

„Megtanulni meghalni”ⁱ

A levél mint lelki gyakorlat Seneca és Szent Jeromos levelezésében

jelige: „levelek és lelki gyakorlatok”

Tartalom

A kutatás	3
Lelkigyakorlatok.....	4
Beszélgetni, írni, olvasni	9
A levél mint lelkigyakorlat	10
„Megtanulni meghalni”	12
Seneca	13
Szent Jeromos	15
Jeromos Ep. 39. és Seneca Ep. 24.	16
Az eredmény	22
Bibliográfia	23

A kutatás

Dolgozatomban Pierre Hadot *A lélek iskolája - Lelkigyakorlatok és ókori filozófia* című munkája alapján szeretném kimutatni Seneca és Szent Jeromos egy-egy levelének példáján keresztül, hogy a késő antik levél műfaja a lelkigyakorlatok hatásos eszköze volt, mely a keresztény hagyományban is továbbélt.

Hipotézisem szerint nemcsak az Hadot által sokat elemzett sztoikus filozófus, Seneca levelei tartoznak a filozófiai lelki vezetés, a lelkigyakorlatok példái közé, hanem a későbbi, eltérő mentalitású keresztény Szent Jeromos levelei is, akit inkább egyházatyaként tartanak számon. Hadot álláspontjából kiindulva összehasonlítom a két szerző levelezését és megvizsgálom, hogy Szent Jeromos mennyiben folytatja a lelkigyakorlatok hagyományát, és mennyiben tér el a nem-keresztény lelkigyakorlatok és filozófia hagyományától. A hipotézis alátámasztásához a szerzők egy-egy levelét elemzem, melyben filozófiai témát tárgyalnak, így filozófiai művekként elemzem a leveleket, szerzőjüket pedig filozófusnak tekintem.

Lelkigyakorlatok¹

Pierre Hadot *A lélek iskolája - Lelkigyakorlatok és ókori filozófia* című könyvének alapvető tétele szerint az antik filozófiai alkotásokat másképp kell kezelnünk, mint a modern filozófiai írásokat. Az antik szerzők nem törekedtek szisztematikus értekezésekre, fogalmak magyarázatára, mindig helytálló következtetésekre, sokkal inkább az adott közönség tulajdonságait figyelembe véve, adott szituációban, élethelyzetben születő, és erre a helyzetre reflektáló műveket hoztak létre, melyeknek elsődleges feladata a közönségre gyakorolt hatás volt. Tételeiket nemcsak megérteni kellett, mint a modern rendszerek tételeit, melyek kizárólag az értelmi felfogást célozzák meg, hanem valódi tanítások voltak, a testet, a lelket, a szellemet egyaránt felszólítva e tanítások követésére, és arra, hogy ezeket az ember teljes lényével élje meg. Ezek azok a tényezők, melyeket az antik művek értelmezésekor figyelembe kell vennünk, és ezek az okai annak, hogy elemzésükkor a modern ember annyi következetlenségre bukkanhat.

Az antik filozófiai irányzatok Hadot értelmezésében arra irányulnak, hogy tanításaikkal a követő személyiségét, egész életét átformálják, ilyen értelemben ezek életművészetek, mivel az emberi élet irányításának maximális kontrollálását célozzák meg, valamint az élet minden területére kiterjedő életmodellt alakítanak ki és valósítanak meg. Minden antik filozófia általános célja a bölcsesség (*szophia*) megközelítése, a lelki zavartalanság (*atharaxia*) és a belső szabadság (*autarkeia*) elérése. E célok megvalósításához rendelkezésre állnak bizonyos gyakorlatok, melyeket Hadot lelkigyakorlatoknak nevez.² Ezek a gyakorlatok nemcsak a gondolkodásra vagy a lelki életre terjednek ki, hanem az egész személyiség, a világnézet megváltoztatására tesznek kísérletet. Kizökkenetnek a hétköznapi életből, és felszabadítják a gondolkodást az anyagi világba vetettség terhei alól, így egyfajta gyógymódként, terápiaként is értelmezhetőek. Az antik szerzők gyakran jellemezték saját filozófiájukat gyógymódként. Filozófiájukat

¹ Ebben a fejezetben Pierre Hadot álláspontját foglalom össze. A témáról bővebben lásd Hadot, Pierre: *A lélek iskolája – Lelkigyakorlatok és ókori filozófia*, Kairosz Kiadó, Budapest, 2010, 7-63., 201-215. és 263-279. oldalakat.

² Hadot kifejezése szerint „exercices spirituels”, vagyis valójában szellemi gyakorlatok

gyógyszernek, gyógymódnak, terápiának tartották a gondolkodás, a lélek felszabadításához.³

Az antik filozófiai iskolák a saját speciális tanításuknak megfelelően bizonyos viselkedési mintát, gondolkodási irányt, tehát életmodellt kínáltak a filozófusaiknak, így céljaik elérése érdekében lelkigyakorlatokat dolgoztak ki. Ezek a lelkigyakorlatok más megközelítésben, de szinte az összes antik filozófiai iskolában fellelhetők. Ugyanerre a korra és szellemi környezetre dolgozta ki Michel Foucault a létezés művészetének és az önkultúrának a fogalmát. Foucault elképzelésében a filozófia egy olyan etikai szabályrendszer, életmodellt dolgozott ki a szubjektum számára, mellyel esztétikai értékkel felruházott, tökéletesített embereszmény alakítható ki. Ebben a felfogásban az esztétikai értékkel bíró szubjektum nem lelkigyakorlatok útján jut el a tökéletesedéshez, hanem önmaga felé fordulással: önmagával való törődéssel és önmaga megalkotásával. Foucault életmodellje azonban nemcsak a lelki, hanem erőteljesen a testi élet tökéletesítését is megcélozza.⁴ Az hadot-i lelkigyakorlatok tisztán a lelki fejlődésre koncentrálnak, melyben a testre vonatkozó gyakorlatok csapán az elme felszabadítását szolgálják a testi szenvedélyek alól. Ezek a lelkigyakorlatok a legerőteljesebben a sztoikus, epikureus és platóni filozófiában érvényesülnek.

A Stoa filozófiájának követőit megtanítják arra, hogyan különböztesse meg azokat a dolgokat, melyek felett hatalommal bír és melyek felett nem. A természet jelenségei, tehát a halál, a betegségek és a katasztrófák felett az embernek nincs hatalma, így közömbösnek kell lennie iránta. A halál elkerülhetetlen, a vagyon könnyen elvész. Hiába vágyunk rá, ha nem tőlünk függ a létük. Az ember erkölcsi világa, a döntés a jó és a rossz között azonban csak tőlünk függ. Tetteink, döntéseink a mi hatalmunkban állnak, ezek helyességére kell törekednünk. Az ember azonban a természet része, így meg kell tanulnia vele összhangban létezni.

³ Szent Jeromosnál pl.: Szent Jeromos, Ep. 77.1, in: U.ő.: *Levelek I.*, Szenzár Kiadó, Budapest, 2005, 352. o.

Senecánál pl.: Seneca, Ep. 8.2, in: U.ő.: „Erkölcsi levelek”, in: Seneca: *Próza művek I.*, Szenzár Kiadó, Budapest, 2002, 115. o.

Epikurosnál pl.: „Epikurosz levele Menoikeuszhoz”, in: Simon Endre (szerk.): *Filozófiai Szöveggyűjtemény I.*, Tankönyvkiadó, Budapest, 1958, 124.o.

⁴ Foucault elméletét lásd bővebben: Foucault, Michel: *A szexualitás története II-III.*, Atlantisz Kiadó, Budapest, 1999

A filozófia által képesek lehetünk ezt figyelembe véve élni: a világ ugyanis nemcsak a mi emberi létezésünk szempontjából, hanem tágabb nézőpontból, a világmindenség szemszögéből is szemlélhető, ezzel kozmikus tudatra tehetünk szert. Ezzel a tudattal rádöbbenhetünk hétköznapi vágyaink kicsinyességére, céljaink értelmetlenségére. Kozmikus nézőpontból mindegy ki visel hivatalt, vagy kinek a lakomája a legfényűzőbb.

A sztoikusok gyakorlatai ezeket a tanításokat tudatosítják szüntelenül: fontos gyakorlatuk a figyelem (*proszokhé*), mely a cselekvés és a gondolkodás állandó tudatos, éber irányítását jelenti, miközben az iskola követője minden eseményről meg tudja ítélni, hogy az a természet része-e tehát hatalmában áll-e változtatni rajta. A figyelem egyben a jelen pillanatra történő figyelem is. A jelen a legkisebb egység, melyet figyelmünk képes a gyakorlat célja érdekében átfogni, mely mindig átlátható, uralható.

Lelkigyakorlat a sztoikus iskola által megfogalmazott néhány egyszerű életszabály (*kanón*) állandó emlékezetben tartása (*mnémé*), melyek a cselekvéseik alapjául szolgálnak. Ezekhez a szabályokhoz meditációk (*meleté*) is tartoznak, melyek felkészítik őket az élet váratlan, olykor tragikus eseményeire: felidéznek a rá vonatkozó életszabályt, valamint képesek eldönteni, hogy ezek az események tőlük függenek-e. A meditáció a belső diskurzus rendezésének gyakorlata is. Az írás, a beszélgetés, a hallgatás és az olvasás szintén diskurzusrendező gyakorlatok, de ezek a másokkal folytatott diskurzus rendezésének gyakorlatai. Az olvasás elsősorban azoknak a filozófiai szövegeknek az olvasását jelenti, melyek az életvezetési szabályok alapjául szolgálnak. Az írás lehet a saját belső élet rendezésének gyakorlata, de irányulhat valaki más lelki vezetésére is úgy, mint a beszélgetés gyakorlata.

Az epikureizmus gyakorlatai nagyon hasonlóak ehhez, csak ők a lét egyszerű örömét helyezik a középpontba a sztoikusok állandó önreflexív figyelme helyett. Tanításuk szerint például a hírnév és egyéb nehezen elérhető vagy könnyen elillanó dolgok után vágyakozó ember elmulasztja a lét egyszerű örömét, hiszen képtelen észrevenni, hogy a létfontosságú dolgok karnyújtásnyira vannak tőlük. Valójában nincs szükségük többre, mint minimális táplálékra, szerény hajlékra és ruhára, melyek könnyen elérhetőek. Lelkigyakorlatuk az egyszerű tanításokra (*kanón*) való emlékezés (*mnémé*) és az ezekhez kapcsolódó meditáció

(*meleté*). A meditáció gyakorlatának középpontjában náluk a fizika áll. A fizikai világ végtelenségének szemlélete, kitárja a véges emberi lét korlátait, mely szellemi gyönyörrel társul. Az örömteli pillanatok felidézése és a jelenre összpontosítás is fontos gyakorlat. A pillanat értéke a jelen boldogság felismerése, a jövő és a múlt gondjaitól való távolságtartás lesz, amely derűs állapotot eredményez. Ez a derűs, örömteli létezés a lelkigyakorlatok célja, mely közelebb viheti őket a bölcsességhez. Az epikureusoknál nagy szerepet kap a barátság (*philia*) is: egyrészt, mint a sztoikusoknál a gyakorlatok, a dialógusok végzésben a társ, másrészt, mint az öröm és a derű közege, a jó társaság.

A platóni lelkigyakorlatokat a dialógusaiból ismerhetjük meg. A dialógusokat és ezzel a lelkigyakorlatokat Szókratész vezeti, aki a gyakorlatok mestere, ám a tanítvánnyal együtt ő is végigmegy a gyakorlatok lépésein. Ebből nyilvánvalóan kiderül, hogy a lelkigyakorlatokat nem elég egyszer elvégezni, hanem a filozófusnak állandóan művelnie kell, tanítás közben is. A dialógusok látszólag egy fogalomra kérdeznek rá, céljuk viszont a beszélgetőpartner gondolkodásának mederbe terelése. A dialógus vezetője felhívja a beszélgetőpartnere figyelmét tévedéseire, hiányosságaira, ezzel hozzásegíti ahhoz, hogy felülvizsgálja addigi szemléletét, magatartását, lelkiismeretét. A beszélgetés gyakorlatának sikere azon múlik, hogy a tanítvány képes lesz-e ezek után önállóan gondjaiba venni, jobbra tenni önmagát. Szókratész gyakorlatai elemzőbb természetűek, és sokkal közvetettebben jelennek meg a dialógusokban, mint a sztoikus vagy epikureus iskolák gyakorlatai.

Az iskolák legalapvetőbb lelkigyakorlatai tehát a megszokott, hétköznapi világszemlélettől eltérő kozmikus vagy egyetemes szemléletmód, mely arra irányítja a tudatot, hogy az ember egy egész része, és nem áll hatalmában mindent megtenni. Ezzel összefügg a halál elfogadásának gyakorlata. A halál nem az élet része, elkerülhetetlen, valamint a tőle való félelem eltereli a gondolkodást attól, ami rajtunk múlik, hogy hogyan éljük le az életünket. Az egyszerű életszabályok az iskola sajátos tanításai, melyek a tudás magját alkotják, valamint útmutatást adnak a különböző élethelyzetekben. A jelen pillanatra való összpontosítás, ugyanúgy, mint a halál elfogadásának gyakorlata kizárni igyekszik a múlttal vagy jövővel kapcsolatos szorongást, a gondolkodást a nyugalom és a tisztánlátás területén tartja. Ebben az állapotban kerülhet közelebb a filozófus a céljaihoz: a

bölcsességhez (*szophia*), a lelki zavartalansághoz (*atharaxia*) és a belső szabadsághoz (*autarkeia*).

Hadot álláspontjának van még egy sarkalatos pontja. Szerinte a lelkigyakorlatoknak nemcsak a lélek nevelése, az ember jobbá tétele a célja, hanem ezen felül az ember önmeghaladása is. Az ember első lépésben a hétköznapi élet helyett tudatosan választja a filozófiai életet, maga mögött hagyja az anyagi világ, a hatalom elvárásainak és a test vágyainak terheit és visszatér önmagához. Ez a filozófiai megtérés (*episztróphé*), mely egy tökéletlen életmóddal való szakítás egy új, de eredendően önmagunkban már meglévő ideál, a filozófia javára. A filozófiai élet, az élet művészete az, mellyel elérhetővé válik az önmeghaladás: filozófiai élettel és lelkigyakorlatokkal, nemcsak jobbá válunk, nemcsak lemetszük magunkról hibáinkat és rossz szokásainkat, ahogyan a szobrászmester vési ki a márványból a tökéletes emberi alakot, hanem önmagunk legjobb részévé válhatunk, mely a filozófia végső célja.

Beszélgetni, írni, olvasni

Amikor az antik filozófiáról beszélünk mindig fontos leszögezni, hogy az valójában sosem vált el attól a szóbeli kultúrától, melyben megszületett. A kor filozófiája mindig szóbeli tevékenység, ahogyan Hadot is többször nyomatékosítja.⁵ A mesterek szóban tanítottak, az írott mű emlékeztetőül szolgált csupán, melyet mindig megbeszélés követett. Sok filozófus, például Plótinosz, ellenezte tanításának leírását, mivel azt idegennek tartotta filozófiai céljától. A korban nem volt ritka, hogy a szerzők diktálták az írott műveiket, s azokat hangos olvasásra szánták. Ezek a tények mutatják, hogy a filozófia alapvetően dialogikus jellegű maradt az írásbeliség elterjedése után is.

A filozófiai lelkigyakorlat is ebben a környezetben született, így dialogikus jellegű, „nem más, mint a másik ember és a magam előtti lényegi jelenlét gyakorlata.”⁶ Az ember teljes szellemi valóját igénybe vevő tevékenység, mely a másik és az én önismeretét is előhívja, felszólítja mindkét felet az önmagával való törődésre, és a lelki tökéletesedés útjára lépésre. Ezek a gyakorlatok sosem egyoldalúak, mindkét fél teljes szellemi jelenlétét kívánják meg, de nemcsak a partner számára, hanem saját maguk számára is. Ahogyan azt a szókratészi dialógusokban láttuk, a beszélgetés vezetője ugyanúgy végigmegy az általa irányított lelkigyakorlaton, a beszélgetésen, mint a beszélgetőpartnere.

Ahogyan a szókratészi dialógusok esetében, melyek Platón irodalmi alkotásaiként maradtak fenn, mint a dialógus gyakorlatának ideális esetei, úgy a többi írott filozófiai műről sem szabad elfelejteni, hogy szóbeli hagyomány előzi meg őket, mely mindig elsődleges fontosságú marad az íráshoz képest. Pszichológiai, pedagógiai szerepük a legfontosabb: céljuk a nevelés, filozófiai életre való rábeszélés, melynek érdekében gyakran vetnek be retorikus és dialektikus technikákat. Az írásos művek implicit dialógusok, melyek egy adott helyzethez kötöttek, valamint figyelembe veszik a tanítványok képességeit is, ezért sosem olvashatóak rendszeres elméletekként. Az antikvitás írásos filozófiai művei sosem szakadtak el teljesen a szóbeli kultúra hagyományaitól, ezért meghatározott kérdésre adott válaszként kell őket olvasni.

⁵ Hadot (2010), 9-63. és 233-263. oldalak

⁶ Hadot (2010), 33. o.

A levél mint lelki gyakorlat

A levél kommunikációs formáját tekintve több, térben elválasztott ágens közötti kommunikáció. A hellenisztikus kortól kezdve a levél és a retorikai beszéd rokon műfajokként jelennek meg. Közös bennük, hogy kezdetben nyilvános műfajok voltak, melyek nagy közönséghez szólnak, céljuk a meggyőzés, valamint ezek a kor legfontosabb kommunikációs színterei. A két műfaj között funkcionális hasonlóság van, mindkettő egy adott szituációhoz kötött, de a levél térben elválasztott szereplők között zajlik, míg a retorika mindig közvetlenül, élőszóban szól a hallgatósághoz. A közigazgatási gyakorlatból eredő, de személyes levelezéssé váló levél azonban funkcióját és stílusát tekintve is egyre több alműfajjá bomlott. Felvett retorikai elemeket, nagyobb fokú individualitást engedett meg, és megjelentek a különböző igényeket kielégítő magánlevelek, hivatalos levelek, oktató levelek, stb.⁷ A kor levelei, beleértve Seneca és Szent Jeromos levelezéseit is, még ha többször magánleveleknek tűnnek is, szinte mindig nyilvánosság elé kerülnek. A leveleket lemásolták, terjesztették és kiadták, így szerzőjük sokszor nagy hírnevet szerzett általuk.

Az elemzett levelek tanácsot adnak egy bizonyos élethelyzetben való helyes viselkedésre és gondolkodásmódra. Tanácsaik elfogadtatásához retorikai fogásokat is bevetnek. Meggyőző szándékuk nemcsak a címzett személyéhez szól, hanem egy feltételezett nagyobb közönséghez is, akiket szintén megnyerhetnek érveik elfogadására, miközben önmagukhoz is szólnak, ebben hasonlítanak a platóni dialógusokhoz. Ha térben elválasztott szereplők közötti dialógusnak tekintjük a levelet, melyben a szereplők nemcsak a másik félre, hanem egyszerre önmagukra is reflektálnak, akkor azt felfoghatjuk a lelki gyakorlatok írott műfajaként. A levél műfaja nyitottsága révén megengedi többféle téma tárgyalását, így a filozófiai iskolák különböző lelki gyakorlatainak terepül szolgálhat. A tanító megoszthatja az olvasóval az iskola alapvető tanításait, etikai felfogásait, írásba foglalhatja meditációit, melyekkel a gondolkodás tökéletesítésére, a lelkiismeret vizsgálatára szólíthat fel. A levél írója nemcsak lelki vezetőként vesz részt ebben a levelezésben, hanem úgy is, mint aki szintén lelki gyakorlatot végez. Az írás és az olvasás lelki gyakorlata összekapcsolódik a

⁷ Jeffrey T. Reed: „The Epistle”, in: Stanley E. Porter (szerk.): *Handbook of Classical Rhetoric in the Hellenistic Period (330 B. C.- 400 A. D.)*, Brill Academic Publishers Inc., Boston, 2001

levélben: a felkészültebb vezető az írás által vesz részt önmaga és a tanítvány lelki nevelésének gyakorlatában, míg a még oktatásra szoruló tanítvány az olvasás gyakorlata által kíván a filozófiai élet magasabb fokára lépni.

„Megtanulni meghalni”

A halál a mai ember számára legtöbbször sötét, negatív dolgot jelent, vagy egyszerűen tabunak számít. Félünk tőle, nem beszélünk róla, pedig a lelkünk mélyén tudatában vagyunk elkerülhetetlenségének. Hogy mekkora felszabadulást jelenthet e nagy rettegésünk leküzdése, arra az antik filozófusok már régen tudták a választ, és haláluk teljes tudatában olyan felszabadultan élték az életüket, hogy az a modern ember számára is példaként szolgálhatna.

A halál megtanulása elméletben egyszerű választást jelent a Jó, az Erény javára az egyéni létezéssel szemben, melyben alá kell rendelni a test életét a filozófiai életmódnak, melyet a gondolkodás és a lelkiismeret irányít. Megtanulni meghalni azonban talán az egyik legnehezebb lelkigyakorlat. Feladni az alapvető életösztönt, válasz nélkül hagyni testünk sok, korábban nélkülözhetetlennek tartott szükségletét, melyek ellen ható erők mind olyan mélyen élnek a hétköznapi emberben, hogy a bölcsességet kereső embernek az egész életét át kell változtatnia a halál gondolatának leküzdése érdekében. Ez a tudatos választás a filozófiai megtérés (*episztróphé*), melyben a halál megtanulása az egyik legnehezebb lelkigyakorlat. Ebben a gyakorlatban egyesül szinte minden más gyakorlat is: aki nem fél többé meghalni a saját individuuma számára, az a gondolkodás szabadságához és a lét feladásának képességéhez jut el. Ez az állapot megszabadít a szenvedélyeinktől, és a tisztánlátás teljességével ajándékoz meg. A jelen pillanat értéke így mindennél nagyobb lesz, hiszen sem a múlt, sem a jövő gondja nem terheli az elmét, és az egyéni nézőpont helyett egyetemes, kozmikus tudattal ruházza fel a bölcsét. Aki ezt képes megvalósítani, az elérte a filozófia célját, a bölcsesség beteljesülését.⁸

Seneca és Szent Jeromos is sokat foglalkozik a halál elfogadásának témájával. Többféle prózai írásukban találkozhatunk a halállal kapcsolatos kérdésekkel és az arra adott válaszokkal. Magánlevelekben fogalmazták meg a személyes kapcsolatukat a halállal (Seneca: 24. és 26. levél), gyászbeszédekben és vigasztalásokban, *consolatio*-kban szólnak az elhunytak életének erényeiről és haláluk elviseléséről (pl. Jeromos: 39.,

⁸ Lásd bővebben: Platón: „Phaidón”, in: Platón: *Összes művei I*, Európa Könyvkiadó, Budapest, 1984.

66. és 79. levél, Seneca: *Marcia és Helvia vigasztalásai*). A *consolatio* lényegében a halál elkerülhetetlensége, a külső tényezőkkel szembeni tehetetlenség mellett sorakoztat fel filozófiai vagy teológiai érveket, valamint a halott életének magasztalása, dicsőítése is helyet kap benne. Az ilyen műveknek sajátos retorikájuk van.⁹

Saját halálunktól való rettegetés és mások elvesztésének fájdalma feletti felülemelkedésről akarja meggyőzni olvasóit a két szerző, Seneca és Jeromos. Érveik háttérben eltérő alapelvek húzódnak meg, más-más előfeltevések határozzák meg gondolkodásukat, céljuk mégis megegyezik: a halál elfogadásának lelkigyakorlatát végzik el és tanítják meg az olvasóiknak is.

Seneca

Lucius Annaeus Seneca (Kr. e. 4 – Kr. u.65), a római sztoikus filozófus és államférfi az *Epistulae morales ad Lucilium* (*Erkölcsei levelek Luciliushoz*) című munkáját valószínűleg Kr. u. 62 és 65 között írta. Az egyszerű művészi stílusban írt 124 ránk maradt levél barátjához, Luciliushoz szól, valamint a szerző saját magához, sőt mindenkihez címzi őket, különösen az utókor javát akarja velük szolgálni. A levelek egy konkrét alapproblémából indulnak ki, melyekben sok utalás van a szerző életére, majd ezekből a helyzetekből minden ember számára fontos, általános kérdést bontanak ki. A levelek fő tárgya a mindennapi élet gondjaira választ adó gyakorlati etika.¹⁰ Egy ilyen hétköznapi, mindenkit érintő témaként tárgyalja a halállal való ideálisnak gondolt kapcsolatot.

Seneca szemében a halál állandóan jelen van az életünkben. Elkerülhetetlen, életünk minden percével közelítünk hozzá, de ennek a tudatnak nem szabad félelemmel, nyugtalansággal megtöltenie a gondolatainkat, hanem minden percet meg kell ragadnunk az életünk számára. Valójában téves elképzeléseink vannak a halálról: a halál nem fáj, nem jön el értünk kétszer, csak megszakítja, lezárja az életet. Nem kell tartanunk attól, hogy amit magunk mögött hagyunk, azt elveszítjük, mert az már nem

⁹Kelly, J. N. D.: *Szent Jeromos – Élete, írásai és vitái*, Paulus Hungarus – Kairosz Kiadó, Budapest, 2003, 327-330. o. és Adamik Tamás: *Római irodalom az ezüstkorban*, Seneca Kiadó, Budapest, 1994, 119-120. o.

¹⁰ Adamik (1994), 123-126. o. és Seneca: „Erkölcsei levelek”, in: Seneca: *Prózai művek I*, Szentpál Kiadó, Budapest, 2002, 617-637. o.

lesz a miénk. Számunkra a halál gondolata az igazán félelmetes, nem is a halál maga, hiszen a halál küszöbén álló ember sokszor sokkal jobban megbékélt már a halállal, mint a halál felé csak közeledő, idősödő ember. Seneca tanácsa szerint meg kell vetnünk a halált, mert ez gyógyszer az életünkhöz, felszabadít minket a legnagyobb terhektől. A haláltól való félelem a legnagyobb hatalom, amely hatalmába keríthet minket, ám ha a mi hatalmunkban áll a vele való szembenézés képessége, akkor már nincs olyan hatalom, amely felettünk állhatna. Megtanulni és tudni meghalni valóságos erény: akinek az életéből ez hiányzik, az félelmei rabszolgája marad. A haláltól nem félni kell, hanem felkészülni rá, még az életünkben, sőt előbb kell felkészülnünk a halálunkra, mint az életünkre, hiszen a szép halál annyi, mint elkerülni azt a veszélyt, hogy rosszul éljünk. Ebben a felfogásban a halál feletti döntés is erénynek számít: Seneca nem ítéli el az öngyilkosságot, sőt erénynek tartja az élet feladását a lelkiismeret javára. Aki nem akar élni, az nyugodtan meghalhat, mert az öngyilkossággal megválaszthatjuk a halálunkat, vagy akár a kivégzésünket is megvárhatjuk. Így Cato és Szókratész öngyilkosságát példaértékűnek tartja. Nincs különbség aközött, hogy valaki önkezével vet véget életének, vagy megvárja a kivégzését, mert a halál csak az élet lezárása, a halál nemessége a tőle való félelmünk uralásában áll. Aki olyan gondtalanul tud meghalni, ahogyan született, mint ezek a híres öngyilkosok, az elérte a bölcsességet. A halál egyszer úgyis bekövetkezik, ezért nem számít, mikor kerül rá sor. Így nem számít az sem, hogy *mennyit* éltünk, csak az a fontos, hogy *hogyan* éltünk. Ezért egész életünkben a halálunkra kell készülnünk, halálunk tudatában kell leélnünk az életünket, csak így lehet boldog az életünk és a halálunk egyaránt. Megrója azokat az embereket, akik folyton új életet kezdenek: folyton elkezdni élni Seneca szemében annyit jelent, hogy nincsenek felkészülve arra, hogy éljenek, így ők arra sem lehetnek felkészülve, hogy meghaljanak. A gyászról szóló leveleiben¹¹ azzal vigasztal, hogy úgyis minden halandó, aki meghalt, azt nem siratni kell, hiszen nem vesztettük el, csak megelőzött minket a halálban. Nem szabad a gyászban sem elfelejtenünk, hogy mindenkinek az útja e cél felé tart, az elhunyt csak előbb ért célba. Az öregségről az a véleménye, hogy nem szánalomra méltó állapot, hanem az öreg lélek öröme, amikor már megszabadulni kezd a test gondjaitól és életének értékelő pillanata, a halála felé közeledik. Ez az a pillanat, amikor eldől életünk jelentősége, ezért életünkben is erre kell készülnünk. Edződnünk, készülnünk kell a halálra, erre szolgálnak a lelki gyakorlatok. Az élet rövid és

¹¹ Seneca (2002), Ep. 63. és 99.

bizonytalan, de a halál biztos, ezért bármit teszünk életünkben, mindig tekintettel kell lennünk a halálunkra.¹²

Szent Jeromos

Eusebius Sofronius Hieronymus (331-420) a késő antik keresztény egyházatyák egyike volt. A Rómában tanult, majd remeteséget választó Jeromos a kor hitvitáiban való aktív részvételéről és páratlan retorikai képességéről volt híres. Fennmaradt 154 levele rendkívüli szépírói tehetségéről és sokrétű műveltségéről árulkodik. A levelek témái között szerepel többek között hitvitázó, bibliamagyarázó, morális és magánjellegű levél is. Levelezésének legérdekesebb aspektusa a feltűnően gazdag római arisztokrácia nőtagjaival fenntartott lélekvezetői levelek. Ezek a nők Jeromos hatása előtt is keresztényi, sőt szigorú aszketikus életet éltek és visszavonultak a befolyásos társasági élettől, Jeromos rájuk gyakorolt hatása azonban ezek után is vitathatatlanul nagy.¹³ Többek között a hozzájuk szóló tanító leveleiben, különösen a gyászénekeiben merül fel a halállal kapcsolatos véleményének kifejtése.

A halál elfogadása Jeromosnál is alapvető tanítás, lelkigyakorlat. Életünk végességének tudata a legnagyobb szabadsággal ajándékoz meg: „könnyedén vet meg mindent, aki sosem felejtkezik meg arról, hogy halandó.”¹⁴ Gondolkodásában a halál csak a földi élet lezárása, ezért nem félelmetes, sőt örömteli, hiszen, aki itt hagyta a földi világot, az már elnyerte az erényes életéért járó jutalmat, és nem kísérti meg többé a bűnös élet lehetősége. Az élőket még kísértik a földi élet bűnei, a halott lelke viszont tetszett Istennek, ezért kiragadta ebből a földi életből, így nem kell őt siratni. Megjelenik a Senecához hasonló gondolat, miszerint minden nap meghalunk egy kicsit és felesleges a földi javainkat féltlenünk, mert a halállal semmit sem vihetünk el magunkkal, ugyanúgy, ahogyan semmit sem hoztunk erre a világra születésünkkel. Az öregségről ő is hasonlóan vall: az csak a testnek hanyatlás, az elmének viszont ez a fénykora. Senecával ellentétben azonban az ókori híres öngyilkosokat elítéli, mert

¹² Senecának a halál témáját tartalmazó leveleit foglaltam össze, melyek a következők: Ep. 1, 2, 12, 22, 23, 24, 26, 30, 36, 54, 59, 63, 66, 69, 70, 77, 78, 82, 91, 94, 99, 101, 115, 120. Ebből látható, hogy rendkívül nagy fontosságú témáról van szó.

¹³ Adamik Tamás: *Római irodalom a késő császárságkorban*, Seneca Kiadó, Budapest, 1996, 235-242. o. és Kelly (2003), 145-149. o.

¹⁴ Szent Jeromos: *Levelek I*, Szentzár Kiadó, Budapest, 2005, 218.o.

önként hagyták el az életet, azt az életet, melyet ők csak kaptak. Az életet csak az veheti el, aki adta, így a keresztények halála csak Isten akarata lehet, ezzel az akarattal száll szembe az, aki önkezével vet véget életének. A halál nem egyszerű fogalom Jeromosnál. A vétkező lélek már halottnak számít Isten szemében, a keresztény léleknek a bűn maga a halál. A test és a lélek különválasztott halálának megjelenése a kereszténységbe beágyazódott platonikus halál-felfogást teszi láthatóvá számunkra.¹⁵

Jeromos Ep. 39. és Seneca Ep. 24.

A kereszténység mint filozófia, különösen a szerzetesi életben, kezdetben folytatta a pogány lelkigyakorlatok hagyományát, mint a Logosznak, az értelemnek megfelelő élet, a megélt bölcsesség. A *proszokhé*, a figyelem, az éberség gyakorlata azonos a bűntől való állandó tartózkodással, és Isten figyelő szemének, jelenlétének tudatával. Alapvető tanítás (*kanón*) a Szentírás, a dogmák ismerete, az evangéliumi élet követése és a folytonos erkölcsi tudat. A kozmikus tudat megegyezik az Isten teremtetten világban való léttel, s benne az Istenhez való viszony tudatával. A jelen pillanatra összpontosító figyelem egyben a mindenütt jelenlévő Istenre való odafigyelés: úgy kell élni minden pillanatban, mintha látnának minket, Isten előtt nem tudunk elbújni. A figyelemhez kapcsolódó önuralom a keresztény akarat felfüggesztésének gyakorlata, miszerint mindenben elfogadjuk Isten akaratát. A halál sem más, mint Isten akarata, a lélek elválása a testtől, a bűnökkel teli világ elhagyása. A halál a kereszténységben nem az élet része, hanem az ősbűnből fakadó büntetés, mely alól a keresztség felvétele, az újjászületés oldozhat fel. A halálnak minden pillanatban a tudatunkban kell lennie, minden percet úgy kell megélnünk, mintha az az utolsó lenne. Állandóan távol kell tartanunk magunkat a bűnöktől, mert nem tudhatjuk, mikor kerülünk Isten ítélőszéke elé.¹⁶

¹⁵ Jeromos leveleiben ritkábban kerül elő a halál megtanulása mint lelkigyakorlat. Ez magyarázható azzal, hogy életművét összetett érdeklődési körű munkásság határozza meg, levelezése kiterjedtebb, tematikailag összetettebb, mint Senecáé. Azonban ez sem halványítja el a halál témájának fontosságát Jeromos számára.

¹⁶ Hadot (2010) 63-84. o.

Szent Jeromos 39. levele,¹⁷ melyet Paulának, a római arisztokrata nőnek írt, leánya, Blesilla halálára, egy gyászbeszéd, melyben felfedezhetjük a keresztény lelkigyakorlatok nyomait.

Paula azok közé az arisztokrata nők közé tartozott, akik a római gazdag elit tagjaiként szigorú keresztény szabályok szerint éltek aszketikus életet, melyet Jeromos tanításaival és vezetésével folytattak. Paula legidősebb lánya, Blesilla megtérése után három hónappal elhunyt, mely nagy vitát váltott ki Jeromos módszereit illetően: sokan azzal vádolták, hogy túlságosan szigorú szabályai tették tönkre a fiatal lány szervezetét és okozták korai halálát. Jeromos levele e vádakra is válaszol, miközben egyszerre vigasztalja és lelkigyakorlatokon vezeti át a gyászoló anyát.

A levél bevezetőjében Jeromos elismeri saját gyászát is, de azonnal óva int attól, hogy az elhunyt hiányát sirassák, sokkal inkább azt kell fájlalniuk, hogy nem áll előttük egész valójában az ártatlanság, a tisztaság megtestesítője, Blesilla. Consolatio-jában nem a személyt gyászolja, hanem az erények megtestesülését, példaképét dicséri. A gyászbeszéd kötelező elemeként a lány erényes életét dicséri: hitének erejét, tudását, szerénységét és aszketikus életmódjának magas fokát, melynek jutalmát, a lelki üdvösséget ilyen hamar elérte.

Jeromos személyes érzéseit is papírra veti, mely az írás közben végrehajtott lelkigyakorlatnak felel meg: saját érzéseit így tudatosítja, ezzel uralma alá hajtja őket. Elismeri, hogy nem jó vigasztaló ő, aki maga is zokog, de személyes tanítója volt a lánynak és anyjának is. A mindannyiukban megfogalmazódó kétségeket fejt ki egy önmagával folytatott párbeszédben, dialógusban: miért halnak meg ártatlanok, miközben a gonoszok hosszú életet élhetnek? Majd választ is ad a kérdésére: elfogadja, hogy ezeket a titkokat az életben nem ismerheti meg, de Isten jó, ezért döntéseinek is jóknak kell lenniük. A szeretett személy elvesztése „nehéz, de mégis elviselhető, mivel az vette el, aki adta.”¹⁸ Ez az akarat felfüggesztésének és egy nagyobb hatalom akaratának elfogadásának keresztény gyakorlata. Jeromos arra int, hogy felesleges olyan dolgok miatt aggódni, melyeken nem változtathatunk és amúgy sem állnak hatalmunkban, ilyen az emberek élete és halála. Aki hisz Krisztusban, annak az ő ítéletét el kell fogadnia, legyen az akár áldás, akár szenvedés. Azonban felteszi a jogos kérdést: miért nehéz mégis elviselnünk a szenvedést? Választ nem ad rá, de tudatosítja,

¹⁷ Szent Jeromos, Ep. 39. (2005), 136. o.

¹⁸ Szent Jeromos, Ep. 39.2, (2005), 138. o.

hogy mivel kell védekezni a halál feletti gyötrődés ellen: Isten magához vette a halott lelket, mert tetszett neki, nem akarta, hogy a földi életben hosszan időzzön, ahol ki van téve a gonosz kísértéseinek. Az ilyen embert nem kell gyászolni, csak azt, aki halála után az alvilágba kerül, mert az ő lelke még szenved, az erényesé a halála után már nem. Blesilla halálát sem kell siratni, mivel megtért és erényes életet élt.

Jeromos megpróbálja feleleveníteni, mit mondana Isten Paulának a gyászáról: „Haragszol, Paula, mivel leányod az én leányom lett?”¹⁹ Jeromos sok dialogikus elemeket használ fel a levelében: mint önmagával, mint a címzettel, és mint Istennel folytatott fiktív beszélgetéseket is feljegyez a levélben. Isten valószínűleg elítéli Paula gyászból faladó böjtjét, önpusztítását ugyanúgy, ahogyan a híres pogány öngyilkosokat elmarasztalja. A testtől csak Isten választhatja el a lelket, hiszen ő költöztette belé, megfeddi Paulát hitelensége miatt is, mivel pogány módon nem hiszi el, hogy a lánya Istennel van már, csak a pogányok siratják így halottaikat.

Jeromos elképzei, mivel válaszolna erre tanítványa: annyi bibliai alak gyászolta a szerettei halálát, neki miért tiltják meg? Jeromos bibliai helyzeteket sorol fel és elemez, melyben a szereplők gyásztak, megsiratták halottaikat. Ezután rátér az ószövetségi és az újszövetségi halálesetek megkülönböztetésére: az Ószövetségben a halált siratás kíséri, Ádám bűne miatt az is szenvedett a halál miatt, aki életében nem vétkezett. Az Újszövetségben azonban, Krisztus feltámadása miatt a halál legyőzött, a halált öröm követi, ezért nem kell megsiratni a halottat, pogány vagy ószövetségi gyászt tartani.

Elmagyarázza Paulának, hogy azért hoz annyi bibliai példát, mert a Szentírás ismerete felvértez egyfajta tudással (*kanón*) a helyes viselkedésről. Különválasztja Paulának mint anyának, és mint keresztény nőnek a gyászt. Mint anyának megengedné a gyászt és a sírást, de csak mértékkel. Mivel keresztény nőről van szó, aki elkötelezett az aszketikus élet iránt, már nem tűri el ezt a gyászt. Ebben az elválasztásban felfedezhetjük azt a jellegzetes eseményt, amikor a tanító a tanítvány személyes tudásszintjéhez igazítja a tanítását, az ő személyes képességeihez mérten ad föl neki a számára megfelelő nehézségű lelkigyakorlatot. A levélből kiderül, hogy Paula az egyik legelőrehaladottabb tanítvány, aki lánya halálakor elbizonytalanodott, ezért Jeromos megpróbálja a hitét és elszántságát visszaállítani, valamint megdorgálni túlzott

¹⁹ Szent Jeromos, Ep. 39. 3, (2005), 139. o

gyászáért és a temetésen való összeomlásáért²⁰. Bibliai és jelenkori példákat hoz a halál elfogadásának megfelelő módjára, például Melania²¹ példáját, aki egyetlen könnycsepp nélkül viselte családja elvesztését.

A levél végén Jeromos felidézi, hogyan szólna a túlvilágról Blesilla gyászoló édesanyjához: ő már elhagyta e világot, ne sirassák, inkább ő siratja az élőket, akik még ki vannak téve a bűnök csábításának. Az elhunyt lány és Isten szavának megidézése nagy érzelmi hatást akart kiváltani a gyászolóból. Jeromos ezeket az érzelmi hatásokat tudatosan alkalmazza retorikai technikákkal együtt. Levele, melynek végén írásai által halhatatlanságot ígér Blesillának, sőt Paulának és fiatalabb lányának Eustochiumnak is, a címzettnek és saját magának is útmutatásul, emlékeztetőül szolgál olyan események bekövetkezése esetére, melyek a hitet, a gondolkodást próbára teszik. Jeromos levelei valójában az egész keresztény közösséghez szólnak, léleknevelői célzata minden keresztény lelket meg kíván szólítani, és valóban halhatatlanná tette általuk Blesillát, Paulát és korának számos személyiségét.

Seneca levelei szintén a szerzőnek, a címzettnek és egy tágabb közösségnek egyaránt szólnak. Mint Jeromos, Seneca is a halhatatlanság ígéretét látja az írásban.²²

A 24. levél alapproblémája az, hogy Lucilius nyugtalankodik egy bírósági ügy kimenetele miatt. Seneca konkrét céllal kezd neki a levelének: lelki nyugalmat akar elérni tanítványánál, mégpedig úgy, hogy ne a jövőben bekövetkező rossz dolgok lehetőségére gondoljon, mert az elveszi a jelen értékét. A jövőbeli rossz, ha az valóban bekövetkezik, úgyszólván elkerülhetetlen, azonban még nem következett be, így ne terheljük vele a jelent, ne kezdjünk el szenvedni miatta már most. Luciliusnak jól át kell gondolnia, mit is akar elkerülni, s a dolgról ki fog róla derülni, hogy nem olyan rossz, vagy nem fog sokáig tartani, így a félelme sem lesz már akkora. A félelem uralására számos példamutató ember található a történelemben, akik a kivégzéstől, az öngyilkosságtól, sem a száműzetéstől nem veszítették el lelki erejüket és méltóságukat. Seneca is felidézi, mit mondana beszélgetőpartnere, ha nem levélben, hanem közvetlenül váltaná az egymással szót: „Minden iskolában ezeket a példákat hajtogatják – mondod. – Most meg, ha majd eljutottunk a halál megvetésének

²⁰ Paula leánya temetésén ájultan esett össze.

²¹ Paulához hasonló gazdag római arisztokrata nő, aki keresztény aszkéta életet élt

²² Stock, Brian: *The Self and Literary Experience in late Antiquity and the Middle Ages*, New Literary History, Vol. 25, No. 4, 25th Anniversary Issue (Part 2) (Autumn, 1994), 840. o.

gondolatához, Catóról fogszerűen mesélni.”²³ Seneca valóban elmeséli Cato nemes öngyilkosságának történetét, mint a halál megvetésének egyik utolérhetetlen példáját, majd kitér arra, hogy ezeket a példákat nem saját tudásának fitogtatására említi, hanem a tanítvány tudását akarja velük buzdítani (akárcsak Jeromos a bibliai példázatok felsorakoztatásakor), Lucilius elszántságát növelni, felkészíteni a halál gondolatára. Közömbösségre inti tanítványát: közömbösnek kell lennie a halálával kapcsolatban, mert nem áll a hatalmában örökké élni, így félnie sem kell a haláltól, „sőt neki [ti. a halálnak] köszönhető, hogy semmitől sem kell félni.”²⁴ Aki erényesen élte életét, annak a halál pillanatában sem kell semmit megbánnia, vagy valamitől rettegnie. Mindig a legjobbat kell remélni, de a legrosszabbra kell felkészülni. A helyzeteket, az embereket a dolgokat elemezni kell, „meg kell fosztani álarcuktól”²⁵ és a végén kiderül majd mindről, hogy a legrosszabb bennük a tőlük való rettegés volt. Végig kell gondolni mindenről, amitől félünk, hogy ha el tudjuk viselni, akkor valójában nem számítanak, ha pedig nem tudjuk elviselni, akkor rövidnek lesznek, mert életünk véget ér velük. Ennek tudatát azonban nem elég folyton észben tartani, mint egyszerű tanítást (*kanón*), hanem gyakorolni is kell őket, mert a tanítás nem ér semmit, amíg a tettekbe át nem ültetik őket.

Minden lehetséges dologra úgy kell gondolni, mint ami valóban meg is fog történni, így felkészülünk rá, ám nem szabad miatta aggódnunk, mert az eltereli a figyelmet és megbontja a tisztánlátást, a lélek zavartalanságát. A haláltól – akár az epikureus, akár a sztoikus halálfelfogást nézzük – nem kell tartanunk. Az epikureusok szerint a lélek ugyanúgy halandó, mint a test, így a halállal megszűnik létezni a test és a lélek egyaránt, tehát a jó ugyanúgy eltűnik, mint a rossz. A sztoikusok szerint a lélek a halál által szabadul meg a testtől, vagyis lényünk legjobb része, a lélek marad meg. Egyik elképzelés megvalósulása sem annyira rettenetes.

A halál nem hirtelen tör ránk, hanem percről percre közelebb kerülünk hozzá, „naponta meghalunk.”²⁶ Egész életünk a halálhoz vezető út, minden nappal csak sietünk felé. Epikurosz²⁷ mondását idézve, a haláltól rettegőket ugyanúgy elítéli, mint a halál

²³ Seneca, Ep. 24.6, (2002), 166. o.

²⁴ Seneca, Ep. 24.11, (2002), 167. o.

²⁵ Seneca, Ep. 24.13, (2002), 167. o.

²⁶ Seneca, Ep. 24.20, (2002), 169. o.

²⁷ A sztoikus Senecánál más filozófusok elképzelései is gyakran megjelennek, különösen Epikuroszéi. A 26. levélben található gondolatát, a halálhoz való viszonyát, miszerint edződni kell a halálra, szintén Epikurosztól veszi át.

után életuntságból sóvárgókat. Ez a levél tanítása, melyet ha Lucilius elfogad, képes lesz a halál elfogadására ugyanúgy, mint az élet elviselésére, hiszen mindkettő óriási feladat. Az életet nem szabad sem túlságosan szeretni, sem túlságosan megvetni. Az életben és a halálban is az észnek kell a vezérelveket szolgáltatnia. Megfontoltan kell élni az életet, és ha úgy döntünk, csak komoly megfontolás után szabad az öngyilkosságot választani. Az élet és a halál utáni vágy is csak egyfajta vágyakozás, mely eltérít a helyes gondolkodástól, ezért az élet és a halál vágyai helyett az észnek kell átvennie az irányító szerepet.

Az eredmény

Seneca és Szent Jeromos levelezése is szorosan kapcsolódik a szóbeliség hagyományához. Írott műveikben felelevenítik az élőszó fordulatait, logikáját, reflektálnak saját mondandójukra és figyelembe veszik a másik erre adott reakcióit.

A tanítvány személyes igényeinek megfelelő lelkigyakorlat leírása közben a szerző maga is lelkigyakorlatot végez. A halál elfogadásának gyakorlata mindegyik lelkigyakorlat elsajátítását igénybe veszi: egyszerű szabályok mutatják meg mi a teendő a halál közeledtével vagy szeretteink halála alkalmával. Ezekre a helyzetekre felkészítő meditációkat, imákat alkalmaznak, valamint az írás, olvasás és beszélgetés gyakorlataival önmagukban és a társukban is tudatosítják, gyakorolják meggyőződésüket. Éber figyelemmel összpontosítanak az erényes, szép élet és halál elérésére, ez a hit, a filozófia célja. Ugyanis nem csak az élet lehet szép, hanem a halál is. Szép halált csak az halhat, aki szépen élt: testét, vágyait, létezését alárendelte annak a meggyőződésnek, mely mellett életének utolsó pillanatáig kitartott, nem kérve számon sem célt, sem értelmet, csak a lélek teljes nyugalmával adva át magát az élet egyetlen bizonyosságának, a halálnak.

Bibliográfia

- Adamik Tamás: *Római irodalom a késő császárkorban*, Seneca Kiadó, Budapest, 1996.
- Adamik Tamás: *Római irodalom az ezüstkorban*, Seneca Kiadó, Budapest, 1994.
- Barth, Paul: *A stoa filozófiája*, Farkas Lőrinc Imre Kiadó, Budapest, 1998.
- Coleman, Robert: *The Artful Moralist: A Study of Seneca's Epistolary Style*, The Classical Quarterly, New Series, Vol. 24, No. 2 (Dec., 1974.), pp. 276-289.
- Epikurosz: „Epikurosz levele Menoikeuszhoz”, in: Simon Endre (szerk.): *Filozófiai Szöveggyűjtemény I*, Tankönyvkiadó, Budapest, 1958 .
- Foucault, Michel: *A szexualitás története II-III*, Atlantisz Kiadó, Budapest, 1999.
- Hadot, Pierre: *A lélek iskolája – Lelkigyakorlatok és ókori filozófia*, Kairosz Kiadó, Budapest, 2010.
- Kelly, J. N. D.: *Szent Jeromos – Élete, írásai és vitái*, Paulus Hungarus – Kairosz Kiadó, Budapest, 2003.
- Long, A. A.: *A hellenisztikus filozófia*, Osiris Kiadó, Budapest, 1998.
- Pais István: *A görög filozófia*, Gondolat Kiadó, Budapest, 1982.
- Reed, Jeffrey T.: „The Epistle”, in: Stanley E. Porter (szerk.): *Handbook of Classical Rhetoric in the Hellenistic Period (330 B. C.- 400 A. D.)* Brill Academic Publishers Inc., Boston, 2001.
- Seneca: „Erkölcsei levelek”, in: Seneca: *Prózai művek I*, Szenczár Kiadó, Budapest, 2002.
- Stead, Christopher: *Filozófia a keresztény ókorban*, Osiris Kiadó, Budapest, 2002.
- Stock, Brian: *The Self and Literary Experience in late Antiquity and the Middle Ages*, New Literary History, Vol. 25, No. 4, 25th Anniversary Issue (Part 2) (Autumn, 1994.), pp. 839-852.
- Szent Jeromos: *Levelek I-II*, Szenczár Kiadó, Budapest, 2005.
- Takács László: *Irodalmi élet a Nero-kori Rómában*, Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Piliscsaba, 2003.

ⁱ A címet Pierre Hadot könyvének egyik alcímétől kölcsönöztem. Hadot (2010), 37. o.