

*A halálra készülők és a haldoklók támogatásának nemzetközileg ismert szakértője, Elisabeth Kübler-Ross halott. A svájci születésű orvosnő és tudós kutatta elsőként rendszeresen a halál tabutémáját. 23 díszdoktori címmel tüntették ki, és számos könyvet írt, melyek közül legismertebb a sok nyelvre lefordított Interjúk haldoklókkal (1969): ez csupán Németországban mintegy félmillió példányban jelent meg. Elisabeth Kübler-Ross az USA Arizona államában, egy szanatóriumban halt meg, kilencévi súlyos szenvedés után.*

*A halálközeli élmények figyelembevétele a nyolcvanas években spirituális, majd ezoterikus irányba terelte Kübler-Ross figyelmét, s ez után kiváltotta a szakma kritikáját. A haldoklás és a halál tabujának feloldásában szerzett érdemei azonban vitathatatlanok. Az általa elvégzett munka nélkül elképzelhetetlen lenne a nemzetközi hospice-mozgalom.*

## Hogy többé ne féljünk a haláltól!

Elisabeth Kübler-Ross beszámolója arról, mit tanult évtizedeken keresztül a haldoklók ágyánál, és milyen következtetéseket vont le közel 20 000, tudományosan kiértékelt halálközeli élményből.

**H**a az ember sok éven keresztül gyerekek és öregek halálos ágyánál ül, hallgatja, és ténylegesen meg is hallgatja őket, észre fogja venni, hogy azok tudják: a halál közel van.

Valaki egyszer csak azt mondja nekünk: Viszontlátásra!, amikor mi még egyáltalán nem gondolunk arra, hogy a halál már hamarosan beállhatna. Ha azonban nem utasítjuk el magunktól ezt a kijelentést, hanem ülve maradunk, akkor a haldokló még mindent elmond nekünk, amit közzölni szeretne. Ha aztán ez a beteg meghal, mégis az a jó érzés tölt el minket, hogy talán mi voltunk az egyetlen személy, aki komolyan vette az illető szavait.

Húszezer esetet tanulmányoztam az egész világon olyan emberekről, akiket már klinikailag halottnak nyilvánítottak, de később visszatértek az életbe. Néhányan közülük egészen természetesen ébredtek fel, mások csak újraélesztési próbálkozások után.

Most csak összegzésszerűen szeretném megvilágítani, hogy mit él majd át minden ember a halál pillanatában. Ez az élmény általános, tehát nem függ attól, hogy az illető Ausztrália őslakója, hindu vagy muzulmán, keresztény vagy hitetlen, s ugyanígy független annak korától vagy gazdasági helyzetétől. Itt ugyanis egy egészen emberi eseményről van szó, mint ahogyan a normális születési folyamat is általános emberi esemény.

A halálélmény majdnem ugyanolyan, mint a születésé. A halál megszületés egy másik létre, amit egészen egyszerűen lehet bebizonyítani. A kereszténység kétezer éven át azt kérte az emberektől, hogy „higgyenek” a túlvilági dolgokban. Számomra ez már nem hitbéli ügy, hanem tudom, hogy így van.

**A** halál eseményében három lépcsőfok van. Azon a nyelven, amelyet a halál előtt álló, egészen kicsi gyerekek számára használok, azt mondhatom, hogy az ember testi halála azonos azzal a folyamattal, amit a pillangónak a bábból való kilépésekor láthatunk. A báb a lárvával együtt – ez a mulandó emberi test. De ezek nem azonosak velünk, csak olyanok, mint egy ideiglenes ház. A halál csak átköltözés egy szebb házba, ha szabad ezt jelképesen így mondanom.

Mihelyt a báb, akár öngyilkosság, akár gyilkosság, akár szívroham vagy krónikus betegség révén, tehát teljesen mindegy, hogyan, visszafordíthatatlanul megsérült, szabadon fogja engedni a pillangót, vagyis a lelkünket. Ezen a második lépcsőfokon, miután – jelképesen szólva – a pillangó elhagyta az emberi testet, fontos dolgokat fogunk átélni, amelyeket mindenképpen ismernünk kell, hogy soha többé ne féljünk a haláltól.

**A** második lépcsőfokon pszichikai energia táplálja az embert, ellentétben az első fokkal, ahol testi energia. Az első lépcsőfokon még szükségünk van egy működő agyra, tehát éber öntudatra, hogy kommunikálni tudjunk embertársainkkal. Amint azonban az agy vagy a báb túlságosan megsérült, természetesen már nincs az embernek éber öntudata. Abban a pillanatban, hogy ez hiányzik, vagyis a báb már annyira megsérült, hogy sem lélegezni nem tud, sem a pulzust, sem az agyhullámokat nem lehet mérni, a pillangó már a bábba kívül található, ami nem azt jelenti, hogy már halottak vagyunk, hanem csak azt, hogy a báb már nem működik. *A báb elhagyásával az ember elérkezik a második lépcsőfokra, amelyet a pszichikai energia jellemez.*

Miután szabad pillangóvá lettünk, vagyis lelkünk kilépett a testünkől, mindenekelőtt észre fogjuk venni, hogy az ember mindent érzékel, ami a halál helyén, a betegszobában, a baleset helyszínén vagy bárhol történik, ahol elhagytuk a testet. De nem földi öntudattal fogja fel ezeket a folyamatokat, hanem egy újfajta érzékeléssel. Bár az ember mindent regisztrál, de egy olyan időben, amikor már nincs vérnyomása, nincs pulzusa és légzése, sőt néhány esetben még mérhető agyhullámai sincsenek. Pontosan tudja, hogy ki mit mond és gondol, és ki hogyan viselkedik. És később egészen tisztán el tudja majd mondani, hogy például három lángvágóval szabadították ki a testét egy autóröncsből. Sőt voltak olyan emberek is, akik megnevezték annak a kocsinak a rendszámát, amelyik elütötte őket, majd egyszerűen továbbhajtott. Tudományosan tehát nem lehet megmagyarázni, hogy valaki, akinek már sincsenek agyhullámai, még képes egy rendszámot leolvasni. Tőlünk, tudósoktól alázatot várnak. Alázatosan el kell fogadnunk, hogy sok millió dolog van, amit még nem vagyunk képesek megérteni. De ez nem jelenti azt, hogy ezek a dolgok, mivel nem értjük őket, nem is léteznek, és nem lehetnek valóságosak.

Nagyon sok ember lép ki a testéből valamilyen operáció alatt, és ténylegesen végignézi azt. Ennek a ténynek minden orvosnak és nővérnek tudatában kellene lennie. Ez azt is jelenti, hogy amíg a beteg nincs magánál, csak olyan dolgokról lenne szabad beszélniük, amiről úgy hiszik, hogy az öntudatlan beteg egyébként is hallhatná. Szomorú, hogy öntudatlan emberek jelenlétében egyesek miket beszélnek, miközben azok mindent hallanak.

Azt is tudnunk kell, hogy ha haldokló anyánk vagy apánk ágyához lépünk, aki már nagyon mély kómában van, ez az asszony vagy férfi mindent hall, amit mondunk. És ezért soha sincs túl késő azt mondani, hogy „sajnálom”, vagy „szerelek”, vagy amit épp mondani akarunk. Ilyen szavak soha nem jöhetnek túl későn, a halál után sem, mert ezek a halottak még mindig hallják, amit mondunk. Így tehát még 10–20 éve történt „elintézetlen ügyeket” is rendbe tehetünk, és ezzel lerakhatjuk bűnünket, hogy utána ismét élni tudjunk.

Ebben a második fokozatban, a „halott” – ha mondhatom így – azt is észre fogja venni, hogy ismét „egésszé” vált. Akik vakok voltak, ismét látnak, s akik nem hallottak vagy nem beszéltek, újra hallanak és beszélnek. Azok a pácienseim, akiknek szklerózis multiplexük van, s csak kerekesszékekkel tudnak mozogni, és nehezükre esik a beszéd, egy halálközeli élményből való visszatérés után elsőnek azt említették nagy boldogan: „Doktornő, ismét tudtam táncolni!” És több ezer ilyen kerekesszékes emberről van szó, akik végre újra tudtak táncolni. Amikor visszatérnek, természetesen ismét a régi, beteg testükben találják magukat.

Sok szkeptikus kollégám mondja: „Itt egy vágyalom kivételéről van szó.” Összes eseteim 51%-a hirtelen haláleset volt. Nem gondolom, hogy ha valaki munkába megy, közben azt álmodja, hogy továbbra is két lába van, amikor gyalog átmegy az úton. De egy súlyos baleset után hirtelen azt látja, hogy egyik lába a testétől elválva az utcán fekszik, ám ennek ellenére azt éli át, hogy mindkét lába ép-ségben megvan.

A szkeptikusok számára persze ez nem bizonyíték. Hogy egy kicsit megnyugtassuk a szkeptikusokat, vakokkal végeztünk felmérést, s ebben azt a feltételt állítottuk, hogy csak olyan vakokat veszünk figyelembe, akik legalább tíz éve egyáltalán nem érzékelik a fényt. És ezek a vakok, akik testen kívüli élményben részesültek, s aztán visszatértek, részletesen el tudták mondani, hogy milyen színű volt annak a ruhája, aki jelen volt mellettük, vagy milyen ékszert viselt, milyen mintája volt a pulóverének vagy a nyakkendőjének stb. Ugye értjük, hogy itt nem olyasmiről van szó, amiről fantáziálni lehet? Ezeket a tényeket egészen jól bizonyíthatja az, aki nem fél a választól. Ha valaki mégis fél, akkor szíveskedjék hozzám jönni, mint azok a szkeptikusok, akik azt mondták, hogy a testen kívüli élményeket oxigénhiány eredményének kell tekinteni. Igen, ha itt csak oxigénhiányról lenne szó, akkor minden vak betegemnek oxigénhiányt írnék fel.

Ezen a második lépcsőfokon azt is észre fogjuk venni, hogy egyetlen ember sem tud egyedül meghalni. Amikor az ember kilép a testéből, olyan létbe kerül, ahol már nincs többé idő, ahol tehát az idő egyszerűen nem létezik, mint ahogy a mi értelmünkben vett helyről és távolságokról sem lehet beszélni, mivel mindezek földi jelenségek. Ha például Vietnámban meghal egy fiatal amerikai, és közben az anyjára gondol, aki Washingtonban van, a gondolati erő segítségével áthidalja a sok ezer kilométert, és egyszerűen az anyjánál találja magát. Tehát ezen a második lépcsőfokon nincsenek távolságok. Ez a jelenség már nagyon sok ember számára jelentkezett, amikor egyszer csak tudatosá vált számukra, hogy valaki, aki meglehetősen messze lakott, hirtelen ott volt velük. És egy nappal később felhívta őket valaki, vagy jött egy távirat, amelyben közölték, hogy száz vagy ezer kilométerre innen meghalt az érintett. Az ilyen emberek természetesen nagyon érzékenyek, mert az efféle látogatások általában nem tudatosulnak az emberekben.

Ezen a lépcsőfokon valóban észrevesszük, hogy egyetlen ember sem tud egyedül meghalni – nemcsak azért, mert az elhunyt képes bármely tetszőleges embert meglátogatni, hanem azért is, mert azok, akik előttünk haltak meg, s akiket kedveltünk és szeretünk, mindig várnak ránk. És mivel itt nem létezik idő, bárki, aki húszévesen elvesztett egy gyermeket, az a maga kilencvenkilencedik évében bekövetkező halála után még mindig gyermekként találkozhat a gyermekével, mert a másik oldalon lévők számára például egy perc a mi időnk szerint száz évnyi időnek felelhet meg.

Az is tényeken alapul, amit az egyház a kicsi gyerekeknek mesél az őrzőangyalokról, mert szintén bizonyított dolog, hogy minden embert születésétől a haláláig szellemi lények kísérnek. Minden embernek van ilyen kísérője, akár hiszi valaki, akár nem, akár zsidó, akár katolikus vagy vallástalan, ez egyáltalán nem játszik szerepet. Mert az a szeretet, amelynek következtében minden ember megkapja ajándékul ezt a kísérőt, feltétel nélküli.

Általában az a személy vár minket odaát, akit a legjob-

ban szeretünk. Mindig ezzel a személlyel találkozunk először. Az egészen kicsi gyerekeket, például a két-három éveseket, akiknek szülei és nagyszülei, valamint ismerős rokonságuk még a földön időzik, többnyire személyes őrangyaluk fogadja, vagy Jézus, vagy egy másik vallási személy vár rájuk. Még soha nem tapasztaltam, hogy egy protestánsnak keresztelt gyermek Máriát látta volna halála percében, viszont nagyon sok katolikus gyerek őt érzékelte. Itt nem hátrányos





megkülönböztetésről van szó; egészen egyszerűen azok várnak majd minket a másik oldalon, akiknek a legnagyobb jelentőségük volt életünkben.

Amikor ezen a második lépcsőfokon az ember érzékeli, hogy teste újra helyreállt, és találkozhatott szeretetével, az is tudatossá válik számára, hogy a halál csak átmenet az élet egy másik formájába. Az ember hátrahagyja földi-tesztialakját, mert ezekre többé nincs szüksége. És mielőtt letennék testünket, és fölvennék azt az alakot, amely az örökkévalóságban lesz a sajátunk, egy átmeneti szakaszon fogunk keresztülmenni, amit teljesen földi, kulturális tényezők határoznak meg. Lehet, hogy egy alagúton fogunk végigmenni, vagy egy kapun megyünk át, esetleg egy hídon kelünk át. Mivel én svájci vagyok, az Alpok egyik hegyszorosán kelhettem át, ottani virágok között. Mindenki olyan mennyországot kap, amelyet elképzelt magának. Számomra természetesen Svájc a mennyország, ahol hegyek és alpesi virágok vannak. Igen, ezt az átmenetet hátrahagyva szép hegyszorosként élhettem át, amelynek a mezői annyira tarkák voltak az alpesi virágoktól, hogy perzsaszőnyegnek tűntek.

És aztán, miután ezen az átmeneten vagy átkelésen túljutottunk, a végén egy fény sugárzik felénk. Ez a fény fehérebb a fehérenél, egészen világos, és minél közelebb kerülünk ehhez a fényhez, annál inkább el fog tölteni minket a legnagyobb, leírhatatlan, feltétel nélküli szeretet, amit egyáltalán nem tudunk elképzelni. Egyáltalán nincsenek rá szavak.

Ha valaki átél egy halálközeli élményt, akkor csak egészen rövid időre láthatja meg ezt a fényt, és azonnal vissza kell térnie. Ha azonban meghalunk, úgy értem, végleg meghalunk, akkor a báb és a pillangó közötti kapcsolat, melyet egy köldökzsinórhoz („ezüstszinórhoz”) lehetne hasonlítani, elszakad. Utána már nem lehet visszatérni a földi testbe. De akkor már úgysem akarunk többé visszatérni, mert aki egyszer is látta ezt a fényt, nem kíváncsi többé vissza. Ebben a fényben fogjuk először átélni, hogy mik lehetettünk volna emberként. Itt csak megértést fogunk tapasztalni, elítélést nem. Itt olyan, feltétel nélküli szeretettel találkozunk majd, amit egyáltalán nem lehet leírni. És ebben a jelenlétben, amit sok ember Krisztussal vagy Istennel, a szeretettel vagy a fényvel jellemez, tudatosul majd bennünk, hogy egész földi életünk nem más, mint egy iskola, hogy ezt az iskolát végig kell járnunk, bizonyos dolgokat meg kell tanulnunk, és bizonyos vizsgákat le kell tennünk. Mihelyt elvégeztük a feladatunkat, és sikeresen megbirkóztunk vele, hazamehetünk.

Néhányan megkérdezik: „Miért kell oly csodaszép gyerekeknek meghalniuk?” A válasz egészen egyszerű: ezek a gyerekek egészen rövid idő alatt megtanulták, amit az embernek meg kell tanulnia. És ez különböző emberek számára különféle dolgokat jelent. Egyet azonban mindenkinek meg kell tanulnia, mielőtt visszatérne oda, ahonnan jött, és ez a feltétel nélküli szeretet. Ha ezt megtanultuk és gyakoroltuk, akkor megfeleltünk a legnagyobb vizsgán.

Ebben a fényben, Isten vagy Krisztus jelenlétében, vagy nevezzük bárminek, még egyszer át kell tekintenünk egész földi életünket, mégpedig az első naptól halálunk napjáig. *Saját földi életünk szemrevételeével most már a harmadik lépcsőfokon állunk.* Ezen a fokon már nem rendelkezünk az első fokot jellemző tudattal vagy a második fok érzékelő képességével. De most birtokában vagyunk a tudásnak. Most pontosan ismerjük minden gondolatunkat, amit életében valamikor gondoltunk, tudunk minden tettünkről, és minden szavunkról, amit valaha kimondtunk. De ez az önmagunkra való visszaemlékezés csak egészen kis része tudásunk egészének; ugyanis ebben a pillanatban, amikor még egyszer szemügyre vesszük egész életünket, tisztában vagyunk mindazokkal a

következményekkel is, amelyek minden gondolatunkból, minden szavunkból és minden tettünkől adódtak.

Isten feltétel nélküli szeretet. Életünk „felülvizsgálatakor” nem fogjuk Istenre hárítani a felelősséget saját sorsunkért, hanem felismerjük majd, hogy mi magunk voltunk önmagunk legnagyobb ellensége, mivel most önmagunk szemére kell vetnünk, hogy mennyi növekedésre való alkalmat hagytunk kihasználatlanul. Most tisztában vagyunk azzal, hogy amikor leégett a házunk, vagy meghalt a gyermekünk, vagy megsebesült a férjünk, vagy agyvérzést szenvedtünk, szóval, hogy mindezekben a sorscsapásokban megszámlálhatatlan növekedési lehetőség volt; lehetőség arra, hogy növekedjünk a megértésben, a szeretetben, és minden olyan dologban, amit még meg kellett tanulnunk. És így fogjuk bánni bűneinket: „Ahelyett, hogy kihasználtam volna a nekem kínált lehetőségeket, minden alkalommal egyre inkább átadtam magam az elkeseredésnek, s így egyre növekedett dühöm és negatív mivoltom.”

Mi, emberek egészen egyszerű, szép és csodálatos életre lettünk teremtve. És hangsúlyoznom kell, hogy nemcsak Amerikában vannak ütött-vert és elfelejtett gyerekek, hanem a csodaszép Svájcban is. Az a nagy kívánságom, hogy Olvasóim másképpen tekintsenek az életre. Ha úgy tekintenek az életre, ahogy teremtve lettünk, akkor nem tennék föl többé azt a kérdést, hogy mely életet szabad meghosszabbítani. Akkor nem kérdeznék többé senki, részesítsünk-e valakit morfium-túlادagolásban, hogy megrovidítsuk a szenvedését. A halálnak soha nem kell szenvedésnek lennie. Az orvostudomány ma annyira fantasztikus, hogy minden haldoklótól távol tudjuk tartani a fájdalmat. Ha haldokló hozzátartozókat fájdalommentesen, szárazon és kedvesen ápolják, és nekünk van bátorságunk ahhoz, hogy hazavigyük – ha ez emberileg lehetséges –, akkor az sosem fog tőlünk morfium-túlادagolást kérni.

\* \* \*

Az a kívánságom, hogy Olvasóim tanúsítsanak kicsit több szeretetet sok ember iránt. Kérem, Ön is gondoljon arra, hogy azok az emberek, akiknek idén a legnagyobb karácsonyi ajándékot nyújtja át, gyakran éppen azok, akiktől a leginkább fél, vagy akikkel szemben a legnegatívabb érzései vannak. Hallja ezt? Kétlem, hogy szüksége lenne rá, hogy valakinek nagy ajándékot készítsen, ha ehelyett feltétel nélkül szeretné őt. Évente húszmillió gyerek hal bele az éhezésbe. Fogadjon örökbe egy ilyen gyereket, és készítsen kisebb ajándékokat! És gondoljon arra, hogy Nyugat-Európában is sok szegény ember van. Terjessze ki rájuk az áldását. És aztán, amikor az élet szélviharai jönnek, gondoljon arra, hogy az élet eme szélviharai ajándékok – ami nem abban a pillanatban derül ki, hanem talán tíz vagy húsz év múlva –, mert erőt adnak Önnek, és olyan dolgokra tanítják meg, amiket különben egyáltalán nem tanult volna meg. Ha Ön – jelképesen szólva – mint valami kő belekerül egy csiszológépbe, egyedül csak Öntől magától függ, hogy teljesen szétmorzsolódik vagy darabokra török-e ebben a gépben, avagy ragyogó gyémántként kerül ki belőle.

Végezetül még szeretnék mindenkit biztosítani arról, hogy haldoklók ágyánál ülni ajándék, hogy a halálnak nem kell szomorú és szörnyűséges eseménynek lennie, hogy ekkor inkább egészen csodálatos és kedves dolgokat élhetünk át. És ha azokat a tanításokat, amiket a haldoklótól tanultunk, továbbadnánk gyermekeinknek és unokáinknak, valamint szomszédjainknak is, akkor ez a világ nonszokára ismét Paradicsommá lenne. Azt hiszem, itt az ideje, hogy hozzáálljunk.

**Fordította:  
Hampel Mária**