

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:

Teal Swan

The Anatomy of Loneliness: *How to Find Your Way Back to Connection*

Copyright © All Rights Reserved

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2018

Text Copyright © Teal Swan 2018

First published in the UK and USA in 2018 by Watkins, an imprint of Watkins Media Limited watkinspublishing.com.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2025

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Milica Simić

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJNER KORICA:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2025

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

TIL SVON

**ANATOMIJA
USAMLJENOSTI**

HARMON**IA**

Sadržaj

| | |
|---|-----|
| Uvod: Tri stuba usamljenosti | 9 |
| Prvi deo: Stub odvojenosti | 15 |
| Drugi deo: Stub stida | 37 |
| Treći deo: Stub straha | 99 |
| Četvrti deo: Stvaranje povezanosti | 139 |
| Peti deo: Kako sačuvati povezanost | 195 |
| Zaključak: Budite dovoljno hrabri da volite | 241 |
| O autorki | 245 |

*Obećaj mi sada...
Obećaj mi zauvek
Da čak i kad te obore bezbrojnim delima mržnje i nasilja,
čak i kad te komadaju i uništavaju,
da ti niko nikada neće biti neprijatelj.
Jedino što išta vredi je ljubav;
bezuslovna, nepobediva, bezgranična ljubav.
Jednog dana kad se suočiš sa ovim svetom
neopterećen tiranijom straha, mržnje i pohlepe,
drugi ljudi će te tada videti.
Kroz hiljadu ciklusa života i umiranja u punom cvatu,
tvoja radost biće večna.
Nijedno sunce niti Mesec što izlazi
nikada neće videti kako ona bleđi.*

Til Svon, Obećaj mi

Uvod

Tri stuba usamljenosti

Začeti smo u povezanosti. Uvučeni smo u sigurnost i toplinu veze od samog trenutka kad nas je majka privila na grudi. Ne možemo da zapazimo razliku između majke i sebe, pa smo *tada*, u tom stanju jednosti, najbliži onome ko i šta zaista jesmo. Toliko smo blizu da se čak i ne trudimo da postavimo pitanje: „Ko sam ja?” jer za tim nema potrebe zato što nismo *diferencirani*.

U ovoj ekstazi povezanosti postoji duboki mir postojanja. Naše kretanje kroz život nije motivisano strepnjom da moramo da steknemo nešto što nemamo već *činjenje* predstavlja prirodni izraz *postojanja*. To stanje postojanja je ono koje je najprirodnije za nas i to stanje povezanosti je sada *poremećeno* u nama.

Ova knjiga objašnjava kako je do toga došlo, i to bez vaše krivice, i šta možete da uradite povodom toga. Vaš gubitak prirodne povezanosti izazvao je osećaj duboke usamljenosti i očajničkog bola, ali postoji put kroz to koji vodi do obnavljanja osećaja potpune povezanosti, koja je *vaše pravo po rođenju*.

Epidemija usamljenosti

Živimo u svetu s milijardama drugih ljudi, a ipak osećanje koje deli većina ljudi koji danas žive na planeti jeste da duboko u sebi svako od nas oseća da je potpuno sam. Tokom godina koje sam provela putujući po svetu, podučavajući ljude iz različitih zemalja i nalazeći se na čelu duhovnog pokreta, postalo mi je bolno jasno da je ako većina ljudi zaista deli ovaj osećaj da su potpuno sami, usamljenost mnogo složenija nego što se na prvi pogled čini. Ovo pitanje je kompleksnije od jednostavnog rešenja da se okružimo ljudima i za ovaj

duboki osećaj izolacije potrebno je pronaći lek. U vreme kad sam postala svesna ove epidemije, nisam imala odgovor za to. Nisam ga imala jer sam se i sama osećala isto.

Reč *usamljenost* se ne čini adekvatnom da se opiše mučnije koje stvara žudnja za bliskošću. Život mi je bio ispunjen osećajem usamljenosti. Slava koja je došla kao prirodni dodatak mojoj karijeri samo je to naglasila, poput uveličavajućeg stakla. Provela sam život, a da se nikad nisam osećala kao da me neko zaista vidi, čuje, razume ili želi. Slava je učinila pronalaženje te bliskosti za kojom sam toliko očajnički žudela još težim. Spolja gledano, činilo se da me svi cene i žele, ali ništa nije moglo biti dalje od istine. Ljudi su me videli, osećali i razumeli još manje nego pre. Bila sam okružena ljudima, ali za njih sam bila samo ono što su oni projektovali. Jedina vrednost koju sam imala i jedini razlog zbog kojeg su me želeli bilo je ono što su oni mogli da dobiju kroz mene.

Kad se suočite s nekim problemom za koji nemate rešenje, preostaje vam samo jedna opcija, a to je da sami potražite odgovor. Našla sam se u poziciji da postanem pionir na neistraženoj teritoriji. I previše jasno sam videla da je usamljenost glavni izvor patnje na našoj planeti i da je to ono što pokušavamo da izbegnemo uz pomoć različitih strategija. Međutim, ne možete istovremeno i izbegavati i naučiti nešto o tome, i zbog toga sam odlučila da uradim suprotno. Duhovni učitelji iz drevnih vremena odlazili su u pustinju ili pećinu da bi pokušali da shvate nešto o univerzumu. Odlučila sam se za isti pristup, samo što sam umesto da nestanem u nekoj pećini, nestala u usamljenosti tokom šamanskih putovanja u Centralnoj Americi, gde sam odlučila da pogledam đavolu u lice. Ispostavilo se da je to bio proces koji je trajao malo više od godinu dana. Videvši usamljenost onakvom kakva zaista jeste i koja je njena anatomija, videla sam i šta je njena suprotnost. Jasno videvši usamljenost, jasno sam videla i povezanost i tada sam se ponovo pojavila u svetu spremna da učim ljude o usamljenosti i povezanosti. Upravo s tim novopronađenim razumevanjem u svom srcu, umu i telu napisala sam ovu knjigu.

Anatomija usamljenosti nastala je iz neorganizovane zbirke beležaka koje sam vodila, često na papiru umrljanom suzama. To su bili listovi papira koje bih ugurala u svoj ranac krećući na svako šamansko putovanje tokom tog perioda u mom životu. Knjiga se praktično sama napisala. Koristeći ove informacije, uspela sam da pretvorim usamljenost u povezanost najpre u sopstvenom životu, a onda i u životima ostalih članova moje zajednice.

Nesvesnost može biti poput virusa koji se širi s jedne generacije na drugu, ali isto to može biti i buđenje. Moja vizija je da će se informacije date u ovoj knjizi širiti po svetu sve dok ne budemo mogli da kažemo da živimo u svetu s milijardama ljudi i da se niko od nas ne oseća usamljeno.

Trauma odvajanja

Svi mi imamo drugačiju priču o tome kako smo izgubili osećaj povezanosti. Ipak, u nekom trenutku u svom detinjstvu svi smo doživeli pad iz milosti – iz dubokog, suštinskog osećaja povezanosti. Kao rezultat toga, većina nas provodi život u beskrajnom natezanju konopca između aspekta nas koji očajnički žele da po svaku cenu *povrati tu povezanost* i aspekta nas koji žele da po svaku cenu *odgurnu od sebe tu povezanost*.

Bol zbog gubitka povezanosti najdublji je oblik traume koji možemo doživeti. Trauma nas fragmentiše i cepa na delove. Ona pretvara simetričnost u neorganizovanost, mir u paniku, harmoniju u rat, radost u patnju.

Kad doživimo ovu traumu, to izgleda kao da stavljamo naočare s mutnim staklima i većina nas nastavlja da ih nosi do kraja života. Posmatramo svet kroz bol ovih naočara. Opažamo sebe kroz njih kao odvojene od ljudi i stvari oko nas. Doživljavamo sebe kao... *same*.

Bol ljudskog postojanja jeste što hodamo ovom zemljom sa više milijardi ljudi, a ipak se svako od nas oseća samim. Trauma našeg gubitka povezanosti dovodi do toga da sebe percipiramo kao odvojene od svega što vidimo kao „drugo”.

Dovoljno bi bilo i to što nam ovo odvajanje od svega izaziva bol, ali istina je da se ne završava na tome. Ova bol se širi po celoj planeti. Ako ste zaista povezani s nečim, ne možete *tome* izazvati bol, a da je ne izazovete i *sebi*. Kada doživljavamo sebe kao odvojene, više ne osećamo talase jednosti kako se šire u koncentričnim krugovima, što je naša osnovna istina. Više ne osećamo uticaj koji sve ima na nas i koji mi imamo na sve i, kao rezultat toga, izazivamo nekome ili nečemu bol, a da je ne percipiramo kod sebe.

Bolna priroda odvojenosti

Koncept da postoji nešto opasno i bolno u odvojenosti može se činiti teoretskim i apstraktnim sve dok ne shvatite da je to razlog zbog kojeg su mnoge grupe ljudi bile segregirane. Ljudi tamne boje kože odvajani su od svojih porodica i držani kao robovi, spaljivani, prebijani i vešani. Zbog toga su četrdesetih godina 20. veka stvoreni Aušvic i drugi logori smrti da bi se u njima istrebljivali i držali zatvoreni Jevreji i svi oni koji su se suprotstavljali nacističkom režimu.

Osećaj gubljenja povezanosti doveo je do toga da SAD bace atomsku bombu na Hirošimu 1945. godine. Zbog toga je od 1979. režim Pola Pota eliminisao 21 posto celokupnog stanovništva Kambodže. Danas je odvojenost razlog zašto neko bira da godinama trenira za jedan jedini zadatak – da pričvrsti bombu za svoje telo i izazove eksploziju, ubivši pritom i sebe, u napadu koji ima za cilj da izazove užas i uništenje ma ko bio onaj koga smatra svojim neprijateljem.

Do svakog zločina koji je ikada počinjen došlo je jer je ta osoba doživljavala sebe kao odvojenu i nepovezanu sa osobom protiv koje je počinila taj zločin. Dakle, može se reći da percepcija odvojenosti nije samo najveći bol koji doživljavamo u životu već je i najopasnija stvar na planeti.

Najdublji oblik odvojenosti

Zašto ove užasne situacije nastavljaju da se dešavaju čak i u našem navodno prosvećenom svetu? Razlog je vrsta

usamljenosti koja se ne rešava jednostavno time što se okružujemo ljudima. U stvari, najbolnija vrsta usamljenosti jeste ona koja se oseća čak i u prepunoj prostoriji. Ta vrsta usamljenosti, u kojoj ne možete osetiti povezanost bez obzira na to što ste *okruženi* ljudima, slična je umiranju od gladi u prodavnici hrane. Ta vrsta usamljenosti je ona o kojoj ću govoriti u ovoj knjizi.

Postoji jedna izreka koja kaže: „*Crno* možete spoznati samo ako poznajete *belo*.” Drugim rečima, samo kroz kontrast možemo steći istinsku svest o bilo kom polaritetu. Jasno ćemo spoznati *usamljenost* tako što ćemo jasno spoznati *povezanost*.

Kako budemo napredovali u ovoj knjizi, taj napredak će biti u savršenom skladu sa univerzalnim principom svesnosti. Spoznaćete povezanost tako što ćete najpre spoznati usamljenost. Započecete proces obnavljanja povezanosti tako što ćete videti usamljenost bistrim očima i osetiti je čistim srcem. Shvatićete povezanost tako što ćete potpuno shvatiti usamljenost.

Tri stuba usamljenosti

Povezanost podrazumeva neku vrstu postojanja harmonije. Bilo bi lako pretpostaviti da bi usamljenost stoga bila potpuno odsustvo harmonije. Međutim, u usamljenosti postoji element harmonije. To je broj tri koji predstavlja harmoniju. Konkretno govoreći, mislim na onu vrstu harmonije koja uključuje i sintetiše dve suprotnosti.

Jedinstvo koje simbolizuje broj tri ne postiže se uklanjanjem broja dva (broj suprotnosti) ili potpunim brisanjem entiteta koji je doveo do nesloge. Broj tri spaja haotičnost broja dva i stvara novi entitet... entitet koji harmonično uključuje obe suprotnosti i zbog toga se može smatrati brojem integracije.

Spajanje dve suprotnosti, u ovom slučaju „jedan” i „dva”, zahteva uvođenje entiteta, odnosno zajedničkog cilja koji nazivam „tri”, koji je veći od oba. Ova jednačina može se činiti apstraktnom, ali kako budete napredovali kroz ovu knjigu,

videćete božansku orkestraciju svojstvenu ovom konceptu, kao i njegove implikacije kad je u pitanju povezanost.

Zamislite na trenutak da entitet „jedan” predstavlja *dobro*, a entitet „dva” predstavlja *zlo*. To su dve suprotnosti. Entitet „tri” bi pokazao da je ono što je potrebno *spajanje* dobra i zla u zajedničkom cilju koji je veći od oba. Taj cilj se može nazvati *jednost*, i to je najviši oblik povezanosti.

Ono što je zanimljivo jeste da postoje tri stuba od kojih se sastoji usamljenost. Ova tri stuba, kada se posmatraju kroz urođenu moć broja tri, sugerišu da se u univerzalnoj strukturi usamljenosti nalazi odgovor za njeno okončanje. Rešenje se nalazi u samoj strukturi usamljenosti.

TRI STUBA USAMLJENOSTI SU:

- 1. Odvojenost**
- 2. Stid**
- 3. Strah**

Kada budete dobro razumeli ova tri ključna elementa i kako su oni povezani sa vašim životom, naći ćete u dva poslednja dela knjige praktične načine koji će vam pomoći da ponovo stvorite osećaj povezanosti u svom životu i da tu vezu održite snažnom i stalnom u svim vašim odnosima.

PRVI DEO

Stub odvojenosti

*Rat zbog kojeg smo plakali
Kao da ga nisu stvorili ljudi.
Duša čoveka,
Poprište je te najžešće bitke
između dobra i zla.
Vekovi krvoprolića između dva suparnika.
Svaka strana traži smrt one druge.
Ali neće biti elegije.
Neće biti elegije jer jedno ne može umreti bez drugog.
Samo ljubav će okončati ovaj rat.
A on ipak besni
I samo njegovo spominjanje
bogohulno je.
To je huljenje svetišta ljudskog srca.*

Til Svon, Odvojenost