

POHVALE ZA KNJIGO *UGLAŠENI*

»Knjiga *Uglašeni* izpod peresa Thomasa Hübla nas ravno še pravi čas povede na potovanje, na katerem raziskujemo znanost povezovanja, na mistično raziskovanje, na katerem pogosto nevidne niti naših življenj, ki se tkejo skozi čas in prostor, postanejo vidne našim običajnim očem.«

DANIEL J. SIEGEL, dr. med., pisec knjižnih uspešnic
IntraConnected, Aware in Mind

»Thomas Hübl nas vabi, naj začnemo zavestno izkušati medodvisnost ... Pomaga nam obuditi pogum in modrost, ki sta potrebna za zdravljenje našega travmatiziranega sveta.«

dr. TARA BRACH, piska knjige *Radikalno sprejemanje*

»Knjiga *Uglašeni* je zares nepogrešljivo branje za vsakogar, ki želi razviti globoko in trajno povezanost s svojim paradoksalnim in kompleksnim duševnim izkustvom, tako da se napaja iz izjemnih moči, ki so na voljo vsakemu človeku za zdravljenje sebe, svojih odnosov in potemtakem sveta.«

dr. SARÁ KING, nevroznanstvenica, ustanoviteljica in
direktorica podjetja MindHeart Consulting

»Tukaj boste našli primerno zdravilo, modro razumevanje in vizijo za preobrazbo srca in kulture.«

JACK KORNFIELD, pisec knjige *A Path With Heart*

»Thomas Hübl v tej revolucionarni knjigi poseže onkraj travme kot posameznikove poškodbe in zaobjame poškodbe na ravni odnosov in skupnosti, ki se jim moramo posvetiti,

če zares hočemo pozdraviti poškodbe kolektivne psihe, poškodbe naših odnosov, družbe in navsezadnje svetovne skupnosti. Z njegovimi besedami: 'Počastimo drug drugega, zacelimo rane, nastale v odnosih, in tako obogatimo skupno zemljo za razcvet vseh čutečih bitij v prihodnosti!' Prosim, preberite ta mogočen spis, obogatil vas bo. Naj vsak med nami izpelje zdravljenje na sebi lasten način.«

dr. PETER A. LEVINE, pisec knjig *Sprehoditi tigra in Skupaj premagujemo travme in stres*

»Thomas Hübl, pravi vizionar, je spisal vodnik, ki bi ga moral prebrati vsakdo, saj nam pokaže, kako biti inteligentnejši v odnosih in kako pozdraviti osebno ter generacijsko travmo. Mojstrski dosežek!«

dr. DIANE POOLE HELLER, ustvarjalka metode DARE (*Dynamic Attachment Re-patterning experience*) in piska knjig *The Power of Attachment* ter *Healing Your Attachment Wounds*

»Thomas Hübl z leporečnostjo pesnika in z umom znanstvenika popiše svoj mistični pristop k preobrazbi, s katerim je pomagal mnogo ljudem. Z uvajanjem uglašene zavedanja in resonance v travmatizirane sfere odnosov prinaša navdihujoče novo upanje za kolektivno zdravljenje velikih, vplivnih sistemov in seveda tudi posameznikov.«

dr. RICHARD C. SCHWARTZ, ustvarjalec modela notranjih družinskih sistemov, pisec knjige *Ni slabih delov*

»Thomas Hübl ni samo vizionar, ampak je tudi voditelj tiste vrste, ki jih tako obupno potrebujemo. Branje njegove knjige je kakor zaupen pogovor z mistikom današnje dobe. Z njo nas vabi k poglobljenemu vpogledu v našo notranjo

pokrajino in v njene povezave z našim skupnim svetom. Na straneh te knjige smo povabljeni k raziskovanju naših notranjih in tudi medosebnih sfer ter sočasnemu celičnemu in energijskemu ozemljevanju. Ta pot utelešene duhovnosti priznava, da uglaševanje s subtilnimi duševnimi preklopi lahko raztegne skupno družbeno tkivo v prid skupnosti. Čakali smo prav na to knjigo.«

dr. ARIELLE SCHWARTZ, klinična psihologinja, piska knjige
The Complex PTSD Workbook

»Thomas Hübl je nekako nepopustljiv, zavzet in kar boleče prijazen, ko se blago loteva tematike travme in posreduje namige, kako bi se danes lahko spoprijeli z njo. Njegova knjiga je prežeta s čudovito velikodušnostjo, od katere se je kar težko odvrniti. Preberite jo! Ali še bolje, začutite jo!«

dr. BAYO AKOMOLAFE, pisec knjige *These Wilds Beyond Our Fences*

»Thomas Hübl je v knjigi *Uglašeni* briljantno ubesedil globoko sporočilo, da je esenca človeškosti povezana s prirojeno in univerzalno potrebo po povezovanju z drugimi in z naravo. Hübl nas opomni na optimistične in pozitivne posledice upoštevanja tega sporočila, pa tudi na strašne posledice zanemarjanja signalov, ki nam vzbujajo potrebo po povezovanju.«

dr. STEPHEN W. PORGES, vodilni znanstvenik na Univerzi v Indiani, profesor psihiatrije na Univerzi Severne Karoline in avtor polivagalne teorije

»Thomas Hübl je spet zadel v polno. Napisal je še eno udarno besedilo in nas povabil k razvijanju ene od evlucijsko najpomembnejših veščin, ki jo nujno potrebujemo v tem zgodovinskem trenutku. Hübl v knjigi zatrdi, da bi lahko zavestno udejanjanje medodvisnosti na različnih ravneh uglaševanja sprožilo globoke ravni zdravljenja in obnovilo našo zavezanost kolektivnemu razcvetu. Z vsem srcem sprejemam to povabilo.«

ANGEL ACOSTA, glavni svetovalec pri organizaciji Acosta Consulting

»Na koncu koncev nismo niti sami niti ločeni od drugih. Poglobite se v zamisel, da vse, kar naredimo, vpliva na prihodnjih sedem generacij, in dojemite, da preteklih sedem generacij vpliva na nas. To je le eden od razlogov za zavzeto branje nove knjige Thomasa Hübla z naslovom *Uglašeni*, v kateri predstavi pragmatične načine in metode za podporo zdravljenju travme v svetovnem merilu. Sami tega ne moremo doseči – in nikoli ni prepozno začeti po navodilih tega praktičnega vodnika.«

SHARON SALZBERG, piska knjig *Lovingkindness* in *Real Life*

»Thomas Hübl več kot samo nadomesti naši trenutni iluziji nadzora in individualizma z razsvetljeno paradigmo medsebojne povezanosti, saj nam pokaže, kako naj jo živimo v svojih telesih, z ljubljenimi osebami, v naravi, z Duhom. Knjiga *Uglašeni* je obenem zemljevid in praktičen komplet orodij. Kaže nam pot iz kaosa, v katerem smo se znašli, usmerja nam nujen naslednji korak v našem evlucijskem razvoju. Enostavno spada med najpomembnejše in najbolj upanje vzbujajoče knjige, kar sem jih prebral v zadnjih desetletjih.«

TERRENCE REAL, pisec knjižne uspešnice z naslovom *Us*

Knjigo posvečam naši človeškosti. Počastimo drug drugega, zacelimo rane, nastale v odnosih, in tako obogatimo skupno zemljo za razcvet vseh čutečih bitij v prihodnosti!

Posvečam jo tudi ljubljeni ženi Yehudit in hčeri Eliyi. Njuna ljubezen in velikodušnost sta nepogrešljiva podpora pri mojem delu.

Vsebina

Uvod	13
------------	----

prvi del

1. Starodavna načela in razvojni uvidi	25
Praksa: <i>Pregledovanje notranje pokrajine telesa</i>	40
2. Temeljna načela človekovega razvoja	45
Praksa: <i>Ocena in blaženje stresa</i>	64
3. Umetnost uglaševanja	67
Praksa: <i>Uglaševanje notranjega telesa</i>	70
Praksa: <i>Tehnika trojnega sinhroniziranja</i>	82
4. Umetnost transparentnega komuniciranja	87
Praksa: <i>Uglaševanje v odnosu</i>	104
5. Biti navzoč ob senci	107
Praksa: <i>Predelovanje današnje karme</i>	119
6. Posledice travme	125

drugi del

7. Moč zdravilnega odnosa	149
8. Smernice za terapevte	169

9.	Rodovno zdravljenje	201
	Praksa: <i>Enostavno rodovno zdravljenje</i>	222
10.	Zdravljenje skupnosti	225
	Praksa: <i>Opazovanje globalne družbe</i>	235
	Epilog	249
	Zahvale	253
	Opombe	257
	Viri	265
	O avtorju	269
	O soavtorici	273

Uvod

Živimo v temačnem obdobju, polnem trpljenja in negotovosti. Tako kot žive celice v večjem organizmu tudi mi naravno občutimo travmo našega sveta. Zato se ne bojte tesnobe, ki jo občutite – ali jeze ali strahu –, saj ti odzivi izvirajo iz globin vašega sočutenja in iz resničnosti vaše povezanosti z vsemi bitji.

JOANNA MACY in SAM MOWE

Živimo v težkih časih. Jeza in sovražnost, ki ju doživljajo ljudje po vsem svetu, samo še naraščata. Neprijetna podoba poglobljajočega se razkola in družbenega nemira se izrisuje na ozadju stopnjujoče se avtoritarnosti v svetu politike. Izkazalo se je, da so celo demokracije z dolgo tradicijo dovzetne za grožnje in lahko razpadejo. Netijo se stari in novi politični, rasni, etnični, verski in sektaški konflikti, ob tem pa še naprej kujejo dobičke globalni trgovci z orožjem, regionalni mamilarški karteli in organizirani kriminal na lokalni ter mednarodni ravni. Vojni begunci, klimatski migranti in izmučeni potniki vseh vrst se srečujejo z odkritim preganjanjem in s skritim poniževanjem. Marsikje reveži postajajo še bolj revni. Staroselska ljudstva nenehno doživljajo zatiranje in klevetanje, če že ne načrtnega iztrebljanja. Prišleki kar naprej kradejo, osvajajo ali onesnažujejo plemenska

ozemlja, vedno znova onečaščajo starodavne obrede in sramotijo tradicionalne načine življenja. Ljudstva ne spoštujejo svojih prednikov in pozabljajo nanje, ob tem pa po vsem planetu gorijo nepregledne površine gozdov, ki dajejo življenje. Reke in morja so vedno bolj zastrupljeni. Travmatizirani ljudje kakor duhovi blodijo po travmatiziranih pokrajinah.

A naj je vse skupaj videti še tako grozljivo, vse to dogajanje ni nujno znak neogibne apokalipse. Pripadamo živemu planetarnemu sistemu – živemu, razvijajočemu se kozmosu s sposobnostjo samoorganiziranja in samozdravljenja. Ljudje nismo ločeni od narave, ljudje *smo* narava. Ne glede na trenutno stanje človeštva nikoli nismo zares odmaknjeni ali celo povsem oddvojeni od radikalne, vzajemno razvijajoče se celote, temveč smo njeni neločljivi deli. Smo biseri v Indrovi mreži; pripadamo tej »mogočni razporeditveni mreži«,¹ izhajamo iz elegantnega kozmičnega omrežja vzročnih medodvisnosti.

Samo pomislite: silno nežna vodna leča – cvetoča vodna rastlina, manjša od riževega zrna – nima korenin in prosto lebdi na vodi. In vendar je sposobna locirati in se povezati z eno samo ali s kar tisoči pripadnic svoje vrste, pa tudi z drobnimi rastlinami drugih vrst, tako da na gladini spokojnega ribnika skupaj ustvarijo zeleno preprogo, ki podpira življenje. In zdaj se ozrimo k preprosti, ponižni gobi v gozdu in pogledimo, kako odganja nežna vlakna (micelij) globoko v zemljo in v širokem krogu. Goba se z razraščanjem mreže iz drobnih prodornih vlaken povezuje s koreninami bližnjih rastlin, dreves in drugih gob. V tem procesu povezuje druge z drugimi. Ta organski »internet« tvori simbiotski mehanizem za komuniciranje, iskanje vode, izmenjavo hranilnih snovi in vzajemno obrambo pred okužbami, napadi in boleznimi. Bližnja drevesa lahko zaradi navzočnosti gobjega micelija komunicirajo na daljavo, pošiljajo opozorila o napadih

žuželk drugim drevesom, celo tistim, ki pripadajo drugim vrstam, in jih tako spodbudijo k izločanju obrambnih biokemičnih repelentov. Kot po nekakšni čarovniji drevesa prek gobjega micelija prenašajo nujno potrebne dušik, ogljik in fosfor, s čimer ne podpirajo samo življenja in zdravja tistih dreves, temveč življenje in zdravje celotnega lokalnega ekosistema rastlin, žuželk in celo ljudi.

In kar je morda še bolj presenetljivo, gobji micelij se je izkazal za ceneno, široko dostopno in učinkovito naravno sredstvo za nevtralizacijo številnih vrst strupenih snovi v zemlji in odpadnih vodah. Govorimo o težkih kovinah, fosilnih gorivih, pesticidih, herbicidih, farmacevtskih sredstvih, izdelkih za osebno nego, barvilih in celo plastiki.² Gobji micelij po naravni poti razgrajuje škodljiva onesnaževala in tako poskrbi za čistejšo, varnejšo in *bolj zdravo* zemljo ter vodo.

Če življenska oblika v velikosti glavice bučike, torej vodna leča, ali pa navidezno skromna gobica vzpostavi komunikacijo z drugimi vrstami z namenom samoorganiziranja, povezovanja, občevanja, pomoči, zaščite, obrambe, zdravljenja in *obnove* – zakaj tega ne bi zmogli tudi ljudje? Navsezadnje tudi mi pripadamo naravi. Mogoče so nam vse te sposobnosti (in še številne druge) prirojene in z njimi lahko orišemo, kaj pomeni biti živ prav na tem planetu, ki kroži prav okoli te zvezde v prav tej galaksiji. Mogoče je inteligentna medodvisnost naš naraven in celo posvečen talent, na katerega se lahko opremo, ga stopnjujemo in dodatno razvijemo v službi naši lastni vrsti in še vsem drugim.

Navsezadnje sta nespoštovanje naše medodvisnosti in pomanjkljiva skrb za zdrave in trajne odnose privedla do neizmernega trpljenja. Če je mogoče najti temeljni vzrok klimatskih sprememb (ali katerega koli drugega hudega ali sistemskega družbenega problema) v človekovi neuskkljenosti –

v stanju *neskladnosti* z naravo, s samim seboj in z drugimi ljudmi –, tedaj menim, da je to v bistvu ravno toliko *duhovni* problem, kot je znanstveni, tehnološki, kulturni, psihološki, gospodarski ali zgodovinski. Če se hočemo domisliti ustreznega oziroma dovolj inovativnega odziva na problem, moramo misliti holistično. Čas je za graditev mostu med Vzhodom in Zahodom, za poroko med modrostjo naših starodavnih in trajnih duhovnih izročil z razodetji sodobne znanosti. Z vnašanjem moči znanstvenega vpogleda v naše razumevanje sodobnih družbenih tegob bomo morda okrepili svojo sposobnost za povezovanje teh informacij s sijajnimi praksami prebujanja zavesti, izvirajočimi iz mističnih izročil našega sveta. Po tej poti bomo morda aktivirali in nadalje razvili svoje prirojene biološke darove – sposobnosti samoorganiziranja, povezovanja, občevanja, pomoči, zaščite, obrambe, zdravljenja in obnove.

In še veliko več.

Mogoče bomo nenadoma ugotovili, da ne živimo več v obdobju eksponentnega, neustavljivega propadanja, ker smo v sebi našli moč za prebujenje in uvajanje novejših, višjih evlucijskih talentov. Ampak za uresničitev teh ciljev – ali vsaj katerega od njih – moramo po mojem prepričanju delovati skupaj. Torej ne vsak posebej, ampak povezani med seboj.

Beatrice Bruteau, matematičarka, filozofinja in sodobna teologinja, je v svoji knjigi z naslovom *God's Ecstasy: The Creation of a Self-Creating World*, izdani leta 1997, opisala božansko urejenost kozmosa, ki jo sama vidi kot izvorni vpliv stvarjenja, kot izraz »simbiotske enotnosti«³ (malo prej smo govorili o takem vzorcu pri gobjem miceliju). Cynthia Bourgeault, piska, teologinja in duhovnica Episkopalne cerkve, je to svojstvo poimenovala »hologrfska recipročnost«, kjer »celota in njen del sobivata v enotnosti«. Po njenem

prepričanju celota »ni snovne narave, temveč je *sfera delovanja*«, ki jo ustvari nenehna dinamična izmenjava v »čisti soodnosnosti«,⁴ kot temu pravi katalonski duhovnik Raimon Panikkar, zagovornik medverskega dialoga.

Hildegarda iz Bingna, mistična vidkinja iz dvanajstega stoletja, tudi opatinja benediktinskega samostana v Nemčiji, je zapisala: »O Sveti Duh, ti si mogočen prostor, v katerem je vse, kar biva v nebesih, na zemlji in pod njo, prežeto s povezanostjo, prežeto z odnosnostjo.«⁵ Več kot osem stoletij pozneje je Thomas Berry izrazil isto idejo: »Univerzum je skupnost subjektov in ne zbirka objektov.«⁶

Navedeni misleci so ubesedili globoko mistično vizijo narave resničnosti. Če jo povežemo z intimno relacijsko naravo kvantnega univerzuma, ki ga je pokojni teoretski fizik John Wheeler imenoval »participativni univerzum«, ugotovimo, da gre za fundamentalno kompatibilni ontologiji.

Brigid Brophy, romanopiska in družbena reformatorka, je leta 1968 pisala o nenavadni, izjemni genialnosti Aubreyja, angleškega ilustratorja iz devetnajstega stoletja. Takole je zapisala o njegovem edinstvenem talentu: »[Beardsley] s svojimi dramatskimi sredstvi ne upodablja odnosov med osebnostmi, temveč čisto, geometrijsko esenco odnosa.«⁷ In ravno to je naš smoter: *čista, geometrijska esenca odnosa*.

Kakor najbolj prečiščen alkimistični destilat ali kakšna primarna izvorna koda, arhitektura pristne medčloveške povezave nekako vključuje osebno, a ga vendarle transcendira. Medodvisnost je naenkrat postala globoko intimna in povsem univerzalna. Čisti trenutki povezanosti nam sežejo do korenin, dotaknejo se naše resnične narave in obenem razširijo možnosti našega razvoja. Sveta geometrija aktivnega medsebojnega odnosa je obenem portal, ki vodi k vsemu, kar smo kdaj bili kot posamezniki in po rodovni liniji, ter prehod

k sijajnejšemu prihodnjemu potencialu naše vrste. Izkustvena soudeležba v tej prihodnosti je posvečeno dejanje združitve in naravni obred »simbiotske enotnosti«.

Vsega naštetega ne bi smeli pojmovati kot idealističnega klica k pozitivnosti za vsako ceno. Preden smo vsaj od daleč zagledali svitanje daljnega horizonta našega postajanja, smo šli skozi zgodovinsko temno noč. Zdaj smo se znašli pred prepadom in v tem položaju moramo upoštevati možnost lastnega izumrtja. Če želimo preživeti, kaj šele doživeti razcvet, moramo ozavestiti svojo temeljno medodvisnost in se prebuditi za nove pojavne oblike močnih, trajnih odnosov.

Izbral sem si poklic, povezan z duhovno vadbo. Svoje življenje in delo posvečam *duhovni znanosti zavesti*, kot pravim temu. Ozemlje zavesti je mogoče raziskovati in razumeti z vadbami, kot so meditacija, branje, molitev, gibanje, spokojnost in s poglobljenim premišljevanjem o jazu in naravi, o odnosni dinamiki med seboj in drugimi v običajnem teku vsakdanjega sodobnega življenja (ki mu pravim tudi *tržnica*). V vseh letih poklicnega dela in vodenja skupin sem videl, na kako številne in globoke načine nas takšne vadbe razvijajo in pripomorejo k naši rasti, bogatijo naše življenje in poživljajo naše razumevanje. Še najbolj od vsega pa me je prevzela preobrazba z očiščevalno močjo urjenja za boljše medsebojne odnose.

V prvem delu knjige predstavljam bistveno vadbo na temelju zavedanja, imenujem jo *transparentna komunikacija*. Ta vadba ni namenjena samo izboljšanju naših komunikacijskih veščin, čeprav z njo dosežemo tudi to. Zasnovana je kot kontemplacijska vaja; njen namen je, da nas povede globlje, v čisto odnosnost. Kot praktično sredstvo razširi naše občutenje odnosa do sebe, poveže naše občutenje povezanosti z drugimi s pripadnostjo drugim ter poudari oblike našega bivanja v družini in skupnosti. Zmore tudi izpopolniti načine

našega sodelovanja v kulturnem okolju in ustvarjanja tega okolja s tem, da nas povzdigne na višjo raven družbene zavesti in angažiranosti – kar je temelj rezistentne demokracije. Namen transparentne komunikacije je v resnici poglobljanje našega razmerja z življenjem samim.

V drugem delu knjige umestim bistvene elemente transparentne komunikacije v terapevtski kontekst za zdravljenje posameznika, rodovne linije in skupnosti. Transparentna komunikacija ni samostojna vadba, namenjena izključno razvijanju odnosa med dvema oseba, temveč je v samem jedru zavestnega gojenja odnosov – s samim seboj, s svojo družino, s svojimi predniki in drug z drugim v še večjih skupinah.

V zahtevnejših trenutkih sodobnega življenja naš občutek zavedanja pogosto postane skrčen in omejen. V težavnih in stresnih obdobjih kaj hitro izgubimo zaznavo širšega polja, potem ko se naše zavedanje stisne in zgosti v nas. Samodejno postanemo zgoščeno osredotočeni nase. Zato smo manj razpoložljivi, izgubimo dostop do virov, ki nam omogočajo čutiti naklonjenost do soljudi in čutiti z njimi. Če smo sredi težavnih družinskih ali partnerskih nesoglasij ali če smo zapleteni v razgret konflikt na delovnem mestu, se okrepi občutek naše ločenosti od drugih in težko smo navzoči. To ni narobe, je zgolj evolucijska funkcija, ki omogoča preživetje – in prilagoditev biološki koristi.

Globoko v svojem živčnem sistemu nosimo te starodavne vzorce preživetja. Po večini so stari več milijonov let in so se prenesli na nas z naših sesalskih prednikov. V nasprotju s tem transparentna komunikacija omogoča evolucijsko širjenje zavesti. Skupaj s podobnimi prijemi se pojavlja v času globokega globalnega razkola in boja; prinaša nam sredstva, s katerimi se bolje najdemo v težavah, postanemo bolj razpoložljivi in navzoči, obenem pa nam razširi zavedanje, ki

potem zaobseže prostor, energijo in pretanjene strukture, delujoče v nas in v naši okolici.

Ta *sfera odnosov* je prostrana energijska matrica – informacije v gibanju – v nas, okoli nas in med nami. Transparentna komunikacija nam pomaga k zavedanju te sfere. V njej je *odnosnost* pomembnejša od odnosa. Ta sfera ni samostalnik, temveč je glagol; je proces, ne stvar. Bolj ko vadimo, bolj raste naše zavedanje, tako da začnemo opazovati in razlikovati ne le spremenljive in očitne vidike sfere odnosov, marveč tudi okorele, zamrznjene, zataknjene, odcepljene vidike v senci. Naučimo se zaznavati tudi vpliv posameznikove in kolektivne travme na sfero odnosov. Transparentna komunikacija s svojo močjo razsvetli to sfero, presvetli njena skrita območja in špranje z lučjo in jasnostjo zavedanja, kar potem pozdravi in zaceli skupnost.

Kadar govorim skupinam ali predavam občinstvu na prireditvi, ni dovolj, da se pojavim pred njimi z zavestjo, kaj želim povedati. Če želim doseči želeni učinek, moram vzpostaviti dialog s celoto, zato se moram zavedati skupine oziroma občinstva kot dinamičnega sistema. Zgolj opazovanje dogajanja mi ne zadošča, temveč moram biti sposoben natančno občutiti svoje poslušalce in se prilagajati njihovim potrebam. Jasno moram občutiti stopnjo razpoložljivosti in radovednosti svojih poslušalcev. Poleg tega moram zaznati, ali in kdaj me poslušajo in sprejemajo sporočilo – in ali je potrebno ali navzoče kaj drugega. Razširjeno zavedanje omogoča razbistritev matrice odnosov in pospeši vzpostavljanje razmerja med nami. To je vrhunec komunikacije in sposobnosti vodenja, zahteva pa poglobljeno zavedanje medosebnega prostora pri vseh udeležencih.

Skozi vso knjigo boste spremljali raziskovanje teoretskih podlag mistike in znanosti, ob tem pa boste lahko sodelovali

pri vódenem poglobljenem premišljevanju. Zavzeta vadba na umetniškem ali katerem drugem področju nazadnje privede do izurjenosti, mogoče celo do odličnosti. Enako velja za umetnost transparentne komunikacije kot angažirane vadbe poglobljenega premišljevanja. Predanost vadbi privede do mojstrstva.

Svoje vsakdanje življenje lahko preoblikujemo v poglobljeno in neprekinjeno vadbo razvijanja veščin, potrebnih v odnosih, in si prizadevamo za mojstrstvo pri svojih sposobnostih:

- sprejemanja svojstev mirovanja in gibanja,
- prepoznavanja funkcij in oblik zaznavanja,
- preseganja zastarelih navad,
- osvetljevanja sfere odnosov s tem, ko jo izpolnimo z zavedanjem in
- učenja umetnosti uglaševanja, občutenja in bivanja v navzočnosti.

Če se želimo modro spoprijemati s kompleksnostjo, negotovostjo, spremenljivostjo in nejasnostjo našega časa, moramo doseči natančnejšo uskladitev, globljo sovisnost in pristnejšo povezanost – s seboj, s soljudmi, z naravo in s kozmosom. Na tej poti moramo vaditi in se učiti. Temu prizadevanju ponižno posvečam to knjigo.

prvi del

V prvem delu knjige bomo raziskovali mistična načela v ozadju človekovega razvoja in povezovanja med ljudmi – kako se vsaka duša utelesi in raste skozi izražanje volje in ob podpori navzočih in uglašanih skrbnikov ter ljubljenih oseb. To rast nenehno poganjajo univerzalne težnje po obstajanju, postajanju, avtonomiji in pripadanju. Zadnji dve težnji sta kot balast in jadro, skrbita za stabilnost in smer. V središču teh teženj je vrtilišče odnosa: skoraj vse v človeški zgodbi je odvisno od kakovosti naših povezav s soljudmi.

Zato se moramo v knjigi o uglaševanju, povezovanju in prebujeni medodvisnosti neogibno posvetiti tudi pesku v motorju – zaviralnemu učinku neopazovane, neozdravljene travme na razvoj dogajanja, kot tudi njenemu razdiralnemu učinku na našo sposobnost vzpostavljanja in ohranjanja odnosov s seboj in z drugimi ljudmi. In vendar je zdravilo v rani, kot radi rečemo. Čeprav travma zmoti vzpostavljanje in ohranjanje odnosa, nam lahko zavestno uglaševanje pomaga ustvariti notranjo in zunanjo koherenco, zavestno uravnavati živčni sistem, predelati toksični stres in se počutiti bolj utelešenega in bolj povezanega s soljudmi. Metode uglaševanja so zdravilna sredstva za odpravljanje učinkov travme – bodisi pri posameznikih bodisi v skupnostih. In ena od teh metod je transparentna komunikacija.

Starodavna načela in razvojni uvidi

*Vesolje in njegov opazovalec obstajata v paru.
Ne znam si predstavljati skladne teorije o vesolju,
ki ne bi vključevala zavesti.*

ANDREI LINDE

*Nega duše se začne z opazovanjem,
kako se duša izraža in kako deluje.*

THOMAS MOORE

Znameniti fizik John Wheeler je nekoč dejal: »Noben pojav ni resničen, dokler ni opazovan.«¹ Wheeler se ni šalil, mislil je dobesedno. Seveda niso povsod z navdušenjem sprejeli njegove nenavadne opazke. Pogosto je težko doumeti resnično radikalne zamisli in potrebnega je nekaj časa, preden se trenutno prevladujoča ureditev umakne naslednji.

V klasični fiziki obstajajo objekti. Planeti, asteroidi in molekule imajo znane lastnosti in prepoznavne značilnosti, v splošnem sledijo našim pričakovanjem. Če drevo pade v gozdu in tam ni nikogar, ki bi slišal padec, drevesu ni mar; ob udarcu ob tla vseeno povzroči kaotične zvočne valove. Toda v nenavadnem svetu kvantne mehanike je naše »drevo« subatomskega delec – in delec je paradoksalno *val in tudi*

delec. Delec/val sočasno obstaja tako rekoč povsod in nikjer, obstaja kot verjetnostni pojav. In kar je še bolj nenavadno, kvantno drevo treskne v obstoj kot ločena entiteta s prepoznavnimi značilnostmi, lokacijo in obnašanjem le tedaj, če nekdo opazuje njegova prizadevanja, se pravi, *niti ne pojavi se* v gozdu, dokler ni tam nekoga, ki ga bo slišal pasti.

V skladu z novo kvantno zgodbo (kot jo predstavi John Wheeler) je zavest potrebna, da bi se sploh zgodilo kaj omembe vrednega. Zares nenavadno! Znanstvenik Robert Lanza je zapisal: »Dlje ko vidimo v prostor, bolj nam postaja jasno, da ni mogoče povsem doumeti narave vesolja s preiskovanjem spiralnih galaksij ali z opazovanjem oddaljenih supernov. Narava vesolja je globlja, vključuje prav naš jaz.«²

Ko se je razsvetljenje zares razmahnilo (torej nekje med obdobjema Renéja Descartesa in Wernerja Heisenberga), so fiziki in nasploh večina razumnih ljudi sprejemali tedaj že prevladujoče prepričanje, da je naše vesolje objektivno, materialno in brezčutno ter da obstaja »tam zunaj«. Poznavalci so se nekako domislili, da je prostrani, velikanski materialni kozmos tresnil v obstoj in se več milijard let bolj ali manj mirno vlekel skozi čas, preden ga je kak trilobit ali triceratops ali volk ali človek imel za svoj dom. To je danes splošno veljavna kozmološka zgodba, skoraj vsi jo imamo za samoumevno.

Če jo predstavimo v petih znatno poenostavljenih fazah, se je odvila približno takole:

1. Najprej se je po nepojasnjem naključju pojavila *snov*, na primer zvezde in plini in kamni in minerali in planine.
2. Dosti pozneje – in ravno tako nepojasnjeno – se je pojavilo *življenje*. Na začetku je bilo obupno preprosto, čeprav to ni nič čudnega glede na siceršnje neživo okolje.

3. Korak za korakom je življenje nehote postajalo vedno bolj kompleksno, po zaslugi številnih naključnih mutacij. Živi organizmi so se naučili prehranjevati se s sončno svetlobo in so prekrili ves planet z zeleno preprogo – z mahovi, praprotni, cveticami, drevesi in tako naprej.
4. Še pozneje, po *res dolgem* nizu mutacij, je življenju uspelo postati še bistveno bolj kompleksno, v smislu živčnega sistema, hrbtenice, perja, kožuha in tako dalje. In naj je bila življenjska oblika preprosta ali kompleksna, je bil njen prevladujoči cilj preživeti tako dolgo, da se je uspešno razmnožila in tako prenesla svoje gene na potomstvo.
5. Vse to se je naglo odvijalo toliko časa, da je življenje ponovno preskočilo na višjo raven kompleksnosti in – bum! – nenadoma je hodilo naokrog po dveh nogah, se igralo z ognjem, sadilo kulturne rastline, se bojevalo v vojnah, gradilo mestne državice in se predano posvečalo zamotanim verskim praksam (ponovno je vse to počelo z mislijo na potomstvo). Preden ste se dobro obrnili, je življenje objadralo svet, položilo železniške tire in zgradilo avtoceste, poslalo sonde v vesolje in zasnovalo, ustvarilo svetovni splet ter začelo deskati po njem! Življenje je še vedno polno zaposleno, zdaj snuje zamisli za *umetno* življenje.

Seveda je nemogoče s peščico besed zajeti tako neverjetno kozmologijo. A naj zadošča, da rečem: komaj je človeštvo začelo doumevati materialno vesolje – svet nebesnih teles in planetov in krogel za bowling – in njegove obsežne razvojne procese, se mu je začelo svitati naslednje radikalno spoznanje glede narave tako rekoč vsega.