Razlike u religijskoj praksi i duhovnosti pripadnika kršćanske i budističke zajednice

Marković, Josip

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Department of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Hrvatski studiji**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:258280

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI
UNIVERSITY OF ZAGREB
CENTER FOR CROATIAN STUDIES

Repository / Repozitorij:

Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies

zir.nsk.hr

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

HRVATSKI STUDIJI

Josip Marković

RAZLIKE U RELIGIJSKOJ PRAKSI I DUHOVNOSTI PRIPADNIKA KRŠĆANSKE I BUDISTIČKE ZAJEDNICE

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2019.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

HRVATSKI STUDIJI

ODSJEK ZA SOCIOLOGIJU

Josip Marković

RAZLIKE U RELIGIJSKOJ PRAKSI I DUHOVNOSTI PRIPADNIKA KRŠĆANSKE I BUDISTIČKE ZAJEDNICE

DIPLOMSKI RAD

Mentorica: doc. dr. sc. Marija Brajdić Vuković

Zagreb, 2019.

Sadržaj

1. UVOD U TEMU ISTRAŽIVANJA 5
2. PREGLED LITERATURE I DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA 6
3. SVRHA I CILJEVI ISTRAŽIVANJA; OPĆA I SPECIFIČNA ISTRAŽIVAČKA PITANJA; OPERACIONALNE DEFINICIJE 13
3.1. Svrha i ciljevi istraživanja 14
3.2. Opća i specifična istraživačka pitanja 14
3.3. Operacionalne definicije 15
4. OPIS METODE ISTRAŽIVANJA; PRIKUPLJANJE PODATAKA, UZORKOVANJE 17
4.1. Opis metode istraživanja 17
4.2. Prikupljanje podataka, uzorkovanje 18
5. PITANJA ISTRAŽIVAČKE ETIKE I REFLEKSIVNOST ISTRAŽIVAČA 19
5.1. Pitanja istraživačke etike 19
5.2. Refleksivni osvrt 20
6. ANALIZA REZULTATA 22
6.1. Tematska cjelina 1: Razlozi prijavljivanja u religijsku zajednicu 24
6.2. Tematska cjelina 2: Sudjelovanje u aktivnostima zajednice 27
6.3. Tematska cjelina 3: Način doprinosa zajednici 29
6.4. Tematska cjelina 4: Prvo značajnije duhovno/religijsko iskustvo 30
6.5. Tematska cjelina 5: Iskustvo tokom meditacijske prakse 33
6.5. Tematska cjelina 5: Meditacijska povlačenja/višednevni susreti 37
6.6. Tematska cjelina 6: Meditacija/kontemplacija i život u svakodnevnici 40
6.6.1. Čovjek meditacijom/kontemplacijom prvenstveno radi na sebi , a to onda posljedično utječe i na okolinu s kojom ta osoba ulazi u interakciju. 40
6.6.2. Meditacijska praksa i suživot s bliskim ljudima 42
6.6.3. Meditacija kao dio svakodnevnice 44
6.7. Tematska cjelina 7: Krajnji cilj prakse 47
6.8. Tematska cjelina 8: Povezanost tijela i uma 50
6.9. Tematska cjelina 9: Kršćanstvo/Kršćanska kontemplacija i chan (zen) budistička praksa 55
7. ZAKLJUČAK 60
8. DODACI 65
8.2. PROTOKOL ZA INTERVJU 68
8.3. INFORMIRANI PRISTANAK 74
8.4. INFORMIRANI PRISTANAK 76
8.5. KODNA LISTA 81

1. UVOD U TEMU ISTRAŽIVANJA

Ovaj rad bavit će se razlikama u religijskom iskustvu kako ga prakticiraju i percipiraju pripadnici dvaju različitih religijskih zajednica (kršćanske i budističke). U svrhu istraživanja problema i prikupljanja podataka provest će se kvalitativno istraživanje metodom opažanja redovitih tjednih sastanaka u jednoj kršćanskoj zajednici i jednoj budističkoj u razdoblju od dva mjeseca. Prilikom opažanja prikupit će se dodatni podatci putem polustrukturiranih intervjua s pripadnicima vjerskih zajednica.

Potreba za ovim istraživanjem proizlazi iz želje i potrebe za razumijevanjem.

Kao rođeni i odgajani kršćanin izrastao sam u kršćanstvu i ono je bilo dio moga odgoja. Nedjeljni odlasci na misu, povremeni odlasci na ispovijed, blagdanske svetkovine, večernje molitve, ono je bilo neupitni dio moga života. U jednom trenutku počeo sam sumnjati u vlastitu religioznost i počeo sam istraživati što još postoji u ponudi na duhovnom planu. To istraživanje, koje je trajalo kao neki oblik lutanja u nejasnim formama kroz određeni period vremena, dovelo me do budističke misli, točnije zen budizma. Sjećam se da je prva knjiga koja mi je zapela za oko u okviru te tematike bila "zen um početnikov um" od Shunryua Suzukia. Jednostavno sam osjetio povezanost sa nekim idejama koje sam u biti i sam već prije oblikovao kao vlastite nazore. Uvidio sam također da postoje i neke dodirne točke sa kršćanstvom. Činilo mi se s vremenom sve više kako se tradicija zen budizma i kršćanstvo na neki način slažu i kako se mogu podupirati međusobno. Kopkalo me što je to što čini jedan pristup životu drugačijim od drugoga te kako nešto što je u mnogočemu slično ipak može biti toliko drugačije u nekim drugim aspektima? Radi li se u tim razlikama samo o različitim tumačenjima nečega univerzalnoga? Kako se poimanje patnje razlikuje kod jednih i drugih? Presjecaju li se ti sustavi vjerovanja u nekoj zajedničkoj sferi? Koja je to sfera? Jeli to vjerovanje u krajnu stvarnost? Koja bi mogla biti razlika između krajnjeg rezultata kojemu teže jedni i drugi, sjedinjenja s Bogom u kršćanskoj tradiciji i sjedinjenja s vlastitom istinskom prirodom u budističkoj tradiciji.

U međuvremenu sam imao priliku sudjelovati u tečaju chan (kineski zen) meditacije u jednoj budističkoj zajednici u Zagrebu i upoznati se s polaznicima redovnih tjednih okupljanja kao

i sa učiteljem. Ono što me najviše nagnalo da pristupim ovom istraživanju je nedostatak upoznatosti kršćanskih vjernika sa budističkim konceptima. To razgraničenje sam najviše osjetio u svojoj obitelji koji se nisu slagali niti su prihvaćali to što odlazim na sastanke u budističku zajednicu. Mišljenja sam kako postoji određena razina odbijanja budizma od strane kršćana, odbijanje na osnovama koje nisu plauzibilne, koje nisu zasnovane na vlastitom iskustvu već na nekim rekla kazala usmenim predajama. Govorim o kršćanima laicima.

Stjecajem okolnosti došao sam do informacije kako u Zagrebu postoji autentična molitvena grupa osnovana od strane franjevaca. Njihova autentičnost se očituje u tome što prakticiraju kontemplativnu molitvu. Kontemplativna molitva je praktički već zaboravljen oblik molitve koji je iz kršćanske molitvene tradicije postepeno počeo biti napuštan tamo negdje nakon 16. St. Karakteristično za tu molitvu je sjedenje u tišini i kontemplacija nad dijelovima biblijskog teksta. Čitajući tekstove meditanata na njihovim stranicama i otkrivajući njihova iskustva, čitajući općenito o načinu meditacije, povijesti zajednice, shvatio sam da bi idealno bilo otići i u tu zajednicu i upoznati se s tom stranom priče. Činili su se autentični u svome izražaju i na kraju krajeva u mnogočemu su bili bliski budističkoj misli. Na taj način ću, vjerovao sam, kvalitetnije moći odrediti granice jednom i drugom sustavu, utvrditi zajednička mjesta te tako postaviti kvalitetnu podlogu za razumijevanje.

2. PREGLED LITERATURE I DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Postoji niz autora koji su se bavili tematikom sličnosti kršćanske tradicije i zen budizma, te budizma općenito. Ovdje ću navesti one s kojima sam se ja susreo a to su redom Kakichi Kadowaki svojom knjigom *Zen i Biblija*, Daisetz Teitaro Suzuki s djelima *Swedenborg: Buda sa sjevera, Kršćanski i budistički misticizam*, te Hans Kueng s knjigom *Kršćanstvo i svjetske religije: uvod u dijalog s islamom hinduizmom i budizmom*. Kakichi Kadowaki je Isusovac, svećenik upućen u evanđelja i kršćansku predaju. U svojoj knjizi čitatelju iz vlastitog iskustva i znanja govori o tome kako ga je prakticiranje zena dovelo do novoga razumijevanja Biblije. Nižu se usporedbe zena i kršćanstva koje otkrivaju razlike, ali još više ukazuju na istu bit. U uvodnom tekstu isusovac William Johanston izrekao je to vrlo slikovito: “Baš kao što onaj koji prakticira zen dolazi do prosvjetljenja tako i kršćanin dolazi do obraćenja srca - ne samo razumom, nego čitavim tijelom i

dušom“ (Kadowaki, 2012). Daisetz Teitaro Suzuki u svojoj mladosti se bavio analizom tekstova poznatog kršćanskog mistika Swedenborga, a to istraživanje je objedinio u knjizi „*Swedenborg: Buda sa sjevera*“. Čitatelju otkriva sličnosti između budističkog učenja i nekih principa u duhovnoj tradiciji zapada. Za Swedenborga prosvjetljenje je rezultat intuitivne spoznaje kroz prepuštanje utjecaju Druge, Više sile (D.T. Suzuki, 2013.). U drugoj fazi stvaralaštva bavio se analizom tekstova maister Eckharta, kršćanskog mistika iz 13. st. i knjiga „*Kršćanski i budistički misticizam*“ rezultat je te posvećenosti. Ova knjiga je zbirka eseja nastala tijekom proučavanja kršćanstva, a osobito Majstora Eckharta. Echartove misli su jako bliske onima zena. Daistez Suzuki, u svojim djelima, dakle, ukazuje na sličnosti u percepcijama mističnog iskustva kod kršćanskih i budističkih mistika. (D.T. Suzuki, 2007.).

Kao što sam i naveo, ovom temom se dugi niz godina bavi i renomirani kršćanski teolog Hans Kueng. U svojoj knjizi “Kršćanstvo i svjetske religije: uvod u dijalog s islamom, hinduizmom i budizmom” ocrtava temeljne sličnosti i razlike između najvećih svjetskih religija. Na njegovo djelo ću se u ovom uvodu i najviše fokusirati. Ono što je prepoznato kao zajedničko religijsko mjesto kod navedenih autora je područje mističnog doživljaja više stvarnosti. Kod budista krajnji je doživljaj ujedno i stapanje s tom stvarnosti i naziva se nirvanom dok je kod kršćana riječ o sjedinjenju s Bogom i „vječnim životom“ kao krajnjim ciljem. Postoje razlike u načinu na koji se dolazi do tog cilja kod kršćana i kod budista. Na to razlikovanje ukazuje i Hans Kueng .

Nirvana predstavlja potpuno ugasnuće područja postojanja (postojanja definiranog kroz pojmove koje mi poznajemo) koje se ostvaruje kroz prestanak patnje, pobjedu nad žudnjom, mržnjom i neznanjem. Neznanje je temeljni izvor svih nedaća: “Iz neznanja o prirodi života nastaju pohlepa i odbojnost, a iz njih svi ostali jadi poput ljutnje, želje za povrjeđivanjem, straha, zavisti, ljubomore, prijanjanja, nestrpljenja i uznemirenosti koji ljudski život u osnovi čine nesigurnim, teškim, bolnim, a ljudske odnose neskladnima i zamršenima”.[1] Nirvana, tvrdi Kueng, nije nešto što se doživljava tek nakon smrti već se doživljava za života u trenutku prosvjetljenja: “Tijelo i psiha oslobođena čovjeka postoje i dalje dok ne dođe trenutak njihova fizičkog raspada. Ali postignuto je oslobođenje od prijanjanja uz postojanje, apsolutna unutrašnja sloboda”. U oba slučaja, kršćanskom i budističkom, primjećuje Kueng, riječ je o drugačijoj dimenziji, transcendentnom,

[1] Dharmaloka (2018.) Budistički centar, https://budisticki-centar.hr/onama.php?id=8 (stranica posjećena: 9.veljače 2019.)

istinskoj zbilji: "Ni život vječni ne može se pojmiti u našim kategorijama mišljenja i opisivanja, nego je stanje koje se može samo iskusiti (…)" (Kueng, 1994: 289).

Dijalog između ta dva svijeta stoljećima je patio jer bi uvijek naletio na fundamentalistički zid pretjeranog držanja svoje strane. Prateći povijest dijaloga između jedne i druge strane, Kueng primjećuje kako je on bio u zatišju do kraja 19 st. tokom, i nakon, kojeg dolazi do proboja budizma u zapadni svijet. Taj proboj dolazi kao posljedica promjena u znanosti te se počinje primjenjivati više sustavan pristup proučavanju religija. Sukladno s tim promjenama dolazi i do promjena unutar Crkve tako da se mijenja pristup prema drugim svjetskim religijama. (Kueng, 1994: 273-274). Na drugom vatikanskom saboru očitovala se kruna te promjene, a pogotovo u slavnom proglasu o budizmu i drugim svjetskim religijama: "U različitim formama budizma priznaje se radikalna nedostatnost nestalnog svijeta i naučava se put na kojemu ljudi pobožna i povjerljiva uma mogu ili postići stanje potpunog oslobođenja ili –bilo vlastitim trudom bilo pomoću više sile – dospijeti do najvišeg prosvjetljenja. Tako se i ostale relgiije, raširene u cijelome svijetu, nastoje na različite načine približiti nemiru ljudskoga srca, pokazujući putove (…) Katolička crkva ne odbacuje ništa od svega što je u tim religijama istinito i sveto"(Kueng, 1994: 275). Posljedično, tvrdi Kueng, počinje se mijenjati stav unutar velikih kršćanskih crkava: "otkako je Drugi vatikanski sabor djelomice uspostavio reformacijsku i modernu paradigmu teologije i crkve, stav prema drugim religijama pozitivno se promjenio. Tako se danas s kršćanske strane i spram budizma naglašava informacija umjesto denuncijacije, komplementarnost umjesto antagonizma, dijalog umjesto misije, razgovor o Kristu s ljudima druge vjere umjesto osvajanja nevjernika za Krista" (Kueng, 1994: 275).

Drugi Vatikanski koncil bio je kamen temeljac međureligijskog dijaloga, no on je samo početak nečega jako komplesnog što zahtjeva ispravan napor svih uključenih strana. Veliki doprinos u tom smjeru nalazi se unutar crkvenih pokreta. Jedan takav pokret je pokret kontemplativne molitve koji je postao sve proširenijim među kršćanima. Krščanska kontemplacija je bila aktualna u crkvenim redovima do prije kraja 16. St. kada se duhovna praksa više počninje okretati aktivnijoj dimenziji kroz teološko proučavanje i stavljanje duha pod disciplinu. U posljednje vrijeme javljaju se novi pokreti unutar crkve koji tu, već skoro zaboravljenu tradiciju, vraćaju u život u obliku kontemplativne molitve. Jedan od najvećih zagovaratelja kontemplativne molitve na Zapadu je otac Thomas Keating, autor više djela na tu temu. Kontemplativna molitva

tradicionalni je oblik kršćanske molitve ukorijenjen u Svetom Pismu i utemeljen na monaškom nasljeđu lectio divina (božansko čitanje). Ovu tradiciju, pojašnjava Keating, sabrao je sv. Grgur Veliki krajem šestog stoljeća: „ On opisuje kontemplaciju kao spoznaju Boga protkanu ljubavlju. Za Grgura, kontemplacija je istovremeno bila plod razmatranja Božje riječi u Svetom Pismu i dragocjeni Božji dar. On kontemplaciju naziva „počivanje u Bogu“. U ovom „počivanju“ svijest i srce ne tragaju toliko za Bogom koliko počinju doživljavati, odnosno „kušati“ ono za čim su tragali“(Keating, 1-2)[2].

Svrha te molitve počivanje u Božjem prisustvu koje je uprizoreno kao tišina koja govori, nešto slično budistima koji karakteriziraju mir, u koji se osoba utapa, kao mirnoću koja ujedno titra, mir koji nije okarakteriziran samo negativnim terminom pasivnosti već aktivnosti koja prožima taj mir. Dakle, tišina je glavni element kontemplativne molitve.

To stanje, nastavlja keating, „nije ukidanje svake djelatnosti, nego ograničavanje mnogih djela i razmatranja na jednu radnju ili misao da bi se održala spremnost pojedinca na Božju prisutnost i djelovanje“. U suštini, tvrdi Keating, kontemplativna molitva predstavlja istovremeno dvije stvari: “Prvo, kontemplacija produbljuje naš osobni odnos s Kristom koji se razvija kroz razmatranje Svetog Pisma. Drugo, kontemplacija je metoda oslobađanja sebe od navezanosti koje sprečavaju razvoj kontemplativnog odnosa i razvijanje teoloških vrlina vjere, ufanja i ljubavi (…) Ukratko, ona smanjuje prepreke u nama, posebice sebičnost, da bi na taj način postali osjetljivi na nježna nadahnuća Duha Svetoga koja vode do jedinstva s Bogom[3].

U naše vrijeme, primjećuje Keating, različiti crkveni redovi, a osobito isusovci, franjevci i bosonogi karmelićani poduzeli su nekoliko inicijativa da se predstavi učenje ranijih vremena u obnovljenom obliku i podijeli duhovnost svojih osnivača s laicima[4]. Za naše istraživanje će u centru pažnje biti Franjevački red i njihova inicijativa za obnovom tradicije kontemplativne molitve u zajednici „jeka tišine“.

Kršćanska zajednica u kojoj ću boraviti aktivno okuplja vjernike od 1995. godine. Sastanci se odvijaju u jednom samostanu čija su vrata laicima otvorena već više od dvadeset godina. Glavne aktivnosti zajednice su uokvirene u tečajevima kontemplativne molitve i biblijskoj

[2] Članak je preuzet sa stranice: Jeka tišine, https://www.jeka-tisine.org/ (stranica posjećena: 13: veljače 2019.)
[3] Članak je preuzet sa stranice: Jeka tišine, https://www.jeka-tisine.org/ (stranica posjećena: 13: veljače 2019.)
[4] ISto kao 3

meditaciji nedjeljnih čitanja na temelju *lectio divina*. Također, prevode knjige, članke o kontemplativnoj molitvi i bilježe vlastita iskustva kontemplativne molitve.

Ovo istraživanje će, kako je već rečeno, biti fokusirano na religijsku praksu i iskustvo te kako to iskustvo i praksu percipiraju i interpretiraju pripadnici kršćanske i budističke zajednice. Kršćansku zajednicu smo već predstavili tako da ćemo sada reći nešto i o budističkoj zajednici. Zbog ograničenog vremenskog razdoblja te dubini i kompleksnosti problematike nije moguće provesti dublje istraživanje razlika u nauku jedne i druge zajednice, ali je pretpostavka da će način na koji pojedinci govore o vlastitome religijskom iskustvu i praksi biti uvjetovan religijskim naukom kroz koji su prošli pripadnici istih. Samim time niti nauk neće biti totalno zapostavljen već će njihov govor biti svjedočanstvo naučenog kroz religijsko obrazovanje.

Sredinom 80-ih pokrenuta je prva studijska i meditacijska grupa. Bili su to temelji današnje budističke zajednice, a polaznici te prve grupe i danas čine njenu jezgru.. 1988. utemeljili su Budistički centar u središtu Zagreba i na taj način postali dostupniji svim laicima koji su htijeli istražiti Buddhin nauk i prakticirati chan meditaciju. Tijekom 1996. U posjetu im dolazi jedan od najznačajnijih učitelja budizma, shifu Sheng-yen. Nakon susreta sa shifu Sheng-yenom zajednica se odlučuje, u prakticiranju, slijediti kinesku tradiciju chana ili zena. [5]

Srž chan (japanski zen) budističkog učenja je u pokretu, djelovanju, ali djelovanju koje je oslobođeno dvojnosti tijela i uma. Tijelo i um su u takvome djelovanju stopljeni u jedan akt. Budističko učenje, u našem slučaju chan (japanski zen) budistička grana budizma ističe usmjerenje na bit života i to usmjerenje ističu u svojoj svakodnevnoj praksi. Meditacija u zazen položaju, klanjanje, rad u vrtu, razgovor s drugim pojedincem, sve su to prilike da se izrazi naša istinska priroda, budinska priroda. Meditacija je metoda koja služi kao osnovni orijentir u životu budista. Ona je prilika da se poniranjem doživi ono što se podučava riječima. Riječima se podučava o unutarnjem prebivalištu, domu koji postoji u svima nama i koji je na neki način ono što svakog od nas čini jednim s onim drugim. To je priroda koja nam je svima svojstvena i koju svi djelimo. Shunryu Suzuki, učitelj zen budizma i jedan od najzaslužnijijh za upoznavanje zapada sa učenjima japanskog zena, tvrdi da osoba koja je shvatila svoju istinsku prirodu vidi sve što se pojavljuje ispred nje kao odraz nje same u zrcalu: „Velikim umom svaki doživljaj primamo kao da

[5] Dharmaloka (2018.) Budistički centar, https://budisticki-centar.hr/onama.php?id=8 (stranica posjećena: 9.veljače 2019.)

prepoznajemo vlastito lice u zrcalu“ (Suzuki, 2001: 47). Prema Suzukiju, veliki um predstavlja istinski um: „Ako dopustite svome umu da bude ono što jest, um će postati posve smiren i sabran. Takav se um naziva velikim umom“ (Suzuki, 2001: 45). Pojedinac koji je doživio istinsku prirodu svoga uma osjeća se bliskim sa svime što ga okružuje jer je dotaknuo u srž svega i na neki način on i je to sve, a opet živi u ovoj partiukalrnoj egzstenciji u kojoj je odvojen od svega. Ono što je dakle karakteristično za chan ili zen je prije svega jednostavnost izražaja.

Što je chan? Tj. koja je razlika između chan i zen budizma? Prenosim tekst sa internet stranice budističke zajednice: “Chan je jedna od škola kineskog mahayanskog budizma koja je na Zapadu postala poznatija pod svojim japanskim imenom zen. Sam naziv chan kineski je prijevod sanskrtske riječi dhyana, što znači meditacija ili meditativno zadubljenje. Škola je to ime dobila zbog osobitog naglaska kojeg stavlja na praksu njegovanja uma. Riječ chan, pored toga što označava ime škole, označava i svrhu njenih praksi, pa se tako često rabi u značenju probuđenja samog, konačne istine ili prave prirode”.[6]

Pojava chana u Kini se vezuje uz redovnika Bodhidharmu koji se smatra 28. patrijarhom u indijskoj i prvim u kineskoj tradiciji chana.. Za njega se kaže da je chan-učenje donio iz Indije negdje oko 520. godine n.e. Koje je učenje Bodhidharma donio sa sobom u Kinu. On je podučavao da sve izniče iz uma, da je priroda uma priroda Buddhe, da je ona svojstvena svim osjetilnim bićima, i da je osnovni način uviđanja ove izvorne prirode motrenje uma.

Četiri osnovna načela chana, u kojima je sažet pristup škole, su:

1. Poseban prijenos mimo svetih tekstova.

2. Neovisnost o riječima i slovima.

3. Izravno ukazivanje na um.

4. Uviđanje vlastite prirode i postizanje budastva.

Što čini chan posebnim odnosu na do tada poznati budistički nauk: “Osobit pristup praksi sažet u ova četiri načela je ono što je Bodhidharmino učenje učinilo drugačijim i novim u odnosu na tada u Kini već potpuno institucionalizirani budizam. Od osmog stoljeća nadalje učenje chana se

[6]Što je chan? https://budisticki-centar.hr/tekst.php?id=2 (stranica posjećena: 5.9. 2019.)

proširilo po čitavoj Kini odakle je preneseno u Vijetnam, u Koreju, Japan i naposljetku na Zapad gdje je poznatije pod imenom zen".[7]

Sve što se događa jednostavno jeste, ima svoju takvost koja je neporeciva (Arbanas, 2010: 5). U chanu (zenu) , buđenje je nešto što se događa iznenadno, nešto što se može pojaviti svakog trenutka, bljesak koji čeka iza svakog ugla. Može se promatrati kao spontano izražavanje takvosti, Buddhine prirode. Sukladno tome neprikladno je razmišljati o postizanju nirvane kroz stupnjeve jer nirvana se doživljava upravo ovdje i sada, kada ju pokušavamo dohvatiti gubimo ju (Arbanas, 2010: 2).

Zazen je meditativna praksa karakteristična za zen budističku tradiciju. Doslovni prijevod sa japanskog je sjedeća meditacija. Poanta je iscrpljivanje svih objekata pažnje kroz fokus na disanje. Cilj je sjediti mirno, fiksirano i ne razmišljati o ničemu- Kako to postići? Odgovor na to pitanje leži u ustrajnom nastojanju kroz praksu.[8]

Kao što sam već naveo, u svrhu istraživanja problema i prikupljanja podataka provest će se kvalitativno istraživanje metodom opažanja redovitih tjednih sastanaka u jednoj kršćanskoj zajednici i jednoj budističkoj u razdoblju od dva mjeseca. Prilikom opažanja prikupit će se dodatni podatci putem polustrukturiranih intervjua s pripadnicima spomenutih vjerskih zajednica.

Na etnografski pristup odlučio sam se jer smatram kako se je u svakom religijskom, filozofskom ili misaonom sustavu općenito, čovjek krajnja instanca, točka izričaja, ono što se iz sistema porađa i što sistemu na neki način daje život u svakodnevnici. Dakle, pristupiti ljudima koji njeguju određeni životni stil, određeni sistem misli i djelovanja, koji vjeruju i žive prema određenim vjerovanjima. Promatrati zajednicu u njihovoj svakodnevnici, pokušati kliziti između pozicije promatrača i sudionika, sudjelovati u religijskim praksama i na kraju krajeva pitati članove zajednica o tome, toj svakodnevnici koja isto tako klizi između različitih stvarnosti, smatram adekvatnim pristupom dolaženja do značajnih informacija. Na taj način nastojati ću doći do značenja koja pridaju vlastitim djelovanjima, mislima i vjerovanjima.

Srodna provedena istraživanja bila su pretežito kvantitativna i provodila su se na velikim uzorcima koristeći "suhe" empirijske metode poput ankete ili strukturiranih intervjua s ponuđenim

[7] Što je chan? https://budisticki-centar.hr/tekst.php?id=2 (stranica posjećena: 5.9.2019.)
[8] Zazen (2019.) Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Zazen(stranica posjećena: 2.veljače 2019.).

odgovorima. Jedno od takvih istraživanja je "*Dimnezija religioznog iskustva u Hrvatskoj: "šapat anđela" iz sociologijske perspektive"* koje je provela Ankica Marinović Bobinac 2005. g. U istraživanju se testirala dimenzija religioznog iskustva zahvaćena grupom indikatora povezanih s iskustvom nadnaravnog te se natojala ustvrditi njena rasprostranjenost i intenzitet s obzirom na specifične sociodemografske karakteristike i religijsku samoidentifikaciju.

Prema Jukiću sociologija religije, misleći pritom prvenstveno na slučaj Hrvatske, bi trebala napraviti odmak od empirijskih metoda istraživanja religioznosti jer one ne doprinose mnogo razumijevanju takvog složenog fenomena koji zadire u najdublje slojeve ljudskog bića (Marinović, Bobinac, 1995: 11). U Hrvatskoj je do sada, tvrde Marinović i Bobinac, crkvena religioznost gotovo isključivo ispitivana metodama empirijske sociologije: "Religioznost je suviše suptilna kategorija koja višestruko zadire u najdublje slojeve ljudskog bića, da bi bila mjerljiva (bez straha od svjesne ili nesvjesne - svejedno, zloupotrebe) uobičajenim metodama (kao što je anketa)". Vrijeme je za sociologiju religije kao "fenomenologije općeg iskustva svetoga", smatra Jukić, jer empirijska sociologija zanemaruje kako izvancrkvenu religioznost tako i unutarcrkvenu: "Ta je empirijska sociologija zanemarila mogućnost da bi mogla postojati drukčija religioznost u prostoru crkvenosti i, naravno, u izvancrkvenom prostoru, postavši tako isključivo sociologijom crkvene religioznosti i vjerskih institucija a ne fenomenologijom općeg religioznog iskustva"(Marinović Bobinac, 1995: 10).

Korištena etnografska metoda prikupljanju i obradi podataka, iako kao kvalitativna u suštini pripada empirijskoj sociologiji, s obzirom na intenciju ovog istraživanja ima dosta dodirnih točaka sa fenomenologijskom pristupom. Fenomenologijski pristup, tvrde Marinović i Bobinac, ističe primat religioznog iskustva, osobno svjedočantvo vjernika i stoga je vrlo čest baš u istraživanju novih religijskih pokreta i sljedbi. Cilj istraživanja koje će se provesti je na tragu onoga što na jednome mjestu govori Joachim Wach (1962.): "Proučavanje društvenog porijekla religije ne može zanemariti važnost ideje svetoga koja iznutra oživljava svako društveno očitovanje religije" (prema: Marinović, Bobinac, 2005: str: 2)

3. SVRHA I CILJEVI ISTRAŽIVANJA; OPĆA I SPECIFIČNA ISTRAŽIVAČKA PITANJA; OPERACIONALNE DEFINICIJE

3.1. Svrha i ciljevi istraživanja

Istraživanje je usmjereno na opise i interpretaciju značenja koja ljudi različitih religijskih zajednica, jedne kršćanske i jedne budističke, pridaju događajima, procesima i životnim obrascima povezanima s religijskom praksom i duhovnosti. Fokus istraživanja je na razlikama u percepciji religijske prakse i duhovnosti kod pripadnika dviju zajednica.

Svrha ove etnografske studije je opisati i interpretirati razlike u religijskom iskustvu kako ga prakticiraju i percipiraju pripadnici dviju različitih religijskih zajednica, jedne kršćanske i jedne budističke. Cilj ove studije je opisati i interpretirati razlike u percepcijama religijskog iskustva i religijske prakse na pripadnicima dviju različitih religijskih zajednica kroz njihovo proživljeno iskustvo te opažanje tjednih sastanaka.

Znanstveno-spoznajni cilj ove etnografske studije je deskripcija i interpretacija značenja koja ljudi različitih religijskih zajednica pridaju procesima, iskustvima i životnim obrascima povezanima s religijskom praksom i duhovnosti, a to će se postići fokusom na religiozna iskustva pojedinih članova i kulturalne aspekte unutar promatranih zajednica.

Zanima me koja značenja pripadnici dviju religijskih zajednica pridaju vlastitom duhovnom iskustvu i popratnim religijskim praksama te kakav se kulturalni kontekst razvija specifično za svaku od njih. Rezultati ovog istraživanja pomažu ispunjenju obrazovnih ciljeva, praktičnom osposobljavanju studenta diplomskog studija sociologije te provedbi diplomskog rada.

3.2. Opća i specifična istraživačka pitanja

Prije istraživanja, postavljeno je opće istraživačko pitanje koje glasi:

Kakva značenja pripadnici različitih religijskih zajednica, kršćanske i budističke, pridaju procesima, iskustvima i životnim obrascima povezanima s religijskom praksom i duhovnosti?

Specifična pitanja na koja se pokušalo odgovoriti u ovom istraživanju su:

1. **Opis konteksta**

   Koji je društveni kontekst unutar kojeg se odvijaju proučavane aktivnosti zajednica?

   Koji je povijesni kontekst razvitka proučavanih vjerskih zajednica?

   Opis fizičkog prostora u kojem se odvijaju tjedni susreti pripadnika proučavanih vjerskih zajednica?

2. **Analiza glavnih tema**

   Kako pojedini članovi proučavanih vjerskih zajednica interpretiraju vlastito duhovno iskustvo?

   Kako pojedini članovi proučavanih vjerskih zajednica interpretiraju vlastitu religijsku praksu?

   Kako pojedini članovi proučavanih vjerskih zajednica interpretiraju i misle o svom životu u svakodnevnici?

3. **Interpretacija kulturalnog ponašanja**

   Kakvi su obrasci ponašanja proučavanih kulturalnih grupa?

   Kakva je rodna struktura unutar proučavanih kulturalnih grupa?

   Kakav je međusobni odnos članova kulturalne grupe koja se proučava?

   Kakav je jezik proučavanih kulturalnih grupa?

   Kakve vrijednosti dijele članovi proučavanih kulturalnih grupa?

   Kakvi su hijerarhijski odnosi među članovima proučavanih kulturalnih grupa?

3.3. Operacionalne definicije

Inicijalno pitanje: Koje značenje pripadnici različitih religijskih zajednica, kršćanske i budističke, pridaju procesima i životnim obrascima povezanima s religijskom praksom i duhovnosti?

Procesi povezani s religijskom praksom: Izražajne forme specifične za određenu religijsku zajednicu koje svoj izražaj pokazuju u načinima prakticiranja duhovnosti koji se mogu razlikovati s obzirom na povijesno-kulturološi kontekst nastajanja istih. Tu se onda specifično radi o položaju tijela, tehnikama smirivanja, vrstama molitve, općenito o prepoznatljivim oblicima prakse specifičnima za svaku od zajednica.

Procesi povezani s duhovnosti: Svaka misao ili emocija koju je osoba u stanju prepoznati kao vlastitu te povezati sa religijskom praksom koju provodi

Životni obrasci povezani s religijskom praksom: Sve ono što određuje okvir unutar kojega se specfična religijska praksa provodi… Unutarnja organizacija zajednice, hijerarhijski odnosi, aktivnosti unutar zajednice kao tjedni susreti, predavanja…

Životni obrasci povezani s duhovnosti: Odnosi pojedinaca iz zajednice s ljudima unutar zajednice, s ljudima izvan zajednice. Odnos istih pojedinaca sa samima sobom. Općenito, načini djelovanja povezani sa percepcijom nastalom i razvijenom unutar okvira određene religijske prakse.

Religijska praksa: sudjelovanje u aktivnostima na razini religijske zajednice koje su povezane sa djelovanjima specifičnima za tu zajednicu, na načine također specifične istoj, kao što su to kontemplacija i molitva te meditacija. Također, u religijsku praksu spadaju i sudjelovanja u aktivnostima poput predavanja, biblijskih čitanja, općenito, djelovanja povezana sa razmatranjem teoretske pozadine iz koje su te zajednice iznikle. Navede aktivnosti nisu prostorno determinirane tako da se mogu odvijati na mjestima izvan službenih prostora zajednice kao što su to, recimo, vlastiti dom ili bilo koja druga prostorija koja može poslužiti toj svrsi.

Duhovnost: Duhovnost je stanje svijesti u kojem se čovjek predaje razvoju vlastitog duha, kroz molitvu, meditaciju i moralni život. Duhovnost obuhvaća sve ljudske djelatnosti koje su usmjerene prema nematerijalnom *duhovnom* području.

Duhovno iskustvo: iskustvo koje je najčešće povezano s nekim oblikom religijske prakse, a podrazumijeva iskustvo intuitivnog uvida čija prisutnost utječe na promjenu percepcije okoline osobe koja ga je doživjela. Ono može biti povezano sa senzacijama nastalima kao posljedica oslobođenja od, stresom opterećenog, doživljaja okoline, ali nije time uvjetovano. Najčešće se opisuje kao stanje oslobođenosti od samog sebe i uvjetovanosti vlastitog ega.

Pripadnik kršćanske vjerske zajednice: Svaki član spomenute zajednice koji redovno provodi molitvenu ili meditativnu praksu naučenu u okviru iste zajednice te pohodi ili je pohodio tjedne molitvene sastanke u toj kršćanskoj zajednici.

Pripadnik budističke vjerske zajednice: Svaki član zajednice koji redovno provodi meditativnu praksu naučenu u okviru iste budističke zajednice te pohodi ili je pohodio tjedne meditacijske sastanke u toj budističkoj zajednici.

4. OPIS METODE ISTRAŽIVANJA; PRIKUPLJANJE PODATAKA, UZORKOVANJE

4.1. Opis metode istraživanja

Etnografija je kvalitativni dizajn istraživanja pomoću kojeg istraživač opisuje i interpretira naučene i dijeljene vrijednosne obrasce, vjerovanja, ponašanja unutar proučavane grupe. Etnografiju poznajemo kao process i kao finalni produkt. Kao process ona uključuje promatranje odabranih grupa pojedinaca u određenom vremenskom razdoblju. Etnograf je tokom istraživanja uključen u živote pojedinaca koje proučava putem opažanja i intervjua. [9]

Kao finalni pisani produkt, prema Davis (1999.), etnografija je utemeljena na podacima o terenskom iskustvu istraživača i obično ističe opise kao rezultat. Etnografija je dakle istraživački proces koji se temelji na terenskom istraživanju koje se koristi različitim istraživačkim tehnikama (opažanje, intervju, prikupljanje artefakata), a koje podrazumijeva uključenost istraživača u živote onih koje istražuje kroz duži period vremena (prema: Creswell, 2007: 68). Podaci u ovom istraživanju, što će podrobnije biti pojašnjeno u idućem odjeljku, prikupljani su tehnikama opažanja tjednih sastanaka i provođenjem pulustrukturiranih intervjua.

Etnografija se fokusira na prirodne, svakodnevne događaje u prirodnom kontekstu i njome se mogu otkriti nijanse koje se drugim metodama ne mogu uhvatiti jer ulaskom u svijet i opažanjem stvari onako kako se događaju, lakše ćemo dobiti pravu sliku stvari. Osim dnevnika opažanja koji je pisani produkt promatranja odabranih zajednica, grupa, etnografija se koristi i

[9] Creswell, J. (2007) *Qualitative Inquiry & Research Design,* 2. Edition, London: Sage Publication, str: 68

intervjuima te sa svojim fokusom na proživljeno iskustvo dobar je način za smještanje značenja koja ljudi pridaju događajima, procesima, i životnim obrascima.[10]

4.2. Prikupljanje podataka, uzorkovanje

Ovaj rad bavio se razlikama u religijskom iskustvu kako ga prakticiraju i percipiraju pripadnici dviju različitih religijskih zajednica - kršćanske i budističke. U svrhu istraživanja problema i prikupljanja podataka provest će se kvalitativno istraživanje iz očišta etnografije metodom opažanja redovitih tjednih sastanaka ovih zajednica u razdoblju od dva mjeseca. Prilikom opažanja prikupili su se dodatni podatci putem polustrukturiranih intervjua s pripadnicima vjerskih zajednica. Ovi intervjui obavljali su se na uzorku od 6 sudionika. Instrument metode opažanja bio je dnevnik opažanja, a analiza metode polustrukturiranog intervjua provedena je pomoću tematske analize podataka i kodova transkripata intervjua. Uzorak je bio prigodni uključivanjem sudionika unutar istraživane grupe koji su dostupni za studiju.

U uzorak sam birao ispitanike po sljedećim kriterijima:

a) Sudionici istraživanja članovi su istraživanih zajednica te redovno prakticiraju s obzirom na duhovnu/religijsku praksu karakterističnu za pojedinu zajednicu.
b) Sudionici istraživanja osobe su oba spola stariji od 18 godina.
c) Slučajevi su intenzivni i bogati informacijama o fenomenu s obzirom na duljinu članstva u zajednici, iskustvu kroz redovnu meditativnu praksu karakterističnu za zajednicu koju posjećuju kao i dugogodišnje iskustvo prakticiranja određene duhovne/religijske prakse

Ostvareni uzorak različit je od planiranog uzorka jer je plan bio provesti po 3 intervjua u svakoj od zajednica što se ipak nije ostvarilo tako da sam na kraju proveo 4 intervjua u budističkoj i 2 u kršćanskoj zajednici.

S obzirom da sam provodio terensko istraživanje uz boravak u zajednicama po mjesec dana tako su i intervjui sa sudionicima istraživanja dogovarani neposredno na licu mjesta. Nikog od sudionika istraživanja osobno nisam poznavao. Nakon što bih pitao potencijalnog ispitanika za sudjelovanje u istraživanju putem intervjua, a on bi pristao, uzeo bi njegov kontakt telefona pa bi se telefonski dogovorili ili potvrdili prije dogovoreni termin. Svi ispitanici, osim jednog, bili su

[10] Creswell, J. (2007) *Qualitative Inquiry & Research Design*, 2. Edition, London: Sage Publication, str: 68-69

redovni polaznici tjednih sastanaka tako da nije bio problem doći do njih. S tim ispitanikom došao sam u kontakt putem facebook stranice zajednice nakon čega smo i dogovorili intervju. Bez obzira što nije redovan na tjednim susretima, pohađao je tečaj više puta, odlazio na višednevne susrete te se pokazao kao slučaj bogat informacijama. Bez obzira što su potencijalni ispitanici bili dostupni bilo je izazovno potvrditi sudjelovanje jer bilo je potrebno izabrati pravi tajming za prilazak ispitanicama s pitanjem za sudjelovanje u istraživanju. Gotovo svi ispitanici odmah su pristali sudjelovati u istraživanju, i štoviše, pokazali su zanimanje i uzbuđenje za sudjelovanjem u istraživanju. Svi intervjui osim jednog provedeni su u kafićima čija lokacija se odredila s obzirom na blizinu zajednice ili unaprijed dogovoreno mjesto koje bi pasalo oboma. Našao se jedan izuzetak, naime, jedna osoba iz kršćanske zajednice nije bila u mogućnosti izdvojiti vrijeme za nalaženje uživo tako da je jedini način na koji je pristala sudjelovati bio putem maila s obzirom na poslani protokol. Na odbijanje sudjelovanja naišao sam u kršćanskoj zajednici gdje se pitani pojedinci nisu osjećali ugodno pričati o intimnom fenomenu kao što je duhovno iskustvo.

Četiri intervjua provedena su u kafićima u samom centru grada, jedan je proveden u Novom Zagrebu, a jedan putem maila. Mjesta provođenja intervjua izabrali smo dogovorom s obzirom na opcije koje sam ponudio istraživši prije dostupne kafiće u blizini. U prosjeku su svi intervjui trajali oko 45 minuta. Nisam se poznavao s ispitanicima, ali sam imao priliku učiniti isto tokom boravka u zajednicama. Bez obzira na to trudio sam se stvoriti ugodnu atmosferu tako što bi podjelio nešto o sebi, svom akademskom putu, istraživanju. Olakotna okolnost bila je što su svi sudionici na intervjuima bili raspoloženi za razgovor i bili spremni podijeliti svoje priče. Prilikom intervjua ispitanici se nisu osjećali ugroženo niti prestrašeno. U intervju smo krenuli nakon što su sudionici istraživanja pročitali *Informirani pristanak.* Niti jedan od sudionika istraživanja nije odbio odgovoriti na pitanje te ni jedan intervju nije bio prekinut na zahtjev sudionika istraživanja.

5. PITANJA ISTRAŽIVAČKE ETIKE I REFLEKSIVNOST ISTRAŽIVAČA

5.1. Pitanja istraživačke etike

Istraživanju se pristupilo s rigoroznim mjerama čuvanja i zaštite podataka. Osobni podatci i identitet sudionika istraživanja su se maksimalno zaštitili. Ispitanici su dobili informirane pristanke

za opažanje i intervju u kojima im je kratko opisano istraživanje te njihova prava (uključujući pravo na odustajanje). Kako je već rečeno korištene su rigorozne mjere čuvanja i zaštite podataka. Kako ću samo ja provoditi istraživanje, osobni podatci su dostupni samo meni. Svakome imenu i prezimenu dodijelila se šifra, a ja sam jedini koji je imao pristup tim šiframa. Također, u prezentaciji rezultata istraživanja dodatno se pazilo na zaštitu identiteta ispitanika zbog moguće prepoznatljivosti sudionika. Spol sudionika, titule ili uloge unutar udruga koje zauzimaju i sve ostale karakteristike koje bi potencijalno mogle dovesti do razotkrivanja identiteta sudionika, izostavile su se iz prezentacije rezultata. Sam sam napravio transkripte snimljenih razgovora, doslovno, kako je razgovor tekao. Transkripti, snimke intervjua i dnevnici opažanja pohranjeni su na tajno mjesto koje je poznato samo meni i mentorici, a isti će se nakon analize uništiti.

Istraživanje je prijavljeno *Povjerenstvu za ocjenu etičnosti istraživanja* odsjeka za sociologiju Hrvatskih studija.

5.2. Refleksivni osvrt

Ovo istraživanje provodilo se u svrhu pisanja diplomskog rada s kojim ću steći akademsko zvanje magistra znanosti sociologije i završiti petogodišnji studij sociologije na Hrvatskim studijima Sveučilišta u Zagrebu. Posljednji ispit dao sam u rujnu 2018. godine te sam nedugo nakon toga počeo razmišljati o diplomskom radu. S obzirom da se već dugo vremena interesiram za duhovne i religijske teme bilo mi je smisleno da i moja tema bude u toj branši. Kako sam i naznačio u uvodu u istraživanje na svom putu susreo sam se sa budističkom misli koja me odvela do zajednice u koju sam jedno vrijeme i redovno išao, a koja je bila dijelom ovog istraživanja. Budistička misao me privukla zbog svog zdravorazumskog pristupa svakodnevnici i mislima. Bez obzira što sam osjećao intuitivno slaganje s budističkom misli ipak je u meni i dalje postojala klica kršćanstva. U sebi se naime nisam mogao otarasiti svog kršćankog prijekla koje me naginjalo da to porijeklo oživim u svom životu. Tako sam jednog dana podijelio svoje brige s jednim prijateljem, inače sljedbenikom budističke misli, na što mi je on ukazao na postojanje jedne autentične kršćanske zajednice. Autentični su bili u svojoj metodi i tradiciji s obzirom na koju su nastali. Metoda je, kao što je već naznačeno, kontemplativna molitva, a oci metode su se redom pokazali kao autentični u svome izričaju. Tada još nisam razmišljao o temi za diplomski rad, ali mi se rodio interes za odlaskom tamo. Ipak, slijedom okolnosti odlučio

sam da odlazak u spomenutu zajednicu može pričekati. Misao o odlasku tamo smjestila se negdje u pozadini mozga i srca, ali se probudila onoga trena kada sam počeo razmišljati o temi. Zašto nebi uklopio ugodno s korisnim razmišljao sam tada. Pružila mi se prilika da budističkoj misli, specifično chan budizmu, i metodi pristupim sistematičnije, a i da se upoznam s radom zajednice s kojom sam se imao želju upoznati. U toj fazi sve je izgledalo jako zanimljivo i izazovno. Nisam previse razmišljao o mogućim komplikacijama s kojima bi se mogao susresti. U početnim fazama razmišljanja sve je bilo jednostavno. S radom budističke zajednice sam već upoznat, razmišljao sam tada, tako da nebi trebao imati problema s pristupanjem i pronalaženjem ljudi, a u kršćanskoj će pozdraviti moj interes za onime što oni tamo rade i osjećati ću se prihvaćeno. To je bilo nekih godinu dana prije početka rada s istraživanjem. Ušao sam u kontakt s pojedincem iz kršćanske zajednice čije sam ime našao na listi članova facebook stranice zajednice i s njime započeo komunikaciju. Pozdravio je moj interes i načelno smo se dogovorili za suradnju u vidu sudjelovanja.

Nakon godinu dana krenuo sam s konkretnim radom. Prvih mjeec dana proveo sam u budističkoj zajednici gdje sam prikupio dosta materijala u vidu dnevnika opažanja i 4 intervjua s ispitanicima iz zajednice. Redovno sam dolazio na tjedne susrete, dva puta tjedno, vodio bilješke i trudio se biti prisutan u razgovorima i biti dijelom zajednice. Dozu odmaka osiguravala je metoda prikupljanja podataka. Za potrebe istraživanja morao sam ipak uključiti promatranje i refleksiju na višu razinu. Bilo je izazovno, ali sam na kraju uspješno prikupio kritičnu količinu podataka. Bio je red na odlazak u kršćansku zajednicu. Kao i u budističkoj zajednici, ulazak u zajednicu predvidio sam da bude putem tečaja koji se, u slučaju kršćanske zajednice, održava dvaput godišnje. To je bio kraj 3. Mjeseca. Prijavu sam odradio na vrat na nos, no u konačnici sam se prijavio na vrijeme. Prijava se odrađuje telefonski tako da sam tom prilikom i predstavio razloge svoga dolaska. Ono što moram izreći i primjetiti je to da sam, kako je vrijeme prolazilo, sve više stavljao po strani svoj istraživački karakter, a davao više prostora sudioniku. Na tečaju sam se, nakon prvog dana, prepustio sudioništvu i udovoljio svojoj prvotnoj želji, da budem dijelom spomenute zajednice u vidu prakse kontemplativne molitve te da iskusim ono za čim sam tragao. Nakon toga, bilo je teško vratiti se na istraživačku stazu. Kako sam već napomenuo, pojedinci se nisu baš osjećali ugodno s idejom da sudjeluju u istraživanju putem intervjua. Jedna članica se nije osjećala ugodno jer je tema zahvaćala nešto što je posebno povezano s intimom

osobe. Malo sam se osjećao obeshrabreno u tim trenutcima jer sam se osjećao kao da nisam niti jedno niti drugo više, niti istraživač niti sudionik. Olakotna okolnost bila je ta što sam u međuvremenu dogovorio intervju sa već spomenutim sudionikom koji je bio raspoložen za razgovor te je dao kritičnu količinu informacija bogatih sadržajem.

Tokom ovog etnografskog istraživanja susreo sam se s teškoćama s obzirom na koje sam morao znati adekvatno reagirati. Stavio sam se u poziciju u kojoj nikada prije nisam bio tako da imam osjećaj da sam dosta sazrio. Drago mi je da sam primjenio pruženo znanje sa kolegija kvalitativne metode u sociologiji jer se na tom kolegiju nisam dovoljno potrudio, tj mogao sam dati više od sebe. Provedba etnografskog istraživanja zahtijeva veliku razinu povećenosti, refleksivnosti i sistematičnosti koje tada nisam bio spreman izoštriti. Kvalitativne metode istraživanja općenito i očište etnografije specifično imaju veliku vrijednost u smislu dubine u koju mogu zaći s obzirom na istraživani fenomen. Imaju potencijal zahvatiti društvenu stvarnost na mnogo neposredniji način nego li je to moguće s ostalim empirijskim metodama. Etnografija je kompleksno očište, odnosno metoda, koja iziskuje mnogo vremena i veliku posvećenost radu na projektu, ali me se neovisno tome kao pristup u sociologiji dojmila i omogućila sazrijevanje prema većoj otvorenosti s obzirom na okolinu koja obiluje informacijama.

6. ANALIZA REZULTATA

Analizu rezultata u ovoj etnografskoj studiji radio sam na temelju životnih iskustava, aspiracija te percepcija vlastite religioznosti i duhovnosti, kao i pripadajuće prakse i doživljenog iskustva. Osim polustrukturiranih intervjua koje sam provodio sa članovima zajednica, a koji su bili glavni i bogati izvor podataka, vodio sam i dnevnike opažanja tjednih sastanaka. Dnevnici opažanja bili su velika pomoć u ukazivanju na to što bi trebao istraživati, na što usmjeriti svoju pažnju te, na kraju krajeva, pitati u intervjuima. Terenski rad u vidu pohađanja tjednih susreta na kojima sam redovno vodio dnevnike opažanja mi je omogućio da izbliza promotrim što se na susretima zbiva, uočim obrasce djelovanja i komunikacije kao i da pristupim pojedincima koji bi mogli biti sudionici istraživanja. Metoda istraživanja je dakle bila metoda polustrukturiranog intervjua koji je proveden lice u lice i snimao se diktafonom, te dnevnici opažanja, u kratkim crtama vođeni tokom susreta.

Dobiveni audio zapis intervjua transkribirao sam tako da sam sve prepisao u identičnom obliku u kojem je sudionik istraživanja to spomenuo u razgovoru. Nakon transkripcije, dobivene tekstualne zapise, odnosno transkripte, podvrgnuo sam kodiranju. To je način obrade izvornih podataka pri kojem se izjave sudionika istraživanja uobličavaju u takozvane *verbatime* – rečenice koje se smislom i sadržajem ne razlikuju od onoga što je sudionik istraživanja rekao, esencija kazanog je zadržana, ali su izbačeni suvišni dijelovi, sve u svrhu toga da se lakše napravi analiza kodova. *Verbatime* sam zatim svrstao u istovjetne kodne cjeline te je na taj način dobivena kodna lista. Na temelju dobivenih podataka i kodne liste odgovorio sam na opće istraživačko pitanje i specifična istraživačka pitanja.

U samoj analizi stvarna imena sudionika istraživanja zamijenio sam drugim imenima. Također, zamjensko ime i šifra sudionika istraživanja ne ukazuju na stvarni spol sudionika istraživanja. Ako su sudionici istraživanja govorili o imenima, institucijama, udrugama ili bilo kakvim drugim specifičnostima na temelju kojih bi se mogao zaključiti i rekonstruirati njihov identitet oni su u analizi izbačeni. Slijede uvodni *verbatimi* za svakog sudionika istraživanja:

1. Sudionik istraživanja, OS1 dolazi iz Varaždina. Danas tamo živi, ali radi u Zagrebu. Član budističke zajednice je 4 godine s prekidima.

2. Sudionik istraživanja, OS2 dolazi iz Zagreba, gdje radi i živi. Član budističke zajednice je 2 i pol godine.

3. Sudionik istraživanja, OS3, Živi i radi u Zagrebu. Član budističke zajednice je desetak godina.

4. Sudionik istraživanja, OS4 ima 27 godina i dolazi iz Osijeka. U zagrebu živi i studira. Član budističke zajednice je oko 7 godina.

5. Sudionk istraživanja, OS5. Mjesto rođenja nepoznato. Trenutno živi i radi u Zagrebu. Član kršćanske zajednice oko 11 godina.

6. Sudionik istraživanja, Stošija. Živi i radi u Zagrebu. Član kršćanske zajednice je oko 7 godina.

6.1. Tematska cjelina 1: Razlozi prijavljivanja u religijsku zajednicu

Potreba za grupnom meditacijom kao razlog prijavljivanja

Priznati učitelj kao razlog prijavljivanja

Prethodno iskustvo u zajednicama sa sličnom praksom i filozofijom

Životne okolnosti,"prirodni tok", doveo na put budističke zajednice

Osjećaj bliskosti s budističkom praksom i budizmom kao misaonim sustavom

Budizam daje odgovor na to kako naći odmor od vlastitog uma

Praksa koja je na tragu poveznice između budističke, zen budističke prakse i kršćanstva

Razvitak vlastitog duhovnog života i svijesti

Ono što većina pojedinaca članova budističke zajednice ima zajedničko jesu razlozi prijavljivanja u zajednicu. Naime, ono što ih je privuklo je potraga za adekvatnim izrazom vlastite potrebe za duhovnim putem. Započeli su taj put u nekoj drugoj zajednici koja dijeli otprilike jednaku filozofiju kao i sličnu metodu meditacije. Uglavnom se tu radi o zajednicama čiji su se voditelji tokom života susreli i živjeli s budističkom ili hinduističkom misli i praksom te su odlučili, ne bez pokroviteljstva svojih učitelja, prilagoditi praksu društvenim uvjetima u kojima obitavaju.

"Da... Kada sam čula o ćemu će se tu raditi zapravo mi je postalo jasno da je to staza kojom želim ići, čisto kao neki izbor, biti prisutan u životu i biti tu za život koji se dešava, ne biti u mislima o prošlosti, o budućnosti, zapravo gdje ne možeš ništa, nemožeš... Čim sam ćula, Mislav se zove gospodin koji je pričao o tome i koji podučava to je bilo to...(smijeh) Nije bilo sumnje uopće da, sve mi je držalo vodu što god sam čula... Čuješ nešto i onda prepoznaš da zapravo sve te stvari znaš i sam, samo je teorija, a teoriju spojit s praksom, a opet za to sam skužila da mi je lakše kada je u zajednici, sa ljudima koji isto tako prepoznaju vrijednost toga i žele se orijentirati u tom smjeru, to je to... Bilo je prepoznavanje valjda s obadvije strane... Prirodan tok stvari(smijeh)..." (OS2)

Ipak postoje i oni koji se razlikuju po nekim specifičnostima kod svojih razloga kao što je jedan pojedinac koji je priznao kako su ga posebne životne okolnosti dovele na put budističke zajednice kao i jedan kojemu se, između ostaloga, svidjelo što je učitelj u zajednici priznat na internacionalnoj razini.

"u biti vidio sam ... pročitao sam na internetu da je učitelj poznat u ono svjetskim okvirima i činilo mi se ko', onak kvalitetno mjesto i da je on kvalitetna osoba koja može, ne pružiti, ali kod koje se može i kvalitetno meditirati, naučiti i vidjeti i čuti neke stvari" (OS2)

Također, jedan od ispitanika potvrdio je kako je, prije nego se upoznao s radom ove zajednice, "istraživao malo o budizmu" na internetu gdje je uvidio kako posjeduje osjećaj bliskosti s praksom i budizmom kao misaonim sustavom općenito.

"Upoznao sam se sa radom preko interneta, shvatio sam da ću doći u zagreb na studij, tada sam ukucao budizam Zagreb u google... Prvo mi je izbacio web stranicu od zajednice u kojoj i danas sudjelujem, a to je bilo 2012. Prije 6,7 godina..."(OS4)

"Svidio mi se taj dio koji stavlja naglasak na neki osobni razvoj i osobnu praksu, ne neko slijepo vjerovanje i prihvaćanje nego, na neko odricanje odgovornosti i stavljanje odgovornosti u ruke nečega višeg, nečeg jačeg, nego prihvaćanje odgovornosti za vlastiti život i jedna stara duboka praksa, mislim prije svega na meditaciju... taj dio mi se svidio i mislio sam da ako mogu negdje naučiti dobro o meditaciji da je to to mjesto, i zasad mi se to i potvrđuje.. taj dio me je najviše privukao, znači, rad i praksa i meditacija.... i preuzimanje odgovornosti za osobni put..." (OS4)

Ipak, spomenuti ispitanik tvrdi kako nije postojao neki posebni triger za buđenje interesa za budizmom, to se jednostavno dogodilo.

"To je bilo, da se vratim konkretnije na pitanje, to je bilo negdje 2012, kraj 2011. početak 2012... Mislim da sam pročitao na fejsu da je jedan... Jedan zanimljiv lik ga je napisao… ono kao neke informacije o sebi… kako facebook nudi da napišeš na religion i tamo je napisao budizam, i onda sam išao googlat budizam i tak par dana sam čitao o tome i jako mi se to svidjelo i to je to... Nema nekog kao, wow momenta gdje sam ja skužio da je to to..." (OS4)

U kršćanskoj zajednici se radilo se o različitim putevima i razlozima koji su ispitanike doveli do zajednice, no oba ispitanika o zajednici saznaju na jednak način, preko prijatelja**.**

Prvog ispitanika zainteresirala je činjenica da postoji praksa koja je na tragu poveznice između budističke, zen budističke prakse i kršćanstva, a informaciju o tome je dobio preko jednog poznanika s kojim je otkrivao tajne zen budističkog puta

"... E sad...Ono što je bilo interesantno... Taj moj prijatelj koji mi je dao informaciju za (voditelja zajednice) je bio samnom u toj zen budsitičkoj priči i dao mi informaciju da eto ima jedan čovjek koji prakticira nešto što bi možda moglo biti na tragu poveznice između budističke, zen budističke prakse i kršćanstva... I to me negdje privuklo... Ono što me je privuklo je zapravo činjenica da jesam, da sam ja u pravoslavnom kontekstu bio u nečemu što se zove Isusova molitva, e sad (voditelj zajednice) i ova praksa u kontemplacijij je zapravo... Zapravo se želi u katoličkoj crkvi obnoviti ono što u pravoslavlju jest, ta pravoslavna mistika... to su zapravo, ja bi danas mogao reći tri slične prakse... to je moje mišljenje... neki se neće samnom složiti, ali moje mišljenje je da je praksa pravoslavne mistike, kontemplacija i zen budsitčka praksa, u praksi vrlo slična... Radi se o te tri ključne stvari... Mirno sjedenje, praćenje disanja i izgovaranje, izgovaranje molitve ili riječi i normalno... ajmo reći jedna, jedan poseban pristup mislima u smislu promatranja kako misli prolaze..." (OS5)

"da, zen budistička praksa je mene... tu sam bio na nekoliko tih vikend sessiona... Najprije je to vodila Francuskinja jedna i jedan Francuz... Naizmjenično su... To je bila jedna skupina ljudi u Graberju u toj jednoj kučici u kojoj su se nalazili, ali bi dolazili, taj učitelj... koji je negdje nasljednik, ovog jednog japanskog zen budiste Deshimarua... Ja sam kroz tu praksu jednostavno shvatio da je to moj način prakse... (OS5)

Kod Stošije, kao i kod osobe 5, presudno je bilo poznanstvo s osobom koja je već bila upoznata sa radom zajednice. Ipak, glavni motor za ozbiljnije bavljenje i predanost zajednici našla je u želji za razvitkom vlastitog duhovnog života i svijesti.

"Prvo čak nisam ni prisustvovala tečaju, već sam odmah došla na molitvu petkom. Tišina me zapanjila svojom ljepotom i moći. Nitko me ništa nije pitao, nitko se na mene nije osvrtao i za razliku od silnih „bla, bla, bla" zajednica, Jeka je bila čudo. Dva sata čiste tišine. Znala sam da sam našla svoj dom i domovinu." (Stošija)

“S radom zajednice upoznala sam se postepeno kroz dolaske na tjedne molitve i kontemplativne tečajeve u Zagrebu i na Košljunu.” (Stošija)

“Priključila sam se na poziv kolegice prije sedam godina.” (Stošija)

6.2. Tematska cjelina 2: Sudjelovanje u aktivnostima zajednice

Prethodno iskustvo u meditaciji kao bitan faktor za sudjelovanje u tjednim meditacijskim sastancima

Sudjelovanje u tjednim aktivnostima ne uzima puno vremena

Redovito sudjelovanje u aktivnostima koje se organiziraju u sklopu zajednice

Meditacija u kretanju obuhvaćena zen jogom i kempom

Redovni odlasci na povlačenja

Redovni dolasci na tjedne susrete

Redovni odlasci na višednevne susrete

Meditacija u grupi djeluje poticajno na obnovu i nastavak redovite prakse

Vrijeme koje unutar jednog tjedna posvećujem sebi

Tokom boravka u budističkoj zajednici moglo se primjetiti kako malo ljudi dolazi na tjedne sastanke s obzirom na broj ljudi koji službeno jesu članovi. Tu činjenicu mi je potvrdio i ispitanik koji redovno dolazi na tjedne meditacijske susrete.

“*Kod prijatelja i sam, u biti kolko sam skužio ovdje u centar dođe.. Malo ljudi dođe meditirati u praksi jer ti meditirat možeš i doma... A onda se ljudi uključuju... Znam da je na Žumberku 70 ljudi radilo što znači da zajednica ima puno više ljudi koji ono, od ovog koji baš dolaze tu meditirati.”(OS1)*

Većina ispitanika su redovni polaznici tjednih meditacijskih susreta. U prosjeku dolaze jednom do dva puta tjedno. Jedan ispitanik je na pitanje kolko vremena iziskuje sudjelovanje u tjednim aktivnostima odgovorio:

"3 do 4 sata, 4 do 5... Zavisi sad ako, kad se uzme dvaput jedno meditacija, na to ode sat sat i pol, zavisi koliko... Onda jedno predavanje mjesečno, paa... Reko si tjedno jelda? Ja bi reko između 3 i 4 sata..." (OS1)

Na pitanje koliko puta mjesečno dođe u zajednicu na tjedni sastanak OS3 odgovorila je:

"4 puta. Dodjem obavezno na ta predavanja osim ako me nešto spriječi i dolazim na te meditacije, povremeno... Ali sam zato redovna u zen jogi... TO znači idemo, dva put tjedno se ide... Znači ide se svaki mjesec i dva puta tjedno..." (OS3)

Jedan od ispitanika, koji svojom iznimkom potvrđuje pravilo, OS4, primjetio je kako ne sudjeluje toliko često u tjednim sastancima, ali sudjeluje u većini aktivnosti koje se odvijaju u zajednici kao i da redovito ide na meditacijska povlačenja.

"Paa... U svima osim u kempu... U kempu nisam... radim zen jogu... Da, zapravo kada kažeš aktivnosti, postoje ta javna predavanja, to su jednom mjesečno, otvoreno za bilo koga, putnika namjernika zainteresiranog za takav vid duhovnosti i prakse, pa onda, ovaj, neke grupne meditacije koje su utorkom i petkom u 7, gdje dođemo i sat vremena bivamo u tišini meditirajući a nakon toga i pričamo... A onda i jednodnevna povlačenja meditacijska koja se isto u Zagrebu u tom centru odvijaju, onda je trodnevna i sedmodnevna koja su na Žumberku u tom centru koja baš za povlačenja meditacijska namijenjen i prilagođen..." (OS4)

U kršćanskoj zajednici svaki se tjedan petkom održavaju tjedni susreti podijeljeni na biblijska čitanja i kontemplaciju. Ispitanici podijeljeni po pitanju redovitih dolazaka na tjedne susrete u zajednici, ipak, ono što im je zajedničko jesu redovni odlasci na višednevne susrete.

Tako ispitanik pod imenom OS5 ne dolazi redovno na tjedne susrete, ali smatra kako meditacija u grupi djeluje poticajno na obnovu i nastavak redovite prakse. Bez obzira što ne dolazi na redovne tjedne susrete nerijetko je bio sudionikom višenevnih susreta.

"Razmišljam u zadnjih mjesec, dva da bi se trebalo vratit... I to mi je pomogalo kada sam išao redovito na ove, početničke. ..Ove seminare koji su bili u Zagrebu, ne samo na Košljunu, nego i Zagrebačke... zato što kada se tih par dana bude s grupom, tako te ta skupina inicira ponovno... čovjek bude, kad... sam nekako kao da ga to potakne, da više vježba." (OS5)

"Okupljamo se jednom tjedno. Petkom imamo lectio divina, odnosno meditaciju biblijskog teksta. Lectio se odvija u manjoj grupi do desetak sudionika. Nakon lectia imamo kontemplaciju. Sjedimo tri vježbe po 25 minuta. To je moje vrijeme koje unutar jednog tjedna posvećujem sebi". (Stošija)

6.3. Tematska cjelina 3: Način doprinosa zajednici

Ne doprinosi zajednici na neki poseban način

Volontiranje u novootvorenom centru kao doprinos zajednici

Nemoguće je ne doprinositi zajednici

Pisanje tekstova za web stranicu kao doprinos zajednici i aktivnostima

Organizacija tečajeva kontemplativne molitve i lectio divina, održavanje web stranice, objavljivanje knjiga

Po pitanju doprinošenja zajednici pojedinci se u budističkoj zajednici također ne razlikuju mnogo, uz izuzetak jednog ispitanika koji je priznao kako ne doprinosi zajednici na neki poseban način. Ostali sudjeluju u aktivnostima koje podrazumijevaju doprinos zajednici, kao što je recimo volontiranje. Inače, u zajednici postoji mjesečna članarina koja je opcionalni dio, ali pojedinci rado biraju plaćati taj dio jer su, tvrde, svjesni da zajednica kao takva od tih članarina i opstaje.

"Ne, pa toga izbora nema puno... Oni recimo sad nude da se volontira na uređenju centra i to ću otić... to sam već bila u jesen...(...) Tog centra u Žumberku... Išla sam jedanu subotu sadit trav, gore smo sadili travu i trebalo nas je puno... Znaći ono, gore se dođe.. dođemo gore popijemo si kavicu, uzeli smo travicu tu koja se sadi u vreći sa travom... uzeli smo rukavice, pogodne cipele i onda smo to sijali... Bome nije mali posao..." (OS3)

Također, jedan ispitanik primjetio je kako ne može sa sigurnošću odrediti granicu doprinošenju jer ono može imati i suptilnije razine od ovih očitih kao što su volontiranje i novčano doprinošenje.

"Da... Pa da... Kad nekog... Isto zanimljivo pitanje... Sama ta... Sama ta praksa meditacije i cijelog toga...Teorija, omogućila da vidim da je nemoguće ne pridonositi, osobno.... znači, zaista nismo ni na koji način odvojeni od ostatka... A sad da ne idem u filozofiju preduboko, na konkretnom primjeru ću to reći, da... Od onih nekih, kao više vidiljivih stvari kao što je...neznam, postavljanje vodene izolacije na Žumberku, sadnja drveća, okopavanje... Suživota na duljim povlačenjima meditacijskim... Kuhanje, pranje, usisavanjae podložaka za meditaciju, plačanje članarine mjesečne od 100 kn da bi se uopćeomogućio rad te cijele, tog cijelog pogona... dolaska na grupne meditacije, gdje... gdje sam često u poziciji da budem i učenik, i od strane ljudi koji prvi put dođu i od strane ljudi koji su tamo deseltjećima, iii učitelj isto tako u nekim momentima... Jako mi je teško tu granicu nekako osjetiti ili naznačiti, a sad na nekoj dubljoj razini, jednostavno, ako sam usredotočen na praksu, ono što se popularno zove sadašnji trenutak, to sam dosta oprezan oko tog izraza... Ako sam usredotočen, poman, miran, prisutan,nemoram ništa ni reć, a vjerujem da nekako utječem na druge, tako da u tom smislu isto pridonosim... Mnogo je načina na koje pridonosim, mnogo je načina na koje možda i ne pridonosim nego narušavam dinamiku, ali sve je to dio nekog suživota i zajednice, iii, daje mi neku sigurnost, mir, stabilnost, želju da sve više, da budem tu za druge, a ne da se pitam šta tu ima za mene... Da... nadam se da sam ti odgovorio..."(OS4)

U kršćanskoj zajednici oba ispitanika doprinose zajednici, svako na svoj način, ipak ono što im je oboma zajedničko je pisanje tekstova za internet stranicu.

***"**Ja… u nekim... momentima me se pitalo da nešto napišem.. Moji tekstovi su na njihovoj web stranici... To je primarni način gdje sam ja upitan za takvo nešto... " (OS5)*

"Glavne aktivnosti su organizacija tečajeva kontemplativne molitve i lectio divina, održavanje web stranice, objavljivanje knjiga i sl." (Stošija)

"Povremeno vodim lectio divina"(Stošija)

6.4. Tematska cjelina 4: Prvo značajnije duhovno/religijsko iskustvo

Osjećaj lakoće tijela tokom prvog značajnijeg duhovnog iskustva

Prvo značajnije duhovno iskustvo nije bilo povezano s nekom posebnim oblikom duhovne/religijske tradicije

Prvo značajnije duhovno iskustvo kao poticaj za nastavak bavljenja meditacijskom praksom

Osjećaj povezanosti s okolinom, ljudima, zvukovima, fizičkim okolišem, na razini gdje se sve navedeno doima jako bliskim i poznatim

Prvo značajnije duhovno iskustvo se dogodilo s obzirom na metodu koja je nalikovala na budističku metodu prakse

Slijedom niza udisaja doživljen osjećaj dubokog mira

"Ne sjećam se ništa takvog"

Iako su postojala neslaganja oko toga kako zvati iskustvo na koje se ciljalo pitanjem svi ispitanici iz budističke zajednice mogli su odrediti i sjetiti se prvog značajnijeg takvog iskustva koje bi se moglo zvati duhovnim.

Kod većine ispitanika prvo značajnije duhovno iskustvo nije bilo povezano s nekom posebnim oblikom duhovne/religijske tradicije, tako imamo ispitanika pod imenom OS1 koji se prisjeća kako je s prvim iskustvom došao u doticaj na intuitivnoj razini te ispitanicu koja je imala slično iskusvo.

"Da, da, po svojoj intuiciji... Uvijek sam osjećao neku privrženost tome, tj. afiniteet prema tome jer u biti sam, neznam, možda čuo od nekih ljudi da pričaju o tome, načuo i to me je zaintrigiralo pa bih uzeo neku knjigu o hinduizmu pa bih pročitao... Uvijek sam imao tendenciju čitanju sličnog takvog štiva i onda eksperimentiranju toga u svome životu i praksi."(OS1)

"*Mislim duhovno iskustvo, to mi je dosta, ali da... Od intenzivnijih bih istaknula jedno... To je bilo zapravo jedno iskustvo moglo bi se reći da, da je bilo meditativno, odnosno... nakon određenih, ajmo reći, fizičkih čišćenja, znači čišćenja tjela... vidim to tako daaa, počeli su određeni otrovi ići i iz uma i iz srca ili kako god to možemo shvatiti i nakon toga je tu bila beskrajna ljubav koja je zapravo uvijek tu prisutna samo sam skužila da ju većinu vremena nisam svjesna, ono što nas zapravo povezuje i to mi je bilo potpuno jasno u tim trenutcima.." **(***OS2)*

Kod svih ispitanika moglo se uočiti kako im je prvo značajnije duhovno iskustvo bilo kao poticaj za nastavak bavljenja meditacijskom praksom**.**

"*i zapravo to iskustvo moram priznati da me i je poslalo u tom smjeru... jer me, mislim, to je ono... To me... transformira te i skužiš da u biti, ono kak doživljavaš svijet da je kroz neke filtere iii, ono, ako se otvoriš totalno drugačije percipiraš ljude i svijet kako funkcionira i sve... I onda me cijela ta, pozadina zašto se to događa, pod samo nekim okolnostima, zašto toga nismo stalno svjesni ako to je nešto što vrijedi... Mislim svatko kaže za sebe, ja sad samo svoje iskustvo prepričavam, nemora to vrijediti za svakoga... a i to me jako zaintrigiralo zašto ja toga nisam bila prije svjesna, odnosno što je to što zaklanja viđenje i osjećanje toga inače, ne.... Zato sam išla tražiti valjda, prirodno, i možda i tehnike i učitelje i ljude sa iskustvima, ono..." (OS2)*

"To iskustvo ne zaboravljaš i onda težiš stalno nečem takvom... Naravno, nikada se nemože isto ponoviti, uvijek to nešto drugo i nešto novo i evoluiraš u tom radu na sebi... Čovjek evoluira, mijenja se..." (OS3)

Također, izdvojio bi posebno jednu ispitanicu koja se, prisjećanjem na prvo iskustvo, osvrnula na to kako, meditativna praksa omogućuje povratak u nutrinu, i susret s "egzistencijalnim bićem"

"Pa recimo ja bi se sad... to mi prvo pada na pamet... To mi je bilo najveće... Prije toga sam imala neka manja iskustva ajmo reći... to je bilo iskustvo nakon… meditacije koju sam prakticirala duže vrijeme, sam ja zapravo ušla u to naše egzistencijalno biće, neopterećena s tim strukturama koje čine inače nas, znači... um i ego i superego i djelovala sam iz te naše egzistencijalne strukture i ja sam imala osjećaj, recimo kada sam stajala na autobusnoj stanici da čujem avion u Splitu kako se diže.... Nebo mi je bilo, priroda, sve oko mene je bilo toliko preljepo..." (OS3)

Ispitanici u kršćanskoj zajednici različito odgovaraju na ovo pitanje, naime, dok je jedan ispitanik mogao jasno odrediti prvo iskustvo koje smatra značajnim, drugi ispitanik nije se mogao sjetiti nečega takvog. Ipak kasnije u intervjuu daje do znanja kako se u zajednici ne stavlja naglasak na osobnom iskustvu jer ono često zna odvesti u stranputicu ako se za njega uhvatimo.

"Prvo moje meditativno isksutvo počinje sa 15 godina, znači ja sam pročitao jednu knjižicu i tu mi je opisano.. zapravo kasnije sam shvatio da je opisan zen oblik meditacije, bez opisa sjedenja, to je

samo pasivno praćenje misli i disanja... To sam počeo sa 15 godina, a onda... ali recimo, možda najmoćnije iskustvo prvo sam doživio u jednoj šumi gdje sam sjedio i gdje sam... stajao sam ispod drveta, kiša je počela padati i sjećam se... da sam, znao sam da je disanje važno, i onda taj zrak poslje padanja kiše je silno jak, to je... Pun je ozona, bio sam u toj nekoj šumi, bio sam u selu gdje sam odrastao, imao sam nekih 16 godina... i kako sam to jako udisao odjednom sam doživio taj moment, nekog... da se na mene spustio nešto kao duboki mir ili nešto, i to je bilo prvo moćno iskustvo za koje bi ja rekao da je, da sam mislio da je to nešto numinozno, nešto posebno, neizrecivo... (...) tako da... ali prvo isksutvo koje pamtim je možda to u šumi, gdje sam jednostavno samo nakon te kiše disao i, i odjednom osjetio da, da sam jedno sa time što je oko mene..." (OS5)

"Ne sjećam se ništa takvog" (Stošija)

6.5. Tematska cjelina 5: Iskustvo tokom meditacijske prakse

Na određenom stadiju meditacije osoba kao da se kreće prema nečemu što se karakterizira kao "praznina".

Mistična iskustva tokom meditacije u biti nisu toliko važna jer poanta je biti prisutan

Tihi um je ujedno i prijemčljiviji um

Meditacija omogućuje odmak od konceptualnog uma i mentalnih konstrukcija

Stalno vraćanje metodi kao primarni cilj meditacije

Kako se dublje ulazi u metodu i biva se jedno sa svojim uzdahom i izdahom tako se misli počinju stišavati

Čovjek nema kontrolu nad vlastitim umom

Bit meditacije je prihvaćanje onoga što jest

Meditativno stanje je stanje duboke pozornosti

Sve što jest sada je Božja volja

Do zrele duhovnosti može nas dovesti samo zdrava distanca od vlastitih doživljaja i osjećanja samih sebe

Postoji opasnost da se osoba "zalijepi" za svoje iskustvo

Osobno iskustvo je često trik

Do duboke duhovnosti dolazi se tzv "suhim" putem

Poanta je puštanje slika, osjećaja, boravak u šutnji

Kontemplacija je vojnički trening

Većina ipitanika u budističkoj zajednici označila je stalno vraćanje metodi kao primarni cilj meditacije. Tako ispitanik pod imenom OS1 tvrdi kako opetovano vraćanje udahu i izdahu pomaže kod nošenja sa mislima koje stalno izviru u umu.

"Treba se vratit metodi, to je cilj, biti prisutan stalno u trenutku i vraćati se tome trenutku i stalno se vraćati u prisutnost jer te stalno nešto odvlači. I u biti tooo, i sad onda koliko se uspijem udubiti i postati jedno sa svojim disanjem toliko te misli nestaju i toliko taj osjećaj lakoće, praznine, tj. ničega koje je sve…" (OS1)

"Uvijek onda kada uđem u dubinu dolaze mi misli, kao da bez moje volje počne samoanaliza sveg onoga štko se dogodilo u tome danu il nekih emocija, puno toga isplivava van i onda niš, pokušavam se stalno vratit metodi mada su te misli... Često znaju biti jako primamljive, u smislu... Imaš osjećaj da bi to moglo vodit nećemu vrijednom, da ćeš sad ti razrješit neki problem ako ti sad nastaviš to analizirat ali ono... to je varka, mislim varka.... Treba se vratit metodi, to je cilj, biti prisutan stalno u trenutku i vraćati se tome trenutku i stalno se vraćati u prisutnost jer te stalno nešto odvlači." (OS1)

Ispitanik OS4 tvrdi kako čovjek nema kontrolu nad vlastitim umom i smatra kako postoje dvije stvari koje čovjek shvati tokom meditacije: "prva je nedostatak kontrole nad svojim umom, a druga je shvaćanje o povezanosti uma i tijela".

"(…)*... Što je um opušteniji tijelo je isto tako opuštenije...Misli, to je jedna cjelina u suštini, to je jedna od manje više prvih stvari koje čovjek skuži kada krene meditirati, to da nema kontrolu nad*

vlastitim umom... Dobije naputak, sjedni i prati dah, ali onda u tih pola sata ili 20 minuta skuži da mu je stotinu puta odlutao um na ono šta će biti za ručak, bivša djevojka, ono jel ja ovo radim dobro, jel to treba bit tako, dosadno mi je... a to sve zapravo nije praćenje daha i tijela... i to je prva stvar kao ok, ja nemam baš kotrolu nad svojim mislima i moj um ono leti i stalno priča sam sa sobom u glavi... a druga je to da spozna koliko su um i tijelo povezani, da opuštajući tijelo, obračajući pozornost zapravo na tijelo, na taktilni osjet tijela, tijelo se opušta, a onda se i um opušta isto tako. to je kao jedna spirala koja je otvorena i ugodna, može biti i spirala koja je zatvorena... (...)" (OS4)

Također, kao bitno ističe kako su problemi manje više stvoreni u našem umu te da se ne moramo nužno poistovjećivati sa interpretacijama svoga uma.

"Da... Teško mi je odgovoriti na to pitanje... Sviđa mi se reč pomirenost... Sadrži mir u sebi...Um je tiši...I onda ako je tiši, onda uspije više toga i skužit, obuhvatit, udahnut, ćut, neki zvuk ptičice što cvrkuće i nasmijati se problemu kojeg sam imao prije 20 min ili pola sata... Jasnije mi bude, jasnije mi bude to da su problemi i neugodne emocije i misli zapravo moja neka i da je isto tako tu interpretaciju... Da nemoram nužno poistovjetiti se s njome... nego da mogu osvjestiti i promatrati... Čim to učinim kao da izgubi na snazi i postane nešto smiješno i prolazno... Kao neki oblačić na nebu koji možda trenutno sunce zaklanja, ali znam da će proći.. i ta spoznaja da je sunce uvijek tu, mada ga možda ne vidim trenutno, ali tamo je iza oblaka i ti oblaci će proći... I onda kada sam prisutan ti oblaci zapravo puno brže prolaze..." (OS4)

"Mentalne senzacije su te zapravo da kroz samu praksu se um sve više smiruje... Znači on u početku kada počnem meditirat on je bučan... On svašta nešto priča, bi se svađao sa mojom prijateljicom, s kojom sam jučer pila kavu, koja je bila nešto rekla pa sam ja prešutila jer mi se to nije dopalo pa onda sam... evo baš danas imala taj dijalog, monolog bi zapravo rekla, odnosno dijalog, ne.... baš je bio monolog... Nekako sam pokušavala, nekako mi je um hito kužiš ono kao skombinirat kako ću ja s njom komunicirat u takvim situacijama i onda sam ja rekla... Gle, sada si na meditaciji, pa nemreš sada, mislim... Halo, nebumo sada se takvim stvarima bavili.... Cilj nam je, cilj nam je... pustiti um da prolazi i samo ga promatrati, odnosno ako se on dovoljno stiša dovoljno ga je samo pustiti da ode i onda on ne smeta i onda mi uđemo u vlastito biće i iz toga bića ja znam djelovati..." (OS3)

Kod ispitanika iz kršćanske zajednice prevladava svijest o bitnosti sadašnjeg trenutka kao svega što jeste. U kontemplaciji se dolazi do stanja duboke pozornosti gdje je, vjeruju, prebivalište Božje. Bit meditacije je prihvaćanje onoga što jest, smatra ispitanik OS5, a kroz stanje duboke pozornosti, pojedinac se stapa sa voljom Božjom koja je sve ono što jest sada.

"To stanje je naprosto stanje duboke pozornosti, snažne pozornosti na sve što je, bez potrebe da išta mijenjaš. Bit, čini mi se meditacije... ono što je, kako bih ja možda opisao i neko psihičko zdravlje, a to je prihvaćanje onoga što jest, znači bivanje u tome što jest... Kad bi to izrazio kršćanskom molitvom onda bi to bilo budi volja tvoja, sve ono što sada jest je zapravo Božja volja, ako je to Božja volja onda ja to prihvaćam, ako to prihvaćam sa vjerom onda imam mir..." (OS5)

Nastavlja OS5 tvrdeći kako je cilj meditacije, a i kontemplacije unutarnji fokus, biti promatrač ovoga što jest.

" (...) nekad je pažnja baš na stabilnom sjedenju, znači da bude uspravno jer često puta tijelo traži neke puteve pa je nekad meditacija o poziciji dosta važna, tako da...Ne bih rekao da su, razlike u iskustvu bitno drugačije, mislim da su razlike u iskustvu... ja bih to nazvao neki unutarnji fokus, tj da budem promatrač ovoga što jest... to mi je nekako omogućilo, da u ovome što radim, da mogu biti promatračem, promatrač svog života, promatrač života ljudi s kojima sam razgovarao, nekako uvijek kao, to je, onak bitno meni iskustvo, te je čak, evo dok sad mi razgovaramo postoji taj jedan koji promatra, e sad moći biti u dodiru s tim koji promatra je dosta jedno važno iskustvo... To znači da nas niti jedno iskustvo ne može usisati u sebe nego postoji taj neki odmak koji mi omogućava da živim jedan, recimo, dali bi mogli reći smireniji život, ili mudriji... ali kada bih uspoređivao to je u biti tu negdje...moje mišljenje". (OS5)

Ispitanica pod imenom Stošija navodi kako se u zajednici ne stavlja naglasak na osobna iskustva te, kako nas "Do zrele duhovnosti može nas dovesti samo zdrava distanca od vlastitih doživljaja i osjećanja samih sebe" jer osobno iskustvo se često pojavljuje kao trik ako uz njega previše prionimo te ga je potrebno vješto otpustiti.

"Općenito su osobna iskustva nešto čime se mi u zajednici ne bavimo." (Stošija)

"Iskustvo je često trik, jer na početku duhovnog razvoja ne možemo procijeniti odakle iskustvo izvire: iz naših trauma, potisnute prošlosti, od ega i sl. S druge strane postoji vrlo visoka opasnost

da se osoba zalijepi za svoja iskustva i počne ih glorificirati. Na taj način razvija infantilnu duhovnost i u njezino središte stavlja sebe i svoja „iskustva“ (privatiziranje vjere po modelu ja i MOJ Bog). Sve je to vrlo, vrlo daleko od zrele duhovnosti do koje nas može dovesti samo zdrava distanca od svojih doživljaja i osjećanja samih sebe.” (Stošija)

Poanta je puštanje slika, osjećaja, boravak u šutnji .

“(...) Svi učitelji kontemplacije i crkveni naučitelji se slažu da je vlastiti osjećaj, doživljaj, iskustvo, više zapreka, odnosno smetnja na duhovnom putu nego pomoć. Do duboke duhovnosti dolazi se tzv. „suhim putem“, stoga je važno znati prosijavati sve što nam prilazi – slike, misli, doživljaji, nadahnuća i sl.”(Stošija)

“Ponavljam, mi u zajednici ne klasificiramo i ne vrednujemo osobna iskustva, već puštamo sve slike, osjećaje, stvari… Bavimo se šutnjom i vježbom od 25 minuta. I svaku vježbu uvijek započinjemo kao da nam je prva. Kontemplacija je vojnički trening, a ne čajanka!” (Stošija)

6.5. Tematska cjelina 5: Meditacijska povlačenja/višednevni susreti

Povlačenja su prilika da se izađe iz verbalnog uma i uđe u tišinu

Stroga organizacija rasporeda i aktivnosti na povlačenjima u sklopu budističke zajednice

Povlačenja organizirana tako da se koristi što manje riječi i misaonih napora

Vrijeme na višednevnom susretu provodi se u tišini

Tokom susreta na svakodnevnoj bazi isprepliću se sjedenja sa hodanjima

Kod višednevnog susreta postoji popis aktivnosti koje se dijele po preferencijama

Prvi višednenvi susret usljedio netom po završetku uvodnog seminara/tečaja

Vrijeme se provodi u šutnji, molitvi, radu

Meditacijska povlačenja se u budističkoj zajednici održavaju nekoliko puta godišnje ovisno o njihovo trajanju, tako da postoje jednodnevna, trodnevna i sedmodnevna. Većina ispitanika je

barem jednom bila na nekom od povlačenja, iznimka je jedan ispitanik koji još nije našao vremena za jedno, ali vjeruje kako bi ono moglo biti interesantno iskusvo.

"Da, tjedne meditacije i javna predavanja, a možda ću ići i na povlačenje, sad zavisi ak će biti... Dal će mi biti nešto praktično u smislu da ću imati vremena, ono godišnji na poslu, novci.... Bitno je da se stvari poklope, ali to je nešto za što mislim da bi bilo zanimljivo iskustvo..." (OS1)

Ono što je karakteristično za meditacijska povlačenja u sklopu budističke zajednice jeste stroga organizacija rasporeda i aktivnosti što za svrhu ima korištenje što manje misaonih napora.

"Plus ako nemaš se isticat na koji način, to je... To može bit dosta korisno i lijepo jel, ego se često hrani sam sebe na način da se mora isticati, da mora biti nešto drugačiji od drugih, da mora privuć pažnju ili tako nešto, a toga ovdje nema, toga ovdje nema iii, to je isto odlična stvar... Zašto nebi bili svi jednaki i isto sve radili... Zapravo, često sam u nekim daljim danima povlačenja imao neki... neki dojam da smo svi kao neki organizam koji zajedno funkcionira, i skladan je, i diše... kao neznam što različiti organi imaju različite funkcije u tijelu, a tijelo je jedna skladna cjelina tako i mi.. Netko je za nešto zadužen, netko će neznam pripremit hranu, netko će oprat wc, netko će davati zvučne signale, svatko ima neku svoju ulogicu i sve to jako skladno bez riječi uspijeva funkcionirati.. To je jako lijepo vidjeti kako 7 dana ljudi mogu jako skladno i lijepo funkcionirati... Gotovo savršeno bez riječi...Bez riječi..." (OS4)

Većina ispitanika primjetila je kako su povlačenja strogo organizirana tako da se koristi što manje riječi i misaonih napora.

"Aaa, tako daa.. da i meditira, ono budi se u 5, doručak je u 7 (nisam siguran), dosta je sve formalizirano... Zna se na koji način se ulazi u dvoranu, na koji način se izlazi iz dvorane, na koji način se ulazi u meditaciju, na koji način se izlazi iz meditacije... Koliko se sjedi u meditaciji, kada se sjedi u meditaciji.... Slično kao i prostor u kojem se nalazi tako da su svi jastučići u jednoj ravnini, podlošci su u jednoj ravnini, sve je jako simetrično... Nitko se ne ističe na neki način, bilo odjećom, bilo ponašanjem, bilo mirisima čak... Da, prilika, za mene, a vjerujem i za druge, prilika da se izađe iz tog verbalnog uma, verbalnog poimanja svijeta i uroni u jednu tišinu, da se ti obrtaji uma uspore... Da se tijelo i um opuste... Da, sjedi se ja mislim 12 ili 13 puta po 40 minuta, a i..." (OS4)

"Dobro... Znači... Sve je zapravo dosta strogo organizirano, u smislu zna se točan raspored kada se što radi i tko šta radi....Znači.... ujutro je dizanje u 5 ujutro iii, počne se dan sa sjedećom meditacijom.... Nakon toga se objeduje, nakon objeda su obično poslovi... Znači kao dio prakse, naravno... s time da i tu postoji točan raspored tko radi točno što i tako dalje... Sve znači da bi ono, um bio što manje zabavljen sa brigama što se treba kada... Znači, sve je koncipirano, napisano crno na bijelo, postoji raspored i to je to... Iii, ono... Izmjenjuju se zapravo cijeli dan te sjedeće meditacije sa obrocima i sa poslovima radnima.. I to je to, u biti... Svaku večer i ujutro učitelj drži, ili onaj koji već vodi, drži Dharma talk, u ovo slučaju to je učitelj i popodne su obično intervjui, značiii, u jednom periodu koji je rezerviran za intervjue s učiteljem....Tada se razmjenjuju iskustva s njime iii to nije svaki dan, nego onako po...Imam... po osjećaju nekom vjerojatno on to ubacuje, svakih par dana recimo... I to je to... Vrlo jednostavan zapravo raspored i tako izgleda svaki dan."(OS2)

U kršćanskoj zajednici također postoje susreti slične vrste, ovom prilikom nazvani višednevni susreti. To je vrijeme u kojem se članovi zajednice posvećuju kontemplacijskoj praksi u tišini samostana na jednom otoku na Jadranu.

"To su dani gdje svi šutimo.... To su 5 dana gdje je non stop šutnja, ima nekih 12 sjedenja po 20, 25 minuta, obično je isprepleteno sjedenje i hodanje... Ima neka pauza u danu, ima neka radna aktvinost koja se radi, pošto doprinosimo nekim svojim radom dok smo tamo, to je to...Negdje na kraju se svi onda malo raspričamo kada se zatvori susret, to je dan kada odlazimo...(...)"(OS5)

"(...) Uglavnom je šutnja šest dana, molitva, rad, sveta misa."(Stošija)

Tokom susreta, tvrdi OS5, na svakodnevnooj bazi isprepliću se sjedenja sa hodanjima.

"(...) I javio sam se na jedan seminar, došao na uvodni seminar, koji je obično od četvrtka do nedjelje i odmah negdje mjesec dana nakon toga bio je susret gdje mi je, sam bio informiran da... Pitao sam se dali mogu tih... 5 dana se tu radi, to je 5 dana šutnje, 5 dana po nekih 12 sjedenja... Pa sam se pitao dali ću ja to moći, ali zapravo sam ohrabren da bi ja to mogao i evo...Tako da sam bio na višednevnom susretu negdje odmah... " (OS5)

Također, tvrdi OS5, kod višednevnog susreta postoji popis aktivnosti koje se dijele svakome po njihovim željama i dostupnosti.

"Postoji popis nekih desetak aktivnosti, a onda se određeni broj ljudi za svaku odredi i onda si svatko upiše za što preferira, sad ako ima mjesta ja obično izaberem čišćenje šume jer mi to znači šetanje kroz šumu...obično ima smeća u toj šumi jer ljudi kad šetaju bace... Grane koje padaju s drveća i tako dalje... Ima jedna predivna šuma hrasta lužnjaka i volim biti u toj šumi..." (OS5)

6.6. Tematska cjelina 6: Meditacija/kontemplacija i život u svakodnevnici

6.6.1. Čovjek meditacijom/kontemplacijom prvenstveno radi na sebi , a to onda posljedično utječe i na okolinu s kojom ta osoba ulazi u interakciju.

Ispitanici iz budističke zajednice slažu se oko toga kako meditacija utječe na promjenu čovjekove svijesti koja posljedično utječe na promjenu u njegovoj okolini.

"*Ako ti imaš pozitivnu energiju, ako si vedar, ako si nasmijan, ako si otvorenog stava onda... će vrlo vrlo vjerojatno ti ljudi to vraćati, ili ako se neko počne derati na tebe, a ti reagiraš ne agresivnšću nego ga smiriš i... u biti koristiš njegovu energiju protiv njega, tada će se oni drugačije ponašati i to isto te, onda, meditacije i duhovni rad na sebi uči da ti shvatiš da ti trebaš mijenjat sebe, da nije samo stvar u drugima, i onda ti to pomaže u praksi u životu... Ti počneš mijenjati sebe i onda te drugi počnu drugačije percipirati i drugi ti ljudi se počnu odmah automatski drugačije ponašati prema tebi." (OS1)*

"*Da... Naravno... Neznam kako bi to precizirala... Od gledanja na ljude... Uopće se nemogu sjetit kako je to prije bilo (osmijeh)... to najbolje vidim u svakodnevnim situacijama koje su potencijalno možda konfliktne i gdje bi se možda osjetila ugroženo ili tako nešto... Sada mi je potpuno jasno da je to stvar reakcije... tipa... kako radim s ljudima potencijal za konflikt postoji s vremena na vrijeme, ne... Netko ti uđe nezadovoljan, netko širi tu svoju frustraciju po cijelom prostoru pa tako i na tebe utječe i tako, ono naravno da se dešava da uđeš u taj stisak, znaš ono, da se identificiram s određenim emocijama i onda nemogu vidjeti jasno što se dešava, ali sve više učim kada ja sama mogu sa čime..." (OS2)*

"Je, je, je.. Apsolutno... Prvo, ja bi rekla da se ja sve bolje osjećam jer ja mogu recimo u tim nekim odnosima vidjeti nelogičnosti i nepotrebne komunikacije ili reakcije itd.. znači, ja se bolje osjećam jer adekvatnije reagiram, a onda kada tako reagiram, onda zapravo i s druge strane imam bolji feedback, tako da kako se ja mijenjam tako se zapravo pozitivno mijenjaju i ljudi oko mene..." (os3)

OS4 tvrdi kako mu je boravak u tišini omogućio izravniji uvid u ljudsku prirodu. Tokom zadnjih par godina, tvrdi, upoznao se s obrascima uma koji su univerzalni i zajednički svim ljudima.

"Da... A ja vjerujem da.. Da, siguran sam da imam drugačiji neki pogled na... neke jako bine stvari kao što je općenito, prolaznost i psiha... jednostavno kao upoznavajući vlastiti um sam gotovo siguran da postoji neki načini koji su zajednički tomu kako svačiji um funkcionira... i onda, znajući neke obrasce uma... univerzalnog uma, lakše mogu i u razgovoru i ponašanjima skužiti, uočiti, zašto drugi rade neke stvari kako rade i šta ih je potaklo na to i...Uočiti, što zbog saznanja kako um funkcionira, što zbog toga što sam jednostavno prisutniji nakon meditacije i zbog te svoje meditacije... Znači 2 su razloga... to je nemjerljivo korisna stvar... netko može čak pretočiti to , mi volimo opipljive stvari, tako da to može i u materijalno pretočiti, ono kao... poslovnog okružja, odgoja djece, šta god..." (OS4)

Ispitanici iz kršćanske zajednice primjećuju promjenu u komunikaciji s pojedincima s kojima se susreću na dnevnoj bazi kao i u vlastitoj profesionalnoj sferi.

OS5 tvrdi kako je meditacija dosta povezana s onime što radi te navodi kako se tokom razgovora sa pacijentima stvara atmosfera u prostoriji nalik na stanje koje postoji u trenutku meditiranja.

"(...) Ja u poslu znam doživjeti... kako ja pričam s ljudima znači bavim se psihoterapijom isto čovjek nešto priča i odjednom mi dođe da govorim nešto što je u skladu sa meditacijom, možda sasvim drugačijim riječima, ali naprosto ispričam nešto i jednostavno osjetim kako s tom osobom uđem u neku posebnu atmosferu... Odjednom u sobi nastane posebna atmosfera koja je veoma slična meditaciji. Najčešće je to kada, recmo, ljudima koji su jako nemirni i ne znaju smiriti misli, vodim ih u tome da... " (OS5)

"Tu osjetim jednostavno da, pa neznam... Ja, ajmo reći ovako. Meditacija je u principu dosta povezana s time što radim,, pošto radim s ljudima onda i ta moja pozicija meditativna, dosta se prenosi... ljudi jednostavno osjete nešto, neki to i kažu, neki to osjete... Jednostavno, to je nešto što, kao muzika u pozadini... Ja normalno pričam kao i svatko drugi, ali ljudi koji samnom pričaju osjete nešto što..." (OS5)

Stošija tvrdi kako kontemplacijom pokušava "iščašenu stvarnost uzglobti u jedinstveni, nedjeljivi protok stvarnosti".Također, kao i OS5, primjećuje promjenu u vlastitoj profesionalnoj sferi kao i u odnosima prema samoj sebi i prema drugim ljudima.

"(...) U kontemplaciji pokušavam objediniti sve u svemu tako da uspostavljam odnos koji je višedimenzionalan i cirkularan: čovjek – zajednica – društvo – ja – priroda – svemir – Bog. Sve je to nedjeljiva cjelina. Kontemplacijom iščašenu stvarnost pokušavam uzglobiti u taj jedinstveni protok." (OS5)

"Preispitujem svoje stavove, djelovanja. Trudim se što svjesnije djelovati. Ne priklanjam se masama. Promišljam odluke. Očitujem rast ljubavi prema poslu i učenicima koje poučavam."

"Pojedinci ne mogu manipulirati sa mnom, barem ne lako. Neka su se „prijateljstva" raspala. Drugi me više cijene. Učenici me više vole. Uglavnom: ili me cijene ili odbacuju. Imam osjećaj da nikoga ne ostavljam baš ravnodušnim. Osobno, voljela bih biti „nevidljivija"." (OS5)

6.6.2. Meditacijska praksa i suživot s bliskim ljudima

Okolina otvorena prema upražnjavanju istočnjačkih meditacijskih tehnika - prilazi s oprezom, ali ne osuđuje

Promjena na nama čini i da se ljudi oko nas mijenjaju i drugačije reagiraju ovisno o situaciji

Reakcije najbliže okoline oko meditativne prakse bile su podijeljenje

Najbolji način za prijenos nauka je svjedočenje vlastitim primjerom u svakodnevnici

Nekada je bolje dati prostora osobi da se nauči sama nositi sa svojim problemima

Utjecaj kontemplativne prakse na život u svakodnevnici

Bolje nošenje sa društvenim izazovima

Promjena kod pristupa poslu

Najbliža okolina, obitelj i prijatelji, poštuju put i ne propituju ga puno

S ljudima izvan najbliže okoline ne ulazim previse u sferu pričao osobnoj duhovnosti

Ispitanici iz budističke zajednice dali različite odgovore na pitanje o tome kako ja najbliža okolina reagirala na činjenicu provođenja meditacijske prakse.

OS1 tvrdi kako je najbliža okolina otvorena prema upražnjavanju istočnjačkih meditacijskih tehnika. Prilazi s oprezom, ali ne osuđuje.

"Imam sreće da su moji roditelji dosta otvoreni, ali naravno, uvijek tu postoji strah, neznam ono... kad oni pročitaju da sad neko tko ide na meditacije, da će sad završit kao netko tko ce dat otkaz na poslu, rastat se od žene, otić na neku planinu u špilju ili spavat ispod drveta i ostavit ovozemaljski svijet... Tak da ono bilo je naravno tu straha i propitkivanja, ono ispipavanja, nee... Na koji ja to točno način mislim ali generalno nije bilo nekih ozbiljnijih problema, nisu... moji roditelji nisu sad neki zadrti vjernici... katolici da sad, znaš ono, da odmah su me proglasili sotonom, vragom da je sad to neka ono... nemoj ići meditirat" (OS1)

Za razliku od OS1 kod OS2 najbliži dio obitelji je podijeljen po pitanju prihvaćanja duhovne prakse.

"Paa, to su faze... Znači mijenja se i njihova perspektiva prema svemu tome... Nisam sigurna koliko razumiju, mama možda da, tata uopće ne... Dakle, imam... nisu više ukućani, ne živimo više skupa. Prije je to bilo dosta zanimljivo isto tako, sada poprima neku drugu dimenziju, ali jedan od mojih roditelja je vrlo blizak sa cijelom tom praksom... filozofijom, i jako ju tolerira...znači majka je u pitanju, dok je otac totalno u otporu..." (OS2)

OS3, iako se susrela s podijeljenošću oko prihvaćanja, smatra kako je ipak vlastiti stav oko toga čime se bavimo presudan, jer on utječe i na percepciju drugih ljudi.

"Bilo je svakakvih faza moram priznati... Bilo je faza kada sam ja šutjela o tome, kada nisam ništa htijela reći, a onda sam jedanput shvatila da je to bezveze… Jednostavno nisam razmišljala o tome da ja to trebam reć, nego kao, to je moj život, ja to radim i baš me briga što drugi misle, itd... A zapravo sam onda osjetila potrebu da to nekako ukomponiram u život i onda sam u jednom trenu počela ljudima pričat šta ja radim i čime se bavim... Bilo je svakakvih reakcija, mene uopće to nije ništa diralo, meni je to bilo naprosto fantastično... Ja sam se osjećala genijalno... Kome se sviđa sviđa, kome se ne sviđa ne sviđa, bitno da je meni dobro... Ali ljudi onda kada tako se postaviš, onda ljudi to jednostavno s vremenom i prihvate..." (OS3)

U razgovoru s ispitanicima iz kršćanske zajednice do konkretnog odgovora po pitanju suživota s najbližima došlo se samo s jednim ispitanikom.

Naime, Stošija tvrdi kako najbliža okolina, obitelj i prijatelji, poštuju put i ne propituju ga puno.

"Ne govorim uopće o tome ili zaista vrlo malo. Ne zanimaju me mišljenja drugih ljudi vezana uz moj duhovni put, naravno to se odnosi na ljude koji nisu na nikakvom duhovnom putu. No, prijatelji i obitelj moj put poštuju i ne propituju puno." (OS5)

6.6.3. Meditacija kao dio svakodnevnice

Redovna praksa u okviru doma

Meditacija kao mentalna higijena

Meditacija i yoga kao stil života, kao nešto bez čega se ne može

Samoistraživanje u svakodnevnom životu kao naznaka intenzivnijeg bavljenja meditacijskom praksom

Meditacija u svoja 4 zida ima drugačiji sadržaj od meditacije koja se provodi u zajednici

Uobičajeno je da se količina minuta provedenih u samostalnoj meditaciji s vremenom povećava

U zajednici se potiče samostalno prakticiranje

Redovita prakticiranje u svoja 4 zida

Kod samostalne prakse se kombinira naučeno u kršćanskoj zajednici i naučeno iz iskustva zen budističke prakse, dakle određena molitva i jednostavno sjedenje

Svi ispitanici u budističkoj zajednici redovno prakticiraju na dnevnoj bazi i promatraju meditaciju kao dio normalne svakodnevnice, kao mentalnu higijenu.

"Mislim... Da je već postao, da se to već ukorijenilo u meni... Mislim...Po meni je meditacija, nema tu...Duhovnost... Ne kaže se bez veze duhovna njega, moraš njegovati, kao što moraš njegovati tijelo moraš njegovati i duh i to je stalni kontinuirani proces. Po meni, nije to da dođeš do neke točke, sad si to dosegao i to je to.... Nemoraš više radit... Moraš stalno održavati iii."(OS1)

"*Pa dobro, mogu primjetiti da mi je to stil života. To mi je uvijek bilo, evo... tek sam sad nedavno sebi priznala.. zna se puno puta čuti na televiziji ćuti na tim medijima i neznam, kao stil života, ali stvarno velim da drugačije nebi mogla živjeti, meditacija i joga mi je recimo ono nešto bez čega nemogu... Mislim, to jednostavno, kako bi rekla, to je kao higijena jutarnja… Mislim ono, digneš se, nemožeš ne oprat zube, ne otuširat se, neznam kak već svako ima svoju higijenu neku... tako i ovo, meni je ovo higijena..." (OS3)*

Svi pojedinci iz budističke zajednice redovito prakticiraju u svoje "slobodno" vrijeme ili bolje rečeno u "svoja 4 zida" i vremenski prosjek koji provode na svakodnevnoj bazi je po prilici jednak.

" (…) a to je u biti svakodnevna praksa... Nastojim ujutro prije posla, koliko god rano bilo, kada procjenim da ima smisla, ovoga... pa to se kreće između 15 min pa do sat vremena, jednom do dvaput dnevno..." (OS2)

"U prosjeku jednom dnevno, znači nekad je to nula, nekad je to dvaput, nekad je triput, ali u prosjeku jednom dnevno, zadnjih 3, 4 godine..." (OS4)

"(…)*Neki trend je da se to količina minuta koje dnevno provedemo u toj formalnoj meditaciji povećava, od tad... Naravno, ima nekih uspona i padova u smislu, nekad to radim manje, nekad*

više, ali neki prosjek i neki trend je da se povećava ta broj, broj vremena proveden u formalnoj meditaciji...” (OS4)

“Vremenski... Pa, kad sjednem sjedim između pola sata i sat vremena, a ajmo reći dnevno nekih, prosjek da je 40 min, 45... Mislim, na povlačenjima je to 10 sati ili 11...” (OS4)

“Meditacije ove sve što ja radim traju po sat vremena.. A ova budistička, možeš sjedit dva puta pol sata, 3 puta po pol sata, meni nekako odgovara najviše 20- 25 minuta... već pol sata onda mi malo odrvene noge.. Znači radim neko vrijeme u kojemu nemoram micati nogu da mi ne utrne i onda recimo po dva tri puta sjedim... malo se maknem pa onda razgibam i onda odem natrag... Nekad je dosta i 20 minuta sjedenja, to je čovjeku sasvim dovoljno.. Da vidiš gdje si, da vidiš kako se osjećaš i da lakše ideš dalje...” (OS3)

Također, bitno je napomenuti kako neki od ispitanika kombiniraju više različitih tehnika na dnevnoj bazi koje su naučili tokom boravka u drugim zajednicama te ih naučili iz drugih izvora.

“Uvijek je različito, ovisno o umu, kako je on...u biti, skužila sam zapravo da ne možeš ti samo tako ukrotit, mogu se jedino prepustiti i gledati šta se zbiva s njime, a u principu... Različite su, različiti su možda pristupi između ovoga što se radi u centru i ovoga što podučava mindfullness... tako da ne koristim uvijek iste tehnike, ali ono kako u centru radim kako i ostali tamo rade, znači sa metodom si... to znači, kada sjednem i umirim se, opustim tijelo, čisto ono da malo stresovi i dojmovi od tog dana procirkuliraju i opuste se i prošla iskustva utisci i takve stvari...” (OS2)

“da, da, da...Ali različite metode, ne samo one koje radimo u budističkome centru... Ja nekada i vođene meditacije radim...” (OS3)

Ispitanici iz kršćanske zajednice redovito provode praksu na svakodnevnoj razini. OS5 tvrdi kako se u zajednici potiče samostalno prakticiranje. Bez obzira što nije nikada bio redovit na tjednim susretima, redovito je pohađao tečaje.

“Ja sam dominatno išao samo na tečaj, bilo da su bili početnički, bilo da su napredni... Tu i tamo bih otišao petkom, nisam bio redovit... Redovito sam, nekih 7, 8 godina sam redovito sjedio svaki dan, to je nešto što se primarno potiče... Nije toliko poticano, koliko sam shvatio ne naglašava se sad... Želi se reći da je jako važno doći petkom, ali najvažnije je sjediti svaki dan...” (OS5)

"Vježbam jedanput dnevno po 25 min" (Stošija)

Također, OS5 tvrdi kako kod samostalne prakse kombinira naučeno u kršćanskoj zajednici i naučeno iz iskustva zen budističke prakse, dakle određena molitva i jednostavno sjedenje.

"Ja sam zapravo... Ja sam to, ja sam to zapravo kombinirao jer nekad, razlika je zapravo bitno u, možda u samo ponavljanju molitve... Ovdje (u kršćanskoj kontemplaciji) se ponavlja, recimo ja obično ponavljam molitvu, pa 2 tri kratke molitve se ponavljaju, nekada sam ponavljao Gospode Isuse Kriste smiluj mi se... U zazenu jednostavno sjediš" (OS5)

6.7. Tematska cjelina 7: Krajnji cilj prakse

Oslobođenje od sebe samog kao cilj prakse

U djelovanju neopterećenog uma nema konflikata

Krajnji cilj prakse je uvijek živjeti sada i i ovdje

Prosvjetljenje nije neki daleki cilj, ono se događa u svakom trenutku kada uspijemo otpustiti nešto od sebe

Ciljevi su jedna od glavnih prepreka prema takozvanom probuđenju

Cilj prakse je otvaranje prema djelovanju koje je u službi suosjećanja i ljubavi

Cilj kršćanske kontemplacija je stapanje sa Božjom voljom

Bit prema kršćanstvu je ne živjeti egoistično

Intuitivno djelovanje s obzirom na slutnju toga što bi bilo dobro za cjelinu

Prva etapa kršćanskog načina življenja je pražnjenje, doživljavanje stanja čiste budnosti

U svakodnevnom životu, tokom svih situacija postoji jedan koji promatra sve što se zbiva

Cilj meditacije, a i kontemplacije je unutarnji fokus, biti promatrač ovoga što jest

Važno je što se događa u svakodnevnici – "sada"

Cilj kontemplativne prakse je Bog, a ne vlastito duhovno iskustvo

Bavljenje vlastitim iskustvima je njegovanje skrivenog egoizma

Ispitanici iz budističke zajednice davali su naoko različite odgovore po pitanju krajnjeg cilja prakse, no u suštini im je u govoru zajednički naglasak na neopterećenom življenju oslobođenom uvjetovanosti koje generira zaposleni um i usmjerenost na opipljive sadržaje.

Prema OS1 cilj prakse se nalazi u oslobađanju od sebe samog jer poanta je dovesti se u stanje u kojemu smo u mogućnosti biti na odmaku od vlastitih kušnji, u stanju prepoznati ih i pustiti da prođu.

"Uz moju praksu definitivno je krajnji cilj osloboditi se sebe. Znači osloboditi se sebe, osloboditi se... toga, mislim... ja primjećujem još uvijek, da...pa mislim, da sam definiran vanjskim svijetom, znači.... osloboditi se sebe, u smislu ovog zemaljskog sebe koji je definiran ambicijom dokazivanjem i koji nema nesputanosti..." (OS1)

OS3 tvrdi kako je krajnji cilj prakse je uvijek živjeti sadai i ovdje, dok OS2, što je na tragu rečenoga, smatra kako prosvjetljenje nije neki daleki cilj jer ono se događa u svakom trenutku kada uspijemo otpustiti nešto od sebe.

"*Krajnji cilj je uvijek živjeti sada i ovdje.. Ne u prošlosti, ne u budućnosti nego u trenutku... To je uvijek krajnji cilj, nema drugog cilja." (OS3)*

"*Pa u principu oslobađanje je moguće u bilo kojem trenutku... Bilo kome se može dogoditi iako ne događa se slučajno... To nekako ne doživljavam kao neki krajnji daleki cilj. To je meni... znači, percipiram prosvjetljenje, možda kao takvo kao pojavu koja se može, koja se dešava kada god mi pustimo nešto na što smo se vezali..." (OS2)*

Bez obzira što je svjestan kako je nužno imati ciljeve u životu i kako nas oni motiviraju za djelovanje OS4 ipak primjećuje kako su oni ujedno i prepreka prema probuđenju. Također smatra da je cilj prakse otvaranje prema djelovanju koje je u službi suosjećanja i ljubavi.

"Volio bi... Volio bih... Otovoriti svoje tijelo, um i srce nećemu što je u službi... ljubavi i suosjećanja... Eto, tako bih to rekao... Nekako sve više uviđam da treba biti oprezan i oko ciljeva, to je jedna od najvećih prepreka, ono, takozvanom probuđenju... Može biti zapravo želja za tim, ali to je isto, to se isto manifestira često kao dodatna misao, kao novi oblak, kao nešto što me udaljava od toga da sad sjedim ovdje, pijem čaj i osjećam guzicu koja dodiruje stolicu i... da možda imam dojam da si ti zabavljen ovim stvarima koje pričam.... Sad kad razmišljam jesam li bliže ili dalje tom nekom cilju opet se uspoređujem s nečim i opet odem negdje... Opet imam neku sliku, neki ideal u glavi koji me može udaljit od toga da vidim da je sunce upravo ovdje i sada i da je već to to... " (OS4)

Ispitanici iz kršćanske zajednice vjeruju kako je cilj kršćanske kontemplacije, a i kršćanstva općenito živjeti sada i ovdje u stopljenosti sa Božjom voljom, tj ispunjavanje Duhom koji je "carstvo Božje u nama". Naglašava se otpuštanje svih umnih i emocionalnih sadržaja koliko god primamljivi bili jer je, vjeruju u zajednici, "cilj prakse Bog, a ne vlastito duhovno iskustvo".

"Kršćanska kontemplacija bi težila, zapravo... ja bih rekao... stapanju sa Božjom voljom...stapanje sa Božjom voljom, znači stapanje sa carstvom Božjim koje je u nama... Carstvo Božje u nama je Duh sveti u nama... tako bi jedan kršćanin opisao kontemplaciju... kroz tih nekoliko redaka u molitvi Oče naš: Neka bude volja tvoja, bude kraljevtsvo tvoje, kako na nebu tako i na zemlji, to je zapravo... A volja je sve ovo što jest, u čemu se našem.. Kao ljudsko biće želim činiti što je dobro, a zapravo prihvaćam stanje u kojem već jesam, u kojem sam se desio... U zemlji u kojoj jesam. U tom kontekstu, prihvaćanje je ujedno, ispunjavanje Duhom koje bi bilo Kraljevstvo Božje... To bi bio cilj." (OS5)

Također, tvrdi OS5, kako je bit kršćanstva ne živjeti egoistično.

"Apostol Petar, apostol Pavao kaže u svojoj poslanici: "potpuno znam što mi je činiti, ali nekad se moje tijelo tome protivi", znači... Tijelo se ne misli, na tijelo, meso, nego tijelo bi možda bilo ono što danas ljudi često kažu ego... znači taj sebični impuls koji čovjek ima. U tom smislu je to vrlo blisko budizmu...bit je da se ne živi egoistično, da... da čak i kad imam i želim nešto mijenjati, da to nije iz mojeg ego stanja, nego iz stanja nekog intuitivnog, tj. slutnje što bi bilo dobro za cjelinu. Kada to osjećam ili doživim onda će kršćanin reći vođen sam Duhom svetim, ne znam kako će budist to reći... imam intuiciju." (OS5)

Također, dodaje OS5, prva etapa kršćanskog načina življenja je pražnjenje, doživljavanje stanja čiste budnosti, dok je druga etapa dolaženje u dodir s Bogom.

"(…)*Meni se osobno čini da čovjek slično doživljava, ali u objašnjenju onoga za čime se teži, kršćanska ideja toga je ispunjavanje Duhom Svetim. Znači prva etapa bi bila slična, to je pražnjenje, znači doživljavanje stanja čiste budnosti, a druga etapa bi bila ući u dodir s Bogom kroz Duha Svetoga gdje se u kršćanstvu ponavlja neka kratka molitva tipa Bože moj ili u pravoslavnoj crkvi je to Gospode isuse kriste smiluj mi se, to je takozvana molitva srca jel…" (OS5)*

Stošija, s druge strane, napominje kako je bavljenje iskustvima ustvari njegovanje skrivenog egoizma jer cilj je Bog, a ne valorizacija vlastitog duhovnog iskustva.

*"Opet iskustvo. Nebitno! Cilj je Bog, a ne vlastito duhovno iskustvo! Bavljenje vlastitim iskustvima jest bavljenje sobom, odnosno njegovanje skrivenog egoizma**."** (Stošija)*

"Važno je što se događa u svakodnevnici – „sada""(Stošija)

6.8. Tematska cjelina 8: Povezanost tijela i uma

6.8.1. Um i tijelo su jako povezani

Što god da se događa u umu osjeti se kao konkretna senzacija i u tijelu

Opuštanje tijela se automatski reflektira na opuštanje uma

Tijelo i um su jako povezani

Protok disanja omogućuje da se cijelo tijelo opušta

Ispitanici iz budističke zajednice su na više mjesta ukazali na povezanost tijela i uma jer, kao što tvrdi OS2, što god da se događa u umu osjeti se kao konkretna senzacija i u tijelu.

Na jednaku stvar ukazuje i OS1 kada tvrdi kako se određene fiziološke promjene u organizmu pojavljuju kao posljedica stresa: stiskanje daha, grčenje mišića…

"Npr. i dosta me zanimala i zanima me psihologija pa sam čitao od Summer Lowena. On je utemeljitelj bionergetike ali ta bioenergetika, on je psihijatar koji vjeruje da se svaka emocija... On je dosta čitao očito budizam, hinduizam i neke te istočnjačke filozofije i smatra isto da ti nemožeš, tj. svaka emocija se uuu, uhvati u tijelu, tj. ona se začahuri u mišiće, svaka u određene dijelove tijela, sad ak imaš traume, ako te nešto muči, ti to nećeš izbacit samo razgovorom. Ako je tebe netko razljutio ti bi ga sad htio ugristi, se izderati na njega ti moraš stisnuti mišiće, zato stišćemo čeljust jer bi ti najrađe nešto izbacio, a ti stiskanjem mišića to blokiraš da izađe van i to onda ostane začahureno ili zarobljeno tu. I sad da bi ti to izbacio van nije dovoljan samo razgovor nego moraš malo se izvikat." (OS1)

"Pa u tijelu su uvijek prisutne neke senzacije, znači što god da se dešava u umu, bilo kakva mentalna konstrukcija, bilo da je emocija, bilo da je misao, što god na šta osjetim da se um želi vezati se reflektira u tijelu, tako da su senzacije uvijek prisutne..." (OS2)

"(...)ne u smislu fizičkih samo senzacija nego spoznajnih ili, kako da kaže, neznam... Primjetiš tvoje misli, odnosno kako rastrojene misli proizvode takvu vrstu senzacija u tijelu, pa tako lijepe misli, pozitivne misli, inspirirajuće misli, proizvode senzacije određenog okusa (smijeh) i ugodne, a misli averzije i misli, odnosno negativne emocije, kada smo kod toga, ne, proizvode, odnosno prouzrokuju drugu vrstu senzacija, fizičkih u tijelu i onda to opuštanje ima jako smisla, ne, jer ako te obuzima ljutnja u nekom trenutku, bilo da je u sjedenju bilo da je u svakodnevnom životu, a ti se opuštaš s tom ljutnjom... gdje je ljutnja onda, ne (osmijeh)... vidiš ju kao fizičku senzaciju, nema tu..."(OS2)

OS3 i OS4, s druge, pozitivne strane, ukazuju na obrnutu stranu procesa, a to je da opuštanje tijela ujedno opušta i um, što je dodatni pokazatelj međupovezanosti tijela i uma.

"Pa to je kroz to disanje, znači kada sjednemo u meditaciju, nama sam položaj tijela već omogučuje da i mi imamo jedan protok... a čim imamo protok disanja znači on jednostavno pomaže da cijelo tijelo, da se cijelo tijelo opušta... Kako se opušta tijelo tako se opušta i um... (OS3)

"Da, mislim, fokusiram se na taktilni osjet daha, najčešće na nosnicama… Hladan zrak kada udišem, topao kada izdišem, ili na osjet tijela ili nekog dijela tijela... I jedno i drugo čine to da se tijelo opušta, a tijelo i um su jako povezani i zapravo su kao gotovo jedna stvar, jedan... Što je

tijelo opuštenije i um je opuštenij... sporije skače s teme na temu, s objekta na objekt, ali i teme, misli i objekti, koji dolaze su češće ugodniji... Manje ih je i ugodniji su, i obrnuto... Što je um opušteniji tijelo je isto tako opuštenije... (OS4)

6.8.2. Efekti meditacije/kontemplacije na psihički i fizički dio osobe

Meditacija ima pozitivne posljedice na mentalni, duhovni i fizički dio osobe

Veća prisutnost, bolja koncentracija, ljepši osjećaj bivanja u svome tijelu i umu

Negativno/nelagodno iskustvo tokom meditacije

Spuštanje osjećaja "težine" na duh i tijelo kao negativno iskustvo tokom meditacije

Otpor prema mislima tokom meditacije može proizvesti fizičku nelagodu

Negativno/nelagodno iskusvo tokom meditacije/kontemplacije je uvijek pitanje otpora

Negativna/nelagodna iskustva tokom meditacije/kontemplacije imaju veze sa onim što se u kršćanstvu nazivaju kušnje

Nelagoda kao takva nije negativna, ona je nešto unatoč čemu se i dalje nastavlja sa meditacijom/kontemplacijom

Vrijeme koje se provodi u meditaciji je relativno

Ispitanici iz budističke zajednice smatraju kako meditacija ima pozitivne posljedice na mentalni, duhovni i fizički dio osobe.

"Utječe... Utječe i mentalno i i duhovno i fizički...Utječe fizički u smislu da... u smislu da... meditacija ima i tjelesne benefite... ti uđeš u jedno stanje opuštenosti.... dubokog disanja... znači tu se luče hormoni od... hormona rasta, hormoni sreće, serotonin, dopamin... znači ti se fizički, ti si hormonalno fizički drugačiji..." (OS1)

"To je prvo, znači to je ono šta je meni bitno za život, onda drugo s obzirom na moje godine mislim da imam savršeno zdravlje zahvaljujući svemu tome.. Mislim, ja smatram da sve to što radimo, da nismo sada i ovdje da utječe jako na zdravlje, pogotovo ljudima s jakim egom zdravlje jako strada, na bilo koji način... Tako da ja mislim, ja imam probleme zdravstvene i ovakve i onakve, i povremeno sam imala i svega i svačega, kužiš, ali ja se onda kroz tu meditativnu praksu uspijem stabilizirati i ja svoje zdravlje saniram... Ja imam 63 godine ali zapravo ja nemam problema sa zdravljem nikakvih, i dosta mi je tijelo vitalno i razgibljivo i sve... Ja svakako mislim da takav način života definitivno utječe prvenstveno na zdravlje..." (OS3)

Dodatni pokazatelji toga su, primjećuje OS4, veća prisutnost, bolja koncentracija, ljepši osjećaj bivanja u svome tijelu i umu.

"ovaj...sigurno ljepši osjećaj bivanja u svome tijelu i umu i veća prisutnost i bolja koncentracija i... bolja vještina... jednostavno spoznaja i realnost od učenja za faks, možda nekog posla, prepoznavanja nekih suptilnijih stvari, poruka koje neki ljudi odašlju, što svjesno, što nesvjesno... Uvid u to kako, kako su problemi manje više stvoreni u vlastitom umu i kako se to stalno događa i kako um... Ono što se u budizmu zove majmunski um, koji skače s grane na granu... i zapravo ta spoznaja, meni bar, rađa neko suosjećanje da je svima tako i.. nekako lakše se povezujem s ljudima kroz tu spoznaju... Šta je uopće narav ljudskog uma, iii..." (OS4)

Najkonkretniji odgovor na pitanje o postojanju negativnog iskustva tokom meditacije dala je OS1. On tvrdi kako je iskusio spuštanje velike težine na svoje tijelo što je protumačio ne kao negativno, ali kao dosta nelogodno iskustvo. OS4 je , s druge strane, povezala nelagodu s otporom koji se stvara u tijelu i umu kod susprezanja bilo mišića bilo misaonih sadržaja.

"To je bilo iskustvo da sam u jednom trenu meditacije, sve je onak bilo najnormalnije... ok, dišeš i ulaziš u tu neku... ja to zovem u dubine, ali to stanje uma valova uma da, ono lagano, neznam toneš u stanje gdje ne spavaš ali nisi ni, znači neko stanje polu, nije pospanosti ali vrlo visokog stupnja opuštenosti i onda se najednaput iz vedra neba spustio na mene osjećaj kao da je kamion od 10 tona sjeo na mene. ali nije to bilo sad da me bole noge ili leđa ili vrat zato jer si ti sad... jako dugo već sjediš i onda si već ukočen i ti kužiš da si ukočen je nisi u dubokoj meditaciji već si vrlo prisutan i blizu svome tijelu i tebe sad bole noge i ti kužiš da te bole noge... Ovo nije bilo tako, ja sam bio relativno daleko od svoga tijela u smislu nije to sad bila takva senzacija fizičke boli nego

je bilo... jednostavno težina koja kao da mi je sjedala i na duh i na tijelo.... vrlo vrlo velika težina i onak...mislim nisam se niti probao tome odhrvati nego sam "ok, sad osjećam tu težinu i bti ću sada s tom težinom" i ona je trajala u biti cijelu tu meditaciju i bila je onak vrlo nelagodna...” (OS1)

“(...)... i to je prva stvar kao ok, ja nemam baš kotrolu nad svojim mislima i moj um ono leti i stalno priča sam sa sobom u glavi... a druga je to da spozna koliko su um i tijelo povezani, da opuštajući tijelo, obračajući pozornost zapravo na tijelo, na taktilni osjet tijela, tijelo se opušta, a onda se i um opušta isto tako. to je kao jedna spirala koja je otvorena i ugodna, može biti i spirala koja je zatvorena... Tijelo me boli i zgrčeno mi je, joj ne radim ovo dobro, joj ne ide mi, želim završiti s ovim i to je dodatan stres zbog kojeg se tijelo još više stišće i kontrahira i još je više bolno i onda je um još više skače iii bori se protiv toga i to zna biti dosta neugodno, ali i to je isto neki ono zmaj od papira, kojeg je kreacija zapravo, vlastite borbe, umjeto da se prepustim i da se predam i opustim, ja stalno nešto činim... kada trebam prestati činit i to činjenje je samo doljevanje ulja na vatru... Da...” (OS4)

Sa ispitanicima iz kršćanske zajednice nije bilo previse govora o efektima koje meditacija ima na psihički i fizički dio osobe, ali kod jednog ispitanika mogao se naslutiti taj kontekst u smislu negativnih/nelagodnih iskustava gdje jedan ispitanik smatra kako je negativno/nelagodno iskustvo tokom meditacije uvijek pitanje otpora s obzirom na kušnje koje se javljaju.

“Pa da, postoji, postoji u meditaciji i kontemplaciji... to je uvijek pitanje otpora, znači to je onaj moment kada imamo dojam da se sav pakao spustio na čovjeka... To svjedoče mistici kao što su Sv Ivan od Križa i sv. Tereza avilska...o tamnoj noći duše... E sad, tamna noć duše bi bila ona razdoblja kad čovjek radi, prakticira, sve radi kao i prije, a ima. A iskustvo je kao da, kao da je, svo zlo ovoga svijeta na njegovim plećima... E sad, ja nisam baš tako... na tragu tih mistika... to su kušnje, to su ono što se u kršćanstv zovu kušnje. E sad, to je nešto što je, ne mislim da je to negativno, to je naprosto, to su momenti u kojima čovjek možda može više(nejasno), to su momenti u kojima se više ne traži da mi bude ugodno, nego, unatoč tome što jest neugodno i dalje prakticiram, jer je to eventualno volja, ako je to volja Božja neka tako i bude.” (OS5)

Također, isti ispitanik povezuje nelagodu tokom sjedenja sa svijesti o prolaznosti vremena.

“(...) Ja sam nakon nekih susreta u Košljunu sam bio, baš onako sam ih fino odsjedio... a sjećam se jednom, mislim čim sam došao odmah mi je bilo kao da mi je gorilo sve, jedva sam izdržao... i te

minute koje sjediš, nekad sjedneš i prođe ti pola sata začas, a nekad sjedneš i gledaš svako malo, mislim, hoće li više proći... taj osjećaj vremena je (nejasno)... nekad je vrijeme... vrijeme je u meditaciji stvarno relativno... Možeš sjesti i imaš osjećaj da je prošlo za čas, a imaš nekad osjećaj da nikad neće proči. To bi moglo biti neugodno... nebi rekao negativno jer to znači da to nije dobro, nego više bih rekao neugodno... Naravno, kao ljudska bića težimo ugodi, međutim u meditaciji bi čovjek trebao čak biti lišen i toga, tj. da jednako prati i ugodu i neugodu, da im ne pridaje značenje neko." (OS5)

6.9. Tematska cjelina 9: Kršćanstvo/Kršćanska kontemplacija i chan (zen) budistička praksa

6.9.1. Sličnosti i razlike

Prava sloboda dolazi iz praznine i odricanja od svega

Izgubiti sebe kao dodirna točka, zajednički element u kršćanstvu i zen budizmu

U kršćanskoj kontemplaciji se želi obnoviti pravoslavna mistika

Pravoslavna mistika, kršćanska kontemplacija i zen budistička praksa su vrlo slične

U praksi ne postoji razlika između budizma i kršćanstva, razlika postoji u intenciji koja je povezana s kršćanskom teologijom

Zen budizam nije vjera, on je više način bivanja

U Krćanskoj je kontemplaciji važan element povezivanje s Bogom

Prijatelji iz zen budističke prakse su braća jednako kao i kršćani i pravoslavci

Specifično kod zen budista i budista općenito postoji veći naglasak na položaju tijela tokom meditacije

Velika sličnost između budističkih povlačenja i susreta kršćanskih kontemplativaca

Sadržaj povlačenja obuhvaća sjedenje, hodanje, buđenje, zajedničko jedenje i neku fizičku aktivnost

U zen budizmu nema ideje u grijehu što je značajna razlika u odnosu na kršćanstvo

S jednim ispitanikom iz budističke zajednice dotakli smo se karakteristika kršćanstva i chan (zen) budizma.

"Samo sam još htio reći da te uči to meditacija, znači... Da izgubiš sebe i to je ono što je slično u kršćanstvu i u zen budizmu... Isus kaže ostavi sebe...Ako hoćeš spasiti svoj život moraš ga izgubiti, moraš ostaviti svoj život... Ostaviti sve kaj imaš, sve ovozemaljsko, uzet svoj križ i krenut "zamnom". ali to isto kažu i u zen budizmu, ne vezat se za ovozemaljsko, ne ne, moraš ostavit ovozemaljsko, ne vezat se za njega i krenut drugim putem. U biti to možeš samo ako si potpuno prisutan u trenutku i ako si ponizan i skroman, a ponizan i skroman možeš samo biti ako ostaviš sve jer ako ne ostaviš sve težnje i čežnje i sve ovozemaljsko, nećeš biti ponizan nego ćeš se borit, htjet ćeš stećі..." (OS1)

"*bilo koja težnja te definira i ti postaješ rob onda. Prava sloboda dolazi iz praznine i odricanja od svega, a to opet ne znači nedjelovanje, to znači sponatno djelovanje bez prisile i bez uvjetovanosti, znači da neš radiš... Zašto drvo raste u visinu, ono samo raste... Znači radiš ono što osjećaš da trebaš radit ali se obračaš na publiku koja te gleda, a to mogu biti i ljudi, možda tvoja publika unutra.... bilo kaj." (OS1)*

O karakteristikama dvaju puteva dotakao se i jedan ispitanik iz kršćanske zajednice, točnije OS5. On smatra, između ostaloga, kako pravoslavnu mistiku, kršćansku kontemplaciju i zen budističku praksu karakterizira jedan poseban pristup mislima po kojemu su slični.

"Zapravo se želi u katoličkoj crkvi obnoviti ono što u pravoslavlju jest, ta pravoslavna mistika... to su zapravo, ja bi danas mogao reći tri slične prakse... to je moje mišljenje... neki se neće samnom složiti, ali moje mišljenje je da je praksa pravoslavne mistike, kontemplacija i zen budsitčka praksa, u praksi vrlo slična... Radi se o te tri ključne stvari... Mirno sjedenje, praćenje disanja i izgovaranje, izgovaranje molitve ili riječi i noramalno... ajmo reći jedna, jedan poseban pristup mislima u smislu promatranja kako misli prolaze..." (OS5)

Razlika, tvrdi on, postoji u intenciji koja je povezana s kršćanskom teologijom, jer u praksi je stvar u mirnom sjedenju, praćenju misli i neprijanjanju.

“ Intencija je... da, da... To je činjenica... Postoji bitna razlika jer je uuu, bitna razlika ajmo reći u objašnjenju onoga što se događa... Ako ćemo gledati fenomenološki to je pitnanje, znači... Meni se osobno čini da čovjek slično doživljava, ali u objašnjenju onoga za čime se teži, kršćanska ideja toga je ispunjavanje Duhom Svetim… Znači prva etapa bi bila slična, to je pražnjenje, znači doživljavanje stanja čiste budnosti, a druga etapa bi bila ući u dodir s Bogom kroz Duha Svetoga gdje se u kršćanstvu ponavlja neka kratka molitva tipa Bože moj ili u pravoslavnoj crkvi je to Gospode Isuse Kriste smiluj mi se, to je takozvana molitva srca jel... Tak da, intencija je u kršćanstvu drugačija, intencija je u kršćanstvu znači povezana sa kršćanskom teologijom koja je drugačija nego budistička, budističko učenje... U tom smislu razlika postoji...U praksi, zapravo, po meni, ne postoji bitna razlika... u praksi je stvar u tom mirnom sjedenju i praćenju i neprijanjanju...” (OS5)

Također, smatra kako zen (kineski chan) budizam nije vjera, on je više način bivanja.

“*Ovdje (u kršćanskoj kontemplaciji) je važno povezivanje s osobom... Sa Bogom, znači...U zen budizmu naprosto... Zen budizam nije vjera...Zen budizam je, ajmo reći...način bivanja... u ovome što se zove zazen se tiče sjedenja i praćenja daha, a znamo da je zen kao takav puno širi tako da, da... Ovdje je to ipak povezano sa jednim vjerovanjem, koje je , koje je prisutno u kršćanstvu...” (OS5)*

Moglo se tokom boravka u zajednicama primjetiti koliko jedni i drugi daju značaja položaju tijela i preciznosti pri postavljanju istog. Bez obzira što se i u kršćanskoj zajednici spominjala važnost zauzimanja uspravnog stava tijela nije se stavljao toliko velik naglasak na to kao u budističkoj zajednici. Tako OS5 tvrdi kako u kršćanskoj kontemplaciji pozicija više postoji radi kontemplacije dok se kod zen budizma više može govoriti o meditaciji o položaju.

“(...)Možda je u sjedenju, zen budsitički (koncept) malo stroži, jer se uglavnom sjedi u polu-lotusu iii, mislim da je tamo sjedenje 40 min... negdje... ovdje je sjedenje 20 min, tamo (u zen samostanima) je sjedenje isključivo u polu-lotusu, a ovdje je, ili u lotusu tko može, a ovdje (na Košljunu) se kombinira, netko sjedi na klupici, netko sjedi na... Rijetko se sjedi u polu-lotusu, a neki sjede čak i na stolovima... Kod zen budizma se ide više na, kod zen budista je baš pozicija

bitna, baš bitna... ako se...važno je zauzet pravu poziciju... Ovdje (u kršćanskoj kontemplaciji, preciznije zajednici Jeka tišine) je više pozicija radi kontemplacije, odnosno meditacije, a tamo meditacija je o poziciji.. tu je bitna razlika. (...)"(OS5)

Ono na što se također osvrnuo je i, smatra on, postojanje velike sličnosti između budističkih povlačenja i susreta kršćanskih kontemplativaca.

"To je vrlo slično... radi se naprosto o sjedenju, buđenju, sjedenju... Zajedničkom jedenju i nekoj fizičkoj aktivnosti, neka zaduženja su tu i to je u biti to... Drugačija je retorika, drugačije priča onaj koji je glavni i to je to..." (OS5)

Također, bitno je napomenuti kako je istaknuo i jednu, po njemu, veliku razliku, a to je da u zen budizmu nema ideje u grijehu što je, smatra OS5, značajna razlika u odnosu na kršćanstvo

"Naravno, tu postoji, možda, nešto što nisam rekao, recimo u zen budizmu se ne priča o grijehu... U zen budizmu nema ideje o grijehu. U kršćanstvu postoji jasno, znači u krršćanstvu postoji normalno i ispovijed i, to znači da se određena vrsta ponašanja koju smatraju grijehom pa se onda ispovijedaju da bi čovjek onda mogao pričešćivati, tu je možda bitna razlika...." (OS5)

6.9.2. Formalna i neformalna praksa

Prema chanu (zenu), svaka aktivnost tokom dana može biti prilka za meditativnu praksu.

Formalna praksa, primjećuje OS4, ima formu i sustavna je, za razliku od neformalne koja je više povezana sa svakodnevnicom.

Samoistraživanje u svakodnevnom životu kao naznaka intenzivnijeg bavljenja meditacijskom praksom

Meditacija se događa u svakodnevnici, došlo je do promjene percepcije o tome što je to meditacija

Važno je što se događa u svakodnevnici – "sada"

Tokom intervjua s članovima budističke zajednice dotakli smo se pitanja formalne i neformalne prakse u chan (zen) budizmu kao i u budizmu općenito. O tome je bilo riječi na predavanjima održanima na tečaju.

Formalna praksa, primjećuje OS4, ima formu i sustavna je, za razliku od neformalne koja je više povezana sa svakodnevnicom.

"Jesam, nastavio sam sam doma, neznam baš jel odmah, ipak je to bilo jedno 6,7, godina… Neznam jel baš odmah, ako nije odmah onda je bilo nakon nekih možda mjesec, dva… Malo svaki dan, pa onda ne svaki dan, pa neke rupe, pa, ii… Neki trend je da se to količina minuta koje dnevno provedemo u toj formalnoj meditaciji povećava, od tad… Naravno, ima nekih uspona i padova u smislu, nekad to radim manje, nekad više, ali neki prosjek i neki trend je da se povećava ta broj, broj vremena proveden u formalnoj meditaciji… Ima i neformalna meditacija, a to je prisjećanje i podsjećanje da, da budemo prisutni u svakom trenutku, bilo to uz razgovor, davanje intervjua, pranje suđa, trčanje, planinarenje, šta god…" (OS4)

Također, primjećuje OS2, prema chanu (zenu), svaka aktivnost tokom dana može biti prilka za meditativnu praksu.

"Apsolutno... pa znači, u centru radimo formalnu praksu, sjedenje... A, život kao takvo i neformalni dio, to je tvoja praksa zapravo... Na kušinu se zapravo, koliko sam skužila, rijetko događaju neki duboki uvidi... na kušinu, zna se dogoditi naravno, ali po nekom iskustvu, ovako i što čujem, na kušinu stvaramo atmosferu da, zapravo njegujemo um, a onda s time ideš van, u zajednicu i zapravo ono što se tamo dešava je ono gdje ti treniraš najviše zapravo... I jedno i drugo ima veliku vrijednost.... baš jedno i drugo ima smisla, samo formalna ili samo neformalna..." (OS2)

OS1 primjećuje kako se samoistraživanje u svakodnevnom životu pojavilo kao naznaka intenzivnijeg bavljenja meditativnom praksom općenito, a to se može također protumačiti kao naznaka bavljenja neformalnom praksom.

"Zadnjih 5,6 godina je to vrlo vrlo intenzivno u smislu istraživanja i prakse meditacije, ali i baš istraživanja svoje osobne duhovnosti ali i te meditacije u svakodnevnom životu gdje bi, neznam, proživio neku snažnu emociju, gdje bi osjetio da me neko pogodio snažno u ego pa bi u samom tom

trenutku probao promatrati taj osjećaj, pustit ga da prođe, ne reagirati, u biti suočit se s njim, apsorbirati ga i vidjeti. U biti, ono to je malo nadraslo samo to da jednostavno sjediš svaki dan i meditiraš, ali tu sve staje."(OS1)

Kada govorimo o članovima kršćanske zajednice onda se po tom pitanju ne radi toliko jasna distinkcija iako i oni na sličan način pričaju o životu u svakodnevnici kao o prilici za meditativan/kontemplacijski život. Tako imamo OS5 koja smatra kako se meditacija događa u svakodnevnici. Tvrdi kako je došlo do promjene percepcije o tome što je to meditacija.

"Postoji sad ta, druga, drugi način funkcioniranja uma koji naprosto intuitivno doživljava ono što jest.. U tom smislu nisam prestao meditirati. Čak i sad dok pričamo recimo, nekako, volim pričati tako da sam vođen, znači, nije ono da sad pokušavam ispričati nešto što bi bilo super pametno, već više da budem u dodiru s tim nekim unutarnjim iskustvom..." (OS5)

"Pa... Pa ne, mislim to je sad neobično , ali čovjek naprosto nešto doživi u trenutku... šeta, priča s nekim... " (OS5)

Stošija se pak osvrće na to kako je važno ono što se događa u svakodnevnici – "sada".

"Godinama sudjelujem na Košljunu. Sve informacije kako izgleda duhovni seminar na Košljunu mogu se naći na našoj web stranici. Uglavnom je šutnja šest dana, molitva, rad, sveta misa. Za iskustva „tamo" ili „onda" sam rekla da su precijenjena. Važno je što se događa u svakodnevnici – „sada"! Košljun se događa trajno… poput perpetuum mobila." (Stošija)

7. ZAKLJUČAK

Tokom boravka u dvjema zajednicama mogla se primjetiti razlika u dobnim strukturama polaznika dvaju zajednica. Primjer tečaja možda i najbolje oslikava rečeno. Dok su na meditacijskom tečaju u budističkoj zajednici bili prisutni pretežito pripadnici mlađe populacije, na kontemplacijskom tečaju to nije bio slučaj. Tamo su bili prisutni pojedinci pretežito starije populacije. S jednim članom kršćanske zajednice dotakao sam se toga na što mi je ona rekla kako to čak i ima smisla jer čovjek dostiže duhovnu zrelost tek poslje 35 godine nakon što se koliko toliko pobrinuo za ostale svjetovne stvari. Što se tiče rodne strukture tu se također mogla zamjetiti

razlika također s obzirom na tečajeve. U budističkoj zajednici radilo se o podjednakoj raspodjeli rodova dok su u u kršćanskoj zajednici pretežito bile prisutne osobe ženskog roda. Kada se radi o redovnim dolascima na tjedne susrete u obje zajednice su se zadržali po prilici jednaki brojevi u odnosu na navedene strukture.

Kada se govori o odnosu pojedinaca u zajednicama i međusobonoj komunikaciji tu nema previše razlika, bar u odnosu na tečaj. Tokom tečaja u budističkoj zajednici pojedinci koji se ne znaju su bili dosta rezervirani jedni prema drugima i nisu se odlučivali na međusobnu komunikaciju. Ipak, kako se tečaj privodio kraju i ta barijera se oslobodila. Komunikacija tokom tjednih susreta, koji su se nastavili na period iza tečaja, je bila mnogo prisutnija i aktivnija tako da je i atmosfera u zajednici postala ugodnija. Ipak, radilo se o malo intimnijoj atmosferi uz manji broj ljudi tako da je komunikacija postala neizbježna. Ipak, u toj neizbježnosti rodio se osjećaj zajednice. Na tečaju u kršćanskoj zajednici komunikacija se grupirala oko ljudi koji se poznaju od prije tako da nije bila prisutna među novopridošlicama. Ipak, kako se kraj tečaja primicao kraju tako je i komunikacija počela poprimati više dimenzija i smjerova. Među pojedincima koji su dulje vremena dio zajednice postoji dublja povezanost i komunikacija. Ono što se dalo primjetiti su nijanse razlika koje postoje u načinu na koji komuniciraju pojedinci u jednoj i drugoj zajednici. Bitno je napomenuti da se jednoj i drugoj zajednici radi o različitim dobnim i spolnim strukturama, no to razliku ne čini manje značajnom. U obje su zajednice iskusniji polaznici razvili dobre retoričke sposobnosti i njihov govor je u nekim trenutcima dobijao gotovo poetičnu razinu. Efekti redovne meditacije, a i kontemplativne molitve, kako se moglo zaljučiti iz prikupljenih podataka, pozitivno djeluju na psihu osobe tako da pojedinci odišu određenom razinom mira i staloženosti koji se, između ostaloga, očituju i u njihovom govoru. U stanju su estetski odgovarajuće oblikovati vlastite misli i pratiti ih u kontinuitetu kroz dulji period vremena. Ipak, u kršćanskoj zajednici postoji jedan element koji ipak izostaje iz govora pojedinaca iz budističke zajednice. Naime, bitan dio tjednog susreta u kršćankoj zajednici su i biblijska čitanja na kojima pojedinci razmišljaju o pojedinim dijelovima biblijskih tekstova te o njima razgovaraju. Tokom tjednih čitanjima govor bi na trenutke dobivao gotovo poetičnu formu. Također, tokom čitanja postoji velika razina privrženosti i strasti u odnosu na ono što se priča i pojedinci su u stanju živo prenjeti vlastito iskustvo. Dakle, tu razinu strasti i privrženosti u govoru odnosu na proživljeno bi izdvojio kao razliku.

U budističkoj zajednici takav oblik susreta, gdje bi se čitali i izučavali određeni dijelovi teksta, nije postojao. Tjedni susreti rezervirani su za sjedenje u meditaciji i razgovor nakon. Taj razgovor bi u većini slučajeva uključivao učitelja i onda bi se u većini slučajeva ticao metode i teoretskog dijela. To je također vrijeme kada svatko od prisutnih može učitelja priupitati što god ga zanima vezano za metodu ili teoretski dio nauka. U tim situacijama komunikacija dobija više jednosmjernu notu nalik na predavanje, ali je atmosfera ipak opuštenija i ležernija nego što je to na predavanjima u zajednici. Naravno, u nekim slučajevima se pojedinci odlučuju na dijeljenje vlastitoga iskustva i odlučuju se na dijeljenje vlastite intime. Dakle, ono što se moglo primjetiti je prvotna rezerviranost nakon koje bi usljedila ipak velika razina otvorenosti u odnosu na neke tzv. normalne životne situacije. Pojedincima tokom tih razgovora nije bio problem dijeliti neke stvari o sebi koje bi se mogle smatrati intimom. Kako sam već i rekao radilo se o intimnijoj atmosferi uz manji broj pojedinaca koji se ne znaju dugo vremena, a koji međusobno dijele tišinu u istoj prostoriji nekada i više od sat vremena.

Što se tiče hijerarhijskih odnosa oni su najuočljiviji u odnosu na učitelja tj. voditelja zajednice. Oni su centralne figure u svakoj od zajednica i taj odnos je uobličen s obzirom na poštovanje koje pripadnici zajednica imaju prema njima. Oni su u svojim zajednicama na raspolaganju svakome kome je potreban savjet bilo oko prakse bilo oko svakodnevnog života tako da kroz tu prizmu su, osim autoriteta dužnog poštovanja, i odani prijatelji i dušebrižnici. Ono po čemu se jedna zajednica ipak razlikuje od druge je razina formaliziranosti i organiziranosti koja postoji kod nekih aktivnosti. Iz prikupljenih podataka se da zaključiti kako je to povezano sa samim duhovnim putevima i religijskim praksama i njihovim misaonim ili duhovnim okvirima. U budističkoj zajednici se daje veći naglasak na organizaciji i preciznosti koja se očituje kako kod učiteljevog govora, rasporeda sjedenja, primjene same meditacijske metode, uređenja prostorija, tako i kod organizacije aktivnosti. I jednima i drugima je stalo do organiziranosti i preciznosti samo što u budističkoj zajednici to dovode na jednu višu razinu. Kod objašnjenja kako je to dvoje povezano poslužio bih se citatom jednog od ispitanika sadržaj kojeg se tiče specifično sjedenja u meditaciji: „Kod zen (kineski chan) budizma se ide više na, kod zen budista je baš pozicija bitna, baš bitna... ako se...važno je zauzet pravu poziciju... Ovdje (u kršćanskoj kontemplaciji) je više pozicija radi kontemplacije, odnosno meditacije, a tamo meditacija je o poziciji.. tu je bitna razlika. (…)". Kod kršćana se radi o predavanju u Božje ruke, predavanju za koje položaj tijela i nije toliko bitan. Bitno je održati položaj tijela koji će osigurati da budemo koliko toliko pribrani i da ne

zaspemo. To je razlog iz kojeg se kod kršćana ne stavlja toliki naglasak na strukturu jer se, tako vjeruju, oslanjaju na nešto što leži ispod strukture i njen je izvor. To vjerovanje na neki način postoji i budizmu jer čemu meditacija vodi nego uranjanju u mistične dijelove sebe kojima otkrivamo mistično u okolini. Istinska priroda koja je zajednička svim živim bićima nije ništa manje mistična pojava. Vjerovanje da se može dosegnuti nešto kao prosvjetljenje zahtijeva veliku razinu posvećenosti na kojoj se ipak ne inzistira jer češće predstavlja prepreku nego nešto što pomaže na putu. Ipak, to vjerovanje predstavlja određeni idealistički okvir zbog kojega se pojedinci i odlučuju na hod po tom putu. Ipak, kod kršćana postoji veća razina supstancijalnosti u odnosu na to mistično tako da samim time kršćani odišu i višom razinom samopozdanja i sigurnosti kada govore o tome što je bitno. Može se reći da ipak postoji veća razina predanja tom mističnome, nevidljivoj ruci sudbine, upravo zato jer je tako opipljivo te se možda zato čini bliže i dohvatljivije. Naravno, određena žrtva je potrebna, a to je odricanje od samog sebe na neki način, ne potpuni nihilizam u odnosu na sebe i svoj ego, ali prihvaćanje da taj ja ima višu svrhu ako se upari s Božanskom providnosti.

I kod budista je prisutna ideja predavanja, ideja otpuštanja kontrole, suživota s prirodom svemira i univerzalnim zakonima od kojih nismo odvojeni. Meditacijom i poniranjem pojedinci nauče osluškivati tu zakonitost i ponašati se u skladu s njome. Ono što jedni i drugi govore na momente zvuči jako slično, ali postoje ipak neke supstancijalne razlike. Opet bi se poslužio citatom jednog ispitanika: ““(...) Meni osobno čini se da čovjek slično doživljava, ali u objašnjenju onoga za čime se teži (…)intencija je u kršćanstvu drugačija, intencija je u kršćanstvu znači povezana sa kršćanskom teologijom koja je drugačija nego budistička, budističko učenje... U tom smislu razlika postoji...U praksi, zapravo, po meni, ne postoji bitna razlika... u praksi je stvar u tom mirnom sjedenju i praćenju i neprijanjanju...” (OS5)

Kada se radi o životu u svakodnevnici iz prikupljenih podataka i neposrednih doživljaja može se zaključiti kako i jedni i drugi njeguju određeni sustav vrlina koji je, osim s primarnom socijalizacijom, direktno povezan sa sustavom vrlina i religijskom praksom karakterističnom za svaki od duhovnih puteva, a koji se u praktičnom smislu kroz primjenu naučenog u svakodevnici previse ne razlikuju. Pojedinci su svjesni sebe i okoline, svjesni su sebe u odnosu na okolinu te se u skladu s tim i ponašaju. Imaju razvijeni osjećaj za cjelinu koji ravna njihovim ponašanjem. Sve u

svemu, radi se o stabilnim i staloženim pojedincima sposobnima za suosjećanje i proaktivan život u zajednici.

8. DODACI

8.1. PROTOKOL ZA OPAŽANJE

Razlike u religijskoj praksi i duhovnosti pripadnika kršćanske i budističke vjerske zajednice

Znanstveno-spoznajni cilj ove etnografske studije je deskripcija i interpretacija značenja koja ljudi dviju različitih religijskih zajednica, jedne kršćanske i jedne budističke, pridaju procesima, i životnim obrascima povezanima s religijskom praksom i duhovnosti. To će se postići fokusom na religiozna iskustva pojedinih članova i kulturalne aspekte unutar promatranih zajednica.

1. Datum, vrijeme i mjesto opažanja: _____ _____

_____

2. Subjekt opažanja:

_____

3. Predmet

opažanja_____

1. OPIS FIZIČKOG KONTEKSTA

-okolina u kojoj se situacije koje opažamo događaju

- opis fizičke okoline: opis prostorije, organizacija prostora, način na koji se koristi prostor,osvjetljenje prostora, raspored i položaj ljudi u prostoriji, na što se u prostoriji stavlja naglasak

2. OPIS DRUŠTVENOG KONTEKSTA

- opis načina na koji kulturalna grupa organizira članove grupe

- obrasci i frekvencija interakcija

- obrasci donošenja odluka
- smjerovi komunikacije
- promjene smjera komunikacije s obzirom na spol
- rodna interakcija unutar grupa

3. HISTORIJSKA PERSPEKTIVA

- povijest zajednice
- kako je došlo do osnivanja zajednice

4. PROGRAM ORGANIZACIJE I AKTIVNOSTI

- kakav je program zajednice
- kako se planiraju aktivnosti
- kakvi su bili sastanci

- tko je započeo sastanak
- što se na početku sastanka govorilo ili radilo
- kako su se drugi priključili
- kako su drugi reagirali na ono što je rečeno na sastanku

-kako se pojedinci ponašaju prije, za vrijeme, nakon meditacijskog/molitvenog skupa
-primjećuju li se neka neočekivana ponašanja za vrijeme meditacije/molitve

- tko je započeo tečaj
- što se na početku tečaja govorilo
-jesuli se drugi priključili i kako
-kako su drugi reagirali na ono što se na tečaju govorilo
- kako se pojedinci ponašaju prije,za vrijeme, nakon meditacijskog/molitvenog tečaja

5. FORMALNE INTERAKCIJE

- kakve su formalne interakcije
- sudjeluju li u formalnim interakcijama svi članovi zajednice ravnopravno
- kakve su formalne interakcije s obzirom na spol

6. NEFORMALNE INTERAKCIJE

- postoji li neformalna interakcija članova udruge
-ako postoji opis neformalne interakcije
- kakvi su subjektivni dojmovi članova udruge na rečeno na sastanku/predavanju

7. NEPLANIRANE AKTIVNOSTI

- postoje li aktivnosti koje nisu bile u planu, ali su se dogodile
- kako su neplanirane aktivnosti utjecale na program sastanka
- kako su neplanirane aktivnosti utjecale na predavanje

8. DOKUMENTI

9. JEZIK ZAJEDNICE

- postoji li osobiti rječnik kojim članovi zajednice opisuju njima važne stvari
- koriste li članovi zajednice riječi kao označitelje veće skupine misli ili događaja
- uočavaju li se specifični opisi nekih stvari, pozitivna ili negativna konotacija prilikom govora
- koriste li se članovi zajednice žargonom

10. SPECIFIČNA KULTURNA PONAŠANJA ZAJEDNICE

- kakav je način odijevanja
- je li prisutna konzumacija alkohola, duhana ili drugih opojnih sredstava

11. NEVERBALNA KOMUNIKACIJA

- kako se članovi zajednice odnose jedni prema drugima
- kako se članovi zajednice odnose jedni prema drugima s obzirom na spol
- primjećuje li se (ne)prijateljstvo u interakcijama i reakcijama
- kakva je atmosfera na sastancima (vesela, puna smijeha, ozbiljna, predana, sumorna, depresivna, ushićena…)
- kakva je atmosfera na tečaju (vesela, puna smijeha, ozbiljna, predana, sumorna, depresivna, ushićena…)

12. OPAŽANJE ONOGA ŠTO SE NE DOGAĐA

- postoji li nešto što je bilo očekivano, a ipak se nije dogodilo (aktivnosti, interakcije, planovi, neformalna druženja…

8.2. PROTOKOL ZA INTERVJU

Razlike u religijskoj praksi i duhovnosti pripadnika kršćanske i budističke vjerske zajednice

Znanstveno-spoznajni cilj ove etnografske studije je deskripcija i interpretacija značenja koja ljudi različitih religijskih zajednica, jedne kršćanske i jedne budističke, pridaju procesima i životnim obrascima povezanima s religijskom praksom i duhovnosti. To će se postići fokusom na religiozna iskustva pojedinih članova i kulturalne aspekte unutar promatranih zajednica.

1. Datum, vrijeme i mjesto intervjuiranja

_____

2. Šifra sudionika/ce

_____
_____

3. Spol: M Ž

4. Dob sudionika/ce

_____

_____

7. Naziv zajednice_____

8. Formalno članstvo u zajednici (vremenski period)

_____

Uvodna pitanja:

- Kada ste se priključili zajednici?
- Kako ste se upoznali sa radom zajednice?
- Koji su vaši razlozi pristupanja zajednici?

Opis aktivnosti u zajednici

- **Jeste li upoznati sa glavnim aktivnostima koje se provode unutar zajednice?**

Koje su glavne aktivnosti koje se provode unutar zajednice?

-Možete li pobliže opisati aktivnosti koje se provode unutar zajednice?

- **Doprinosite li vi osobno na neki način radu zajednice?**

-Ako da onda: možete li opisati na koji način Vi osobno doprinosite radu zajednice?

-Jeste li zaduženi za neke aktivnosti unutar zajednice?

Za koje ste aktivnosti zaduženi?

- **Sudjelujete li u nekim aktivnostima?**

-ako da onda: U kojim aktivnostima i na koji način sudjelujete?

-Koliko Vašeg vremena iziskuje sudjelovanje u aktivnostima zajednice?

<u>Opis religijske /duhovne prakse</u>

- **Sjećate li se svoga prvog iskustva koje možete nazvati duhovnim?**

–Možete li opisati svoje prvo takvo iskustvo?

-Jeli bilo povezano s nekim posebnim oblikom duhovne/religijske prakse? Ako da, s kojim oblikom duhovne/ religijske prakse je bilo povezano?

-Kako je to iskustvo odredilo daljnji razvoj vase duhovne/religijske prakse?

- **Kada ste se prvi put susreli s meditacijskom/kontemplacijskom praksom?**
  -Možete li opisati kako je izgledao vaš prvi susret s meditacijskom/kontemplacijskom praksom?

  -Kako je taj susret utjecao na daljnji razvoj vase duhovne/religijske prakse?

- **Kada ste se počeli intenzivnije baviti tim tipom duhovne/religijske prakse?**
  Na koji način prakticirate duhovnost u prostoru zajednice?

  -Koliko se puta tjedno upuštate u praksu praksu u prostoru zajednice?

  -Ako imate tjedne susrete, čemu se posvećujete na tim susretima?

  -Koliko je vremensko trajanje tih susreta u zajednici?

  -Probajte ukratko zahvatiti sve ono najbitnije, možete dati i esejski tip odgovora.

- **Prakticirate li nasamo u okviru svoga doma?**
  -Ako da, prakticirate li na dnevnoj bazi? Koliko se puta dnevno upuštate u meditacijsku/kontemplacijsku praksu u okviru doma?

  -Koliko je trajanje toga procesa u okviru doma?

Jeste li ikada sudjelovali u višednevnom susretu/povlačenju?

-Ako jeste, možete li mi opisati boravak tamo? Kako izgleda jedan dan na višednevnom susretu/povlačenju?

-Koliko dana susret traje?

-Postoje li posebna pravila ponašanja? Ako da, možete li ih molim vas opisati?

-Postoji li strogi raspored aktivnosti? Ako da, možete li ga molim vas opisati.

-Vrijedi li za svaki dan isti raspored?

-Kako se aktivnosti raspoređuju među pojedincima?

-Kako bi opisali iskustvo koje ste tamo doživjeli ili doživljavate?

Opis duhovnog iskustva

- **Možete li pobliže opisati iskustvo koje doživljavate tokom prakse? Molim vas da budete što podrobniji, prateći pritom proces od početka do kraja.**
  -Događa li vam se često da doživljavate to iskustvo? Doživljavate li uvijek jednaka iskustva?

  -Jeste li ikada imali neugodno iskustvo? Možete li opisati to iskustvo, također što je podrobnije moguće?

- **Jeste li upoznati s idejom krajnjeg cilja koji stoji uz vašu duhovnu ili religijsku praksu?**
  -Ako jeste, možete li mi opisati svojim riječima kako vidite krajnji cilj kojemu teži duhovna/religijska praksa koju provodite?

  -Možete li mi reći kako vidite sebe u odnosu na taj cilj? Ovo je pitanje otvorenijeg tipa tako da dajte odgovor koji god ovo pitanje pobuđuje u vama.

Dodatna pitanja:

- **Možete li reći da duhovna/religijska praksa koju provodite utječe na vaš svakodnevni život?**
  -Ako da: možete li opisati na koji način?

- **Jeste li primjetili neke promjene u načinu na koji ljudi reagiraju na vas nakon što ste počeli sa duhovnom/religijskom praksom?**
  -Ako da: možete li opisati te promjene?

- **Kako vaši prijatelji i obitelj gledaju na vašu duhovnu/religijsku praksu?**

- **Vidite li svoju budućnost u zajednici? Kako ju vidite?**
  -Biste li promijenili nešto u načinu na koji zajednica funkcionira? U vezi organizacije, tjednih sastanaka, povećanje vlastitog sudjelovanja u aktivnostima zajednice, povećati doprinos radu same zajednice. Ako da, što to?

- **Možete li se zamisliti da i u budućnosti nastavljate s meditativnom/kontemplativnom praksom?**
  -Ima li nešto što biste promijenili u svojoj praksi u budućnosti? Ako da, možete li pobliže objasniti što i kako?

8.3. INFORMIRANI PRISTANAK

-za opažanje u sklopu kvalitativnog istraživanja:

Razlike u religijskoj praksi i duhovnosti pripadnika kršćanske i budističke vjerske zajednice

Istraživač: Josip Marković uni. bacc. soc;

Mentorica: Marija Brajdić Vuković, doc. dr. sc.

Opis teme istraživanja:

Istraživanje je usmjereno na opise i interpretaciju značenja koja ljudi različitih religijskih zajednica, jedne budističke i jedne kršćanske, pridaju procesima i životnim obrascima povezanima s religijskom praksom i duhovnosti. Fokus istraživanja je na razlikama u percepciji religijske prakse i duhovnosti kod pripadnika dviju zajednica.

Opis procesa istraživanja

U svrhu istraživanja, podaci se, među ostalim, prikupljaju i metodom opažanja uz prisustvovanje. Planirano je opažanje tjednih meditacijskih sastanaka te meditacijskog tečaja koji zajednica organizira. Svi podaci dobiveni prilikom procesa opažanja ostati će poznati samo istraživaču i mentorici, a svi pismeni podaci čuvat će se na sigurnom mjestu. Podaci o tome koja je zajednica sudjelovala u istraživanju ostat će poznati samo istraživaču i mentorici ovog istraživanja, ukoliko udruga sama ne izrazi želju za drugačijim pristupom. Prilikom objave rezultata koristiti će se opisi sastanaka i tečaja. Svaki sudionik biti će šifriran na način da se iz nadimka, inicijala ili roda ne može razaznati stvarni identitet osobe. Sastanci će biti tematski opisani, a nikada u cijelosti preneseni.

Mogući rizici i dobici

Budući da će se posebnu i dodatnu pažnju posvetiti zaštiti sudionika istraživanja, smatram da štete za sudionike neće biti. Direktan dobitak za sudionike ne postoji, ali se rezultati istraživanja mogu dati na uvid sudionicima kako bi vidjeli čemu su doprinijeli sudjelovanjem. Postoji

pragmatična korist za istraživača jer rezultati ovog istraživanja pomažu ispunjenu obrazovnih ciljeva te praktičnom osposobljavanju studenta diplomskog studija sociologije.

Pravo na odbijanje i odustajanje

Kao što ste slobodno odabrali sudjelovati u studiji, također ste slobodni odustati u bilo kojem trenutku.

Dostupni izvori informacija

Ukoliko ćete imati dodatnih pitanja slobodni ste kontaktirati istraživača na sljedeću email adresu: jmarkovic.om@gmail.com

AUTORIZACIJA

Molim Vas da svojim usmenim pristankom autorizirate sudjelovanje u istraživanju:

Pročitao/la sam i razumio/razumjela ovaj informirani pristanak te pristajem sudjelovati u ovom istraživanju.

Datum:

Potpis istraživača/istraživačice:

Informirani pristanak potpisan je u jednom primjerku koji pripada sudioniku istraživanja.

8.4. INFORMIRANI PRISTANAK

-za intervju u sklopu kvalitativnog istraživanja:

Razlike u religijskoj praksi i duhovnosti pripadnika kršćanske i budističke vjerske zajednice

Istraživač: Josip Marković, apsolventski studij sociologije

Mentorica: Marija Brajdić Vuković, doc. dr. sc.

Opis teme istraživanja:

Istraživanje je usmjereno na opise i interpretaciju značenja koja ljudi različitih religijskih zajednica, jedne budističke i jedne kršćanske, pridaju događajima, procesima i životnim obrascima povezanima s religijskom praksom i duhovnosti. Fokus istraživanja je na razlikama u percepciji religijske prakse i duhovnosti kod pripadnika dviju zajednica.

Opis procesa istraživanja:

Podaci se prikupljaju terenskim istraživanjem metodom polustrukturiranog intervjua u predviđenom trajanju od oko 30 minuta i opažanjem tjednih sastanaka. Sudionici će biti aktivni članovi navedenih religijskih zajednica, birani na temelju prisutnosti na tjednim sastancima, intenzitetu sudjelovanja u aktivnostima zajednice i na kraju krajeva raspoloživosti za sudjelovanje u intervjuu. Intervju će biti sniman. Transkripti, snimke intervjua i dnevnici opažanja biti će pohranjeni na tajno mjesto koje će biti poznato samo meni i mentorici. Svakome će se imenu i prezimenu dodijeliti šifra, a ja ću biti jedini koji će imati pristup tim šiframa. Također, u prezentaciji rezultata istraživanja dodatno ću paziti na zaštitu identiteta ispitanika zbog moguće prepoznatljivosti sudionika. Naime, prilikom objave rezultata koristit će se dijelovi razgovora, a svaki sudionik bit će šifriran na način da se iz nadimka, inicijala ili roda ne može razaznati stvarni identitet osobe. Spol sudionika, titule ili uloge unutar udruga koje zauzimaju i sve ostale karakteristike koje bi potencijalno mogle dovesti do razotkrivanja identiteta sudionika, izostavit će se iz prezentacije rezultata. Sam ću napraviti transkripte snimljenih razgovora, doslovno, kako je razgovor tekao. Transkripti, snimke intervjua i dnevnici opažanja će se nakon analize uništiti.

Mogući rizici i dobici:

Budući da će se posebnu i dodatnu pažnju posvetiti zaštiti sudionika istraživanja, smatram da štete za sudionike neće biti. Direktan dobitak za sudionike ne postoji, ali se rezultati istraživanja mogu dati na uvid sudionicima kako bi vidjeli čemu su doprinijeli sudjelovanjem. Postoji pragmatična korist za istraživača jer rezultati ovog istraživanja pomažu ispunjenu obrazovnih ciljeva te praktičnom osposobljavanju studenta diplomskog studija sociologije.

Pravo na odbijanje i odustajanje

Kao što ste slobodno odabrali sudjelovati u studiji, također ste slobodni odustati u bilo kojem trenutku. Također možete odbiti odgovoriti na bilo koje pitanje, neovisno o razlogu.

Dostupni izvori informacija

Ukoliko ćete imati dodatnih pitanja slobodni ste kontaktirati istraživača na sljedeću email adresu: *jmarkovic.om@gmail.com*

AUTORIZACIJA

Molim Vas da svojim usmenim pristankom autorizirate sudjelovanje u istraživanju:

Pročitao/la sam i razumio/razumjela ovaj informirani pristanak te pristajem sudjelovati u u ovom istraživanju.

Datum:

Potpis istraživača/istraživačice:

Informirani pristanak potpisan je u jednom primjerku koji pripada sudioniku istraživanja.

8.5. Prijava istraživanja etičkom povjerenstvu

PRIJAVA ISTRAŽIVANJA

u sklopu izrade diplomskog rada

Povjerenstvu Odjela za sociologiju za ocjenu etičnosti istraživanja

Naziv diplomskog rada:

Razlike u religijskoj praksi i duhovnosti pripadnika kršćanske i budističke vjerske zajednice

Student:

Josip Marković, apsolventski studij sociologije

Mentorica:

doc. dr.sc. Marija Brajdić Vuković

Obrazloženje, svrha i ciljevi istraživanja:

Svrha ove etnografske studije je da opisati i interpretirati razlike u religijskom iskustvu kako ga prakticiraju i percipiraju pripadnici dviju različitih religijskih zajednica, jedne kršćanske i jedne budističke. Cilj ove studije je opisati i interpretirati razlike u percepcijama religijskog iskustva i religijske prakse na pripadnicima dviju različitih religijskih zajednica kroz njihovo proživljeno iskustvo te opažanje tjednih sastanaka. Znanstveno-spoznajni cilj ove etnografske studije je deskripcija i interpretacija značenja koja ljudi navedenih zajednica pridaju procesima i životnim obrascima povezanima s religijskom praksom i duhovnosti, a to će se postići fokusom na religiozna iskustva pojedinih članova i kulturalne aspekte unutar promatranih zajednica. Zanima me koja značenja pripadnici dviju religijskih zajednica pridaju vlastitom duhovnom iskustvu i popratnim religijskim praksama te kakav se kulturalni kontekst razvija specifično za svaku od

njih. Rezultati ovog istraživanja pomažu ispunjenju obrazovnih ciljeva, praktičnom osposobljavanju studenta diplomskog studija sociologije te provedbi diplomskog rada.

Uzorak i metode predloženog istraživanja:

Ovaj rad bavit će se razlikama u religijskom iskustvu kako ga prakticiraju i percipiraju pripadnici dviju različitih religijskih zajednica - kršćanske i budističke. U svrhu istraživanja problema i prikupljanja podataka provest će se kvalitativno istraživanje metodom opažanja redovitih tjednih sastanaka ovih zajednica u razdoblju od dva mjeseca. Prilikom opažanja prikupit će se dodatni podatci putem nestrukturiranih intervjua s pripadnicima vjerskih zajednica. Ovi intervjui će se obavljati na uzorku od 12 sudionika? Uzorak će biti prigodni uključivanjem sudionika unutar istraživane grupe koji su dostupni za studiju.

Zaštita sudionika istraživanja:

Istraživanju će se pristupiti s rigoroznim mjerama čuvanja i zaštite podataka. Osobni podatci će biti povjerljivi i maksimalno će se zaštititi identitet sudionika istraživanja. Sudionici će biti obaviješteni i informirani o ciljevima istraživanja u obrascu informiranog pristanka kojeg će dobiti prije provođenja intervjua. U informiranom pristanku je ukratko opisan cilj i metoda istraživanja, način na koji će se zaštiti anonimnost ispitanika, kako će se postupati s njihovim odgovorima. Također, informiranom pristanku će biti obaviješteni da u svakom trenu mogu odustati od daljnjeg istraživanja ili preskočiti pitanje/pitanja koja smatraju neugodnima. Nakon pročitanog informiranog pristanka, usmenu autorizaciju za sudjelovanje u istraživanju snimit ćemo prije početka intervjua. Kako ću samo ja provoditi istraživanje, osobni podatci će biti dostupni samo meni. Svakome će se imenu i prezimenu dodijeliti šifra, a ja ću biti jedini koji će imati pristup tim šiframa. Također, u prezentaciji rezultata istraživanja dodatno ću paziti na zaštitu identiteta ispitanika zbog moguće prepoznatljivosti sudionika. Spol sudionika, titule ili uloge unutar udruga koje zauzimaju i sve ostale karakteristike koje bi potencijalno mogle dovesti do razotkrivanja identiteta sudionika, izostavit će se iz prezentacije rezultata. Sam ću napraviti transkripte snimljenih razgovora, doslovno, kako je razgovor tekao. Transkripti, snimke intervjua i dnevnici opažanja biti će pohranjeni na tajno mjesto koje će biti poznato samo meni i mentorici, a isti će se nakon analize uništiti.

Ostvaruje li se istraživanjem izravna korist za sudionike?

Ne postoji izravni dobitak za sudionike ali se rezultati istraživanja mogu dati na uvid sudionicima kako bi vidjeli čemu su doprinijeli sudjelovanjem.

Uključuje li istraživanje potencijalnu štetu/rizik za sudionike?

Nema rizika povezanih s ovim istraživanjem. Budući da ćemo posebnu i dodatnu pažnju posvetiti zaštiti sudionika istraživanja, smatramo da štete za sudionike neće biti.

Nositelji autorstva:

Josip Marković

Prilozi:

Prilog 1. Informirani pristanak za opažanje

Prilog 2. Informirani pristanak za polu-strukturirani intervju

Prilog 3. Nacrt za dnevnik opažanja

Prilog 4. Protokol za polu-strukturirani intervju

U Zagrebu, 8.1.2019.

8.5. KODNA LISTA

I. Način upoznavanja sa radom zajednice

Budistička:

Upoznavanje sa radom budističke zajednice u Zagrebu preko interneta

Dolazak na javno predavanje me zainteresirao za pohađanje tečaja

Kršćanska:

Zen budistička praksa dala temelj za daljnji razvoj meditativne prakse

Prijatelj ukazao na postojanje kršćanske prakse kontemplacije

Upoznavanje sa radom kroz sudjelovanje u aktivnostima zajednice

Poziv kolegice

II. Razlozi prijavljivanja u religijsku zajednicu

Budistička:

Potreba za grupnom meditacijom kao razlog prijavljivanja

Priznati učitelj kao razlog prijavljivanja

Prethodno iskustvo u zajednicama sa sličnom praksom i filozofijom

Životne okolnosti,"prirodni tok", doveo na put budističke zajednice

Osjećaj bliskosti s budističkom praksom i budizmom kao misaonim sustavom

Budizam daje odgovor na to kako naći odmor od vlastitog uma

Kršćanska:

Praksa koja je na tragu poveznice između budističke, zen budističke prakse i kršćanstva

Razvitak vlastitog duhovnog života i svijesti

III. Osnovne aktivnosti u zajednici

Budistička:

Javna predavanja, povlačenja, mjesečni seminari, meditacijski tečajevi

-Razlika između jednodnevnog seminara i povlačenja

-Kempo, zen joga, rad u školama, knjižnica, javna predavanja, jednodnevna, trodnevna, sedmodnevna povlačenja, izgradnja novog centra, kao glavne aktivnosti zajednice

Ciklus predavanja u budističkoj zajednici kao bitan element kod upoznavanja sa teorijom

Tečaj u zajednici kao dobra priprema na količinu sjedenja koju iziskuje praksa

-Na tečaju smo stekli informacije i alate o tome kako praksu provoditi svakodnevno i biti samostalni u tome

Meditacija u grupi djeluje poticajno na obnovu i nastavak redovite prakse

Kršćanska:

Lectio divina (biblijska čitanja), kontemplativna molitva, višednevni susreti

IV. Sudjelovanje u aktivnostima zajednice

Budistička:

Prethodno iskustvo u meditaciji kao bitan faktor za sudjelovanje u tjednim meditacijskim sastancima

Sudjelovanje u tjednim aktivnostima ne uzima puno vremena

Redovito sudjelovanje u aktivnostima koje se organiziraju u sklopu zajednice

Meditacija u kretanju obuhvaćena zen jogom i kempom

Redovni odlasci na povlačenja

Kršćanska:

Redovni dolasci na tjedne susrete

Redovni odlasci na višednevne susrete

Meditacija u grupi djeluje poticajno na obnovu i nastavak redovite prakse

Vrijeme koje unutar jednog tjedna posvećujem sebi

V. Način doprinosa zajednici

Budistička:

Ne doprinosi zajednici na neki poseban način

Volontiranje u novootvorenom centru kao doprinos zajednici

Nemoguće je ne doprinositi zajednici

-Nekada je teško odrediti gdje doprinošenje prestaje i gdje počinje

-Doprinošenje zajendici na opipljivom i manje opipljivom nivou

Kršćanska:

Pisanje tekstova za web stranicu kao doprinos zajednici i aktivnostima

Organizacija tečajeva kontemplativne molitve i lectio divina, održavanje web stranice, objavljivanje knjiga

VI. Bitne odrednice chan (zen) budizma i budizma općenito

Formalna i neformalna praksa u chan (zen) budizmu

-Prema chanu (zenu), svaka aktivnost tokom dana može biti prilika za meditativnu praksu

-Naučeno u praksi se prenosi na život u svakodnevnici

-Formalna praksa ima formu i sustavna je za razliku od neformalne koja je više povezana sa svakodnevnicom

Razlika između duhovnosti i religioznosti

-Duhovnost i religioznost nisu sinonimi

U budističkoj zajednici duhovna i religijska praksa se isprepliću

-Budizam je religija, filozofija, put oslobođenja i izvor znanja za sretan život

Religijski dio budizma i bilo kojeg duhovnog puta nije krucijalan za put radosnog života

-Mistični dio u nama je nadohvat ruke i može se pojaviti jednostavno tokom spleta određenih okolnosti koje ne moraju nužno biti povezane s nekom metodom.

Izraz trancendentno nije adekvatan - Podijeljenost na duhovno i svjetovno je iluzorna

U središtu budizma je čovjek i njegov potencijal

-Učitelj je tu da ti pokaže smjer, ključ izbavljenja je u našim rukama

-Budizam nema božanstva koje bi se štovalo

-Prostracije (klanjanja) nisu oblik štovanja Bude ili nekog božanstva već vježba skrušenosti i na taj način suosjećanja sa svim živim bićima

Budizam nije vjera, on je način življenja koji ti pomaže na putu upoznavanja sebe

-Prihvaćanje odgovornosti za vlastiti život i naglasak na osobnom razvoju i osobnoj praksi

-Praksu ne smatram duhovnom praksom, više radom na sebi

Prava sloboda dolazi iz praznine i odricanja od svega

VII. Meditacijska povlačenja/višednevni susreti

Budistička:

Ne moraš se maknut od svijeta i otići u planinu da bi živio zen budizam i da bi živio duhovnost...

Odlazak na povlačenja bitan dio u životu praktikanta

-Povlačenja su prilika da se izađe iz verbalnog uma i uđe u tišinu

Stroga organizacija rasporeda i aktivnosti na povlačenjima u sklopu budističke zajednice

-Jednostavni zadatci na povlačenjima koji omogućuju jednostavnije vježbanje pomnosti tokom aktivnosti

-Na povlačenjima svatko ima svoju ulogu kojom doprinosi organizaciji

Povlačenja organizirana tako da se koristi što manje riječi i misaonih napora

-Vrijeme se tokom svih dana na povlačenjima provodi u šutnji

Kršćanska:

Vrijeme na višednevnom susretu provodi se u tišini

Tokom susreta na svakodnevnooj bazi isprepliću se sjedenja sa hodanjima

Kod višednevnog susreta postoji popis aktivnosti koje se dijele po preferencijama

Prvi višednenvi susret usljedio netom po završetku uvodnog seminara/tečaja

Vrijeme se provodi u šutnji, molitvi, radu

VIII. Prvo značajnije duhovno iskustvo

Budistička:

Osjećaj lakoće tijela tokom prvog značajnijeg duhovnog iskustva

-Efekti prvog iskustva trajali su dugo vremena

Prvo značajnije duhovno iskustvo nije bilo povezano s nekom posebnim oblikom duhovne/religijske tradicije

-Mistični dio u nama je nadohvat ruke i može se pojaviti jednostavno tokom spleta određenih okolnosti koje ne moraju nužno biti povezane s nekom metodom

-Introspekcija o misaonom procesu kao prvo značajnije iskustvo

Prvo značajnije duhovno iskustvo kao poticaj za nastavak bavljenja meditacijskom praksom

Osjećaj povezanosti s okolinom, ljudima, zvukovima, fizičkim okolišem, na razini gdje se sve navedeno doima jako bliskim i poznatim

-Prvo značajnije iskustvo povezano s jednim prilagođenim oblikom budističke prakse

Kršćanska:

Prvo značajnije duhovno iskustvo nije bilo povezano direktno sa neim posebnim - oblikom duhovne/religijke prakse

Prvo značajnije duhovno iskustvo dogodilo se s obzirom na metodu koja je nalikovala na budističku metodu prakse

Slijedom niza udisaja doživljen osjećaj dubokog mira

“Ne sjećam se ništa takvog”

IX. Meditacija kao dio uobičajene svakodnevnice

IX.I. Meditacija u svoja 4 zida

Budistička:

Samoistraživanje u svakodnevnom životu kao naznaka intenzivnijeg bavljenja meditacijskom praksom

Redovna praksa u okviru doma

-Meditacija kao mentalna higijena

-Meditacija i yoga kao stil života, kao nešto bez čega se ne može

Meditacija u svoja 4 zida ima drugačiji sadržaj od meditacije koja se provodi u zajednici

-Kombinacija različitih tehnika naučenih iz drugih izvora

Uobičajeno je da se količina minuta provedenih u samostalnoj meditaciji s vremenom povećava

Kršćanska:

U zajednici se potiče samostalno prakticiranje

Kod samostalne prakse se kombinira naučeno u kršćanskoj zajednici i naučeno iz iskustva zen budističke prakse, dakle određena molitva i jednostavno sjedenje

Redovita svakodnevna praksa

X. Povezanost tijela i uma

Budistička:

Što god da se događa u umu osjeti se kao konkretna senzacija i u tijelu

-Opuštanje tijela se automatski reflektira na opuštanje uma

-Ekspresije tijelom, vikanje, beljenje, smijanje, kao oblik relaksacije

-Fiziološke promjene u organizmu kao posljedica stresa: stiskanje daha, grčenje mišića…

Tijelo i um su jako povezani

-Protok disanja omogućuje da se cijelo tijelo opušta

XI. Meditacija i život u svakodnevnici

Budistička:

Čovjek meditacijom prvenstveno radi na sebi , a to onda posljedično utječe i na okolinu s kojom ta osoba ulazi u interakciju.

-Lakše uspostavljanje suradnje s ljudima koji se svakodnevno susreću

-Stanje uma koje se njeguje u meditaciji nas uči kako reagirati u pojedinim konfliktnim s ituacijama.

Zbog društvene uvjetovanosti zaboravili smo i potisnuli neke načine izražavanja koje su nam kao djeci bili prirodni, a društvo ih smatra neprikladnima.

Meditativna praksa kao bijeg od svjetovnih obaveza

Upoznavanje s obrascima uma koji su univerzalni i zajednički svim ljudima

-LJudsko ponašanje je rezultat uzročno posljedičnog niza događaja u životu pojedinca koji ga posljedično oblikuju

-Svijest o tome pomaže mi da budem tolerantniji prema ljudima

Duboko iskustvo povezanosti slabi kako se vraćamo u stare obrasce života, u civilizacijske krugove i strukture koje čine naš identitet

Teško je pronaći ravnotežu između postavljanja ciljeva i težnje prema nećemu i oslobađanja od navezanosti kroz svakodnevnu praksu

Kršćanska:

Meditacija se događa u svakodnevnici, došlo je do promjene percepcije o tome što je to meditacija

-Do stišavanja uma može doći u trenutku komunikacije ili u nekoj drugoj uobičajenoj svakodnevnoj aktivnosti

Meditacija je dosta povezana s onime što radim

-Tokom razgovora sa pacijentima stvara se atmosfera u prostoriji nalik na stanje koje postoji u trenutku meditiranja

-LJudi s kojima radim u razgovoru samnom osjete nešto u pozadini što donosi neki novi/drugačiji kvalitet komunikaciji

Naša stvarnost je dosta povezana sa aktivnošću analitičkog uma

-S analitičkim umom supostoji i drugi način funkcioniranja uma koji intuitivno doživljava svijet

Kontemplacijom pokušavam iščašenu stvarnost uzglobti u jedinstveni, nedjeljivi protok stvarnosti

-Preispitujem svoje stavove, iskustva, djelovanja

XII. Iskustvo tokom meditacijske prakse

Budistička:

Na određenom stadiju meditacije osoba kao da se kreće prema nečemu što se karakterizira kao “praznina”.

Mistična iskustva tokom meditacije u biti nisu toliko važna jer poanta je biti prisutan

Tihi um je ujedno i prijemčljiviji um

-Um ne želi biti s metodom ako nije opušten

Meditacija omogućuje odmak od konceptualnog uma i mentalnih konstrukcija

-Problemi su manje više stvoreni u našem umu

Stalno vraćanje metodi kao primarni cilj meditacije

-Prisutnost misli i emocija intenzivnija na samom početku meditacije.

-Opetovano vraćanje udahu i izdahu pomaže kod nošenja sa mislima koje stalno izviru u umu

-Kako se dublje ulazi u metodu i biva se jedno sa svojim uzdahom i izdahom tako se misli počinju stišavati

-Prvih i zadnjih 5 minuta u meditaciji su dosta različite

Čovjek nema kontrolu nad vlastitim umom

-U našoj moći je samo prepustiti se i promatrati što se pred nama pojavljuje

Kršćanska:

Bit meditacije/kontemplacije je prihvaćanje onoga što jest

-Sve što jest sada je Božja volja

Meditativno stanje je stanje duboke pozornosti

Do zrele duhovnosti može nas dovesti samo zdrava distanca od vlastitih doživljaja i osjećanja samih sebe

-Postoji opasnost da se osoba "zalijepi" za svoje iskustvo

-Osobno iskustvo je često trik

Do duboke duhovnosti dolazi se tzv "suhim" putem

-Poanta je puštanje slika, osjećaja, boravak u šutnji

-Kontemplacija je vojnički trening

XIII. Krajnji cilj prakse

Budistička:

Oslobođenje od sebe samog kao cilj prakse

-Oslobađanje od sebe vodi u stanje bezuvjetne ljubavi, spontanog djelovanja bez primisli

-U djelovanju neopterećenog uma nema konflikata

-Poanta je dovesti se u stanje u kojemu smo u mogućnosti biti na odmaku od vlastitih kušnji, u stanju prepoznati ih i pustiti da prođu

Krajnji cilj prakse je uvijek živjeti sada i i ovdje

-Prosvjetljenje nije neki daleki cilj, ono se događa u svakom trenutku kada uspijemo otpustiti nešto od sebe

-Ciljevi su jedna od glavnih prepreka prema takozvanom probuđenju

-Konceptualizacija stvarnosti je nužna, ali se često pokazuje kao prepreka na putu takozvanog probuđenja

Cilj prakse je otvaranje prema djelovanju koje je u službi suosjećanja i ljubavi

Kršćanska:

Cilj kršćanske kontemplacija je stapanje sa Božjom voljom

Stapanje sa Božjom voljom znači stapanje sa carstvom Božjim koje je u nama

-Kršćanska ideja onoga za čime se teži je ispunjavanje Duhom Svetim

Intuitivno djelovanje s obzirom na slutnju toga što bi bilo dobro za cjelinu

Prva etapa kršćanskog načina življenja je pražnjenje, doživljavanje stanja čiste budnosti

Cilj meditacije, a i kontemplacije je unutarnji fokus, biti promatrač ovoga što jest

-Važno je što se događa u svakodnevnici – "sada"

-U svakodnevnom životu, tokom svih situacija postoji jedan koji promatra sve što se zbiva

Cilj kontemplativne prakse je Bog, a ne vlastito duhovno iskustvo

-Bavljenje vlastitim iskustvima je njegovanje skrivenog egoizma

-Bit prema kršćanstvu je ne živjeti egoistično

Efekti meditacije na mentalni i fiziološki dio osobe

Budistička:

Meditacija ima pozitivne posljedice na mentalni, duhovni i fizički dio osobe

-Psihičko – mentalno – duhovni benefit meditacije je to što smo u stanju percipirati vlastite emocije, misli i djelovanja te ih na taj način također i mijenjati.

-Veća prisutnost, bolja koncentracija, ljepši osjećaj bivanja u svome tijelu i umu

Negativno/nelagodno iskustvo tokom meditacije

-Spuštanje osjećaja “težine” na duh i tijelo kao negativno iskustvo tokom meditacije

-Otpor prema mislima tokom meditacije može proizvesti fizičku nelagodu

Kršćanska:

Nelagodno iskutvo tokom sjedenja

-Negativno/nelagodno iskusvo tokom meditacije/kontemplacije je uvijek pitanje - otpora

-Negativna/nelagodna iskustva tokom meditacije/kontemplacije imaju veze sa onim što se u kršćanstvu nazivaju kušnje

-Nelagoda kao takva nije negativna, ona je nešto unatoč čemu se i dalje nastavlja sa meditacijom/kontemplacijom

Vrijeme koje se provodi u meditaciji je relativno

XIV. Meditacijska praksa i suživot s bliskim ljudima

Budistička:

Okolina otvorena prema upražnjavanju istočnjačkih meditacijskih tehnika - prilazi s oprezom, ali ne osuđuje

Promjena na nama čini i da se ljudi oko nas mijenjaju i drugačije reagiraju ovisno o situaciji

-Vlastiti stav prema onome što radimo utječe i na percepciju drugih ljudi

Reakcije najbliže okoline oko meditativne prakse bile su podijeljenje

-Teško je ne imati dualan pristup praksi u smislu odvajanja duhovne prakse i svakodnevnog života

Najbolji način za prijenos nauka je svjedočenje vlastitim primjerom u svakodnevnici

-Trebaš znati dati i pomoći sebi da bi mogao znati dati drugima

Nelada je bolje dati prostora osobi da se nauči sama nositi sa svojim problemima

Kršćanska:

Utjecaj kontemplativne prakse na život u svakodnevnici

Bolje nošenje sa društvenim izazovima

Promjena kod pristupa poslu

Najbliža okolina, obitelj i prijatelji, poštuju put i ne propituju ga puno

S ljudima izvan najbliže okoline ne ulazim previse u sferu priča o osobnoj duhovnosti

XV. Kršćanska kontemplacija i zen budistička praksa

Budistička:

Prava sloboda dolazi iz praznine i odricanja od svega

Izgubiti sebe kao dodirna točka, zajednički element u kršćanstvu i zen budizmu

Kršćanska:

U kršćanskoj kontemplaciji se želi obnoviti pravoslavna mistika

Pravoslavna mistika, kršćanska kontemplacija i zen budistička praksa su vrlo slične

-Karakterizira ih jedan poseban pristup mislima

U praksi ne postoji razlika između budizma i kršćanstva, razlika postoji u intenciji koja je povezana s kršćanskom teologijom

-U praksi je stvar u mirnom sjedenju, praćenju i neprijanjanju

Zen budizam nije vjera, on je više način bivanja

Na duhovnom putu me najviše interesirala mistika, kako na tajanstven način doći u kontakt sa postojanjem

-U Krćanskoj je kontemplaciji važan element povezivanje s Bogom

Prijatelji iz zen budističke prakse su braća jednako kao i kršćani i pravoslavci

Specifično kod zen budista i budista općenito postoji veći naglasak na položaju tijela tokom meditacije

-U kršćanskoj kontemplaciji pozicija više postoji radi kontemplacije dok se kod zen budizma višemože govoriti o meditaciji o položaju

Velika sličnost između budističkih povlačenja i susreta kršćanskih kontemplativaca

-Sadržaj povlačenja obuhvaća sjedenje, hodanje, buđenje, zajedničko jedenje i neku fizičku aktivnost

U zen budizmu nema ideje u grijehu što je značajna razlika u odnosu na kršćanstvo

Popis korištene literature:

1. D.T. Suzuki (2013.) Swedenborg: Buda sa sjevera, Cid Nova: Zagreb

2. D.T. Suzuki (2007.) Kršćanski i budistički misticizam, Paralele: Split

3. H. Kueng (1994.) Kršćanstvo i svjetske religije: uvod u dijalogs islamom, hinduizmom i budizmom, Naprijed: Zagreb

4. K. Kadowaki (2012.) Zen i Biblija,Filozofsko-teološki institute družbe Isusove: Zagreb

5. S. Suzuki (2001.) Zen um početnikov um, Quantum: Zagreb

6. Arbanas (2010.) "Bitne odrednice zen budizma", Obnovljeni život: 66(1): 119-132.

7. Marinović, Bobinac, A. (2005) "Dimenzija religioznog iskustva u Hrvatskoj: "šapat anđela" iz sociologijske perspective", Institut za društvena istraživanja, sociologija sela: 168(2): 339-270.

8. Marinović, Bobinac, A. (1995.) "Necrkvena religioznost u Hrvatskoj", Institut za društvena istraživanja, sv.6(20): 853-866.

Internetski izvori:

1. Keating, T., *Metoda kontemplativne molitve*, Članak preuzet sa stranice: https://www.jeka-tisine.org/ (stranica posjećena: 13: veljače 2019.)

2. *Zazen* (2019.) Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Zazen(stranica posjećena: 2.veljače 2019.).

3. *Dharmaloka* (2018.) Budistički centar, https://budisticki-centar.hr/onama.php?id=8 (stranica posjećena: 9.veljače 2019.)

4. *O nama* (2017.) Jeka tišine, https://www.jeka-tisine.org/ (stranica posjećena: 13: veljače 2019.)

5. *Što je chan?,* Budistički centar https://budisticki-centar.hr/tekst.php?id=2 (stranica posjećena: 5.9. 2019.)