

Előszó

Heidemarie Schwermerrel tíz évvel ezelőtt találkoztam először, amikor életem több kihívásával néztem szembe. Segítségével megtanultam, ne érezzem magam körülményeim áldozatának, és azt is, hogyan tegyem boldoggá bátorsággal, méltósággal és kreativitással az életemet.

Őszinteségével, tisztaságával, tapasztalataival, humorával és jószágos jellemével csalódásaim után zsákutcáimból kivezető utat mutatott.

A közösen eltöltött idő mindkettőnk számára értékes tapasztalatot nyújt, és élvezünk minden egyes alkalmat.

Az évek során barátnők lettünk. Bátor asszony, aki csodálatos, bájos és játékos módon száll szembe a társadalommal, lehetőségeket mutatva, hogyan térhetnénk vissza életünk alapvetően fontos értékeihez.

Heidemarie Schwermer bebizonyítja, hogy igenis, lehetséges boldog, gazdag életet élni, ámbár ő már kiszállt a fogyasztói örületből és a teljesítmény-centrikus társadalomból.

Saját magával kísérletezik, eredményeit erre nyitott emberekkel osztja meg. Hányszor de hányszor ajándékozott nekem vagy másoknak „színes papírdarabokat” – ahogy játékosan a pénzt hívja –, mivel neki már nincs rájuk szüksége.

A könyvben leírt csodákat teljes szívemből elhiszem neki, mivel én magam is gyakran élek át hihetetlennek tetsző dolgokat, így tudom, hogy lehetségesek. Ha időt szánnánk rá, hogy meghalljuk belső hangunkat, és követnénk megérzéseinket, akkor képesek lennénk beengedni és köszönettel fogadni az élet csodáit.

E könyv létrejöttében közvetlenül is részt vállalhattam. Számos eseményt együtt éltünk át, másokat elmesélt nekem, így igen izgalmasnak találom, ahogy könyvében tapasztalatait érzékletesen egy csokorba szedte.

Kinyilatkoztatóktól hemzsegő világunkban Heidemarie olyas valaki, aki cselekszik.

Ahol épp tartózkodik, akciókat kezdeményez, hogy tudatosítsa bennünk, milyen sok lehetőségünk van arra, hogy kiszálljunk a rendszerből, mely több szempontból is kizsákmányol és tönkretesz minket. Mivel nem rendelkezik bejelentett laccímmel, így a rendszer hajléktalannak minősíti, bár nem az. Képes bárhol gyorsan otthon érezni magát, miközben a legkülönfélébb életkörülményeket tapasztalja meg.

Különleges gazdagságot hordoz magában, amit örömmel megoszt másokkal, bármerre is járjon a világban.

Szabad szellem ő, akire nagy szüksége van korunknak. Bízom benne, e könyv sok-sok embert fog inspirálni, hogy bátran szembenézzenek életükkel, és meglássák a cselekvés lehetőségeit, így téve valóságossá bolygónkon az Aranykort.

Szívből kívánok az olvasónak kellemes szórakozást!

Dorothea Holtkamp

Simone, az apró termetű, szőke tanfolyamvezető körbe-körbe sétál a résztvevők között, és majdhogynem örömujjongásban tör ki: – Elég a szenvedésből! Vége a fájdalomnak! Eljött az öröm ideje! Fogadjátok be, üdvözljétek! Itt és most!

Arca ragyog, étellel telt, mozdulatai erőteljesek. Öröme másokat is megfertőz, a tekintetek egymás után derülnek fel.

A 30 jelenlévő hölgy egyike az ötvenes éveit taposó Marie, aki felismerte, hogy az élet jóval több annál, mint amit eddig kihozott belőle. Itt ül az angyaltanfolyamon, és meglepődve tapasztalja, hogy milyen gyorsan megváltozott a légkör. Könnyedség érzékelhető.

Hogy lehet, hogy egyetlen ember ekkora hatással van a többiekre? – töpreng Marie. Mi történik velünk, akik egy pillanattal előbb még oly leverten és gondterhelten gubbasztottunk székeinken? Hová tűntek gondjaink? Lehetséges, hogy egyszerűen félretesszük problémáinkat, és valami mást engedünk be a helyükre? Micsoda remek megoldás lenne! Akkor csak ide kellene jönni, és hagyni, hogy ez megtörténjen. Átállítunk egy kapcsolót, és máris minden jóra fordul. Milyen egyszerű és csodálatos lenne! A valóság azonban minden, csak nem rózsaszín. Az emberek többsége végigszenvedi életét pénzügyi gondokkal, egzisztenciális félelmekkel és attól való rettegéssel, hogy beteg lesz, kudarcot vall, elutasítják, semmibe veszik, magára marad. Ezenkívül kölcsönösen gátoljuk egymás kibontakozását, és nem jutunk egyről a kettőre a magunkra és másokra irányuló rosszindulatunk miatt. Miért tagadjuk meg azt, ami van, és mi-

ért növekszik folyton az irigység, féltékenység és a rosszakarat tárháza? Vajon egy napon leépíthető mindez?

Kérdés kérdés hátán, melyeket a résztvevők fogalmazznak meg. A tanfolyamvezető lelkiismeretesen válaszol. Angyalokról beszél, akik azért vannak itt a teremben, hogy segítsenek. Megerősítésképpen recsegni-ropogni kezdenek a bútorok, mely elképeszti a jelenlévőket. – Így hívják fel magukra a figyelmet, és mutatják: tényleg léteznek, köztünk vannak, még ha nem is látjátok őket – mondja Simone. A mai, különleges hangulatban végezzünk el egy gyakorlatot. A nevetekről lesz szó. Biztosan tudjátok, hogy mennyire fontos a név és az, hogy kedveljük-e saját nevünket vagy harcolunk ellene. Kutatók névelemzésekkel vastag könyvek lapjait töltötték már meg. Vannak olyan népcsoportok, kik tagjai egyszerűen nevet változtatnak, amikor úgy érzik, fontos lépést tettek meg fejlődésükben. Témánk ma angyalnevetek. Mindannyian rendelkeztek ilyennel, hiszen mind hozzátartoztok egy magasabb síkhoz is. A múltban elfelejtettétek mindezt, és csak erre a földi világra korlátoztátok magatokat, mely csupán a létezés apró része. A valódi világ leírhatatlan, felfoghatatlan és határtalan. A földi létből a paradicsomiba való felemelkedés többnyire kis lépésekben zajlik. Most megtehetitek a kezdő lépést. Ehhez feküdjetek le, lazuljatok el, és hallgassátok szavaimat. Amennyiben sikerül elengednetek földi gondjaitokat, töprengéseiteket, kinyílhattok a magasabb síkokra, és észlelhetitek azt is, amit eddig nem ismertetek. Ne bántsátok magatokat, fogadjatok el mindent úgy, ahogy jön. Ha netán nem sikerülne az ellazulás, legközelebb majd biztosan jobban fog menni.

Mihelyt mindenki készen áll a vezetett meditációra, és beáll a csend, mély, ellazult állapotba vezeti Simone a résztvevőket. Hamarosan néhány horkantás töri meg a csöndet. Az ellazulás könnyen átválthat alvásba is, ami olykor előfordul hasonló gyakorlatoknál.

A résztvevők eltérő tapasztalatokat élnek át, melyekre az ezt követő beszélgetés során derül fény. Némelyek boldogan számolnak be arról, hogy megkapták angyalnevüket. Marie-nak varázslatos találkozója volt védőangyalával, aki Nataha néven mutatkozott be. A név azt jelenti, hogy „örömmel született” – mondta Nataha. A válasz nem hangosan kimondott szóként érkezett, az angyal megjelenése pedig nem látható képként. Nem, ez inkább egy érzet, valami olyan, amit Marie eddig nem fogott fel, figyelmen kívül hagyott. Már észleli azt, ami túlmutat érzékszervein, de létezése nem tagadható le. Nataha nem hóféhérruhás, szárnyas angyal, hanem egy gondolat, mely nem öltött alakot, mégis jelen van és valós. Ez a találkozás olyan jóleső, csodálatos érzéssel tölti el Marie-t, hogy megrendülve ül, szabad utat engedve könnyeinek. A „megérkeztem” érzése járja át. Egyfajta elégedettség és lelki nyugalom, amit ezelőtt még soha sem élt meg. A nap hátralevő részét ezen a csodálatos energiaszinten tölti, egyre mélyebb megéleéseket és örömet tapasztal. Boldog, hogy már nincs egyedül, van mellette valaki, aki kíséri és védelmezi.

Néhány napig kitart ez az érzés, még megszokott környezetébe való visszatérése után is. Úgy látja el napi teendőit, mintha szárnyakat kapott volna, klienseivel örömmel végzi a tanácsadást, és pozitív kisugárzása miatt egyre-másra bókákat kap. „Elég a szenvedésből” – visszhangoznak benne a tanfolyamvezető szavai. Teljesen világos – gondolja Marie. Hiszen az emberek maguknak okozzák szenvedésüket, pedig ennek nem kell feltétlenül így lennie. Ezt már Buddha 2500 évvel ezelőtt megállapította, ki egész életét arra tette fel, hogy az emberek legyőzzék a szenvedést, és felfedezzék az élet esszenciáját. Vajon miből állhat? – töpreng Marie. Minek köszönhető a tanfolyamon hirtelenül megjelent nagy öröm? Honnan jött? Megtartható ez az érzés, vagy csupán az élet röpké pillanatai ezek?

Legyőzhető a szenvedés egyszer s mindenkorra, mint Buddha esetében? – Nem hasonlíthatod magad Buddhához – figyelmezteti egy belső hang. Buddha isteni lény volt. Te pedig még a lába nyomába sem érsz!

Marie jól ismeri ezt a hangot. Mindig akkor szólal meg, amikor kereteit szeretné kitágítani. A hang ellenőríz, szabályoz, földbe döngöl, és kerüli a kockázatot. Úgy tűnik, az értelem hangja ez, mely mindent jobban tud, és nem engedi be a változást. Most viszont valami más történik. Marie felfigyel egy másik hangra is, mely arról beszél, hogy mindannyian isteni lények vagyunk, ugyanabból az isteni forrásból, az Egységből származunk. Az emberek számára ez már sajnos, láthatatlan, mivel olyan életre rendezkedtek be, melynek már semmi köze sincs az egykori paradicsomi állapotokhoz. Életük legnagyobb részét gondok szövik át, és kínok közepette élik.

A hang Natahától jön, aki közli, hogy támogatja Marie-t fejlődésében, és segíteni fog, hogy válaszokat találjon kérdéseire. A Natahával való találkozás egy új élet kezdetének reményével tölti el. Az égetően fontos, évek óta gyötrő kérdések talán egyszer és mindenkorra válaszra találnak. Hátha végre sikerül majd másképp mozogni ebben a világban, több nyitottsággal, könnyedséggel és örömmel. Olyan élet kezdete lehet, mely mélységgel és értelemmel bír!

Csak hogy a hétköznapiak közbeszólnak a jól ismert akadályokkal és zavarokkal. Pár napra rá reménysége már a múlté. Visszaáll a szokásos nyugtalanság, kínzó kérdéseivel együtt: vajon hó végéig elég lesz a pénz, jó döntést hozott, vagy inkább másképp kellene megközelíteni a dolgokat? Marie-t kétségek gyötrik, és elbizonytalanodik. Éppen jókor lép közbe Nataha: – Engedd el gondjaidat, és érezd azt, ami van! Merülj el a pillanat rezgésében! Minden rezgés, mindegyik szó és mozdulat, mindent rezgések tartanak össze. Ha nyitott vagy, gyorsan ma-

gasabb szintre juthatsz. Ha megtanulod érzékelni a rezgéseket, nagy lépést teszel előre. Indítsd a munkát azzal a szóval, hogy hála. Menj bele a szóba, játssz vele! Ha hálás vagy mindazért, ami körülvesz, ha ajándékként éled meg a dolgokat, akkor már nyeresre állsz. Kezdd el a játékot: hálás vagyok azért, ... keress legalább 10 dolgot vagy helyzetet, amelyek nem maguktól érttetődőek, és igazán hálás lehetsz értük. Mondd ki: hálás vagyok azért, mert egészséges vagyok. Hálás vagyok, hogy vannak barátaim. Hálás vagyok... biztosan eszedbe fog jutni más is.

Nataha elbúcsúzik, Marie pedig nekilát feladatának. Kényelmesen elhelyezkedik, szemét becsukja, mély lélegzetet vesz, és elképzezi a hála szót. Több lehetőség is eszébe jut, egyik a másik után, noha még csak most ejtette ki száján e szót. Micsoda szép gyakorlat – gondolja közben, és teljesen belemerül ezen örömteli tevékenységbe.

Mikor később napi teendőinek nekiáll, felfedezi a belső öröm érzését. Napközben többször rajtakapja magát, ahogy magában dúdol, sőt néha még hangosan énekel is. Már nincs helye a vívódásnak! A következő napokban is kitart e jó hangulata. Beleveti magát a játékba. Hála tölt el engem, hála tölt el engem – énekelgeti magában. Saját nótát komponál belőle, melyet séta közben néha hangosan is előad. Sosem gondolta volna, hogy képes lesz érzéseit ilyen gyorsan átkapcsolni. Eszébe jut a félig teli vagy félig üres pohár példázata. Optimistaként félig telinek, míg pesszimistaként félig üresnek látná a poharat. Beleérez mindkét eshetőségbe, és most tisztán látja a kettő közötti különbséget.

Minden a gondolatainkon múlik. Mi magunk teremtjük valóságunkat – mondja magában, és elhatározza, a jövőben jobban oda fog figyelni gondolataira.

* * *

Marie jókedvűen indul útnak. A mai napra teljesen be van táblázva, és ez örömmel tölti el. Ekkor megpillantja az utcán Sabinét, akivel néhány tisztázatlan ügye van, melyek rendezéséhez most sem fűlik a foga. Kikerülni nem tudja, és úgy sem tehet, mintha nem vette volna észre. Most rontsa el remek hangulatát e találkozással? Gyomra összehúzódik, teljesen leblokkol. Mitévő legyen? Ezt a kellemetlen érzést nem tudja elűzni a hálával – vagy talán mégis? Amikor elé toppan az asszony, szinte vágni lehet kettejük között a feszültséget, és ez nem jó jel.

– Épp jókor futunk össze – zendít rá Sabine. Tudálékos stílusod miatt múltkori találkozásunk rémesre sikeredett. Annyira betaláltak, amiket mondtál, hogy csak ültem ott szótlanul. Mélyen megbántottál, és szavaid gondolkodóba ejtettek. Szeretném, ha tudnád, nem engedhetsz meg mindent magadnak, és nem sértheted meg ennyire a körülötted élő embereket.

Marie legszívesebben azonnal közbevágott volna, belefojtva a szót a másikba, de emlékeztette magát, hogy a vitatkozás elkerülése is az új program része. Ha képesek leszünk túllépni a harcon és a veszekedésen, megtanulhatjuk, hogy egymásért és ne egymás ellen éljünk.

Kapott hát egy esélyt, hogy ránézzen a benne zajló kellemetlen érzésekre, dolgozzon velük, és feloldja azokat. Persze nem könnyű úgy átlépni a vádaskodásokon, hogy közben ne védje meg magát, vagy ne mást okoljon a hibáért. Marie jól tudja, egymás kölcsönös hibáztatása sehová sem vezet. Hány ilyen vita ért már csúnya véget! A felek feldühödve továbbmentek, és a jövőben elkerülték egymást. Másképp is lehet ezt csinálni – véli Marie, és megteszi az első lépést valami új felé:

– Emlékszem még, régen én is mérgelődtem miattad. Nagyon dühített érzéketlenséged, ahogy sokszor nem hagytál szóhoz jutni. Nem akartam hagyni magam, ezért vágtam vissza.

De miként az előbb említetted, hogy mennyire idegesít tudálékosságom, rájöttem, pontosan ugyanazt hányjuk egymás szemére. Vicces, nem? Mi lenne, ha leülnénk és megbeszelnénk, mi olyan zavaró a másokban? Még az is előfordulhat, megtaláljuk egymással a hangot, kialakítunk egy építő jellegű eszmecsere-t, és a végén megbocsájtunk egymásnak.

Sabine döbbsen bólint. Mindenféle válasza számított Marie-tól, csak ilyenre nem. Lefegyverezve érzi magát. Keresnek egy csendes padot gondjaik megbeszélésére. Először mindketten külön-külön kimondják, miért is dühösek. Közben odafigyelnek, hogy ne vádaskodjanak, ne használjanak olyan kezdetű mondatokat, hogy te ilyen meg olyan vagy..., ezt teszed..., azt kellene tenned..., hanem kizárólag a saját érzéseiket ecseteljék. Alig telik el egy kis idő, és már látják is, mennyire hasonlóan gondolkodnak és éreznek.

– Amikor azt hallom, így nem viselkedhetsz, légy ilyen, légy olyan, rögtön felmegy bennem a pumpa. Ilyenkor azt gondolom, mit képzelsz ez az ostoba liba magáról, fogja be inkább a száját. És ez megakadályozza a további beszélgetést – mondja Marie.

– Pontosan! Én sem viselem el a kioktatást. Anyám jut eszembe, aki mindig jobban tudta, mi a jó nekem. Gyakran érzem úgy magam, mint kislánykoromban, amikor mindig helyreutasítottak, és ez bosszant fel.

– Én pedig ugyanezt érzem apámmal kapcsolatban, aki mindig parancsolgatott.

Elmesélik egymásnak, mennyire szenvedtek szüleik gyengeségeitől, és most már végre szeretnék kiélvezni a felnőttkor szabadságát. Mindketten felfedezik magukban, hogy milyen gyakran készülnek ki ezektől a zavaró érzésektől. Sabine és Marie nagyon örül, hogy ennyi közös vonást sikerült egymásban felfedezni beszélgetésük során.

– Egymásnak állítunk tükröt – mondja Marie. A viselkedésed által felismerem, mi az, amit elnyomok magamban. Nem gondoltam volna, hogy tudálékos vagyok. Tehát ezt is átvetem szüleimtől, és ez megrémiszt. Sosem tudtam elviselni az okoskodó embereket. Most már tudom, miért, és nagyon hálás vagyok neked, hogy belementél ebbe a beszélgetésbe.

A két asszony boldogan búcsúzik el egymástól, és megállapodnak abban, hogy hamarosan ismét találkozhatnak.

Marie-ban felmerül a kérdés: hogy lehet, hogy az emberek pontosan azt kedvelik a legkevésbé a másokban, amit magukban elnyomnak? Már hallja is Nataha válaszát: – Gyermekként találjátok ki a mintáitokat, hogy jobban tudjatok boldogulni a világban. Így azonban nem marad más hátra, mint az alkalmazkodás, önmagatok megtagadása és az engedelmesség. És egy reggel arra ébredtek, hogy már csak szüleitek kis működő képmásai vagytok, tele előítéletekkel és ítélkezéssel. Az önmagatokhoz vezető út roppant hosszú és fárasztó lesz, főként, ha túl sok tükör bukkan fel életereitekben.

A legtöbb ember zavaró tényezőként éli meg tükröit, és nem akar beléjük pillantani. Inkább ítélkeznek a többiek felett, és ellenségként bélyegzik meg őket, akikkel harcolniuk kell. Cipelik tovább hibáikat, melyekkel nem hajlandóak szembesülni, bár újra és újra utoléri őket. Nem fogják megúszni, előbb-utóbb foglalkozniuk kell hibáikkal. Jobb később, mint soha! Éppen azokat az embereket kell közelebbről megvizsgálnotok, akik a leginkább bosszantanak benneteket. Azért küldték őket, hogy valamit felismerjetek magatokban. Mint ahogy ezt nemrég Sabinéval kapcsolatban átélhetted. Ugye, mennyivel könnyebb volt így, hogy ráadásul még ugyanazokat a szavakat is használtátok egymásra? Már egyre több ember van, aki a hasonlóságokat keresi a másokban, kinyílnak egymás felé, dolgoznak tapasztalásaikon, hogy változ-

ni tudjanak. Ráébrednek arra, mennyivel jobb, ha már nem kell folyton azt keresni, hogy ki a hibás, aki miatt meg kell indokolnunk saját viselkedésüket. Ehelyett azon dolgozunk, hogy feloldjuk a zavarokat, és ebből újfajta szabadság-érzés fog kibontakozni. Senkinek sem kell már azon mesterkednie, hogy más képet mutasson magáról, hanem egyszerűen az lehet, aki valójában. Képzeld csak el, milyen könnyedén működhetne egy ilyen fajta emberi közösség!

Valóban – gondolja Marie, mennyivel örömtelibb lenne, ha az emberek jóindulattal közelítenének egymáshoz, ha közösen tudnának növekedni, és kölcsönösen támogatnák egymást. Milyen csodásan érzi magát az ilyen találkozásokkor, és mennyire megterhelők azok a helyzetek, melyekben elhatárolódást él meg, mint múltkor Margrettel, aki külön azért hívta fel telefonon, hogy valami kellemetlent közöljön vele:

– Nehezemre esik elmondani, hogy mi bánt, de meg kell tennem. A jövőben szeretnék távolságot tartani tőled. Nem személyed miatt, hiszen ugyanolyan rokonszenves vagy most is, mint korábban. Hited az, ami irritál. Még sosem láttam, hogy olvasnád a Bibliát, és még azt sem tudom, mit gondolsz Jézusról – kezdi mondókáját.

– Erre könnyedén válaszolhatok – mondja Marie. Nagyon sokra tartom Jézust. Ő az egyik példaképem. De az is igaz, hogy nem ültetem fel az istenek trónjára.

– Pedig Jézus Isten, és ha ezt nem hajlandók belátni az emberek, akkor semmi változás nem lesz a világban. Kizárólag egy út létezik a mennyekbe, még hozzá a jézusi út. Minden egyéb istenkáromlás. Elhatároztam, megszakítom a kapcsolatot mindenki vel, aki nem az egy igaz hitet vallja. Olyan egyszerű az üdvözülés útja! Ott áll kerek-perec a Bibliában, hogy csak hívunk kell Jézust, aki leveszi a vállunkról a gondjainkat, és megvált minket minden kínunktól.

– Ezt a nézetet tényleg nem osztom, ebben igazad van. Bocssás meg, de én úgy érzem ez elbizakodott fanatizmus, amely csak szétválasztja az embereket. Marie mély levegőt vesz, és így folytatja: – Gondolj csak a hit nevében elkövetett számtalan bűncselekményre, a középkori keresztes hadjáratokra, az inkvizícióra és a hittérítőkre. Mindig is kirázott a hideg ezek hallatán. Számomra csak az fontos, hogy kölcsönösen elfogadjuk egymást, mindegy, ki miben hisz. Éppen most lépünk át abba a világkorszakba, amelyben már senki nem erőltetheti a másokra a vallását – jelenti ki Marie, és csak fokozza ezzel Margaret ellenállását.

– Látod, mégis jól tettem, hogy felhívtalak – válaszol Margret, mivel ezzel megadtad barátságunk befejezésének a végső lökést. Nem szándékozom tovább foglalkozni más vallási irányzatokkal, ugyanis már megtaláltam utamat, és egyebekre nincs időm. Tulajdonképpen kár, hogy így alakult, de Isten veled! – és ezzel leteszi a kagylót.

Húha – gondolja Marie, ez aztán az eltökéltség! De hát igaz van. Ha ennyire fontos számára a vallás, akkor vegye csak körül magát hasonszőrűekkel.

* * *

Egy másik barátnőjével történt találkozás is töprengésre készíti Marie-t. Gisella állítása szerint Isten fogalma túl férfias, és ezt a jövőben mellőzni kellene. Ahelyett, hogy Istenről mint Atyáról beszéljünk, egy női formát kellene használnunk, hiszen már lejárt a férfifuralom ideje.

Mennyi, óh mennyi fejtörést okozott már Isten az embereknek az idők folyamán! Könyveket írtak tele róla, előadások tömkelegét tartották, háborúkat indítottak, és szerencsétlenségeket zúdítottak az emberekre, mindezt az „én jobban tudom”

és a mások feletti gyámkodás zászlaja alatt. E téma persze Marie-t is sokáig foglalkoztatta, kutatta az igazságot, vitatkozott, törte a fejét, kételkedett, eldobott mindent, majd újragondolta az egészet. S összetűzésbe került olyan emberek véleményével, akik kényszeríteni, meggyőzni vagy épp megtéríteni akarták.

Arra a következtetésre jutott, jobban teszi, ha nem merül bele egyetlen irányzatba se. Marie számára fontos, hogy nyitott maradjon, ne ítélkezzék, és elfogadjon másokat kialakult véleményükkel együtt, még ha nem is ért velük egyet, hagyja őket azon a véleményen lenni, ahol épp tartanak. Végére is, az a cél, hogy mindannyian megtaláljuk saját békénket, mellyel képesek vagyunk a világot szebbé és élhetőbbé tenni – gondolja Marie. De vajon tényleg erről van szó? Elég ennyi? Nem az lenne a kötelességünk, hogy még jobban beavatkozzunk a világ folyásába? Hogyan tudunk nyugodtan babérjainkon ülni, mikor ismert előttünk, hogy naponta 100 000 ember hal éhen? Hogyan tudunk nyugodtan aludni azzal az ismert ténnyel, hogy egész népcsoportokat irtanak ki azért, mert a világ népességének egy hangyányi csoportja veszi magának a bátorságot, hogy kizsigerelje a Földet, elvéve ezzel mások életlehetőségeit? Nem vagyunk tán mindannyian felszólítva egy igazságosabb világ megteremtésében való közreműködésre?

Marie most a nőmozgalomra gondol, mely alig 200 éves múltra tekint vissza. A 20. század elején az angol szüfrazsettek minden erejükkel harcoltak a nők választási jogaiért, és ha ez nem történt volna meg, a nők – akiből annak idején nem többet, mint a háztartás vezetését és a gyerekekről való gondoskodást nézték ki –, még a mai napig sem tudnák, hogy milyen képességek rejlenek bennük. Vagy azok az emberek, akiket évszázadokon át rabszolgaként kizsákmányoltak, még mindig nem kapták volna meg a szabad élet esélyét, ha nem harcoltak volna jogaikért. Csak harccal, erőszakkal és erővel történhet

meg a változás? Nem, a háborúk ideje lejárt. Túl sok szenvedést, pusztítást és boldogtalanságot okoznak! – állapítja meg.

Marie tisztánlátásra törekszik, és új alapokon nyugvó, más-fajta életre. De hogy? Hogyan éljen, hogy ne legyen bűnrészes, hogy ne működjön többé közre a mai világ kizsákmányoló játszmáiban? Hol van a fordulópont? Mitől vált olyanná a világ, mint amilyennek ma ismerjük? Mindig is létezett hatalomvágy, mohóság és irigység. Az emberek háborúkat indítottak, mert irigyek és rosszindulatúak voltak, mert hatalmat akartak szerezni, és nem tisztelték egymást. Valóban ennyire gonosz és egoista lenne az ember, hogy tulajdonképpen nincs is esély a változásra? Végül is már évszázadok óta ismétlődnek ezek a helyzetek. Némelyek azt állítják, hogy az élet nem megy háborúk és harcok nélkül, ezt bizonyítja háborúkkal tarkított történelmünk is.

Kell, hogy legyen másik út – gondolja Marie, de hogyan? Ekkor ismét megszólal Nataha:

– Minden ember magában hordja a Jót és a Rosszat, de ez nem jelenti azt, hogy mindannyian kiszolgáltatottak és tehetetlenek vagytok. A múlt században nagyon fontossá vált a psziché az emberek számára. Rá akartak jönni, hogy miért viselkednek úgy, ahogy. Miért okoztak fájdalmat nővéreiknek, bátyjaiknak, miért nem tudtak szeretni? Több ezer könyv szól erről, emberek milliói járnak terápiára, hogy jobban megismerjék önmagukat és másokat. Nagyon sok felismerés született ezáltal, és elindult egy lassú változás a világban.

Jól teszed, hogy a nyomorúság kiindulópontja után kutatsz. Hogy mindenkinek magának kell dolgoznia saját gonoszágának feloldásán, ezt már te is felismerted. Ez a munka fájdalommal járhat, de megfelelő hozzáállás mellett sok örömet is okozhat. Az élet értelme nem más, minthogy azzá váljatok, akik valójában vagytok: szeretetteli lényekké, akik kölcsönösen tá-

mogatják egymást, és elősegítik saját maguk és mások fejlődését. Csupán a magatokon végzett munka már nem lesz elegendő. A világban uralkodó, felborult egyensúly ellen is tenni kell. Ennek a hihetetlen szegénységnek, mely érthető módon bűnözésbe csap át, vagy teljes apátiába torkollik, vagy egész népeket pusztít el, már nincs többé helye a világon! A népesség további növekedése esetén is lesz elegendő táplálék mindenkinek.

Az emberiség régen is küszködött az igazságtalansággal és az egyenlőtlenséggel, de még sosem volt olyan mélypontra, mint most. Ezért itt az ideje egy új kezdetnek. A rendszereket emberek teremtik, tehát az emberek azok, akik változtathatnak rajtuk. Mindannyian erre vagytok hivatottak!

– De hogyan valósulhat ez meg? – kérdezi Marie –, hisz odafenn a politikusok úgyis azt tesznek, amit akarnak. Időközben már az összes párt ugyanazt a nótát fújja, és értelmét veszítette, hogy bármelyikre is szavazzunk. Nem látok lehetőséget a változásra.

Marie nem tudja eltitkolni, hogy mennyire reménytelennek látja a helyzetet. Nataha tovább folytatja:

– A régmúltban léteztek olyan társadalmak, amelyek jobban működtek, mint a mostaniak. Egyik nagy problémátok a pénz, mely szétzúzza világotokat. Jóllehet, a bankók és az érmék magukban nem rendelkeznek hatalommal, mégis érdemes közelebbről megvizsgálnotok, hogy miről is szólnak. Mi bújik meg a mögött, hogy emberek tömegei rabszolgákká alacsonyítják le magukat, értékes életüket önmagukat romboló dolgokra fecsérik? Miért működnek közre ebben a pusztító örületben?

– Rendben, akkor mégis mit tegyünk? – vág közbe Marie. Valahogy muszáj kifizetnünk a sárga csekkeket, el kell látnunk gyerekeinket, ruházkodni, táplálkozni kell. Ehhez pénzre van szükség. Kénytelenek vagyunk együttműködni, ha nem akarunk a híd alatt kikötni. Felháborodottság érezhető Marie hangjában.

– El tudsz képzelni egy pénz nélküli világot? – szegezi neki a kérdést Nataha.

– Soha, az nem tudna működni! – háborog tovább Marie. Hogyan termelnénk meg azt a sok mindent, amire szükségünk van? Vissza kellene mennünk a kőkorszakba? Éljük áram, autó és mindenféle remek dolog nélkül? Mindenhez pénzre van szükségünk! Nem, egy pénznélküli világ biztosan nem lenne működőképes.

– A pénz, abban a formában, ahogy ma ismeritek, csupán pár száz éve létezik, ami igencsak rövid idő az evolúció történetében. Mégis sokan úgy hiszik, hogy ez az egyetlen lehetőség. Sőt még a kamat és a kamatos kamat örületébe is beletörődtek! Döbbenetes, hogy milyen magától értetődően zajlanak manapság a legnagyobb átverések, anélkül, hogy tömeges tiltakozást váltanának ki. Az országok kizsákmányolása nem titokban, hanem teljesen nyíltan történik, és mindezt tényként kezelitek, mintha minden a legnagyobb rendben lenne! Pedig ezek az emberiség, a Föld és az egész világ elleni bűntettek.

– Igazad van – ismeri el Marie –, de mégsem látom a megoldást. Vonuljunk ki az utcára, és vegyük el a gazdagok tulajdonát? Az csak további vizályt és háborúkat szülne. A mostani felállás nem teszi lehetővé a változtatást. Tehát nem marad más, mint tovább játszani ezt a játékot, mely lehet, hogy hatalmas katasztrófába fogja sodorni a világot. Bár már egyre többen belátják, hogy ez így nem mehet tovább.

– Az emberiség történelmében mindig voltak egyes emberek, akik megtalálták maguk számára a megoldást, és ezzel utat törtek mások számára is. Példaképpül szolgáltak a világnak, hogy úgy mondjam. Gondolj csak Mahatma Gandhira, Albert Schweitzerre, vagy akár Teréz anyára. Kiálltak elképzeléseik mellett, példát mutattak, bátorították embertársaikat. Nem kell úgy maradnia mindennek, ahogy most van, élhettek más-

képp is, szeretetteljes emberi közösségben. Ezt mutatták meg az említett személyek. Óriási bizalomban éltek, irányt változtattak, nem foglalkoztak a fennálló szabályokkal, hanem új dolgokat teremtettek, mások javára válva.

– És nekem mi közöm ehhez? – érdeklődött kételkedően Marie. – Fogjam magam, és kezdjem el a szegényeket megszabadítani nyomoruktól, mint ahogy Teréz anya tette? Nem lenne ellenemre, de hogyan kezdjek neki? Milliók szenvednek a Földön. Nem látom az esélyét, hogy akár csak egy cseppnyit is hozzá tudnék tenni a változáshoz. Hiszen én csak egy apró kerekecske vagyok a gépezetben. Hogyan lehetnék én hatással másokra?

– Albert Schweitzer úgy váltotta valóra álmait – válaszol Nataha –, hogy szedte a sátorfáját, és elment Afrikába. Ismered történetét. Hogyan váltsátok valóra álmaitokat? Higgyetek benne, és tegyetek meg mindent értük! Téged mindig is foglalkoztatott a szegénység kérdése, az egyén méltósága, és mindazon értékek, amelyek ma számítanak. Még a tanulmányaid is ezt az irányt célozták meg. Most már készen állsz arra, hogy valami újat mutass a világnak. Az újat először is ki kell dolgozni, és láthatóvá kell tenni mások számára is. Te képes vagy rá, itt és most. Ne halogasd tovább, merd elkezdni! Mindegyik kerekecskének megvan a maga feladata, csak észre kell vennie. Minden embernek van egy bizonyos hatósugara. Mindannyian nagyszerűek és csodálatosak vagytok, minden egyes ember isteni teremtmény! Hidd el, sokkal több lehetőségetek van a változtatásra, mint gondoljátok. Nem vagy egyedül, támogatlak.

Nataha kis szünetet tart, Marie válaszát várva, aki nagyon összezavarodott, és szüksége van egy percre, hogy feldolgozhassa a hallottakat. Lehetséges, hogy az emberek tényleg egyenlők, és mindenki ott tud hatni, ahol épp van? Lehet, hogy nincs igazuk a hatalmon lévőknek, amikor azt állítják, muszáj, hogy legyenek urak és szolgák? Szíve mélyén jól tudja Marie, hogy en-

nek a világnak sok hiányossága van, és ez egyensúlyvesztéshez és igazságtalansághoz vezet. Ezen már oly sokat gondolkodott.

Egészen új számára az az elképzelés, hogy nem kell tehetetlenül szemlélnie a világ folyását. Ő is tehet valamit! Vajon mi ez? Pénzzel nem segíthet másokon, mert nincs elegendő bevétele. Azt azonban pontosan érzi, hogy feladata a pénzzel kapcsolatos. A pénzhiány kétségbe ejti az embereket. Ha elhiszik, hogy félteniük kell a pénzt, elkülöníti őket egymástól. A pénz akkora hatalomra tett szert az elmúlt évtizedekben, hogy valaminek már tényleg történnie kellene. „El tudsz képzelni egy világot pénz nélkül?” – tette fel a kérdést Nataha. Az imént még dühöt érzett magában ezzel kapcsolatban Marie. Most viszont eszébe jut, hogy régebben gyakran gondolt erre, és igen, nagyon is el tudná képzelni. Fiatalkorában élt benne egy álmokép, hogy egyszerűen bemegy egy üzletbe, elveszi, amire szüksége van, anélkül, hogy fizetnie kellene érte, és senki sem rökönnyödné meg ezen. Mindenki kiszolgálná magát, és készen állna arra, hogy máshol, másokért tegyen valamit. Honnan jöttek ezek a képek? Netán kommunista lett volna olyan férfiak befolyása alatt, akik még csak nem is tudták véghezvinni programjukat, holott lehetőségük volt egész népekkel kísérletezni? A kommunizmusban kisebb szerepet játszott a pénz, és igen, meglehet, hogy az volt a cél, hogy teljesen megszüntessék, és ezzel feloldják az emberek közötti egyenlőtlenséget. A történelem azonban megmutatta, hogy az emberiség nem volt képes ezen elv szerint élni. Nem tűnt el sem a szegénység, sem az egyenlőtlenség. Helyette a félelem, a bizalmatlanság és a gyűlölet ütötte fel a fejét, és nagyban sérült a szabadság.

Nem, szó sincs róla, hogy kommunista lenne, akkor már inkább öskeresztény. Az öskereszténység is egy más típusú emberi kapcsolatról, a megosztásról és a vagyontalanságról szól. Azt a bibliai idézetet, hogy „Nem szolgálhattok két úrnak, Isten-

nek és a Mammonnak”, alapkőnek, egy új élet alapszabályának szánták. És mégsem működött. Az egyházak számára egyre fontosabbá vált a gazdagság és a pompa; hatalom és igazságtalanság költözött falaik közé.

Nem ezt keresi! Nataha is megmondta, hogy valami újat kell felszínre hoznia. Vajon mi lehet ez? – tűnődik Marie. Egyre határozottabban érzi, hogy a pénzzel lesz kapcsolatos. A sikeres „világjobbítók” mindig magukat kezdték el megváltoztatni. Ez lenne a megoldás? Egyszerűen kezdje el valóra váltani álmait, anélkül, hogy azt lesné, mások csatlakoznak-e hozzá? Vajon hogy néz ki egy pénznélküli élet, mely szempontokat kell számításba vennie? Mi a legfontosabb, amire figyelnie kell? A nélkülözések idején az emberek hajlandóak arra, hogy megosszák másokkal, amijük van. Amikor a pusztta túlélés a cél, kölcsönösen segítik egymást, hiszen csak így garantált a túlélés. Az ősidőkben, amikor még nem létezett a pénz, kölcsönösen támogatták egymást, mert akkor még nem léteztek egyéni utak. A legnagyobb büntetés a csoportból való kizárás volt.

Természetesen nem a kőkorszaki viszonyokat kell újratementeni – véli Marie, de az biztos, hogy napjaink nyomorúságának köze van a közösségek felbomlásához. Elszoktunk attól, hogy bevonjunk másokat a mi kis világunkba. Leváltunk a többiekről, és egyre erősebbek határaink. Kerítések és nagy sövények mögé rejtjük házainkat a kíváncsi tekintetek elől. A gazdagok szögesdróttal és elektromos árammal egészítik ki kerítéseiket, hogy megvédjék magukat a szegényektől. Akkor következhetett be a fordulat, amikor elfelejtettük, hogy közös tőről fakadunk, és egymás felülmúlása vált a fő szemponttá? Hisz az elismeréseket is akkor söpörjük be, amikor jobbak vagyunk a többieknél, többet teljesítünk, mint ők.

Töprengése közepette egyszer csak valami csodálatos dolog történik. Egy rádióműsorból arról értesül Marie, hogyan tu-

dott önállóan lábra állni egy bajba jutott faluközösség. A gondot az okozta, hogy bezárt a gyár, ahol jóformán az egész falu lakossága dolgozott. Hirtelen sokan munkanélkülivé váltak, és senkinek sem volt pénze. Ez a helyzet egy régi módszer felélesztésére sarkallta a lakókat: fizetőeszköz híján cseréltek egymással. Volt aki hajat vágott, és cserébe élvezhette mások szolgálatait. Kölcsönvehette valaki autóját, kenyeret kapott a péktől, orvosi kezelésben részesülhetett, a doktor pedig nyugodt szívvel ülhett be a fodrászhoz. A rádióműsorban lelkesedéssel számolt be a kísérletről a meghívott lelkész, aki a következő szavakkal zárta mondandóját: – Milyen jó lenne, ha a mi falunk is így működne, és az emberek nem szentelnének ennyi figyelmet a pénznek, mint ahogy azt manapság teszik.

Marie-t lenyűgözik a hallottak. Pontosan ez lehetne a megoldás! De miért is kellene szükségállapotot kikiáltani ahhoz, hogy elkezdjük egymás kölcsönös támogatását? Rá is átragad a lelkesedés, és elkezd behatóan foglalkozni a témával. Így veszi kezdetét életének nagy kísérlete.

* * *

Marie cikkeket ír újságok számára, amelyekben kifejti, miként képzei el a környezetében élő emberek újfajta közösségét, illetve egy cserekör működését. Molnár bácsi megjavítja Tóth néni autóját, majd később együtt vacsorázhat a Szabó családdal. Tóth néni pedig Szabóék gyerekeire felügyel. Így mindenki kap valamit a másiktól, anélkül, hogy a pénz bármilyen szerepet játszana.

Lelkesedése sok embert megérint, akik szintén foglalkozni szeretnének az ötlettel. Egyre gyakrabban csörren meg a telefonja. Egyedülállók, idősek, magányosok jelentkeznek, hogy felkerülhessenek a listára, de vannak köztük szép számmal politikailag aktív fiatalok is, akik új életcé-

lokat keresnek. Csapatostul érkeznek a téma iránt érdeklődő újságírók más városokból is.

Marie kisfilmeket állít össze a különböző cserhelyzetekről, és örömmel tölti el a nagy érdeklődés. Mégiscsak lehetséges változást elérni társadalmunkban – gondolja. Mindenki kinyitja szívét és ajtaját a másik előtt. Mindnyájan egy csónakban evezünk, és búcsút intünk a világot uraló bizalmatlanságnak. Erről beszél a rádióműsorokban, a tévéfellépéseken és az újságoknak készülő interjúkban. A legtöbb felkérésre igent mond, hogy terjedhessen a világot szebbé tevő gondolat. Végére is a cserekör pont olyan dolog, amelyben azok is képesek részt venni, akik kevés pénzzel vagy idővel rendelkeznek. Látja, ahogy egy ifjú hölgy végtelenül boldogan köszönti a nyugdíjast, akire ezentúl rábízhatja kutyájának déli sétáltatását. Segítségével új munkát vállalhat, és az idős úr is elégedett, hisz élete új értelmet nyert, megint hasznosnak érezheti magát. Végre megtanulhat gitározni a kevés pénzből élő egyetemista lány, mert talált valakit a listán, aki éppen ezt a szolgáltatást nyújtja. Egy idős asszony alig jut szóhoz örömeiben, amikor egy nap felbukkan nála egy csapatnyi ember, és felajánlják segítségüket, hogy leszedik a terményeket a kertben. Később vendégül látja a fiatalokat, és remekül szórakozik történeteiken. Már rég nem volt ilyenben része, hiszen a szomszédjaival nem túl jó a kapcsolata, gyerekei pedig sohasem érnek rá. Könnyek között meséli az idős hölgy, hogy mennyire szenved a magánytól, és ezért milyen nagyszerűnek tartja ezt a lehetőséget. Egy kerekesszékes nő ingyenes vonatutazási lehetőséget ajánl fel, ugyanis magával vihet egy kísért. Egy fiatal anya elvállalja mások gyermekeinek felügyeletét, és nagyon örül, hogy gyermeke így társakra lel.

Marie lángol, csak úgy lobog benne a tűz, közvetít, összehoz embereket egymással, de közben nem veszi észre, hogy elfelejtkezett saját magáról. Nincs már magánélete, a lakása

stúdióvá alakult, különböző tévé- és rádióstábok adják egymásnak a kilincset. A tagok száma napról napra nő, a felek kiközvetítését is ő végzi. Nem mellékesen még ott van saját hivatása is, amivel pénzt kell keresnie, hogy ki tudja fizetni a lakbért, és az összes többit.

Aztán egyik reggel valami hihetetlen dolog történik: amikor felébred, észreveszi, hogy lábai nem mozognak. Lebénult, még felállni sem képes. Páni félelem keríti hatalmába. Újra és újra megpróbálja lábait mozgatni, hogy felkelhessen az ágyból. Mindhiába, nem megy. Halálfélelmet érez. Mi lesz, ha soha többé nem tudok lábra állni? Éhen fogok halni, ha nem jutok ki a lakásból. Ki fog segíteni? Mi lesz velem? Ahogy segítségért kiált, máris bejelentkezik Nataha, és türelmesen hallgatja:

– Kérlek, Nataha, segíts nekem, hogy ki tudjak kecmeregni ebből a helyzetből. Most meg miért kapom ezt a büntetést? – jajveszékel Marie.

– Senki nem büntet téged. Ez azért történt meg veled, hogy felébredj. Messze túlvállaltad magad, a lelked pedig már régóta nyugalom után kiáltozik. S mivel nem hallottad meg lelked hívó szavát, ezért tested közbeavatkozott. Most nem tudsz felállni, így át kell gondolnod, hogyan tovább. A legtöbb betegség azt a célt szolgálja, hogy megismerjétek önmagatokat.

– Ezt már tudom. A munkám is arról szól, hogy az emberek elmélyüljenek önmagukban, és megtalálják a lelki nyugalmuikat. És lám, pont én vagyok az, aki elfeledkezett saját magáról. Mitévő legyek? Hogyan fogok tudni újra talpra állni? Van ötleted? – kérdezi kétségbeesetten Marie.

– Először is, öntsünk tiszta vizet a pohárba! Az új világról szőtt gondolataidban sok ember játszik szerepet. Szeretnél együtt dolgozni másokkal. Mégis mi az, amit idáig tettél? Mindezt egyedül intéztél, mint egy nagy cég ügyetlen menedzse-

re. Ők is pont így zsigerelik ki magukat, a munkájuk mellett semmi másra nem jut energiájuk. Első lépésként, keress magad mellé segítőköt. A cserekör tagjai között biztos akadnak olyanok, akik szívesen segítenek ellátni teendőidet.

Marie tűnődik egy ideig, majd eszébe jut két hölgy, akik már bizonyították a csoport iránti elköteleződésüket. – Őket fogom megbízni a közvetítéssel – mondja hangosan Marie, és érzi, hogy Nataha máris visszavonulót fúj. Először is felhívja a lakásához kulccsal rendelkező szomszédasszonyát. Heike mélyen megrendül Marie állapotán, ellátja minden szükségessel, és megpróbálja rábeszélni, hogy hívjanak orvost. Marie határozottan visszautasítja, mivel már régóta foglalkozik öngyógyítással. Elhatározza, hogy pár napig nyugton marad. Talán meghálálja a teste, és újra működésbe lép. Meditációval, nyugalommal és köszönettel próbálja csillapítani félelmeit.

Később felhívja Ursulát, a két segítőkész fiatal nő egyikét, és megbeszéli vele a teendőket. Ursula lelkesen fogadja új feladatkörét. Azzal az ötlettel áll elő, hogy a laza csoportból alakítsanak egyesületet. A hivatalos ügyeket majd ő elintézi, jogász például már van is kéznél. Marie örül a segítségnek, és elmeséli, mi történt vele: – Le kell adnom a feladataimból, nem csinálhatok mindent egyedül – magyarázza. – A jövőben tarthatnánk együtt előadásokat. Más városokból is annyi felkérés érkezik, hogy alig győzöm már. Örömet okozna, ha együtt mehetnénk. Ursula boldogan beleegyezik. A hosszú beszélgetés után Marie észreveszi, hogy kezdi jobban érezni magát. Fél napot még további telefonos szervezéssel tölt.

A nap hátralévő része azonban a pihenésé. Jót tesz az ellazulás, és a következő reggel már fel tud kelni, de ezt a napot még saját magára és a gyógyulására fordítja.

Annyira örül újra működő lábainak, hogy különleges fi-gyelmet szentel nekik, és megígéri, hogy a jövőben tekintettel

lesz erőtartálékaira. A mai hálagyakorlatban – amit továbbra is napi szinten végez – a lábaié a főszerep. Hálás nekik, hogy már ilyen régóta ennyire csodálatosan működnek, hogy mindenhová elviszik őt. Azért is hálát ad, hogy lendületet visznek napjaiba, és hogy mennyi de mennyi örömben részesítik. Kedvenc elfoglaltságai közé tartozik ugyanis a séta és a kirándulás. Hogy élvezhetné mindezt, ha a lábai felmondanák a szolgálatot? Derű árad szét egész testében, és ma különösen nagyra tudja értékelni egészségét. Miért van szükség drámákra az életünkben? – kérdi magától. Létezik olyan, hogy örömteli fejlődés? A fájdalomnak és a szenvedésnek is megvan a maga létjogosultsága?

Nataha közbelép, és elmagyarázza, hogy az emberek a polaritás világában élnek. Nap mint nap a kifogyhatatlan ellentétpárokat élük meg: fekete és fehér, jó és rossz, fájdalom és öröm stb.

– Függőséget és kiszolgáltatottságot éreztek a szélsőségekkel kapcsolatban – mondja Nataha. – Boldogok vagytok, ha süt a Nap, és kínlódtok, ha hideg van és esik az eső. Maradjunk még ennél a példánál. Tisztában vagy vele, hogy a túl sok napsütéstől kiszárad a talaj, és ez éhezéshez és nyomorhoz vezethet? A hidegnek és az esőnek is nélkülözhetetlen szerepe van a természetben. A fájdalmat is hasonlóképpen kell elképzelned. Az ember hajlamos arra, hogy mindent magától értetődőnek vegyen, és nem értékeli mindazt a gazdagságot, amely körülveszi. Így üresedik ki az életetek, és válik unalmassá. Mit gondolsz, miért találnak ki az emberek ennyi örültséget, csak hogy egy kis színt vigyenek az életükbe? Érezni akarják, hogy élnek, és ez gyakran már csak szélsőséges helyzetekben sikerül. Már nem észlelik a test és a lélek határait. Te magad is rájöttél erre, amikor lebénultak lábaid. Mára megtanultad jobban értékelni egészségedet. Csupán egy kis emlékeztetőre volt szükséged – somolyog Nataha az orra alatt.

– Azt akarod ezzel mondani, hogy a betegségeknek is megvan a létjogosultságuk, és hogy nem a büntetésről szólnak, mint ahogy azt sokan feltételezik? – kérdezi kételkedően Marie.

– A legtöbb esetben így van. Mindaddig, míg nem jöttök rá a dolgok értelmére, betegségekkel fogtok szembesülni. Feladatuk, hogy felébresszenek benneteket, és segítsenek, hogy megértsétek a lényegét. Meg fogod látni, minél éberebb vagy, annál kevésbé fogsz leragadni a kellemetlen helyzeteknél, melyek szenvedést és fájdalmat okoznak. Amikor megérted, mi a szerepük a fájdalmaknak, megváltozik a kapcsolatod velük. Nem lenne szükség sem pánikra, sem elfojtásra, sem pusztításra. Elég lenne elfogadni a dolgokat, rájuk nézni, szembesülni az okokkal, és máris lépnétek egyet a fejlődésetekben. Magad is sokat gyakoroltál a múltban, gondolj csak vissza arra, ahogy a fájdalomtól való rettegéssel ájulásba kergetted magad a fogorvosnál. Egyszerűen összeestél a félelemtől, felfordulást keltettél a rendelőben, és csak nagyon nehezen tudtál megszabadulni ettől a mintától. De sikerült, és ehhez gratulálni szeretnék.

Marie kissé elpirulva emlékszik vissza gyakorlataira. Annak idején elegendő lehetősége adódott a gyakorlásra, ugyanis a fogai hagytak némi kívánnivalót maguk után. Egy napon elhatározta, hogy ezentúl egy jól kidolgozott program szerint fog fogorvoshoz járni: tudatosan vitte magával a félelmét, mondhatni, elhívta kísérőnek. A rendelőben leültette egy csendes sarokba, és megkérte, viselkedjen rendesen, feltűnés nélkül. Ekkorra már sokszor magától is eltűnt a kellemetlen érzés. Ezzel a módszerrel hamarosan már ájulás nélkül sikerült túlélnie a kezeléseket. Túljárt berögződött mintája eszén, avagy inkább másik vágányra terelte, és ezzel visszanyerte az irányítást élete felett. Boldoggá tette az a tudat, hogy nem vagyunk kiszolgáltatottak, és a gondolatainkkal, cselekedeteinkkel befolyással lehetünk a dolgok menetére. Gyermekként még hasznára váltak a régi vi-

selkedésminták. Az öt gyermek közül ő volt a legérzékenyebb, kiskorában kétszer majdnem meghalt, betegségekkel pedig magára vonta a figyelmet. Ezek a minták bebetonozódtak, és még felnőttként sem fogta fel teste, hogy más viselkedési módokkal talán előbbre juthatna. A beágyazódott minták nem fognak maguktól megváltozni. Át kell látnunk mesterkedéseiken, és szeretettel búcsút kell vennünk tőlük.

Mennyi csodás és fontos feladat vár még rám – gondolja Marie. Az élet sokkal izgalmasabb a filmeknél. Mindegyik pillanat kiérdemli teljes figyelmünket, nehogy elszalasszunk egyetlen lehetőséget is, amely az emberi szenvedésből való kiemelkedést szolgálhatja. A cserekör is hatással lehet a régi szokásainkból való kitöréshez. Jelenthet újfajta kapcsolatokat, nyitott szívet és örömet a másokkal való együttlében. Lehetséges ez? Miként is fest a mérleg az első hónapok után? Egyre több lelkesedéssel teli ember keresi fel a kört. Sajnos, többnyire már az első kapcsolatfelvétel után sok a kilépés is. Csalódás és rosszakarat társul az elégedetlenséghez, a résztvevők félbeszakítják a kísérletet, hogy visszatérjenek rögzült, régi szokásaikhoz. „Valami mást képzeltem el” – szabadkozik néhányuk kilépéskor. Legtöbbjük egyszerűen nem bukkan fel többé.

„Láthatóvá kell tenned az újat” – mondta korábban Nataha. Nem elég a cserekörök újdonsága? Mily más szempontjai vannak a társadalom megváltoztatásának? Mahatma Gandhi például lemondott minden tulajdonáról, csak egy kis evőtálkája maradt, és testén pár ruhadarab. Teréz anya is lemondott a munkája során mindennemű kényelemtől, és elégedettség tűnt. Talán Marie-nak is tovább kellene lépnie, feladnia mindent, amit birtokol, hogy ereje felszabadulhasson új feladata számára? Hogy fogja ezt megvalósítani?

Ekkor az angyalok, a cserekör tagjaink személyében, ismét segítségére sietnek. Egyre másra felajánlják Marie-nak lakása-

ikat, házaikat, hogy távollétükben náluk lakjon. Házvigyázóként azt gyakorolja Marie, hogy jól érezze magát idegen otthonokban. Eleinte még hazatér a viráglocsolás után, holott megbeszélték, hogy ott éjszakázhat. Szükségem van a saját négy falamra – véli Marie, és esténként elégedetten hajtja álomra fejét saját ágyában. Mégis egyre többször játszik el azzal a gondolatokkal, hogy milyen lenne, ha nem lenne otthona. Egyre hosszabb időt tölt el idegen házakban, a következő lépésben pedig már éjszakára is ott marad. Szép lassan begyakorol valami újat, és ez tetszik neki.

Eljött az idő: Marie meghozza a döntést, hogy feladja saját lakását. Mintegy varázsütésre megváltoztatja egész életét. Minden felhalmozott ingósága gond nélkül megtalálja új gazdáját, akik nagyon hálásak és nagyra értékelik új szerzeményeiket. Marie majd kiugrik a bőréből, amikor mindent elintézt, és megszabadult összes terhétől. Úgy érzi magát, mint Szerencsés János a Grimm mesében, aki a fizetségképpen kapott aranyrögöt először egy lóra cseréli, majd egy tehénre, később egy malacra, aztán egy lúdra. Végül egy köszörűkő tulajdonosává válik, de az meg túl nehéznek bizonyult, ezért megszabadul attól is, így üres kézzel, de boldogan érkezik meg édesanyjához. Marie olyannyira átérzi János szerencsését, hogy ott táncol az üres falak között, és egész lényét betölti egy ragyogó, kalandos élet ígérete.

* * *

Az első ideiglenes lakás a város felett fekszik, óriási teraszát fácskák és más növények díszítik. Tulajdonosa két hónapra Amerikába utazik. A lakásban lelkét megérintő zenealbumok várják Marie-t. Mozart, Joe Cocker, Vivaldi, The Beatles és a többiek – mintha csak saját zenepolcát látná maga előtt.

E két hónap alatt olyan jól érzi magát, hogy nem tapasztal magában sem honvágyat, sem egyéb zavaró érzelmeket. Minden a helyére kerül, és megy a maga útján. Ahogy lassanként kiürül a hűtőszekrény, újabb források után kell néznie, mert nem áll szándékában éhezni. Most is merít egyet kifogyhatatlan ötlettárából. Nem érzi magát koldusnak, amikor a boltokban előadja szándékát, és lejárt, szépséghibás vagy egyéb okból eladhatatlan termékeket kér saját maga, illetve a cserekör számára. Sokkal inkább úgy tekint magára, mint aki utat tör valami új felé.

A politikai kártyáját a bioboltossal való tárgyalás során játssza ki. A boltos pedig örül, hogy végre támogathat valamit, aminek értelme van, és hogy a jövőben már nem kell kidobnia a felesleget.

Az egyetemisták is támogatják Marie elképzeléseit, és megnyitják kapuikat a csoport számára. Ezentúl náluk tarthatják összejöveteleiket és más akcióikat. Marie gyakran felteszi magának a kérdést: hogyan születik meg ez a sok csodálatos „véletlen”, vajon az égiek is közbeavatkoznak vagy talán Nataha az, aki szövö a szálakat? Ugyanis a bioboltos mellett jelentkezik még egy biopék és egy étkeztető cég is, akik szintén részt szeretnének venni Marie kezdeményezésében. Igen, így néz ki az adok-kapok világa, ahol nem az érdekek és a számítások állnak az előtérben, hanem egymás kölcsönös támogatása. A csoport tagjai együtt újíják fel a pékséget, segítenek a bioboltban, és kitakarítják az étkeztető cég konyháját. Biztosított az adok-kapok egyensúlya. Marie nagy hangsúlyt fektet a kiegyenlítésre, és hogy semmiképp se mondhassák rá, hogy másokon élösködik.

És még így is történik valami, ami nagyon elgondolkoztatja, és újabb kvantumugrással ajándékozta meg. Sebastian a neve annak a fiatalembernek, aki minden egyes nap felbukkan az étkezésnél, telitömi hasát, majd eltűnik, anélkül, hogy megköszönné az ételt vagy, hogy segítene bármiben is. Marie-t rend-

kívül bosszantja, hogy csak elvesz, és nem ad cserébe semmit. Vajon kérdőre kellene vonnia a férfit, és elmagyarázni neki az adok-kapok szabályait? – töpreng Marie.

Ekkor közbelép Nataha: – Itt egy újabb lehetőség, hogy tanulj valamit, ami az egész csoport számára fontos lehet – mondja. – Arról van szó, hogy a cseretársadalomból elindultatok a megosztás társadalma felé. A cseréből a megosztásig egy hatalmas lépést kell megtenni, de te már ma elkezdheted, éppen ezért küldték neked Sebastiant. Ő pontosan azt tükrözi vissza, ami téged mélyen, belül nagyon bánt. Te valóban mindent megteszel azért, hogy egyensúlyba hozd az adást és a kapást. Hányszor de hányszor takarítottál azért, hogy minden rendben legyen, és senki ne érezze magát a másik adósának. Senkinek nincs joga, hogy élösködőnek nevezzen, holott újra és újra megteszik, mivel nem látnak bele hétköznapijaidba, nem látják, mennyi mindent teszel. És ekkor belép a képbe Sebastian, és egyszerűen csak kiszolgálja magát. Mondhatjuk úgy is, élösködik, és ez téged felbosszant, hiszen pont ez az, amit nem akarsz. Mégis arra kérlek, gyakorold a kapást anélkül, hogy azon gondolkodnál, mit adsz cserébe. Ha megtanulsz figyelmen kívül hagyni mindennemű elszámolást, és egyszerűen csak követed a pillanatot, és csak adsz, vagy csak elveszel, mert épp így érzed jónak, akkor toleránsabb leszel másokkal szemben, és abbahagyhatod az ítélkezést, ha valaki épp a meggyőződéssel ellentétesen viselkedik. Mit gondolsz, miért van ennyi ellenségkép az emberek fejében? Pont a szűklátókörűség és a nagylelkűség hiánya miatt.

Megértetted, hogy azért bosszankodsz, mert Sebastian pontosan azt a viselkedést tükrözi vissza, amit te sohasem engednél meg magadnak? Most jött el az ideje, hogy változtass ezen. Teljesen rendben van, hogy elveszel valamit, amire szükséged van. Tégy egy próbát! Egészen más érzést és sokkal nagyobb sza-

badságot fogsz megtapasztalni akkor, amikor örömmel, szívből adsz valamit, és csak azt veszed el, amire tényleg szükséged van – fejezi be mondandóját Nataha.

Marie-nak elakad a szava, jóllehet túlságosan is egyszerűnek tartja ezt a szabályt. Mindenesetre elhatározza, hogy pontosan azt fogja tenni, amit Nataha kért tőle. Másnap nagy zacskó gyümölcssel és zöldséggel a kezében toppan be Sebastian, amit ő maga hozott el a bioboltból, hogy ne Marie-nak kelljen ezt is elintéznie. Hát ilyen gyorsan történnek a változások – véli Marie, és még megbeszelnünk sem kellett hozzá semmit.

Az elvenni gyakorlathoz is hamar adódik remek alkalom. A szomszéd városból érkezett vendégek, akik minden hónapban felbukkannak a csere-berén, most rengeteg használható dolgot hoztak. A gyakorlat lényege, hogy a tárgyak tulajdonost váltsanak, és a megunt holmik olyan személyekhez kerüljenek, akik hasznukat veszik. Ezek a vásárnapok már állandó programnak számítanak, amikor is az öröm kapja a főszerepet.

Ezúttal egy csodaszép, kétrészes ruha hívja fel magára Marie figyelmét, mely egészen újnak és drágának tűnik. Többször elsétál mellette, megtapogatja anyagát, majd végül felpróbálja. Úgy áll rajta, mintha ráöntötték volna, illik hozzá a színe, és minden szempontból olyan, mintha egyenesen neki varrták volna. Minden oldalról megcsodálják Marie-t, és a ruha régi tulajdonosa is bátorítja, vegye magához ezt a szép darabot. Marie számára lehetetlen tűnik. Még amikor a legjobban ment neki az életében, akkor sem vásárolt ilyen drága ruhákat. Ilyen mértékű fényűzést sosem engedett meg magának. Nehéz a döntés, hiszen egyrészt nagyon vágyik rá, másrészt a benne élő ellenőr megtiltja, hogy övé legyen a ruha. E két véglet között vergődve tölti el a napot. Amikor leszáll az est, és a ruha még mindig ott várja új gazdáját, eszébe jutnak Nataha szavai: „gyakorolnod kell, hogy egyszerűen elveszed azt, amit szeretnél”. Kissé

félénken és bátortalanul nyúl végül a ruháért. A nagy öröm csak később tölti el, amikor felismeri, hogy mennyivel jobb lett a fellépése ebben a gyönyörű öltözékben. Ezentúl csakis jó minőségű dolgokat fog kiválasztani magának, de sosem többet, mint amennyire tényleg szüksége van. Életének leegyszerűsítése tehát kizárólag a mennyiségre vonatkozik és nem a minőségre. Hogy rájöjjünk arra, mi is áll nekünk a legjobban, egy életen át tartó tanulásnak ígérkezik – vélekedik Marie. Az ajándékok elfogadása anélkül, hogy rögtön a viszonzáson járna az agyunk, szintén behatóbb gyakorlást igényel. Eszébe jutnak a karácsonyi és születésnapra összejövetelek, ahol gyakran egyenlő értékű ajándékokkal lepték meg egymást a családtagok. Többször átélte azt is, hogy a család megérdeklődte az ajándékba kapott bor árát, hogy a barátainak valami hasonlót tudjanak majd cserébe adni. Még véletlenül se maradjon senki a másik adósa. Ez már akkor is nagyon abszurdnak tűnt neki. Sokkal izgalmasabbnak és kalandosabbnak tűnik ez az új megközelítési mód: a szívből jövő ajándékozás és elfogadás. Az új életben eltűnik a hétköznapi rutin és az unalom. Meglepetések és csodák gazdagítják a napokat, melyek már egyáltalán nem egyformák.

Marie elmereng korábbi, pénzt-használó életén. Hogy lehet az, hogy most mindent sokkal izgalmasabbnak és szebbnek lát, mint régen, amikor még minden olyan jól szabályozott volt? A barátnői állítása szerint pénz nélkül élni bonyolult, több függőséggel és nehézséggel jár. Pontosan az ellenkezője igaz! Marie könnyedséget és örömet érez. Mivel már semmi sem magától értetődő, így kitágulnak a dolgok, határok nélkülivé válnak. Minden lehetséges, szabad és kiszámíthatatlan. És mindenre van megoldás! Ez a felismerés óriási bizakodást ébreszt benne, minek következtében örömet és hálát érez.

* * *