⁴⁷ Zuccala, Matteo; Menzies, Rachel E.; Hunt, Caroline J.; Abbott, Maree J. (). A systematic review of the psychometric properties of death anxiety self-report measures. *Death Studies*. 2019. 46 (2): 257–279.

kötődései vannak. Ugyanakkor jobban félhet a haláltól, amennyiben felfüggeszti a kötődéseit, arra kényszeríti, hogy hátrahagyja a szeretteit. Általánoságban véve azonban azok félnek jobban a haláltól, akik kevésbé biztonságosan kötődnek, félnek, hogy elhagyják őket a haldoklásuk idején, nincs bizalmuk az embertársaikban. Nem adatik meg számukra a biztonság és a támogatottság érzése⁴⁸. És egyáltalán, a valamely csoporthoz tartozás már önmagában csökkenti a halálfélelmet⁴⁹. (Sok kultúrában a sírhelyeket nem csak hogy a lakóhelyhez közel építették, hanem egyenesen a lakóhelyen belül volt. Kínában létezik a szellemházasság: a szülők nőtlen fiuk holtteste mellé egy megvásárolt női holttestet helyeznek, mintegy házastársként.) E ponton hozzá kell tennünk, hogy például a szeretet vagy a szerelem érzése kifejezetten a halálfélelem ellenében hathat, sőt, az örökkévalóságban való részvétel érzésével járhat, vagy a halhatatlanság élményével. Jaspers, aki egyszerre volt filozófus és pszichiáter, arról írt, hogy „a kommunikáció őrzi önnön létét mint örök valóság”⁵⁰. Sőt, az emberi lény „szívesen meghal mint *Dasein*, mert még közelebb kerül a hozzátartozóihoz”⁵¹. Emmanuel Lévinas pedig így ír: „a másikért való meghalás humanitása lenne a szeretet jelentése, mint a másikért való felelősség, és talán a primordiális módosulása az általában vett affektivitásnak”⁵². Illetve Lévinas idézi Ionescót: ha elég erőteljesen és abszolút módon szeretünk, a halál vissza fog húzódní, háttérbe szorul. Egyúttal utal Platón Diotimájára, mondván, hogy a szerelem ezért ἀθανασίας ἔρως, a halhatatlanság iránti vágy⁵³. „Ha a halálszorongás a méreg, a szeretet az ellenméreg” – írta Firestone⁵⁴. A haláltól félelem talán leginkább az elválasztástól való rettegés, ugyanakkor az (újbóli)

⁴⁸ Verin, Rachel E.; Menzies, Rachel E.; Menzies, Ross G.: OCD, death anxiety, and attachment: what's love got to do with it? – ERRATUM. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2022. 50 (5): 131-141.; Fitri, R. A., Asih, S. R.; Takwin, B.: Social curiosity as a way to overcome death anxiety: perspective of terror management theory. *Heliyon*, 2020. 6 (3): e03556.

⁴⁹ Juhl, Jacob; Routledge, Clay: Finding the terror that the social self manages: Interdependent self-construal protects against the anxiety engaged by death awareness. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2014. 33 (4): 365–379.

⁵⁰ Jaspers, i. m. 221.

⁵¹ Uo. 228.

⁵² Levinas, E.: *Entre nous. Thinking-of-the-Other*. NY: Columbia University Press, 1998. 216.

⁵³ Uő: *God, Death, and Time*. Stanford: Stanford University Press, 2000. 104. A lévinasi szeretetről, illetve szerelemről, mint ami erősebb, mint a halál lásd Kosky, Jeffrey L.: „Love Strong as Death”: Levinas and Heidegger. In Kevin Hart and Michael A. Signer eds.: *The Exorbitant. Emmanuel Levinas Between Jews and Christians*. NY: Fordham University Press, 2010. 108–130.

⁵⁴ Firestone, R.: Individual defenses against death anxiety. *Death Studies*. 1993. 17: 497–515.

egyesülés reményét is magában hordozza. A természettel, a szeretteinkkel vagy az Egyetlennel. Véget vetve az *ignorantia divisivának*. Íme, ilyenek vagyunk. Az élet jó volt mint lehetőség önnön egyéniségünk kialakítására, elkülönülés a nagy egésztől – ám menedékre vágyunk, hazavágyunk, hazatérnénk.

* * *

A modern filozófusok mások, mint a premodernekek. Mint Umberto Eco írja, például „a középkor emberei kevésbé voltak teátrálisak [mint Descartes], úgy vélték, hogy az eredetiség a hiúság bűne”⁵⁵. Gyakran még azt is pusztán kommentárként állították be, ami saját, zseniális ötletük volt. Azt hiszem, újra meg kellene tanulnunk hátrébb húzódni, hátralépni. Nem pedig a kései kapitalista autovalorizációs kényszer jegyében önnön érték többletünket hangsúlyozni. Ezzel összhangban ebben a részben alapvetően átadom a szót valaki másnak.

Noha legkésőbb a Teozófiai Társaság 1875-ös, New York-i megalapítása és Swami Vivekananda 1893-as, chicagói, a Vallások Világparlamentjében tartott beszéde óta eltelt idő során rendkívüli erőre tett szert az, amit – a nehezen definiálhatósága és a megfoghatatlansága ellenére – spiritualitásnak nevezünk, és amely a filozófia számára rendkívül fontos és releváns állításokat fogalmaz meg tudatról, vallásról és életvitelről – a filozófia, néhány kivételtől eltekintve⁵⁶, nem létesített vele párbeszédet. Pedig Allan Wattsnak, Chögyam Trungpának és Ram Dassnak van mondanivalója számunkra, filozófusok számára – és a továbbiakban azzal fogunk röviden foglalkozni, hogy mit mondott Ram Dass a halálról, különösen a halálfélelemről. Igyekszem hűen közvetíteni az üzenetét, akárha premodernként.

Ram Dass, vagyis Richard Alpert, aki egykoron harvardi professzorként kísérletezett a pszichedelikumokkal, majd Indiában megtalálta a guruját, Maharajjit, élete során számos thanatológiai tevékenységet végzett, mindenekelőtt segíteni igyekezett a haldoklókon, mint ezt teszi az alapítványa is, a *Love Serve Remember Foundation*. Ram Dass abból indul ki, hogy a mai világban a halálfélelem és a haláltalanítás, a haláltagadás az uralkodó – ennek a jele a fiatalság dicsőítése a médiában és a balzsamozó technikák, amelyek révén azt igyekszünk sugallni, hogy a halott voltaképpen még él. Távolságtartóak vagyunk a halállal szemben. Mi több, a meghalásra többnyire medikalizált körülmények között kerül sor, kórházakban és gondozó otthonokban, gondosan

⁵⁵ Eco, Umberto: *Művészet és szépség a középkori esztétikában*. Ford. Sz. Márton Ibolya. Budapest, Európa Könyvkiadó, 2007. 14.

⁵⁶ Egy üdítő példa: Salazar, Heather – Nicholls, Roderick: *The Philosophy of Spirituality. Analytic, Continental and Multicultural Approaches to a New Field of Philosophy*. Boston, Brill, 2019.

félrehúzott függönyök mögött, távol a család bensőséges életétől. Szinte senki nem őszinte a halállal kapcsolatban, beleértve az orvosokat, akik leginkább afféle műszaki hibának tekintik a halált, amelyet majd egy napon talán meghaladunk.

Ram Dass már az 1960-as években járt Indiában, ahol látta, hogy amikor valaki meghal, a testet egy raklapra helyezik, lepedőbe csomagolják, és az utcákon keresztül az égetőhelyre viszik, miközben mantrákat kántálnak. A halál a nyilvánosság előtt zajlik, mindenki számára láthatóan. A test ott van. Nincs egy dobozban. Nincs elrejtve. És mivel India a nagycsaládosok kultúrája, a legtöbb ember otthon hal meg. Így a legtöbben, ahogy felnőnek, már együtt voltak egy haldoklóval. Nem menekülnek el és nem rejtőznek el előle, mint mi Nyugaton.

Ezzel kapcsolatban Ram Dass beszámol néhány személyes élményéről. Amikor a biológiai édesanyja haldoklott egy bostoni kórházban, 1966-ban, többen is meglátogatták a szobájában. Mind ezt mondták: „Jobban nézel ki, szemmel láthatóan jól vagy“. Majd miután kimentek onnan, ezt mondták: „Nem fogja tovább bírni egy hétnél“. Ezt, mondja Ram Dass, bizarnak találtam, hogy egy emberi lény élete legmélyebb átalakulásán megy keresztül, és mindenki, akit ismert és szeretett, hazudott neki. „Hát érzitek az ebben rejlő fájdalmat?“ – kérdezi. Mindenki túlságosan félt, még a rabbi is. Mindenki. Anya és fia azonban beszéltek róla. Az édesanyja megkérdezte, hogy mi a halál. És Richard így válaszolt neki: „nem tudom, anya. De rád nézek és a barátom vagy, és úgy tűnik, olyan házban vagy, amely le fog égni, de még mindig itt vagy. Gyanítom, hogy amikor a ház végképp leég, és eltűnik, te továbbra is itt leszel.“ És, teszi hozzá, akkor anyám és én találkoztunk ebben a *térben*.

Ram Dass elmesélte a mostohaanyjának, Phyllisnek a halálát is. Akkor már nyitottabb volt és a mostohaanyja bármire megkérhette, ugyanakkor nem akarta instruálni, hogy miként kellene meghalnia. Ám eljött a pillanat, amikor Phyllis feladta, átadta magának a tapasztalatnak, és olyan volt, mint látni egy feltörőben lévő tojást, amint gyönyörűen ragyog, ahogyan előtűnik – tisztán, jelenléte teljességében, örömtelien. Ez, mondja Ram Dass, a Lét volt, amelyen belül tudta magát bizonyos pillanataiban, ám túl elfoglalt volt felnőttként, hogy igazán felismerje. Most megnyílt. És akkor átkerült egy másik tudatszintre, ahol immár pusztán létezett. Pillanatokig tartott – és boldogan hunyt el.

Hogy miként halunk meg, mondja Ram Dass és az Alapítványa, attól függ, miként emelkedünk a medikális modell fölébe. Megtehetjük, lépésről lépésre – ha munkálkodunk ömagunkon. Bizonyos „keleti“ hagyományokban az életünk utolsó pillanatában megélt tudatállapotnak akkora jelentőséget tulajdonítanak, hogy egész életen át készülnek rá. Mahatma Gandhi a „Rām!“ szóval a száján halt meg, vagyis Isten nevét rebegve. Meher Baba kijelentette, „a szeretett isten mindig veled van, körülötted van. Tudd, hogy soha nem vagy elválasztva

Tőle“. Ramana Maharsi, amikor rákban haldoklott, ezt mondta a híveinek: „ne gyógyítsatok tovább! Ideje magam mögött hagynom a testemet“. A hívei sírni kezdtek: „Bhagwan, ne hagyj itt bennünket!“ Rájuk nézett, és ezt mondta: „Ne legyetek buták. Hová is mennék?“ Mintha azt mondta volna: „Ne csináljatok ekkora felhajtást. Csak eladom a régi családi autót.“ Aldous Huxley így ír a *Szigetben*: „Szóval most már elengedheted, kedvesem... Engedd el... Engedd el ezt a szegény öreg testet. Nincs rá többé szükséged. Hagyd, hogy leessen rólad. Hagyd ott heverni, mint egy halom elnyútt ruhát... Menj tovább, drágám, menj tovább a Fénybe, a békébe, a Tiszta Fény élő békéjébe“.

Ram Dass „egyszerű“ üzenete: legyél teljesen a pillanatban és vesztésd el magad a szeretetben. A szépség szeretetében, a megnyilvánult Isten iránti csodálatban, önmagad és a mindenki iránti szeretetben, szeretve a szenvedést, a fájdalmat és az örömet. Az örök jelen a szabadságod ideje, mondja. Márpedig ha a halál a pillanat – akkor az csupán egy pillanat. Ha a nyitottság terében vagy, minden lehetséges, átadhatod magad, Isten bölcsőjében lehetsz. Ha könnyedén (*lightly*) elengedünk mindent, a fénybe (*light*), az Egyetlenbe kerülünk. „Micsoda kegyelem!“

Mindenki úgy hal meg, véli Ram Dass, ahogyan élt. Az életed felkészülés. Az lehetsz, aki vagy és leszel és maradsz, őszintén, tudatosan – annyira, amennyire lehetséges. Végül eljön a pillanat, amikor rendet tehetsz. Belenézel a tisztító-tűzbe. Ekkor kezd izgalmas lenni. Amikor a pillanat részese vagy, nem létezik semmi más. Márpedig ha a halál a pillanat – akkor az csupán egy pillanat.

Ha bemegyek egy szobába, amelyben valaki haldoklik, mondja Dass, leülök és elcsendesítem az elmémet, és elkezdek keresztülsuhanni az egyes tudatsíkokon. És rátekintek arra, aki előtttem van. Csendben ülök. Különböző karmikus történeteket látok. Amikor túljutok a fizikai-lelki síkon, látom a személyt, az elveszett álmait, esetleg a társadalmi kitaszítottságát. Néha az illető el van keveredve valakivel, tudniillik az egójával, aki beteg, haldoklik. Ha azt mondom neki, „ne félj, minden rendben van“, azzal csupán megerősítem a félelmét. Ehelyett elkezdek játszani az elméjével. Elkezdem látni a szerethető és szeretett lelket. Belépek egy térbe, ahol a személy és én osztozunk egy tudatosságban – minden észlelőapparátus felfüggesztődik, és megtapasztalom a szeretett jelenlétét. Nem az én dolgom, hogyan halják halálukat. Nincs jogom, hogy elvitassam vagy elvegyem a szenvedésüket. De segíthetek megteremteni egy teret. Ahová beléphetnek, ha szeretnének. Mert az ember csak egy síkon haldoklik – egy másikon csak két lény vagyunk egy tágas univerzumban. Márpedig ha a halál a pillanat – akkor az csupán egy pillanat.

Szövetséget kötök tehát vele, függetlenül a személyes élettörténetétől. Ha csupán a haldoklót látnám, felerősíteném a halál realitását. És ő csupán a szenvedésével azonosulna. A nézeteim lassan fejlődtek, halálceremóniáról

halálceremóniára. Úgy látom, segítened kell, hogy azonos legyen azzal, aki a lelke valójában – nem pedig az egóval. Ha egóként fordulsz hozzá, csak visszaveted. A *Sadhana*, az általános spirituális átalakulás, veled mint egóval kezdődik, és a lelkeddé alakul át – aki valójában vagy. Az ego megszűnik – a lélek azonban már számos halált megélt. Amennyiben a *Sadhana* teljes, nincsen halálfélelem. A halál csupán egy pillanat. Csupán egy pillanat.

Ha tudatosan halsz meg, külön felkészülésre nem volt semmi szükség. Csak élj tudatosan és teljességében. Azonosulj a jelennel és a lelkeddel, ne az egóddal. Tölts ki szeretet a szívedet. Fordítsd elmédet Isten, a gurud, az Igazság felé. Folytasd a spirituális gyakorlataidat: meditálj, mantrázz, énekelj, add át magad. Legyél ott a szüleid, a szeretteid, az állataid számára. Tudd, hogy a jelenléted megmarad a szeretteid számára, amikor elcsendesülsz és tudatossá válsz. Olvass a régi szentek, lámák, jógik haláláról. Ha fájdalmat élsz meg a haldoklaskor, próbálj tudatos maradni. Az orvosság enyhítheti a fájdalmadat, de megfoszthat a tudatosságodtól. Legyél békében a halálod pillanatában, legyél békében már most. Ha nem vagy békében ma, nem leszel békében a halálodkor.

Egy Hodgkin-kóros, haldokló fiú remegni kezdett Ram Dass láttán. Miért? Azt mondta, „azért vagyok ideges, mert közeleg a halál, és erőt akartam nyerni valamiből, valakitől, és te vagy az első, aki nem fél a haláltól. Ezt kerestem.” A részvét bölcsesség. A részvét érti az életet és a halált.

Ram Dass azt remélte, hogy éveken belül rengeteg telefonszám lesz, amelyet feltárcsázhatnak a haldoklók, egy számukra fenntartott moteltől – hogy megtalálják a halál metaforáját. És lesznek kazetták, amelyeket meghallgathatsz, amikor fájdalmat élsz át – és tudatosabbá válhatsz. Jól meghalni annyi, mint jelen lenni a pillanatban.

Az évek során át, mondja Ram Dass, ahogyan kalandoztam a tudatsíkokon keresztül, a halálhoz való attitűdöm megváltozott. A halálfélelmem egyre inkább eltűnt. Én is féltem, mondja, de ez eltűnt. Örömet nyertem a haldoklókval való találkozásból. Óriási kegyelem alkalmat kapni az Igazság jelenlétével való szembesülésre. „Mert az igazság ekkor tör csak elő a szívedből, / Ekkor hull le az álarc, s tűnik elő a valóság” – írta Lucretius⁵⁷.

Amikor megszabadulsz a testeddel való azonosulásodtól, mondja Dass, akkor kezdesz tágas lenni, hogy megengedd annak lehetőségét, hogy a halál az élet folyamatának része legyen – és nem az élet vége. Ezt nagyon mélyen érzem, mondja. Egy anyagi barátjával, Emmanuellel beszélgetett egyszer. „Emmanuel, gyakran szembesülök a kultúránkban a halálfélelemmel. Mit mondjak az embereknek a halálról?” Emmanuel így válaszolt: „A halál teljesen biztonságos. Olyan, mint levenni egy szűk cipőt!”

⁵⁷ lásd Montaigne i.m. 90.

Ram Dass így vallott: „Nem vagyok orvos. Nem vagyok ápoló. Nem vagyok ügyvéd. Nem vagyok felszentelt pap. De amit egy másik embernek fel tudok ajánlani, az egy szent, tágas környezet jelenléte. Szeretetet tudok nyújtani nekik. Ebben a szeretetteljes tágasságban lehetőségük van meghalni úgy, ahogyan meg kell halniuk. Nincs erkölcsi jogom meghatározni, hogyan haljon meg egy másik ember. Minden egyénnek megvan a saját karmája – a saját dolgai, amiket fel kell dolgoznia. Nem az én dolgom azt mondani, hogy »szépen kell meghalnod«, vagy »így vagy úgy kell meghalnod«. Fogalmam sincs, hogyan kellene meghalnia egy másik embernek. A legkegyelemtelibb dolog, amit tehetünk, hogy hagyjuk őket békésen és természetesen meghalni – könnyedén elengedni.“

Egy haldokló ezt mondta Ram Dassnak: „soha nem éreztem ekkora békét. A tudatosság a fájdalomtól kerekedik“.

Ha érzed, hogy közeleg a halál, ne hagyd, hogy a szeretteid, az ápolók viselkedésének, viszarángassanak. Nincs szükség „mikormenedzsmentre“. Menj el békében. Engedd el, engedd el. Halj bele abba, ami túl van a létezésen. Öleld magadhoz a Misztériumot. Élni annyi, mint hazakísérni egymást (Ram Dass mondatainak forrásai videófelvételek, podcastok, cikkek: Death & Dying, ramdass.org).

* * *

Szeretnék még idézni néhány sort Yalomtól, akinek a bölcsessége szintén a segítségünkre lehet, és aki abban az értelemben kötelezi el magát egyfajta egzisztenciális pszichoterápia mellett, hogy közben elutasít minden túlvilági fogódzót (és Ram Dass valószínűleg lefitymálná, mint holmi New Age-gurut?). Egy helyen így ír: „vannak, akik a halál fájdalmas elszigeteltségét összeolvadással próbálják egyhíteni: egy szeretővel, egy üggyel, egy közösséggel, egy isteni lényvel“⁵⁸. Én úgy vélem, az összeolvadás vágya autentikus – az oly hosszú elválasztottság után. Yalom idézi egy kliense, „Jennifer“ belátását: „Ha nagyon öreg vagy, és közeleg a halál, akkor megbékélsz vele vagy belebetegszel. Ám az elmúlás egyik esetben sem lesz ellenedre“⁵⁹. Ez igaz, de mennyivel jobb megbékélni.

Végül, Yalom idézi „Jill“-t, egy másik kliensét, aki az életet teljesen értelmetlennek találta, a halál miatt. Yalom, mint a terapeutája, megkérte, hogy képzelje el, ahogyan a kilencéves lánya megkérdezi: Ha úgyis meghalunk, akkor miért és hogyan élünk? Mit válaszolna neki? Jill habozás nélkül rávágt a választ: „Mesélnék az élet csodáiról, az erdők szépségéről, a barátokkal és a családtagokkal töltött örömteli együttlétekről, a másokkal megosztott szeretet

⁵⁸ Yalom, I. D.: Szemben a nappal..., 2008. 11.

⁵⁹ Uo. 20.

és a világ jobbá tételének áldásáról.“ Miután befejezte, tágra nyílt szemmel, saját szavaitól megdöbbenve hátradőlt a karosszékekben, mintha azt kérdezte volna: „Hát ez most honnan jött?”⁶⁰. Megmosolyogtató, hogy Yalom legszívesebben filozófiát olvas, mert többet ad neki, mint a pszichológiai irodalom.

* * *

Elsősorban Kenneth Ring, Bruce Greyson és P. M. H. Atwater kutatásaiból tudjuk, hogy aki halálközeli tapasztalatot élt meg, a legeslegtöbb esetben immár egyáltalán nem fél a haláltól. Nekem volt egy halálközeli élményem⁶¹, és a természet rendelkezésemre bocsátotta a belső opioidjaimat – immár nem volt fájdalom, csak szintiszta tudatosság, és tudtam, hogy van valaki, aki miatt érdemes küzdenem az életbenmaradásomért.

Az elmondottak fényében talán így lehet fogalmazni: adjátok át magatokat a halálnak, nem csak „majd akkor“, hanem nap mint nap – hogy megszülethessetek. Jaspers azt mondta, hogy éppen a halálszorongás Semmijével való határszerű szembesülésből fakad az autentikus léttudat. A teljességhez az ürességen át vezet az út, mint azt számos misztikus hagyomány megerősíti. Ezzel kapcsolatban különösen tanulságosak Randall Studstill elemzései, amelyek az indo-tibeti dzogcsen és a rajnai misztika összevetésén keresztül mutatják ki, hogy a „tisztá tudati esemény“ (*pure consciousness event*, Robert K. C. Forman) üresség-fázisa csak egy teljesebb állapot küszöbe⁶².

Az élet számos ok miatt szenvedésteli lehet. A fölénk kerekedett erők, a tőke logikája, a munka rendszere, a modern állam miatt. Az éltetetlen élet miatt. Mert elidegenedtünk a természetől. Mert a művészet és a kultúra az életünkől elkülönült szférá. Mert szeretetlenek vagyunk. Mégis, talán élhetünk teljes életet – hogy örömteli halált halhassunk. Vessük le a páncélzatunkat mihamarabb, de legalább a legvégén – hogy kezdet lehessen. Ne érzéketlenítsük magunkat. Adjuk át magunkat a Misztériumnak. Ha Ram Dass vagy „Jill“ üzenetét hamis kibúvónak találjuk – másként tárjuk fel önmagunkat. A halálunk lehessen minta mások számára. Legyünk jelen, öleljük át magunkat és/vagy a haldoklót – ahogy nekem a legjobb, ahogy neki a legjobb. Ne haláltalanítsunk, ne válasszuk a magányt, csak hogy másokat megkíméljünk. Ne legyen bennünk félelem. A halál legyen ébredés, ünnep.

⁶⁰ Uo. 127.

⁶¹ lásd Losoncz Márk: *Saját halálaink*. MÉRCE.hu. 2022. URL: <https://merce.hu/2022/10/16/sajat-halalaink/> (utolsó hozzáférés: 10/29/2024)

⁶² Studstil, Randall: *The Unity of Mystical Traditions*. Leiden, Brill, 2005. Forman, Robert K. C. (ed). *The Problem of Pure Consciousness: Mysticism and Philosophy*. New York, Oxford University Press, 1990.