# USKLAĐENI

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

*Naslov originala*
*Attuned*
Thomas Hübl

*Edicija U ruci*

*Za izdavača*
Nina Gugleta

———————

*Glavna i odgovorna urednica*
Nina Gugleta

*Urednica*
Ana Šakan

*Prevod*
Jasna Dimitrijević

*Lektura*
Jelena Janković

*Korektura*
Aleksandra Dunđerski

*Dizajn korica*
Monika Lang

*Štampa*
Caligraph, Beograd

*Tiraž*
1000 primeraka

*Izdavač*
Areté, Beograd, 2025

Copyright © 2023 Thomas Hübl This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc."
Prava za srpsko izdanje © Arete 2025

Sva prava zadržana.
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

# USKLAĐENI

VODIČ ZA ISCELJENJE LIČNE I TRANSGENERACIJSKE TRAUME

– I NAŠEG SVETA

Tomas Hibl

*prevela*
Jasna Dimitrijević

*www.arete.rs*

Posvećeno čovečanstvu. Prihvatimo jedni druge i iscelimo relacione rane, obogaćujući zajedničko tle za budući procvat svih svesnih bića.
I mojoj voljenoj ženi, Jehudit, i kćerki Ilaji, čije su ljubav i velikodušnost u temelju mog rada.

Sadržaj

Uvod 9

Prvi deo 17
1. Drevni principi, evolutivni uvidi 19
Vežba: Mapiranje unutrašnjeg telesnog pejzaž 32
2. Osnovni principi ljudskog razvoja 36
Vežba: Procena i ublažavanje stresa 53
3. Umeće usklađivanja 55
Vežba: Usklađivanje sa unutrašnjim telom 58
Vežba: Tehnika trostruke sinhronizacije 68
4. Umeće transparentne komunikacije 73
Vežba: Relacijsko usklađivanje 87
5. Prisustvo senki 90
Vežba: Procesuiranje karme dana 100
6. Uticaj traume 106

Drugi deo 125
1. Moć isceljujućeg odnosa 127
2. Vodič za facilitatore isceljenja 144
3. Predačko isceljenje 172
Vežba: Jednostavno predačko isceljenje 190
4. Isceljivanje za zajednicu 192
Vežba: Globalno društveno svedočenje 201
Pogovor 213
Zahvalnica 217

# Uvod

*Ovo je mračno vreme, ispunjeno patnjom i neizvesnošću. Kao žive ćelije u većem organizmu, prirodno je da osećamo traumu sveta. Zato se ne plašite bola koji osećate, niti besa ili straha, jer te reakcije proizlaze iz dubine vaše brige i istine vaše međupovezanosti sa svim bićima.*

Džoana Mejsi i Sem Mou

Živimo u sumornim vremenima. Širom sveta, nacije su obeležene sve jačim nesuglasicama i neprijateljstvom. Oštra slika produbljujuće podele i građanskih nemira izdiže se nasuprot rastućeg političkog autoritarizma. Čak i dugogodišnje demokratije pokazuju ranjivost pred pretnjama ili raskolima. Politički, rasni, etnički, verski i sektaški sukobi ponovo se rasplamsavaju ili obnavljaju, dok globalni trgovci oružjem, regionalni narko-karteli i platforme za lokalni i međunarodni organizovani kriminal nastavljaju da profitiraju. Izbeglice iz ratnih područja, klimatski migranti i iscrpljeni putnici svih vrsta suočavaju se sa otvorenim progonima i prikrivenim poniženjima. Siromašni svuda postaju još siromašniji, dok autohtoni narodi i dalje doživljavaju tlačenje i obespravljivanje, ako ne i sistematsko istrebljivanje. Zemlja koja pripada plemenima se ponovo otima, okupira ili uništava; drevni obredi se skrnave, a tradicionalni načini života omalovažavaju; preci se ne poštuju ili zaboravljaju – i sve to dok šume koje nam život daju nezaustavljivo gore, a reke i okeani postaju sve zagađeniji. Traumatizovane osobe haraju po traumatizovanim pejzažima.

Ipak, ma koliko mračna bila ova stvarnost, ona ne mora nužno značiti neizbežnu apokalipsu. Pripadamo živom planetarnom sistemu – živom, bujnom kosmosu – koji se sam orga-

nizuje i isceljuje. Ljudi nisu odvojeni od prirode; mi smo *deo* prirode. Bez obzira na trenutno stanje čovečanstva, nikada nismo istinski odvojeni niti samo pojedinci; mi smo članovi radikalne celine u kojoj se svi delovi razvijaju zajedno. Poput bisera u Indrinoj mreži[1], pripadamo i proističemo iz „velike distributivne mreže"[2], elegantne kosmičke mreže uzročne međuzavisnosti.

Zamislite neverovatno nežnu sočivicu, vodenu biljku manju od zrna pirinča koja slobodno pluta po površini vode bez korena. Ipak, ona može pronaći jednu ili čak hiljade biljaka svoje vrste i povezati se s njima, kao i s malim biljkama drugih vrsta, formirajući životno važnu mrežu na površini mirne bare. Ili ovo: jednostavna, skromna pečurka šalje svoja nežna vlakna (micelije) duboko u zemlju u širokom luku. Ova vlakna povezuju gljivu s korenjem okolnih biljaka, drveća i drugih gljiva – i na taj način ih povezuju i jedne s drugima. Ovaj organski „internet" stvara simbiotski mehanizam za komunikaciju, pronalaženje vode, razmenu hranljivih materija i zajedničku odbranu od infekcija, napada i bolesti. Micelije gljiva omogućavaju obližnjem drveću da komunicira na daljinu, upozoravajući druga stabla, čak i ona drugih vrsta, na prisustvo invazivnih insekata, čime pokreću proizvodnju biohemijskih odbrambenih sredstava protiv štetočina. Kao nekom magijom, drveće koristi micelije za prenos preko potrebnog azota, ugljenika i fosfora, održavajući život i zdravlje ne samo tog drveća već i celokupnog lokalnog ekosistema biljaka, insekata, životinja, pa čak i ljudi.

Ono što još više zadivljuje, micelije gljiva su se pokazale kao jeftina, izdašana i moćna prirodna rešenja protiv mnogih vrsta toksina u zemljištu i otpadnim vodama: teških metala, naftnih goriva, pesticida, herbicida, farmaceutskih proizvo-

1 Indra je kralj polubogova u hinduističkoj mitologiji i vedskim tekstovima, polubog gromova i rata. (prim.prev.)
2 Joan Halifax, *The Fruitful Darkness: A Journey Through Buddhist Practice and Tribal Wisdom* (San Francisco: Harper Collins, 1993), xvi.

da, proizvoda za ličnu higijenu, boja, pa čak i plastike.[3] Micelije gljiva prirodno razgrađuju štetne zagađivače, ostavljajući čistiju, bezbedniju i *zdraviju* zemlju i vodu.

Ako organizmi veličine čiode (poput sočivice), ili oni naizgled jednostavni poput pečurke, mogu da se organizuju, povežu, komuniciraju, pomažu, brane, leče i *obnavljaju* – zašto ne bismo mogli i mi, ljudi? Na kraju krajeva, i mi pripadamo prirodi. Možda su sve ove osobine (kao i mnoge druge) usađene – ugrađene karakteristike onoga što znači biti živ na ovoj konkretnoj planeti, koja orbitira oko ove konkretne zvezde, u ovoj konkretnoj galaksiji. Možda je inteligentna međuzavisnost naš prirodni, čak i sveti dar na koji možemo da se oslonimo, unapredimo ga i osnažimo tako da služi našoj vrsti, ali i svim drugim vrstama.

Uostalom, naše odbijanje da poštujemo međuzavisnost i negujemo zdrave odnose uzrokovalo je beskrajnu patnju. Ako se osnovni izazov klimatskih promena (ili bilo koji drugi složen društveni problem) može svesti na ljudsku nepovezanost – stanje *nesklada* s prirodom, sobom i drugim ljudima – ja je onda vidim kao temeljni *duhovni* problem koliko i ekološki, naučni, tehnološki, kulturni, psihološki, ekonomski ili istorijski. Da bismo oblikovali adekvatan odgovor na ovaj izazov, moramo razmišljati holistički. Vreme je da spojimo Istok i Zapad, da venčamo mudrost naših drevnih duhovnih tradicija s otkrićima savremene nauke. Primenjujući moćna naučna saznanja na razumevanje savremenih društvenih problema možemo pojačati svoju sposobnost da te informacije integrišemo sa bogatim praksama buđenja svesti koje nude mistične tradicije našeg sveta. Na ovaj način možemo probuditi i dalje razviti naše iskonske biološke darove: sposobnosti da se organizujemo, povezujemo, komuniciramo, pomažemo, štitimo, branimo, lečimo i obnavljamo.

3 Radhika Deshmukh, et al., "Diverse Metabolic Capacities of Fungi for Bioremediation," *Indian Journal of Microbiology* 56, no. 3 (September 2016): 247–264.

I više od toga.

Možda ćemo, umesto da se zateknemo u vremenu nezaustavljivog pada, smognuti snage da probudimo i iniciramo nove, više evolutivne darove. Ipak, da bismo to postigli, verujem da moramo delovati zajedno – ne odvojeno, već u međusobnoj povezanosti.

Matematičarka, filozofkinja i kontemplativna teološkinja Beatris Bruto je u knjizi *Božanska ekstaza: Stvaranje sveta koji se sam stvara* (*God's Ecstasy: The Creation of a Self-Creating World*) iz 1997. godine opisala božanski poredak kosmosa – u čemu je videla iskonski dokaz stvaranja, delo „simbiotskog jedinstva"[4] (obrazac primećen u našim micelijama gljiva). Autorka, teološkinja i episkopalna sveštenica Sintija Buržo nazvala je ovu osobinu „holografskim reciprocitetom", gde „celina i deo postoje u međusobno prožetom jedinstvu". Celina, piše Buržo, „nije supstanca, već *polje delovanja*" generisano dinamičnom i neprestanom razmenom onoga što katalonski katolički sveštenik i zagovornik međureligijskog dijaloga Rajmon Panikar opisuje kao „čistu relacionalnost".[5]

U dvanaestom veku, Hildegarda iz Bingena, nemačka benediktinska opatica i mistična vizionarka, napisala je: „O Sveti duše, ti si moćni put kojim je sve što je na nebesima, na zemlji i pod zemljom prožeto povezanošću, prožeto odnosom."[6] Više od osam vekova kasnije, Tomas Beri je shvatio isto: „Univerzum je zajednica subjekata, a ne zbirka objekata."[7]

Ovi mislioci su artikulisali duboko mističnu viziju prirode stvarnosti. Kada se ona poveže sa intimno relacijskom pri-

4 Beatrice Bruteau, *God's Ecstasy: The Creation of a Self-Creating World* (New York: Crossroad, 1997).

5 Cynthia Bourgeault, *Personal Transformation and a New Creation: The Spiritual Revolution of Beatrice Bruteau*, ed. Ilia Delio (Maryknoll, NY: Orbis Books, 2016), 77–78.

6 Hildegard of Bingen, *Meditations with Hildegard of Bingen*, ed. Gabriele Uhlein (Santa Fe, NM: Bear & Company, 1982), 41.

7 Thomas Berry, *Evening Thoughts: Reflecting on Earth as a Sacred Community* (Berkeley, CA: Counterpoint, 2015), 17–18.

rodom kvantnog univerzuma, ili kako ga je pokojni teorijski fizičar Džon Viler nazvao, „univerzuma participacije", dolazimo do suštinski kompatibilnih ontologija.

Bridžid Brofi, književnica i socijalna reformatorka, pisala je 1968. godine o čudnom i nenadmašnom geniju engleskog ilustratora iz devetnaestog veka, Obrija Birdslija. Osvrćući se na Birdslijev jedinstveni talenat, Brofi je napisala kako „on ne dramatizuje odnose između ličnosti, već čistu, geometrijsku suštinu odnosa".[8] Upravo to je i naš cilj: čista, geometrijska suština odnosa.

Poput najistančanijeg alhemijskog destilata ili nekog primarnog izvornog koda, arhitektura istinske ljudske povezanosti na neki način istovremeno uključuje i nadilazi lično; međuzavisnost je istovremeno duboko intimna i potpuno univerzalna. Čisti trenuci odnosa dopiru do našeg korena, dotičući ono što zaista jesmo, dok nas istovremeno uzdižu ka onome što možemo postati. Sveta geometrija aktivne međusobne povezanosti je i portal ka svemu što smo ikada bili, pojedinačno i kroz pretke, i kapija ka većem potencijalu budućnosti naše vrste. Iskustveno lociranje te budućnosti je sveti čin zajedništva i prirodni obred „simbiotskog jedinstva".

Ovo ne treba smatrati naivnim idealima. Da bismo stigli čak i do najdaljeg nagoveštaja granice našeg postajanja, prošli smo kroz tamnu noć istorije. Suočili smo se s ponorom, a u njemu sada moramo razmotriti mogućnost sopstvenog istrebljenja. Da bismo preživeli, a naročito da bismo napredovali, moramo postati svesni svoje suštinske međuzavisnosti i probuditi nove oblike vibrantnih, održivih odnosa.

Posvetio sam svoj život i rad duhovnoj praksi, onome što nazivam *unutrašnjom naukom svesti*. Prostor svesti može se istraživati i razumeti kroz prakse poput meditacije, proučavanja, molitve, pokreta, tišine i kontemplacije o sebi i prirodi

8 Brigid Brophy, *Black & White: A Portrait of Aubrey Beardsley* (New York: Stein and Day, 1969).

– kao i kroz razmatranje relacionih dinamika koje postoje između nas i drugih u svakodnevnom životu (ili onome što nazivam *tržištem*). Tokom godina lične prakse i profesionalnog vođenja video sam raznovrsne načine na koje nas ove vežbe podstiču na razvoj, obogaćuju naše živote i osvetljavaju naše razumevanje. I upravo me je prozirna moć relacionh praksi da nas transformišu najviše zaokupila.

U prvom delu ove knjige predlažem osnovnu praksu zasnovanu na svesnosti koju nazivam *transparentnom komunikacijom*. Ova praksa nije zamišljena samo da poboljša naše komunikacijske veštine, iako to čini. Kao kontemplativna vežba, transparentna komunikacija ima za cilj da nas uvede dublje u čistu relacionu dinamiku. Kao praktičan alat, ona proširuje naš osećaj odnosa prema sebi, osnažuje našu povezanost s drugima i osećaj pripadnosti i unapređuje naše postojanje u porodici i zajednici. Može čak poboljšati naše učestvovanje u izgradnji kulture tako što će nas uvesti u viši nivo društvene svesti i angažovanja, što je temelj rezilijentne demokratije. Zaista, svrha transparentne komunikacije je da produbi naš odnos prema samom životu.

U drugom delu knjige primenićemo osnove transparentne komunikacije u terapeutski kontekst za individualno, predačko i kolektivno isceljenje. Transparentna komunikacija nije praksa ograničena samo na odnose jedan na jedan, već predstavlja srž svesnog povezivanja – sa sobom, sa porodicom, precima i u još većim grupama.

U izazovnim trenucima savremenog života, naša svest često postaje sužena i ograničena. U teškim i stresnim vremenima skloni smo gubitku percepcije šireg polja dok se naša pažnja usmerava ka unutra. Postajemo kompaktno usredsređeni na sebe, što nas čini manje dostupnima i smanjuje našu sposobnost da osetimo i saosećamo s drugima. Bilo da se nalazimo usred porodičnih nesuglasica ili sukoba na radnom mestu, osećaj razdvojenosti se intenzivira i teško je biti pri-

sutan. Ovo nije pogrešno; to je evolutivna funkcija koja omogućava opstanak – prilagođavanje zarad biološke korisnosti.

Duboko u svom nervnom sistemu nosimo drevne obrasce preživljavanja stare milionima godina, koje su nam preneli naši preci sisari. Nasuprot tome, transparentna komunikacija nudi evolutivno otvaranje svesti. Pojavljuje se zajedno sa sličnim praksama u vremenu globalne podele i borbe, nudeći alate za bolje snalaženje u teškoćama, povećavajući našu prisutnost i proširujući svest kako bismo obuhvatili prostor, energiju i suptilne strukture koje deluju unutar i oko nas.

Ovo *relaciono polje* je ogromna matrica energije – informacije u pokretu – koja postoji unutar, oko i između nas. Transparentna komunikacija nam pomaže da svedočimo ovom polju. Ona se više odnosi na *povezivanje* nego na odnos. To je glagol a ne imenica; proces, a ne stvar. Što više vežbamo, to se naša svest više širi, omogućavajući nam da uočimo ne samo fluidne i jasne aspekte polja, već i one koji su kruti, zaleđeni, zaglavljeni, disocirani i ostavljeni u senci. Učimo da opažamo uticaj individualne i kolektivne traume na polje. Efekat transparentne komunikacije je moć osvetljavanja tog polja koja ispunjava njegove staze i međuprostore svetlošću i jasnoćom svesnosti, donoseći kolektivu isceljenje i obnovu.

Kada govorim pred grupom ili publikom na nekom događaju, nije dovoljno da se pojavim i kažem šta imam. Da bih bio delotvoran, moram biti u dijalogu s celinom i stoga svestan grupe ili publike kao dinamičkog sistema. Samo primećivanje onoga što se dešava meni nije dovoljno; moram biti sposoban da tačno osetim i prilagodim se potrebama svojih slušalaca. Moram jasno da osetim stepen dostupnosti i radoznalosti svojih učesnika. Takođe, treba da primetim kada i da li me uopšte slušaju i prihvataju – ili šta je još tu prisutno ili potrebno. Razjašnjavanje relacijskog matriksa dolazi s proširenom svesnošću i ubrzava naše povezivanje. Ovo je najvažniji deo komunikacije i liderstva, i od svih nas zahteva dublju svest o međusubjektivnom prostoru.