

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 jóságos 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 megéléseket 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 elképzeli 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.

* * *