

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Mojca Fajfar

Naslov naloge: Socialni vidiki Sant Mata (Svete poti)

Kraj: Ljubljana

Leto: 2008

Št. strani: 163

Št. tabel: 6

Št. slik: 1

Št. bibl. opomb: /

Št. grafov: /

Mentor: doc. dr. Srečo Dragoš

Deskriptorji: duhovna pot Sant Mat, bog, religija, duhovnost, socialno delo

POVZETEK:

Diplomska naloga predstavlja socialne vidike duhovne poti Sant Mat (SM), ki se, skozi raziskavo, zelo pozitivno izražajo predvsem na posameznikovi psihični ravni in tudi v njegovi interakciji s svojo ožjo in širšo socialno mrežo ter skozi vpliv njegove vključitve na družbene (globalne) spremembe. Naloga predstavlja tudi koncept boga, religije in duhovnosti, z vidika različnih avtorjev ter pomen religije in duhovnosti za socialno delo. Raziskava je namreč pokazala, da duhovna pot SM vsebuje tudi elemente religije, kot je npr. krščanstvo, kar se kaže v dobrem opravljanju psihične in socialne funkcije ter v kompenzatorjih in dejanskih nagradah, ki jih SM ponuja svojim iniciranim. SM torej vsebuje pomembne vire moči in se izraža v vsakdanjem življenju ljudi, ki prakticirajo to duhovno pot.

Title: Social aspects of Sant Mat (Holy path)

Descriptors: spiritual path of Sant Mat, god, religion, spirituality, social work

ABSTRACT:

The thesis presents social aspects of spiritual path called Sant Mat (SM), which are expressed as very positive through the research, mostly on individual's psychological level and also in his interaction with his social network and through impact on social (global) changes. The thesis also presents the concept of god, religion and spirituality, as it is seen through different authors and the meaning of religion and spirituality for social work. The research shows that spiritual path of SM also includes elements of religion, like is Christianity, which can be seen as good influence on psychological function, social function and in compensators and real awards, which SM offers to their initiates. Therefore, SM includes important resources of strength and is expressed in daily life of people who are practicing this ancient spiritual path.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

SOCIALNI VIDIKI SANT MATA (SVETE POTI)

Mentor: doc. dr. Srečo Dragoš

Mojca Fajfar

Ljubljana, 2008

*Kako malo vemo o tem, kar smo,
še manj, kar bi lahko bili.*

Byron

PREDGOVOR

Že v mojih najzgodnejših letih je bila želja po nečem višjem zelo močno prisotna. Kot najstnica sem začela brati knjige o duhovnosti in iskati odgovore na nešteto zastavljena vprašanja: kaj delam na tem svetu, kdo sem in kam grem. Ko sem odraščala, so praznina, nemir in nezadovoljstvo v meni postajali vse večji. Obiskovala sem različne duhovne delavnice, preizkušala različne meditativne tehnike, a mi je povsod manjkalo nekaj globljega. Pred letom in pol sem se prvič srečala z duhovno potjo Sant Mat, ki me je že na prvem predavanju močno prevzela in navdušila. Sant Mat (Sveta pot) je najstarejša in najenostavnejša pot, kako spoznati svoje pravo bistvo (dušo) in se zliti s prvotnim izvorom vsega obstoječega. Temelj te duhovne poti je meditacija na notranjo svetlobo in notranji zvok, kar pomeni usmerjanje pozornosti na ustvarjalno energijo v nas, ki prežema in vzdržuje celotno vesolje. Le-ta zdravilno deluje na vseh nivojih, tako da človek lahko zaživi kvalitetnejše in polnejše življenje. Vse to je botrovalo k moji izbiri teme, ki se mi obenem zdi zelo pomembna tako za posameznika kot za socialno delo.

V teoretičnem uvodu raziskujem, kdo ali kaj je Bog, saj je Bog (ali kakorkoli ga imenuje vsak posameznik) tisto skupno bistvo, ki povezuje vse religije in je obenem tudi bistvo duhovne poti Sant Mat. Sant Mat podrobno predstavim v zadnjem delu teoretičnega uvoda. V drugem delu najprej opredelim pojem religije, nato predstavim sociološke in psihološke poglede na religijo ter pomen religije za socialno delo. Ker je Sant Mat najprej in predvsem duhovna pot, v tretjem delu predstavim različne definicije duhovnosti, kot jo vidijo avtorji, ki pišejo o duhovnosti v socialnem delu in sorodnih strokah ter predstavim koncept duhovnosti v socialnem delu.

V raziskovalnem delu se osredotočim na socialne vidike Sant Mata, kajti le-ti lahko v celoti prikažejo, kako se ta duhovna pot izraža v življenju posameznika. Vključujejo namreč spremembe (tako dobre kot slabe) na posameznikovi psihični ravni, v njegovi interakciji z ožjo in širšo socialno mrežo ter vpliv njegove vključitve na globalne spremembe. Z raziskavo želim ugotoviti tudi, če duhovna pot Sant Mat morda vsebuje elemente religije.

V raziskavo sem zajela enajst intervjujev z enajstimi iniciranimi osebami, ki različno dolgo prakticirajo duhovno poti Sant Mat.

Za navodila in odlično usmerjanje pri nastajanju diplomske naloge se zahvaljujem mentorju doc. dr. Sreču Dragošu. Iskreno se zahvaljujem svojim bližnjim za vso podporo in neomajano

zaupanje vame in tudi vam, ki ste mi z vdano pomočjo stali ob strani pri nastajanju pričujoče diplomske naloge: Gregorju Pavliju, Jasmini Zaman in Maji Majcen.

Najlepše se zahvaljujem tudi vsem enajstim intervjuvancem, ki so mi z veseljem namenili svoj čas in z mano delili svoje dragocene zgodbe.

KAZALO

1. TEORETIČI UVOD.....	6
1.1 KDO ALI KAJ JE BOG?.....	6
1.2 RELIGIJA	11
1.2.1 Opredelitev religije.....	11
1.2.2 Sociološki pogledi na religijo.....	14
1.2.3 Psihološki pogledi na religijo.....	16
1.3 RELIGIJA IN SOCIALNO DELO	19
1.3 DUHOVNOST	19
1.3.1 Opredelitev duhovnosti	20
1.3.2 Duhovnost in socialno delo	22
1.4. DUHOVNA POT SANT MAT (SVETA POT).....	24
1.4.1 Živeči duhovni učitelj.....	24
1.4.2 Inicijacija.....	25
1.4.3 Meditacija.....	26
1.4.5 O umu in duši	31
1.4.6 Etično življenje.....	34
1.4.7 Vegetarijanska prehrana.....	35
2. OPREDELITEV PROBLEMA	40
2.1 Metodologija	41
2.1.1 Vrsta raziskave	41
2.2 Populacija in vzorčenje	41
2.3 Zbiranje podatkov	41
2.4 Obdelava in analiza podatkov	42
3. REZULTATI IN RAZPRAVA	45
3.1 Poskusna teorija.....	63
4. SKLEPI IN PREDLOGI	67
5. LITERATURA:.....	69
6. POVZETEK	73
7. DODATEK.....	75
7.1 Dobesedni prepisi intervjujev.....	75
7.2 Povzetek relevantnih bistev in dodana pripadajoča raven.	131

SEZNAM TABEL

Tabela 1.1: Odgovori na vprašanje Kaj je Bog?.....	10
Tabela 1.2: Dobrobit meditacije na notranjo svetlobo in notranji zvok.....	28
Tabela 3.1: Prikaz relevantnih delov intervjujev po ravneh in osebah.....	45
Tabela 3.2: Prikaz skrajšanih relevantnih delov intervjujev po ravneh in ključnih pojmi.....	53
Tabela 3.3: Številčni prikaz relevantnih delov intervjujev po ravneh, ključnih pojmi in frekvencah: + dobitok, (-) izguba, ki je interpretirana kot dobiček in – čista izguba.....	62
Tabela 7.2: Povzetek relevantnih bistev in dodana pripadajoča raven.....	132

SEZNAM SLIK

Slika 1: Ponazoritev teles skozi katere potuje duša do svojega izvora.....	32
--	----

1. TEORETIČI UVOD

1.1 KDO ALI KAJ JE BOG?

Ljudje se radi vprašamo: "Ali Bog res obstaja?", še posebej v težkih situacijah, ko obupamo nad seboj in življenjem ali takrat, ko nam je bilo z novim spoznanjem "podarjeno novo življenje". Misel na Boga pa se nam utrne tudi ob nepozabnih, že nekoliko "čudežnih" trenutkih, ki jih ne moremo pripisati človeškim sposobnostim. Ponavadi so to prelomnice, ko se človek spusti v raziskovanje kdo ali kaj je Bog in to neodvisno od predhodnega verovanja vanj. Simone Weil je ugotovila, da "na tem svetu ni resnično dobrega, da je vse kar se na njem dozdeva dobro, samo končno, omejeno, izrabljeno, in ko je enkrat izrabljeno, razgali potrebe v vsej njihovi goloti" (Weil 1973; po Smith 1996: 19). Ko človek doseže to točko, se vpraša „Ali je to vse?“, četudi ima vse, kar ta svet lahko ponudi.

O taki duhovni preobrazbi je za revijo Aura, spregovoril gospod Vojko Rutar iz Tolmina (2008: 2-5), ki se je prav tako v zrelih letih svojega življenja, kot uspešen učitelj in oče dveh otrok, začel spraševati „Ali je to vse?“. Sčasoma se je prepričal, da je njegovo življenje zavoženo in prazno ter doživel najgloblje „brezno“, nato pa spontano doživetje Boga. Pravi, da je bil egocentričen, vase zaljubljen ateist in je verjel, da so pravilna le njegova prepričanja in dejanja. Religije je zavračal, ker v njih ni našel odgovorov na številna bivanjska vprašanja, ki si jih je nenehno zastavljal. To breme ga je tako težilo, da je njegovo življenje postajalo neznosno: bil je nesrečen, obupan, nezadovoljen s seboj in besen nase. Drsel je samo še navzdol. Ko je z izventelesno izkušnjo spoznal, da Bog resnično obstaja, se je njegov pogled spremenil, še posebno v odnosu do najbližjih in tudi do vsega obstoječega. Vse, kar počne zdaj, dela z zavedanjem o tem, da je vsaka pot, ki ne pripelje k samospoznavanju (kdo smo in kaj smo), napačna - torej slepa ulica.

Boga danes razumemo zelo različno, najbolj splošna pa je predstava o Stvarniku, ki ustvarja in razvršča celotno vesolje. Razsodnost nas sili, da bi si pojasnili izvor vsega, kar nas obdaja, in iz tega jasno sledi, da je vse to naredila neka višja sila. To višjo silo že od prazgodovine različno poimenujemo. Samo v Indiji je nekaj milijonov različnih bogov. Imen za Najvišje Bitje je v hindujskem, sanskrtskem in drugih jezikih mnogo, torej prav toliko, kolikor je

predstav o njem.

Vsi indoevropski narodi so poznali arijskega Boga-Stvarnika. Njegovo prvo ime je bilo Djaus Pitar ("nebeški oče"), ki ustreza tudi grškemu Zeus Pater, latinskemu Jupiter ali Deus, zgodnjegermanskemu Ziu in nordijskemu Tyr (Brow 1987: 36). Izmed množice hindujskih bogov, ki jih omenjajo Vede, veličastno izstopata Indra in Varuna. Sveti spisi omenjajo tudi bogove kot so Bram, Brama, Višnu, Maheš. Zaratustra je govoril o Ahuri Mezdi. Sanskrtski zvočni simbol za Najvišje Bitje je Om. Theos prihaja iz grščine in pomeni glavno silo, ki sedi na Olimpu in vlada svetu.

Bog je anglosaška inačica za dobro, kar pa ne velja za vse njegove podobe. Adonai Elohim ali Jehova v hebrejščini pomenita prvega boga Judov, ki pa je kasneje zavladal vsem bogovom in svetovom. Bil je najvišja postava, poveljnik izraelskih čet, pogumen vojščak in v svoji besnosti strah in trepet ljudi. Julian Johnson (1994: 201) navede stavek Kingsleya, ki to čudovito ponazarja: "Naš Bog ali bolje povedano naši bogovi so nam do dvanajstega leta pomenili pekel, palico, deset zapovedi in javno mnenje." Doda pa še svojo izkušnjo, saj je kot otrok strogega ortodoksnega krščanskega okolja resnično občutil te besede: "Bog je sicer ljubil ta svet, toda mene je sovražil in vedno je viselo v zraku, ali bom pristal v nebesih ali peklu. Večina mojih sorodnikov je bila prepričanih, da mi pekel ne uide." Ob tem pa se je še spraševal, kako je mogel Bog ljubiti ta grdi in pokvarjeni svet bolj kot pa svojega ljubečega sina in v vsej svoji mogočnosti dovoliti, da so mu prebodli srce in ga razpeli na križ, da je trpel za grehe sveta? Podobno je verjetno razmišljal Nietzsche, ko je pred več kot stoletjem oznanil smrt boga, prav starega krščanskega boga kazni in sodbe: "Bog je mrtev in mi smo ga ubili", je rekel. Dodal je še vnaprejšnje opozorilo, da bo božja senca še dolgo tlela nad vso Evropo (Nietzsche 1994: 3).

S podobno agresijo je vladal tudi muslimanski bog Alah, ko je svojega zadnjega in največjega preroka pooblastil, da z močno vojsko puščavskih plemen zlomi vse njihove idole. Še danes v njegovem imenu umira na stotine ljudi.

Zanimivo je, da skoraj v vsaki deželi najdemo bogove, ki so jim ljudje v svoji nevednosti pridali človeške podobe, in ki skupaj s svojimi pisarji sedijo na prestolih ter strogo opazujejo grešne smrtnike. C. S. Lewis (1992: 155) pravi: "Če človekova notranjost ni jasna in čista, bo tudi njegova slika Boga zabrisana – kot slika meseca skozi umazan teleskop. Zato imajo

strašni ljudje strašne religije, saj vidijo Boga skozi umazane leče.”

Izjema so na primer severnoameriški Indijanci, ki so imeli Boga za Očeta in ta seveda ni ponazarjal strašnega božanstva, ki jih bo kaznoval za vsako neubogljivost. Ni jim bilo treba iskati njegove naklonjenosti ter ga častiti s krvavimi žrtvovanji. Podobno velja za „staroselce“ južne Amerike in ostalih treh celin - Afrike, Avstralije in Azije.

Armstrongova je v svoji knjigi *Zgodovina boga* zapisala, da so judje, muslimani in ortodoksni kristjani že od nekdaj vztrajali, da je človekova ideja boga zgolj simboličen prikaz njegove nedojemljivosti. Strinjali so se, da je zato bolje opisati boga kot „nič“ in ne kot najvišje bitje, ker namreč ne obstaja na način, ki bi ga ljudje lahko dojeli. Vendar je zahod skozi stoletja zapustil ta koncept boga in katoliki ter protestanti so se nanj začeli obračati kot na bitje, pripadajoče temu svetu, ki lahko vse vidi in vse ve. Spremenil se je tudi odnos ljudi do boga, ki je predvideval ponižnost in odvisnost ljudi, ki pa, kot so poudarjali že misleci v 19. stoletju, ni v skladu s človeškim dostojanstvom, ugotavlja Armstrongova (1994: 404).

Kljub številnim imenom in lastnostim bogov se v ozadju kot rdeča nit vije zamisel o veliki prevladujoči sili, ki je mogočnejša in boljša od človeka ter prisotna že od nekdaj. Duhovni učitelji, kot je bil Jezus, so učili, da je Boga treba ljubiti. Enako učijo živeči duhovni učitelji, ki so v sebi uresničili Boga. Ljubezen do Boga uvrščajo med največje vrline, obenem pa ga opredelijo za ljubezen samo. Davne bojazni, da je Bog strah in trepet, so se ohranile na osnovi človekove primitivnosti, pravi Johnson (1994: 203). Armstrongova (1994: 457) pa doda: „Če bomo v bodoče hoteli ustvariti živo novo vero primerno sodobnemu življenju, pa mogoče ni napačno, da si najprej ogledamo zgodovino boga, saj se iz nje marsikaj lahko naučimo in pri „novem bogu“ ne ponavljamo več istih napak.“

Duhovni učitelji so za Najvišje Bitje uporabljali veliko imen, odvisno od dežele in jezika, ki so mu pripadali, ob tem pa poudarjali, da nobeno ime ne more ponazoriti pravega pomena božjih kvalit. Zato o njem tudi spoštljivo molčijo, saj je človekovo razumevanje na miselnem in jezikovnem nivoju še preveč omejeno. Podobno je trdil tudi Jung: „/.../človek ni zmožen definirati „božanskega“ bitja. Ko nečemu, intelektualno omejeni, kot smo, rečemo „božansko“, mu nadenemo le ime, ki morda temelji na veri, ne pa na otipljivem dokazu.“ (Jung 2002: 23).

Kako torej duhovni učitelji Sant Mata odgovarjajo na vprašanje – kdo ali kaj je Bog? Vsi duhovni učitelji se strinjajo, da obstaja eno božansko neskončno Bistvo čiste duhovne vsebnosti, ki se nahaja v najvišjem duhovnem področju, od koder se preslikava in prežema celotno vesolje. Večkrat se upodobi v različnih oblikah, a ga le-te ne omejujejo, kajti nanje ni vezan. On je univerzalni duh, ki se pretaka v živem toku in vibrira skozi vesolje ter oživlja vse kar obstaja. Je dinamična sila vsega živega. Torej, on je brezoseben, univerzalen, vseobsežen, vseprisoten in vseohranjajoč. Je življenje, bistvo obstoja vsega - popoln obstoj. Največji ideal Boga, ki ga lahko postavi človeški um, je torej osrednja pozitivna energija, v kateri se odražajo ljubezen, modrost in moč v največji meri. To je tudi nauk duhovnih učiteljev Sant Mata.

Duhovni učitelji že od nekdaj poudarjajo človekovo najpomembnejšo dolžnost, in sicer spoznati sebe. Že Grški filozofi so govorili: "Častite bogove, če jih morate; toda vaša prva dolžnost je, da ugotovite, kdo in kaj ste." Nad vrati svetišča so napisali: "*Gnothe Seauton*" (spoznaj sebe) (Johnson 1994: 4). Spoznati sebe je tudi danes prva zapoved duhovnih učiteljev, vendar ne v psihološkem smislu, ampak onkraj omejenega in končnega v fizičnem obstoju. Gre torej za spoznanje Boga v sebi, kajti nesmiselno ga je iskati zunaj nas, saj smo že prej omenili, da je on življenje in bistvo vsega obstoja, torej biva tudi v nas.

Duhovni učitelji Sant Mata (Svete poti) že od nekdaj duhovnim iskalcem ponujajo duhovno pot s katero lahko vsakdo v sebi uresniči Boga, če je le pripravljen delati na tem. Kaj pa pomeni v sebi uresničiti Boga? Pomeni, da mora Bog za posameznika postati živa resnica in ne le miselna predstava, podkrepljena s čustvi. To pa je mogoče šele, ko posameznik v sebi zasliši in zagleda Boga. Metoda s katero to doseže, je meditacija na notranjo svetlobo in notranji zvok, ob tem pa mora učenec upoštevati še nekaj učiteljevih navodil. Vse skupaj bom podrobno predstavila v zadnjem poglavju teoretičnega dela.

Za konec prvega dela bi predstavila anketo, ki jo je 12. aprila 2006 za revijo Aura (2006: 23) izvedel gospod Vladislav Stres. Dvajsetim posameznikom, ki se ukvarjajo z duhovnostjo, je zastavil vprašanje "Kaj je Bog?" in prejel dvajset odgovorov, ki s svojo raznolikostjo dokazujejo dvojje, in sicer, da o Bogu, najpomembnejši temi tega sveta, vemo premalo ter da se odgovori med seboj bolj ali manj dopolnjujejo.

Poglejmo si odgovore na vprašanje Kaj je Bog? in komentarja, ki ju je na odgovore podal g. Vladislav Stres.

Tabela 1.1: Odgovori na vprašanje Kaj je Bog?

<i>“TEISTIČNI” ODGOVORI</i>	<i>BOLJ “ATEISTIČNI” ODGOVORI</i>
1. Bog je kozmično bitje, ki bedi nad nami in našimi deli. 2. Bog je višja (dopisano: visoka) zavest in vse vidi in vse ve. 3. Bog je stvarnik vsega kar je! Je bitje, ki ga ni doslej še nihče videl! 4. Je univerzalna energija, ki je v vsem. 5. Višja sila, ki je nad nami. 6. Navzočnost v katero lahko zaupaš. 7. Bog je neka višja sila. 8. Razsvetljenje, brezmejna ljubezen. 9. Bog je enost. 10. Velika skrivnost.	1. Bog je izvor vsega v nereligioznem pomenu. 2. Bog je harmonija lepega in malo manj lepega v nas in okoli nas. 3. Bog je ustvaril človeka po svoji podobi! Kdo je Bog? Kdo je človek? 4. Bog je pojem, ki ga je ustvaril človeški um, ker slabo razume naravo in dogajanje v njej. 5. Bog ni kaj, ampak kdo. Za entitete je vprašalnica kdo. Bog je metafizična sila, proizvod množične manipulacije. 6. Bog je človek, Bog sem jaz. 7. Bog je moj/naš notranji jaz. 8. Moj najvišji jaz v povezavi z drugimi. 9. Bog je imaginacija, notranja luč vsakega posameznika. 10. Boga naj bi imel vsak v sebi, naj bi bil za vsakega drugačen.
KOMENTAR V. Stresa: <i>Bog je ljubezen, toda ne za človeka, ampak ne za najsvetejše in najtrdnjše – tem modrostim je dana skoraj nesmrtnost. Če zaupamo lastnosti, cilju Boga – Absolutni ljubezni, postanemo tudi sami del nje. Res pa je, da moramo do tega cilja postopno in se moramo obenem zavedati svoje relativne razdrobljenosti in majhnosti. Vedeti moramo, da nismo popolni, prav pa je tudi, da vemo za svoj(e) cilj(e) in za cilje Boga. Religije so lahko dober navdih poti do Boga, toda le pod pogojem, da prebiramo zrna od plev. To pa lahko naredimo, če se opremo na notranjo Luč – dušo, ki zori z iniciacijami energij makro sveta in s kozmičnim sevanjem.</i>	KOMENTAR V. Stresa: <i>Prav je, da ne zaupamo religijam, saj v javnosti s pojmom Boga več in manj grdo manipulirajo. Zato je prav, da sami iščete Boga prek sevanj in drugega druženja. Zato ste se nekateri zatekli k sebi-vase. In res, če najdeš notranjo luč lahko vidiš zunanje luči; če ljubiš sebe, začneš občudovati svet, katerega del si.</i> <i>Ljubezen ni narcizem, ljubezen pripelje do očiščenja, zato moramo v sebi samem “semena očistiti od plev”. Pri tem pa naj vam pomaga tudi “Bog” - mikro in makro kozmos.</i>

1.2 RELIGIJA

1.2.1 Opredelitev religije

Religija je že dolgo predmet razmišljanja, zato ne presenečajo tolikšne razlike, ki se pojavijo že pri poskusih opredelitve religije. Ameriški raziskovalec Leuba je pred več kot pol stoletja našel okrog sto definicij religije, katerih število skoraj dnevno narašča. Enotno definicijo, s katero bi se strinjali prav vsi, je torej praktično nemogoče postaviti, saj, kot je rekel Yinger (1967, po Emmons 1999: 92), „kakršnakoli definicija religije je verjetno zadovoljiva le za njenega avtorja“, zato me je zanimalo, kako so na pojem religije skozi preteklost gledali znanstveniki različnih strok, teologi in drugi, ki so o tem razmišljali.

Beseda religija ali latinsko *religia* (*religare* = zavezati) dobesedno pomeni vezanost na nadnaravno bitje. Je oblika človeškega duha in kulture, torej svojevrsten in oseben način človekovega odnosa do sveta, njegovo soočanje s svetom in osmišljanje življenja (Skledar 1990: 11). Religija je sestav verovanja v neki skupnosti. Izraža se lahko v skupnih mitih, verskih naukih, moralnih naukih, obredih in praznikih. Parrinder poudarja, da je religija univerzalno navzoča v človeških družbah že od najzgodnejših časov, medtem ko nekateri drugi znanstveniki menijo, da so religije izrazito parcialen pojav, saj večina kultur religije v pomenu, ki ga je pojem dobil ob velikih zahodnih religijah, pravzaprav ne pozna (Parrinder 1977). Duhovni učitelji Sant Mata bi se s Parrinderjem povsem strinjali, kajti trdijo, da je pot stara toliko kot človeštvo. Univerzalni nauk (predstavila ga bom kasneje), ki ga predajajo, se je tako prenašal skozi celotno človeško zgodovino preko nešteto učiteljev - med njimi je bil tudi Jezus.

Poznamo številne klasifikacije religij. Glede na etično-socialne razširjenosti Roter deli religijo na narodne in univerzalne. Za narodno religijo, ki je bila iz zgodovinskega vidika prva, je značilno, da je subjekt religije kolektiv, pleme, ljudstvo, skratka etnična skupnost, ki je hkrati tudi družbena skupnost. Dolžnost vseh članov skupnosti je ohranjati kolektivno zveličanje, skrivnostno življenje, ki ohranja vse člane in katerega ločitev pomeni praktično smrt. V sedanjem svetu pa prevladuje tip univerzalne religije. Tu je subjekt posameznik, katerega naloga je, da sam zase vzpostavlja stik z božanstvom (Roter 1976).

Mensching je - glede na načelen odnos do sveta - ločil dva podtipa univerzalne religije:

mistični in profetični oz. preroški. V mistični univerzalni religiji prevladuje čisto notranje čustvo. Glavni odnos do sveta in profanih družbenih skupnosti sta odpor in gnus. Ta podtip univerzalne religije, katerega izrazit primer je budizem, je individualističen in v skrajni obliki asocialen. Profetična univerzalna religija (kamor se prišteva islam in krščanstvo) od svojih vernikov pričakuje dejaven odnos do sveta in profanih skupnosti (Roter 1976: 42). Duhovna pot Sant Mat vsebuje elemente obeh podtipov univerzalne religije, kot jo je ločil Mensching. Je namreč bolj pot posameznika, ki s pomočjo meditacije na notranjo svetlobo in zvok lahko vstopi in potuje po višjih sferah zavesti. V tem pogledu je človek lahko zelo asocialen. Pot Sant Mat se vse bolj odpira tudi navzven, kar se kaže v vse pogostejšem medsebojnem druženju iniciranih (pred in po meditaciji, ob raznih priložnostih) in še posebej s pogostimi predavanji, ki so brezplačna in odprta za vse ljudi.

Langley podobno, na dve različni skupini, razdeli svetovne religije: zahodno preroško izročilo in vzhodno odrešenjsko ali mistično izročilo. Zahodno izročilo izvira iz matične semitske skupine in obsega judovstvo, krščanstvo in islam (ter njihove ločine). Prizadeva si za odrešitev in preoblikovanje tega „grešnega“ sveta in poudarja, da božje razodetje ljudem ne izhaja iz človekovega duha. Vzhodno izročilo pa po Langleyju izhaja iz matične indijske korenine in obsega hinduizem in budizem (ter njune ločine). Vzhodno izročilo ta svet zavrača in priznava duhovno naravo resničnosti. Duša je na tem svetu podvržena krogu ponovnega rojevanja in smrti ali reinkarnaciji, iz katerega si vzhodno izročilo prizadeva za odrešitev. V nasprotju z zahodnim izročilom je v vzhodnem „boga mogoče najti“ znotraj človeškega duha (Langley 1994: 7).

Veliko število definicij religij ponuja možnost številnih kvalifikacij, zato zaradi omejenosti prostora navajam le nekatere. Religije lahko ločimo tudi glede na način rasti oziroma širjenja religij na nasilne, kamor lahko kot primer prištejemo krščanstvo, ki je v svojem širjenju poseglo po nasilnih sredstvih in načinih ter na nenasilne, miroljubne, kamor prav gotovo lahko uvrstimo budizem (Smrke 1996). Med religijami, ki verujejo v boga, v najbolj osnovni delitvi ločimo tiste, ki verujejo v enega boga (monoteizem) in druge, ki verujejo v več bogov (politeizem).

Religijo lahko preprosto opredelimo tudi z (vsaj) šestimi razsežnostmi, ki pa so le okvir bistva:

- NAUK - Sistem resnic, ki podaja celovito razlago resničnosti.

- MIT – Zgodbe o Bogu in bogovih, stvarjenju in odrešenju ter o dogodkih zgodovinskega pomena.
- ETIKA – Vrednote in pravila obnašanja.
- OBREDJE – Bogoslužje, praznovanja, obredi, uvajanja ter običaji, ki urejajo uživanje hrane in oblačenje.
- IZKUSTVA – Človekovo doživljanje, spoštovanje vzbujajočega in transcendentnega (presežnega) ali občutek pripadnosti in predanosti nečemu, kar je večje od njega.
- DRUŽBENA RAZSEŽNOST – Povezovanje ljudi v ustanove, da bi lahko živeli svojo vero (Langley 1994: 8).

Antropologi in etnologi, ki opisujejo verovanja in versko prakso, najdeno v živečih skupnostih, pravijo, da je religija vzorec vedenja, ki ga lahko opazujemo kot katerokoli drugo človekovo dejavnost. Tako so ugotovili, da religija združuje ljudi v skupni izkušnji in razlagi življenja. Daje vzorec za ravnanje, večkrat kot odgovor na nevarnosti, ki jih prinaša življenje.

Zgodovinarji opisujejo religijo glede na dogodke, ki so posledica verovanja. Teologi se ukvarjajo s samo vsebino verovanja in preučujejo, ali so verske resnice utemeljene ali napačne ter kako se ljudje odzivajo nanje (Davies 1987: 14). Veliki protestantski teolog Karl Barth, je videl religijo v celoti kot človeško početje, pa čeprav mejno, skrajno človeško početje, s katerim človek ustvarja boga po svoji podobi, po meri svojih potreb in stremeljenj. Po Barthu je torej religija neverna, ker je stalno, nezaustavljivo človekovo prizadevanje, da bi se s svojo dejavnostjo in svojimi deli opravičil ter odrešil. Človek v religiji to počne tako, da ustvarja in časti podobo boga, ki mu bo milosten in bo izbral prav njega (Flere, Kerševan 1995: 18-19). Iz znanstvenega vidika je torej religija človekova dejavnost in kot taka je predmet znanosti o človeku. Ob tem jo spremlja prepričanje, da v svojem bistvu ni zgolj človeška dejavnost, temveč tudi božja zadeva (Flere, Kerševan 1995: 17).

Indijski prosvetljeni Mojster in radikalni vizionar Osho je gledal na religijo zelo podobno kot duhovni učitelji Sant Mata. Pravil je, da so vse religije, ki obstajajo na svetu, kot mrtve skale, ker ne tečejo, se ne spreminjajo in se ne premikajo s časom. "Vse kar je mrtvo ti ne bo pomagalo," je rekel (Osho 1994: 10). Sedaj živeči učitelj Sant Mata, Sant Baljit Sing (Učiteljev govor 2007), pravi podobno: "Knjige, ki so bile napisane pred petsto leti, so kot star časopis. Učitelj nas seznanja z najnovejšimi vestmi, kajti on je Božja usta." Osho še doda, da religija ne bi smela biti mrtva organizacija, ampak vrsta religioznosti, kakovost, ki

vključuje resnicoljubnost, iskrenost, odkritosrčnost, naravnost, globok spoj z vesoljem, ljubeče srce, prijateljstvo do vsega. Pravi, da za vse to niso potrebni nikakršni sveti spisi (Osho 1994: 10). Prepričana sem, da bi se učitelj Sant Mata s to trditvijo nedvoumno strinjal in da ji tudi marsikateri znanstvenik ne bi oporekal.

Verske ustanove in formalne religije pripadajo nezrelim obdobjem človeškega razmišljanja in razvoja, pravi Johnson. Torej vsaka religija v svojem času in prostoru služi svojemu namenu, toda z razvojem človeštva vsaka odstopi mesto bolj celovitim rešitvam. Johnson (1994: 133), ki je prvi predstavil Sant Mat zahodnemu svetu, opredeli religijo takole: "Vsaka religija je osebno doživetje posameznika." Doživeti pomeni opustiti zunanji svet, odtegniti vso svojo pozornost iz predmetov čutnega zaznavanja in jo osredotočiti v sebi – to človeka postavi v religiozno doživetje. Tudi Freud je na podlagi opazovanja ravnanj ljudi opazil, da stremijo k sreči, to je, da želijo postati srečni in taki ostati. Hrepenenje po neminljivi sreči je k bistvu človeka štel tudi Trstenjak (Trstenjak 1993).

1.2.2 Sociološki pogledi na religijo

Sociologi poudarjajo družbeno razsežnost verskih idej. Mnogi družboslovci so verjeli, da je religija dejavnost, ki osmišlja človekovo delovanje.

Za Roterja je religija iz sociološkega gledišča najsplošnejši pojem, ki zajema in izraža vrsto konkretnih in med seboj razlikujočih se pojavov, predstav, odnosov in procesov, ki so religiozne narave. Za religijo kot obliko družbene zavesti je po Roterju najbolj tipična in najbolj nujna prisotnost zavesti o obstoju „drugega sveta“. V glavni vsebini religiozne narave naj bi bil nujno potreben tudi drugi element, to je dejaven odnos med človekom in onstranstvom, kar se v krščanstvu kaže kot odnos obojestranskega pričakovanja (Roter 1973: 20).

Za nekatere je religija "resnična" samo iz vidika njene uporabnosti. Emil Durkheim (1858-1917), začetnik moderne sociologije, je menil, da religija opravlja bistveno nalogo v družbi, in sicer s svojimi predstavami, vrednotami, obredi in simboli povezuje ljudi v duhovno moralno skupnost (Langley 1994: 8). Religija človeku poda najvišji smisel in mu pomaga premagati življenjske težave, še zlasti prehod iz enega obdobja v drugo (krst, obhajilo,

poroka, poslednje maziljenje, birma). Prispeva pa tudi k funkcioniranju družbe kot celote (Kovačič 2008).

Da je religija „dejavnost, ki osmišlja človekovo delovanje“, so verjeli mnogi družboslovci. Max Weber (1864-1920) pa je želel osmišljeno funkcijo religije tako poudariti, da je podal definicijo, po kateri je *“vse, kar daje smisel, religija”* (Flere, Kerševan 1995: 21).

Vse družbe na svetu si - po mnenju sociologov Starka in Bainbridgea - delijo željo oziroma potrebo po večnem življenju, ki je za vsakogar na „tej strani“ življenja nedosegljivo. Čeprav bogovi ali posmrtno življenje ne obstajajo kot dokazana dejstva, bodo po Starku in Bainbridgu obstajali kot upanje tako dolgo, dokler bo človek umrljiv. Neizpolnjena želja po večnem življenju služi kot univerzalen motiv religije. Religije torej na svetovnem trgu ponudbe in povpraševanja ponujajo zelo zaželeno blago – obljubo posmrtnega življenja. Želja po posmrtnem življenju je, ker ne more biti „takoj“ zadovoljena, zato začasno zadovoljena z nadomestkom (obljubo). Veljavnost te obljube pa seveda ni empirično preverljiva, ampak le sprejeta na podlagi vere. Cilj te obljube je, da se kompenzator spremeni v nagrado oziroma da se obljuba po večnem življenju spremeni v posmrtno življenje. Vernike oz. povpraševalce na trgu religij motivira želja po profitu, ki naj bi ga dosegli, ko bi zamenjali kompenzatorje za nagrade. Za Starka in Bainbridgea je koncept kompenzatorjev osnova za teorijo religij, ki pravi, da „če ljudje ne morejo hitro in na lahek način priti do nagrad, se začasno zadovoljijo s kompenzatorji, ki jih seveda želijo čim prej zamenjati za nagrade“. Iz tega sledi, da je religija „sistem splošnih kompenzatorjev, zasnovanih na nadnaravnih pričakovanjih“ (Stark in Bainbridge 1996: 36-54). Obljuba učitelja Sant Mata, da lahko že v tem življenju spoznamo Boga, je neovrgljiva in ob enem nedokazljiva, kajti eden od pravil zapoveduje, da se o notranjih izkustvih ne govori.

Marksistična sociologija religije kompenzacijsko funkcijo vrednoti kot negativno. Karl Marx (1818-1883) namreč pravi, da religija obljublja srečo v onstranstvu kot kompenzacijo za „nesrečno“ življenje na zemlji in jim za nadomestilo trpljenja na zemlji ponuja boga zaščitnika kot psihološki nadomestek. S tem, ko je religijo označil za „opij ljudstva“, je želel opozoriti na varljivo vlogo religije, ki z ustvarjanjem iluzij o drugem svetu, enakosti, pravičnem plačilu ali povračilu odvrača ljudi od aktivnega spreminjanja obstoječih razmer v družbi. Razmišljanje o posmrtnem življenju namesto o tem življenju po Marxu povzroči, da ljudje niso opogumljeni stvari spreminjati zdaj, kot bi jih morali (Pavičević 1988: 91). Marx

je videl religijo tudi v bolj pozitivni luč, kot občo teorijo tega sveta in kot udejanjanje človeškega bivanja (Kovačič 2008).

V ameriški sociologiji so razvili poseben pristop k religiji. Le-ta naj bi opravljala naslednje funkcije, ki jih je strnil O'Dea (1970).

- Religija daje podporo, tolažbo in pomiritev v razmerah negotovosti, razočaranja in nujnosti ponovnega vključevanja v družbo,
- religija omogoča transcendenten odnos do stvarnosti s pomočjo ritualov - na ta način prispeva k doseganju identitete in samozavesti posameznika,
- religija omogoča sakraliziranje (da postanejo svete) družbenih norm in vrednot, s katerimi se legitimirajo družbene ustanove,
- religija omogoča preroško izražanje kot protest zoper vladajočo družbo,
- religija omogoča doseganje in oblikovanje identitete posameznika,
- religija omogoča zorenje posameznika in samozavest pri prehodih iz enega življenjskega obdobja v drugo (Flere, Kerševan 1995: 64).

1.2.3 Psihološki pogledi na religijo

Psihologija religije pravi, da le-ta funkcionira v osebnosti, pomaga človeku premagati težave, morda celo prispeva k integraciji osebnosti. Molitev tako lahko posamezniku, ki je veren, nudi varnejše, srečnejše in bolj sproščeno počutje. Lahko mu celo pomaga prenoviti svoje moči.

Freud (1856-1939) jo je imenoval "iluzija", vendar bolj v smislu človekovih želja in upov. Zanj je bila religija funkcionalna le v smislu, da človeku omogoča soočenje z okrutnostmi in omejitvami družbenega življenja in ob tem brzda njegovo agresivnost. Sicer pa je religijo videl bolj kot izraz človekovih frustracij, predvsem strahov in občutkov krivde. Nasprotno pa je religijo videl njegov nekdanji učenec Jung (1875-1961), ki je celo izhajal iz nekaterih Freudovih izhodišč, na primer podzavest kot izvor boga, ob tem pa poudarjal, da prav religija pomaga posamezniku pri premagovanju kompleksov in psihičnih težav. Deluje namreč funkcionalno v psihološkem smislu ter tako prispeva k prilagajanju posameznika. S pomočjo religije se torej ljudje uspešno soočajo s težavami v vsakdanjem življenju (Flere, Kerševan 1995: 61-62). Jung je ločil med iskanjem smisla „zahodnega“ in „vzhodnega“ človeka.

Vzhodnjak si prizadeva izpolniti smisel v človeku samem, zato lahko odvrže svojo eksistenco, medtem ko zahodnjak zavrača podobo sveta kot vase zaprtega večnega kroga ali sveta z začetkom in koncem. Njegova mistična potreba zahteva evolucijsko podobo sveta z začetkom in ciljem, kar mu predstavlja smisel sveta, ki ga želi dopolniti. Zahodnjak tako projicira smisel in ga namerava najti v predmetih, kar naj bi bila posledica prevladovanja ekstravertiranosti, medtem ko prevladujoča introvertiranost vzhodnjaka napelje, da čuti smisel v sebi. Smisel pa je tako zunanji kot notranji, pravi Jung (Jung 1989: 327-328).

O smislu je veliko pisal tudi začetnik logoterapije, Viktor E. Frankl (1905-1997), ki je menil, da je naravnost k smislu človeku vrojena. Biti religiozen je razumel kot najti odgovor o smislu življenja. Po njegovem mnenju je vsak človek v globini podzvesti, v najširšem smislu besede, veren, ker sodi transcendenca kot preseganje samega sebe k bistvu človekovega obstoja (Trstenjak 1992: 241).

S podobnim pozitivizmom je na vlogo religije gledal psiholog William James (1842-1910). Zanj je vrednost religije v tem, da pomaga človeku živeti pogumno in pozitivno življenje, kar pomeni, da pomaga človeku sprejeti samega sebe in svoj življenjski položaj ter da ne podleže stiskam in težavam svojega življenja. Religijo je ocenjeval po njenih psiholoških in moralnih učinkih, zato je bila zanj izključno osebna in individualna. Za veliko večino pripadnikov naše družbe naj bi religija, skupaj z bogom kot tvorcem nesmrtnosti, pomenila nesmrtnost (James 2002: 203).

Humanistični psiholog Erich Fromm (1900-1980) je religije ločil na avtoritativne in humanistične. Za avtoritativne religije mu je služila definicija splošne religije v *Oksfordskem leksikonu*, kjer je religija definirana kot „priznanje višje, nevidne sile, ki ima oblast nad človekovo usodo in pravico zahtevati pokornost, spoštovanje in oboževanje“ (Fromm 2000: 40). Nasprotno pa humanistična religija pomeni uveljavitev človeka in človečnosti. „Bog ni simbol oblasti nad človekom, temveč simbol človekovih lastnih moči“ (Fromm 1984: 312, po Flere 1995: 61). „Religiozno izkustvo v tem tipu religije predstavlja doživetja enotnosti s Celoto, utemeljeno na povezanosti s svetom, pojmovanim kot razum in ljubezen“ (*op. cit.*: 312).

Italijanski psihiater in psihoterapevt Roberto Assagioli (1888-1974) je religijo ločil na dve fazi: v prvi gre za neposredno izkušnjo duhovne resničnosti, ki so jo doživeli utemeljitelji

religij, v drugi pa za teološko ali metafizično formulacijo te izkušnje. Na tej podlagi se je v nekem zgodovinskem času in kulturnem prostoru zgradila institucija. Njen namen je bil prenesti bogastvo in vrednost tega spoznanja množicam. Razvili so metode, simbole in obrede, po katerih lahko tudi množice, ki te izkušnje nimajo, posredno sodelujejo pri razodetju, pravi Assagioli (Novak Škarja 2007: 25). Ob tem kot zasnovalec psihosinteze govori o tako imenovani *notranji religiji*, ki je obenem tudi cilj psihosinteze. Le-ta v svojem izvornem pomenu besede *re-ligare* želi znova povezati človeka z njegovim transpersonalnim jedrom in univerzalno zavestjo, ki prinaša dobro za vse. Zdi se mi zelo napredno, ko pravi, da živa izkušnja transpersonalnega jedra lahko v resnici spreminja človekovo življenje in prinaša v njegovo zavest višje vrednote altruizma, sočutja, sodelovanja in notranjo etiko. Pravi, da le z živo izkušnjo lahko etične vrednote, ki so skupne vsem religioznim in filozofskim sistemom, resnično zaživijo - ne le v umu in srcu ljudi, temveč tudi v njihovih dejanjih (*op.cit.*: 25).

Trstenjak (1991: 325-327) pravi, da religija opozarja znanost na novo dimenzijo človeške osebnosti, ki se ne da razložiti zgolj z znanstveno razvidnostjo, je pa vendarle ozko povezana s človekovim ravnanjem; nasprotno znanost (v njegovem primeru gre za psihiatrijo) opozarja religijo na globinsko dimenzijo podzvestnega življenja, hkrati pa nudi tudi sredstva za prepoznavanje in zdravljenje duševnih motenj. Katera resnično zdravi in hoče človeka rešiti strahu iz preteklosti?

Iz večine zgornjih trditev je očitno, da religije pomagajo človeku premoščati njegove težave in stiske, ki pa jih na tem svetu ni malo. Vsi trpimo. Žena trpi zaradi moža in obratno, mati trpi zaradi hčerke, brat zaradi sestre, itd. Trpimo zaradi pomanjkanja denarja, pa tudi zaradi preobilice denarja, saj nam to ne more dati trajne sreče, saj vedno hočemo več in več. Tudi če pogledamo multimilijonarje, nam je takoj jasno, da niso srečni. Res, da imamo vsi trenutke zadovoljstva, a nič ne traja večno. Še vedno je najbolje, da se ljudje oprimejo religije, kot pa da planejo v nori svet razuzdanega veseljačenja ali pa sedijo doma, jokajo in se pritožujejo nad drugimi. Najslabše od vsega je samomor. Johnson (1994: 20) pravi: "V najboljšem primeru religija deluje tako kot večja količina anestetikov, blažilo, ki pa bolezni ne ozdravi. Človek je religijo ustvaril iz golega obupa, zato da si v tem svetu blaži vročico, na onem svetu pa pobegne peklju."

1. 3 RELIGIJA IN SOCIALNO DELO

Profesija socialnega dela šteje religijo med posredne vire socialnega dela in za njeno opredelitev uporablja eno izmed netipičnih funkcionalističnih definicij: “Religija je sistem verovanja in delovanja, s pomočjo katerega se skupina ljudi sooča s poslednjimi problemi človekovega življenja” (Yinger 1957: 9, po Milošević, Postrak 2002: 27).

V razmerju do posameznika vidi pomembno funkcijo religije v zadovoljevanju različnih človekovih potreb, kot so specifične človekove potrebe, potrebe po psihični varnosti v nejasnih situacijah, potrebi po urejenosti sveta v smiselno celoto in podobno. Prispevek religije vidi tudi v socializaciji posameznika, v integraciji družbene skupnosti, v določanju pogleda na svet, v pomenu moralne instance idr. (Kerševan 1975: 158, po Milošević, Postrak 2002: 28). Stroka torej šteje religijo med vire socialnega dela zaradi nekaterih idejnih sorodnosti, izraženih skozi humanost, ali širše, spiritualnost, in tudi zaradi socialno varstvene prakse, ki so jo razvijale različne religije. V vseh velikih svetovnih religijah je prisotna socialna usmerjenost in dejavnost; le-ta izhaja iz socialno-integrativne funkcije religije, ki se izraža na dva načina:

- pripadniki enega verovanja sestavljajo versko skupnost in imajo kot takšni določene dolžnosti v medsebojnih odnosih,
- določena religija lahko opravlja tudi vlogo ideološkega povezovanja posvetne družbe (države).

Najpomembneje je poudariti dejstvo, da začetki socialnega dela izvirajo iz krščansko socialnega gibanja, ki je vpeljalo uporabo pojmov “socialno delo” in “socialni delavec”. V Slovenijo je krščansko socialno misel prinesel Janez E. Krek (1865- 1917), ki je bil najpomembnejši aktivist za reformo slovenskega narodnega življenja na različnih področjih, še zlasti na socialnem (Milošević, Postrak 2002: 28, 29).

1. 3 DUHOVNOST

Sant Mat je zame bolj duhovnost kot religija, čeprav sem z zgornjo opredelitvijo spoznala, da

je pojem religije mnogo širši, kot sem ga sama razumela. Še vedno pa ta dva pojma ločujem, kajti duhovnost mi predstavlja nek širši in globlji koncept, ki človeku lahko poda odgovore na večna vprašanja o življenju in smrti ter mu tako pomaga, da lažje živi sam s seboj in z drugimi. Menim, da je tako spraševanje človeku lastno in ga lahko najdemo v vseh obdobjih zgodovine ter v vseh kulturah, sicer ne bi obstajalo toliko različnih religij in duhovnih poti.

Tudi Maria Carroll (1998: 2), ki koncept duhovnosti postavi v socialno delo, poudarja pomembnost razlikovanja duhovnosti in religije ter ju opredeli takole: „Duhovnost se nanaša na osnovno naravo človeka in proces iskanja smisla in namena, medtem ko religija vključuje organizirana, institucionalizirana verovanja in socialne funkcije kot sredstvo duhovnega izražanja in izkušenj.“ Emmons (1999: 5) pravi, da je vse bolj moderno razlikovati duhovnost in religijo ter da vse bolj raste tudi kulturno in znanstveno zanimanje za duhovnost.

1.3.1 Opredelitev duhovnosti

Navajam nekaj definicij duhovnosti, ki jih podajo različni avtorji:

- Žorž (2008: 95) v svoji definiciji razmeji pojma duhovnost in versko prepričanje: „Pod pojmom „duhovnost“ razumemo človekova presežna transcendentna iskanja odgovorov na temeljna bivanjska vprašanja, ki segajo na področje smisla življenja (kdo sem, od kod sem, zakaj sem...) in doživljanja, ki jih uvrščamo na področje posameznikove osebne svobode ter doživljanja in odnose, ki jih opredeljujemo s pojmom ljubezen. Duhovnost pa lahko poimenujemo tudi vse tisto, za kar pravimo, da je preseženo, transcendentno, ko človek preseže neko svoje trenutno zadovoljevanje potreb (npr. altruizem, dobrotelost...)/.../Versko prepričanje pa je nek bolj ali manj izdelan sistem, model, vzorec, ki človeku ponuja odgovore na ta vprašanja, kot tudi sistem praks in delovanj, s katerimi naj bi posameznik izpolnjeval te odgovore.“
- „Duhovnost je proces s katerim ljudje potrdijo nematerialno realnost, ki je nad njimi ali je večja od njih in skušajo živeti v skladu s to realnostjo. Duhovna samotranscendenca pomeni seganje navzven, proti drugim (horizontalna transcendenca) in/ali k najvišji realnosti (vertikalna transcendenca).“ (Emmons 1999: 198).
- „Termin vsebuje iskanje smisla, enosti, povezanosti, transcendence, najvišjega

- „Duhovnost je eklektična in presega tako ideologije kot institucije. Nanaša se na kompleksen konstrukt, ki je lahko globoko oseben in skupen in ki lahko vsebuje občutek povezanosti z nečim večjim, kar presega običajno življenjsko izkušnjo (nekaj večjega nujno definira vsak sam).“ (Coholic 2002: 12)
- „V svojem bistvu je duhovnost ustvarjanje smisla. Duhovnost nas prizemlji. Uokviri naš pogled na svet in naša najgloblja verovanja. Vključuje naš občutek reda in kaosa, naše razumevanje dobrega in zla ter našo vero v neko obliko višje sile. Svoj izraz najde v načinu življenja, ki si ga izberemo. Duhovnost prevzame obliko religioznosti za nekatere, vendar ne za vse.“ (Wagler-Martin 2005: 2)
- Duhovnost je „osebno iskanje smisla in moralno izpolnjujočih odnosov znotraj sebe, z drugimi ljudmi, z vesoljem in z ontološko osnovo obstoja.“ (Canda 1990, po Carroll 1998: 3).
- Duhovnost je „gestalt celotnega procesa človeškega življenja in razvoja, ki vključuje biološke, mentalne, socialne in duhovne aspekte./.../Je kvaliteta svetosti in smiselnosti v sebi, drugih ljudeh, ne-človeškem svetu in v osnovi biti (kot je ta razumljena v teističnem, neteističnem ali ateističnem smislu)./.../ Povezana je z dimenzijo realnosti, ki presega običajne okvire človeškega razumevanja in opisovanja.“ (Canda 1988, po Carroll 1998: 3).

Raziskave kažejo, da duhovnost, ki je izražena v prizadevanjih v vsakdanjem življenju, povečuje dolgotrajno psihološko dobro počutje in se na afektivni ravni izraža kot sreča, na kognitivni pa kot življenjsko zadovoljstvo in smisel. Rezultati duhovnih prizadevanj se kažejo v bolj smiselnem in izpolnjujočem življenju, krepijo moč, tako da ljudje vzdržijo tudi pod hudimi pritiski ter nudijo stabilnost in oporo v času krize. Tudi zakonci, ki so v svoj odnos vnesli občutek svetega, so v zakonu oziroma partnerstvu bolj zadovoljni, odnosu so bolj zavezani, bolje znajo reševati probleme in doživljajo manj konfliktov (Emmons 1999: 105-108).

Duhovnost lahko zavzame tudi negativne aspekte življenja in se tako izraža na disfunkcionalen in patološki način ter vodi v notranje in zunanje konflikte, strah, izgubo smeri v življenju, umik iz sveta, rigidnost. Človek se lahko umakne v duhovne sfere zato, da bi pobegnil pred nezadovoljujočimi odnosi, nalogami, ki jih je potrebno opraviti, konflikti, ki jih je potrebno razrešiti. Bohak (2006: 30) celo pravi, da bi moral človek, ki stopa na duhovno pot, najprej prehoditi del poti s strokovnjakovo pomočjo (v njegovem primeru psihoterapevtovo) in šele, ko se dvigne tako visoko, da strokovnjaka ne potrebuje več, si poišče duhovnega učitelja. Avtentično duhovno življenje naj bi posameznik občutil kot bolj dragoceno in bolj izpolnjeno s smislom ter pomenom (Emmons 1999: 109).

1.3.2 Duhovnost in socialno delo

Hopps (2000: 15) pravi, da ima socialno delo močno zasnovo v osnovnih značilnostih duhovnosti, a se že dolgo odmika od take usmerjenosti, čeprav se, predvsem v zadnjem času, zaradi neosebnih in korporacijskih odnosov v družbi, zopet povečuje zavest o duhovnih potrebah posameznika (osebni rasti) in skupnosti. To zavest povezuje s „tovarištvom“, pomočjo in sprejemanjem vseh ljudi. Duhovnost tako definira kot osnovno dimenzijo zavedanja, ki se bori za dobrobit, povezanost in bdenje nad svetom. Željo po spoznanju samega sebe in potrebo po povezavi z nekim višjim bistvom vidi kot dve osnovni značilnosti človeške narave.

Maria Carroll (1998: 1-11) je postavila koncept duhovnosti za socialno delo, in sicer je pojem duhovnosti razdvojila na dva aspekta. Prvega je poimenovala duhovnost-kot-bistvo (*spirituality-as-essence*), saj pravi (podobno kot Hopps), da duhovnost izhaja iz najglobljega bistva človeka in je v osnovi človeške narave. Kot taka deluje kot vezivo, ki omogoča občutek celostnosti in kot sila, ki vodi človeka k izpolnitvi in preobrazbi samega sebe. Implicira medsebojno povezanost vsega obstoječega in je obenem sila, ki vse obstoječe medsebojno povezuje. Ker je prisotna že v samem jedru človeške narave, obstaja ne glede na to, ali se je zavedamo ali ne. Pojavi se v razvojnem procesu, ki vodi k vse večji samoizpolnitvi, samouresnitvi, povezanosti s samim seboj, z drugimi in z vsem, kar obstaja. Socialni delavci/ke, ki izhajajo iz tega aspekta duhovnosti, se bodo trudili odpreti prostor, ki bo uporabniku omogočal raziskovanje samega sebe, svoje notranje moči in modrosti ter seveda tega, kako ju uporabiti v svetu, tako v svoje dobro kot v dobro vsega kar obstaja.

Drugi aspekt duhovnosti je Maria Carrell poimenovala duhovnost-kot-ena-dimenzija (*spirituality-as-one-dimension*) in ta predpostavlja, da je duhovnost en del, aspekt oziroma dimenzija človeškega obstoja. Ta dimenzija se začne izražati, ko začne človek zavestno iskati smisel in se začne zavestno povezovati s tem, kar ga presega, pa naj bo to bog, nadzavest ali najvišja realnost (kakorkoli jo razume posameznik). Razvoj se kaže v večji, bolj poglobljeni povezanosti s transcendentnim. Socialno delo uporablja biološko-psihološko-socialni model človeškega delovanja in čas je, da se ta perspektiva razširi na biološko-psihološko-socialno-spiritualni model, ki bo omogočal bolj celostno razumevanje uporabnikov (Cornett 1992, po Carroll 1998: 4). Torej socialni delavec/ka, ki vidi duhovnost kot eno od dimenzij človeka, lahko za delo z uporabniki uporabi različna orodja oz. intervencije (seveda prav tako pri zgornjem aspektu), kot so meditacija, molitev, sanje, povezovanje z naravo, itd. Eno takih orodij bi lahko bil tudi vstop na pot Sant Mat, in sicer z namenom podpreti iskanje smisla ter verovanja in vedenja, ki stremijo za povezavo s transcendentnim. Taka verovanja in vedenja so viri moči, ki se lahko uporabijo pri reševanju problemov, okrevanju in zdravljenju. Ta dva aspekta sta med seboj povezana in se medsebojno dopolnjujeta. V praksi socialnega dela je najbolje, da se zajame oba.

Wanda Wagler-Martin (2005: 2) pravi, da če so socialne delavke/ci negotovi glede duhovne dimenzije v svojem življenju, je tudi ne bodo prepoznali kot bistven del človeške izkušnje pri svojih uporabnikih in lahko se zgodi, da bodo izkušnje svojih uporabnikov ignorirali ali patologizirali. Pomembno je tudi, da socialne delavke/ci ne vsiljujejo svojih verovanj uporabnikom, ampak spoštujejo njihovo samoodločitev ter skušajo razumeti njihove izkušnje in pomen, ki jim ga pripisujejo. Tudi Marie-Anne Zahl (2006: 128-129) pravi, da „socialno delo izhaja iz dveh osrednjih načel: začni delo tam, kjer je uporabnik, in spoznaj samega sebe“. Oboje je seveda relevantno v povezavi z duhovnostjo in religijo, kajti, če sta le-ti za uporabnika občutljivo področje, mora socialni delavec biti previden, hkrati pa mora premagati tudi lastne tabuje.

Vključevanje duhovnosti v prakso socialnega dela se torej kaže kot vzpodbujanje uporabnikove zmožnosti, da občuti zaupanje, ljubezen in spoštovanje do sebe in do drugih ter da sprejema sebe in druge. Če socialnim delavcem uspe pri uporabnikih vzpostaviti pozitiven občutek sebe in celostnosti, se to zagotovo odraža v bolj smiselnem in uspešnem delovnem procesu tako za uporabnike kot za socialne delavce.

1. 4. DUHOVNA POT SANT MAT (SVETA POT)

Sant Mat je najstarejša in najenostavnejša pot, kako spoznati svoje najgloblje bistvo (dušo) in se povezati (postati eno) z bogom, izvorom vsega obstoječega ali najvišjo resničnostjo (kakorkoli to razume posameznik). Temelj te duhovne poti je meditacija na notranjo svetlobo in notranji zvok, ki lahko socialnim delavcem/kam služi kot eno od orodij za pomoč uporabnikom, da v sebi najdejo vire moči za premagovanje problemov in nadaljnjo samouresničitev. Inicirani na duhovni poti Sant Mat se srečujejo trikrat tedensko v meditacijskem centru, kjer se najprej preko DVD-ja pogleda učiteljev govor (sat sang), nato pa sledi ura ali ura in pol meditacije. Pred in po meditaciji je čas za druženje, ki poteka v prijetnem vzdušju in je odprt tudi za neinicirane, ki želijo kaj več izvedeti o poti. Inicirani se vse pogostejše srečujejo ob različnih priložnostih (obisk učitelja, praznovanja, pikniki, sestanki in enkrat mesečno ob celodnevni meditaciji). Sant Mat se pod okriljem Holozofskega društva Slovenije, katerega člani so seveda inicirani, vse bolj odpira tudi navzven. Prirejajo odprta uvodna (enkrat mesečno) in nadaljevalna (na štirinajst dni) predavanja o duhovni poti Sant Mat, ki so brezplačna in se jih lahko udeleži vsakdo. Za vzdrževanje meditacijskega centra skrbijo inicirani sami ter s pomočjo Mednarodnega Holozofskega društva s sedežem v Indiji, kjer živi tudi sedanji učitelj, Sant Baljit Sing. To je le okvirna opredelitev Sant Mata, bistvene podrobnosti pa v nadaljevanju povzamem po internem gradivu o Sant Matu, avtorice Viktorije Kos (2006).

1.4.1 Živeči duhovni učitelj

V Sant Matu se močno poudarja dejstvo, da človek potrebuje živečega učitelja za napredovanje na duhovni poti, kajti samo učitelj, ki je spoznal Boga in je eno z njim, lahko duhovnemu iskalcu pokaže pot in ga odvede nazaj k njemu. Učitelj v fizičnem telesu je potreben zato, da posamezniku pomaga nositi breme karme (ta pojem razložim v nadaljevanju) tako, da nase prevzame njegovo fizično in duševno trpljenje ter tudi druge probleme in težave, ki ga mučijo. Karmo mu pomaga odplačevati tako, da jo v veliki meri ublaži, zato jo nato z lahkoto prenaša.

Duhovni učitelj je človek, ki je v stalnem stiku z višjo zavestjo, ki jo imenujemo Bog. Iz te zavesti dobiva moč in sposobnost, da kot duhovni učitelj služi človeštvu. Resnični učitelj živi

med nami kot vsi drugi ljudje, toda kljub temu predstavlja živ zgled popolnega življenja. Pomaga nam, da tudi mi dosežemo takšno popolnost, kot jo je dosegel sam, tako, da nas poveže z notranjo svetlobo in zvokom, z našim višjim jazom, z Bogom v nas.

Čeprav se mnogi razglasaajo za učitelje, je resničnih zelo malo. Prejšnji učitelj Sant Thakar Singh (2006: 244) je govoril: „Ne verjemite slepo v to kar pravim, ampak se sami prepričajte o resničnosti mojih besed. Če nekomu slepo sledite, obstaja devetindevetdeset odstotna možnost, da boste zašli, kajti vodi vas slepa vera. Sam nisem slepo verjel, zato ne bom od nikogar zahteval, naj slepo verjame.“ Resnični učitelj je utelešenje ponižnosti. Kljub svoji moči in veličini, ki jo ima, mu ni do slave. Vedno je tisti, ki daje in nikoli tisti, ki jemlje. Sam si zasluži za preživetje in nikoli ničesar ne zahteva za svoje usluge. Živi v miru z vsemi ljudmi, nikoli se ne jezi, temveč ljubi in blagoslovi vsakogar, ki pride k njemu. Ta svet do sedaj še ni bil nikoli brez živečega učitelja.

Sedanji Učitelj, Sant Baljit Singh, pravi: “Naloga, ki je pred nami, je nedvomno težka, toda ni neuresničljiva. Svetniki so prispeli na cilj in nam pokazali, kako ga lahko tudi mi dosežemo. Svojega znanja ne skrivajo, temveč si goreče želijo, da bi tudi mi dosegli to, kar so oni.”

1.4.2 Inicijacija

Beseda iniciacija izhaja iz latinske *initiare* in pomeni začeti, uvesti, poučiti. Iniciranec je oseba, ki stopa na novo pot, na katero ga je treba uvesti in poučiti o njej. Iniciator je oseba, ki se zaveže skrivnostnemu delu pripovedovanja o poti, pokaže “kako” in vodi novinca, da bo obvladal izzive in pridobil moč (Pinkola Estes 2003, 467). Na poti Sant Mata je iniciator sam učitelj oziroma njegov pooblaščen predstavnik v deželah, kjer učitelj ne more biti fizično prisoten. Inicijacija na tej poti pomeni vzpostavitev vezi med našim najglobljim bistvom (dušo) in Božjo Besedo oz. Bogom v obliki notranje svetlobe in notranjega zvoka. Z iniciacijo učitelj posamezniku odpre tretje oko, kjer je sedež duše in s tem se začne duhovno potovanje. Tretje oko se nahaja v točki med očmi in za očmi. Zohar (2000: 91-108) navaja raziskave, v katerih so odkrili, da so duhovna doživetja poznana skoraj sedemdeset odstotkom raziskovancem. Ravno na točki tako imenovanega „tretjega očesa“ so nevrologi in nevropsihologi v začetku devetdesetih let dvajsetega stoletja odkrili, da usmeritev magnetnega polja v ta del možganov povzroči močne duhovne ali religiozne izkušnje. Ta predel so poimenovali „božji predel“ oziroma „božji modul“, kajti aktivnost v režnjih tega

predela se poveča že, če človek samo razmišlja ali se pogovarja o verskih in duhovnih temah.

Odkrili so tudi, da so režnji v tem predelu bolj aktivni med epileptičnimi napadi ter pri bolnikih s shizofrenijo in manično depresijo. Pri slednjih dveh imajo doživetja, ki jih povzroči povečana aktivnost „božjega predela“, pogosto grozljiv in negativen pridih. To odkritje me je presenetilo, kajti za posameznike, ki se želijo inicirati na poti Sant Mat, obstajajo posebna pravila in eno izmed njih je tudi odsotnost zgoraj navedenih bolezni.

Ko učitelj prebudi dušo in se nastani v njej, s tem prevzame skrb za vso učenčevo prihodnost, celotno preteklost, za vso njegovo družino, prihodnje rodove in tudi njegove prednike. Odnos med učiteljem in učencem je notranji in ni odvisen od zunanjih okoliščin. Učiteljeva pomoč je brezmejna in je iniciranemu vedno na razpolago. Seme duhovnosti, ki je z iniciacijo posejano v globino človekove duše, mora vzkliti, se razcveteti in obroditi sad. Nobena moč na zemlji ne more ovirati ali zadušiti tega razvoja. Ko človeka inicira resnični duhovni učitelj, je za vedno osvobojen iz ječe uma in materije.

Posameznik mora pred iniciacijo skozi trimesečno pripravljeno obdobje, ki mu pomaga, da bolje razume to duhovno pot in preveri svojo pripravljenost za vstop. Če se po treh mesecih čuti pripravljenega, lahko pristopi k iniciaciji.

1.4.3 Meditacija

Meditacija pomeni osredotočati svojo pozornost na določeno stvar. V Sant Matu meditacija na notranjo svetlobo in notranji zvok pomeni usmerjanje pozornosti na ustvarjalno energijo v nas, ki prežema in vzdržuje celotno vesolje.

Meditacija je najgloblja takrat, ko človek umakne pozornost iz svojega telesa navzdol in se osredotoči v tretjem očesu. Intelekt postane tih, odpre se notranji vid in duša je osvobodjena ovojev, ki jo prekrivajo ter uživa v svoji lastni božanski naravi. Ko se torej v času meditacije človekova pozornost umakne iz telesa, doživi popolno sprostitev, zavest duše pa se širi in raste. Ko se pozornost vrne nazaj v telo, je človek spet poln energije in novega življenjskega elana. Uspeh na duhovni poti človek lahko doseže le z meditacijo in ne z besedami ali dejanji.

Z vestno vadbo meditacije se človek nauči, kako se dvigniti nad telesno zavest in doseči najvišje stanje zavesti. V Sant Matu učitelji govorijo o osmih duhovnih nivojih ali notranjih področjih:

0. fizični svet (t. i. *Pind*)

1. nivo: astralni nivo (t.i. *Anda*) - na višjih področjih astralnega sveta se nahajajo nebesa, na nižjih pa pekli.

2. nivo: kavzalni nivo (imenovan *Tirkuti*) – na njem se nahaja sedež uma.

3. nivo: superkavzalni nivo (imenovan *Daswan Dwar*)

4. nivo: območje praznine

5. nivo: dom duše (imenovan tudi *Sach Khand*)

Nato sledijo trije čisto duhovni nivoji, o katerih ni mogoče ničesar povedati. Samo tisti, ki prebivajo tam, lahko povedo nekaj o njih – to so 6., 7. in 8. nivo.

Osredotočanje na notranjo svetlobo

Človek nosi v sebi celotno stvarstvo, pravijo veliki duhovni učitelji. Tudi v Bibliji je zapisano, da je človek krona stvarstva. V nas je na milijone sonc in lun, nepopisna svetloba. Moč notranjega vida se nahaja, kot sem že omenila, za očmi in med očmi. Ko človek usmeri svojo pozornost k notranjemu „nebu“, se pojavi svetloba. Na začetku svoje duhovne rasti človek vidi utrinke svetlobe ali bliske, na prvem nivoju vidi zvezdnato nebo, zvezde, na 2. nivoju sonce in na 3. nivoju luno ter druge vrste svetlobe.

Osredotočanje na notranji zvok

Notranji zvok ali šabd v hindujščini, je božanska glasba. Zunanja glasba, ki jo je kdajkoli ustvaril človek, je le odsev tega zvoka. Znanstveniki so odkrili, da sta v atomu tako svetloba kot zvok. Materija je najnižja oblika zvoka ali glasbe. V njej sicer je zvok, a je tako zgoščena, da ga ni mogoče slišati. Ko se človek dvigne iz materialnega sveta in vstopi v kozmične svetove, sliši glasbo vsepovsod, brez instrumentov (Sant Thakar Singh 2006: 244). Zunanja glasba ima velik vpliv na vsa živa bitja. V človeku prežene žalost in težke misli. Celo živali so omamljene od nje, na primer kobra je popolnoma uročena od zvoka flavte in jelen se ne more upreti zvoku roga lovcev, celo za ceno svoje smrti. Če je moč zemeljske glasbe tako velika, potem si lahko predstavljamo, kakšna je šele moč višje glasbe in kako je duša opijanjena in blažena, ko se dvigne iz telesne zavesti. Potopitev v Slišni življenjski tok je potopitev v vseobsegajočo zavest.

Z osredotočanjem pozornosti na notranjo svetlobo in notranji zvok bodo odstranjene vse človekove navezanosti na ta svet. Človek se tako reši svojih želja in petih duhovnih sovražnikov (poželenja, jeze, navezanosti, pohlepa in ega), ki mu povzročajo bolečino in trpljenje. Ko postajamo vedno bolj „čisti“ posvetnih negativnosti, uživamo blaženost višjih duhovnih področij. Kako hitro nekdo napreduje, je odvisno od njegove preteklosti. Učitelji pravijo, da bo celo majhna opijanjenost, ki jo izkusimo v meditaciji, odpravila željo po zunanjih užitkih. Ko bomo torej začeli uživati notranjo sladkost, bo vse drugo postalo neokusno.

Tabela 1.2: Dobrobit meditacije na notranjo svetlobo in notranji zvok

fizična	čustvena	duševna
- telesna sprostitev - globok mir - harmoniziranje živčnega sistema - vitalnost - upočasnitev procesa staranja - zmanjšanje potrebe po spanju	- uravnoveženost - vedrina - trdnost in obvladovanje čustev - mir - prebuditev univerzalne ljubezni - obvladovanje in izogibanje negativnih čustev, kot so: - jeza - zamera - strah - samopomilovanje - depresija - zaskrbljenost	- notranji mir - odstranitev škodljivih navad, kot so: - kritiziranje - ponos - odvisnosti - nevroze - izboljšanje koncentracije in spomina - izostrena inteligenca - čiščenje uma - lažje obvladovanje misli
Duhovna		
- osvoboditev od karmičnih dolgov - osvoboditev iz kroga rojevanja in umiranja - vedenje duše - vstop v Božje kraljestvo in potovanje na višje duhovne nivoje - modrost in intuicija - samouresničenje - notranja izkušnja enosti z Bogom - obilje in popolnost		

Že od zgodnjih 60-ih let znanstveniki raziskujejo specifične učinke meditacije na človekovega duha in telo. Ugotovili so, da na fiziološki ravni pomirja simpatični živčni sistem, upočasnjuje srčni utrip in hitrost dihanja. Z meditacijo so celo zdravili fobije, nervozne napetosti in tesnobo. V raziskavi, ki je ugotavljala reakcije na stres, so našli pri ljudeh, ki so meditirali, hitrejša in ustrežnejša reakcije na potencialno ogroženost, srčna dejavnost pa se je pri njih hitreje normalizirala. Izvajanje meditacije nam torej pomaga pomiriti duha tako, da nam omogoči dostop do notranjega vira moči. Meditacija nas tudi uči, kako nadzorovati svoje misli in čustva, namesto da bi misli in čustva obvladovala nas (Iskra 2007).

1.4.4 Karma in reinkarnacija

Izraz karma izhaja iz vzhodnjaške kulture in pomeni „dejanje“. Ljudje na vzhodu veliko govorijo o karmi in se je zavedajo, medtem ko pri nas na zahodu ljudje še o Bogu ne govorijo več veliko. To pa ne pomeni, da smo „opravičeni“ karme, ki je naravni zakon vzroka in posledice. Vsak trenutek nekaj mislimo, delamo ali govorimo in vse to nas veže z zlatimi ali z železnimi okovi. Tako dobra kot slaba dejanja nas vežejo na ta svet. Če torej od nekoga nekaj vzamemo, mu bomo morali to vrniti, če pa nekomu nekaj damo, bomo morali to dobiti nazaj. Užitki, bolečina, revščina, bogastvo, bolezen in zdravje so rezultat naših preteklih dejanj. Naša karma je ogromna in ničesar ne vemo o njej. Ne vemo, koliko časa in koliko ponovnih rojstev bo potrebno, preden jo odplačamo.

Zakon vzroka in posledice je znan že iz fizike. Tretji Newtonov zakon pravi, da vsaki akciji sledi enaka in nasprotna reakcija. Ta zakon pa ne velja le v fizičnem svetu, ampak tudi na višjih, bolj subtilnih nivojih. Vsem dobro znan je tudi izrek iz Biblije: “Ne slepite se. Bog se ne pusti zasmehovati. Kar bo človek sejal, to bo tudi žet.” (Gal 6,7-8)

Ljudje smo globoko potopljeni v fizični svet in živimo zgolj na ravni naših čutov. Učitelji pravijo, da v tem svetu bivamo kot tujci in da je to glavni razlog za naše trpljenje. Kot duše smo bili ločeni od Boga, kot kapljice od oceana. Odeli smo se v različna telesa (le-ta bom podrobneje opisala kasneje), ko smo se spustili na nižje nivoje in končno v ta materialni svet. Sedaj smo ujeti v kolesu življenja in smrti, v začaranem krogu karme, ki nas vse bolj bremeni. Nihče ni nedolžen, vsak mora prenašati težo svoje lastne preteklosti. Sodnik, pred katerega stopimo, ko umremo, zmeraj pravično sodi glede na naša dejanja.

Karmo ustvarjamo na tri načine. Z mislimi – o nekom mislimo dobro ali slabo in si s tem ustvarjamo karmo, ki jo moramo odplačati, četudi teh misli ne izgovorimo in jih ne udejanjimo.

Z besedami – ljudi hvalimo in kritiziramo, jih žalimo in obrekujemo, toda posledice vseh teh dobrih in slabih besed bomo mogli prav tako prenašati.

Z dejanji – karmo si ustvarjamo z vsem, kar delamo, pa naj bo dobro ali slabo. Celo zrak, ki ga dihamo, in voda, ki jo pijemo, na tem svetu nista brezplačna. Vse ima svojo ceno. Tudi priznana terapevtka Louise L. Hay, pravi: “Kar oddajamo, dobimo nazaj.” (Hay 1994: 64)

Zapis celotnega našega življenja je shranjen v ogromnem „skladišču“ na drugem, kavzalnem nivoju. Sila, ki nadzoruje nižja področja (drugo, prvo področje in fizični svet), potrebuje te karme za ustvarjanje in vzdrževanje našega fizičnega, astralnega in kavzalnega telesa. Naša duša, ki je istega bistva kot Bog, je zavita v različne ovoje ali telesa in je prav zaradi karme ujeta na teh nižjih ravneh.

Obstajajo tri vrste karme:

- “shranjena karma” ali *sančit karma*, to je karma, ki smo jo ustvarili v preteklosti, je ogromna in ne vemo, kolikokrat se bomo morali še roditi, da jo odplačamo,
- “karma usode” ali *pralabd karma* je tista, ki jo odplačujemo sedaj v tem življenju in
- “karma, ki jo sejemo” ali *krijaman karma*. Kar zadeva to karmo, nas vsi sveti spisi, vse religije, vsi učitelji in svetniki opozarjajo: “Ne delajte slabega! Delajte dobro! Bodite usmiljeni in plemeniti!”

Vsaka duša je morala iti skozi evolucijo osem milijonov štiristo tisoč življenjskih oblik, preden je dobila človeško telo. Najprej je živela kot mineral, nato kot rastline, drevesa, črvi in insekti, plazilci, ribe, ptice, štirinožne živali in šele na koncu tega dolgega evolucijskega procesa je dobila človeško telo. Človeško telo je zadnja stopnička v evoluciji in je zelo dragoceno, kajti le v človeškem telesu se duša lahko dvigne in vrne nazaj k Bogu. Šele ko se prebudimo kot duše, se začne resnično življenje, dotlej pa živimo le na ravni živali.

V današnjem času se množično pojavljajo tako imenovana alternativna ali „duhovna“ zdravljenja (bioenergija, reiki, joga in druge tehnike), pri čemer se uporabljajo energije, ki segajo do kavzalnega nivoja. Te energije niso naše in ne „brezplačne“, zato jih bomo morali

odplačati, ko umremo, če bomo izkoriščali njihovo moč. Na ta način si ustvarjamo ogromno karmo. Obenem so te moči tudi prepreka na naši poti spoznanja Boga. Alternativno ali duhovno zdravljenje ni pravo zdravljenje, kajti pri tem so vpletene nižje sile. Človek, ki je še vedno v oblasti ega, ne more biti posrednik za tako visoko in čisto energijo, ki ozdravlja. Samo svetniki in učitelji, ki delujejo na ravni duše, so dovolj „čiste posode“, da lahko delujejo kot posredniki Božje energije.

Človek ne more ugotoviti zakaj je bolezen nastala, kaj se mora bolnik iz nje naučiti, zakaj mora trpeti in kakšne so posledice, če posegamo v ta proces. Edino duhovni učitelj lahko spremeni karmo drugega človeka. Z alternativnim oziroma „duhovnim“ zdravljenjem samo predstavljamo bolezen v prihodnost, ki se bo pojavila z dvojno močjo. Karme, ki je vzrok bolezni, ne moremo odstraniti, zato bolniku ne moremo zares pomagati.

Božja moč je brezplačna in, ko smo inicirani ter povezani z notranjo svetlobo in notranjim zvokom, smo povezani z virom moči v sebi, ki zdravi vse naše bolezni in slabosti, torej ni potrebe, da bi posegali po drugih močeh.

1.4.5 O umu in duši

Človek je sestavljen iz naslednjih teles:

- fizičnega telesa,
- astralnega telesa, ki ima pet čutov, prav tako kot fizično telo;
- kavzalnega telesa, v njem so shranjeni vsi zapisi naših preteklih življenj, preteklih

dejanj; tu se nahaja tudi individualni um ter sedež univerzalnega uma;

- superkavzalno telo

Človek ima tudi dušo ali duha, ki je Božanski princip v njem in je čisti duh. Ko se je torej naša duša spustila iz petega nivoja (*Sach Khanda*) vse nižje in nižje, je dobila vsa ta telesa. Ko je prečkala superkavzalni nivo, je dobila superkavzalno telo, ko je prečkala kavzalni nivo, je dobila kavzalno telo in um, ko je prečkala astralni nivo, je dobila astralno telo in ko je prišla na ta svet, je dobila to fizično telo.

Um je potreben za bivanje na teh nižjih področjih, kajti samo skozi njega lahko duša deluje.

Je torej instrument duše na nižjih področjih (fizičnem, astralnem in kavzalnem). V današnjem



Slika 2: Ponazoritev teles skozi katere potuje duša do svojega izvora.

času je um tisti, ki nas nadzoruje. To je tako, kot če bi avtomobil vozil s polno hitrostjo brez voznika. Še bolj slikovita je ponazoritev telesa kot kočije. Pet čutov predstavljajo konji, uzde so um, duša pa je kočijaž. Trenutno je naša kočija brez kočijaža in brezciljno drvi. Um vlada našim čutilom in tudi naši duši. To je razlog, da je stanje na tem svetu takšno kakršno je. Stvari so postavljene na glavo, namesto, da bi duša vladala umu, je ravno obratno.

Um je kot stroj, nima zavesti in nobenega znanja ali razumevanja. Moč delovanja dobiva od duše in deluje v skladu z vtisi iz preteklosti, ki so shranjeni v njem. Um ni sposoben sklepati, razmišljati in samostojno delovati. Da stroj lahko deluje, potrebuje elektriko, prav tako um potrebuje moč duše, da bi lahko deloval, sicer vedno deluje avtomatično, v skladu s tem, kar mu je všeč in ne razmišlja o tem kaj je najboljše.

Um ima štiri značilnosti:

- *manas* – zaznavanje, okušanje, občutenje;
- *chitt* – občutek za oblike, lepoto, harmonijo;
- *buddhi* – moč intelekta (razlikovanje, logično sklepanje);
- *hankar* – delovanje.

Um je pod vplivom maje (*iluzije*), materije in čutil ter negativne sile (*Kala*), ki vlada na treh nižjih področjih. Če se te sposobnosti uma napačno uporabljajo oziroma zlorabljajo, postanejo

destruktivne (rušilne, uničevalne). Negativne oziroma destruktivne lastnosti uma so poželenje, jeza, pohlep, navezanost in ego. Te lastnosti začno delovati, ko duša nima nadzora nad umom. Dober primer je ogenj, ki je sicer zelo koristen, toda če ni pod nadzorom, je lahko zelo destruktiven.

Um ima veliko moč. Človek lahko razvije tako imenovane *sidhi* moči ali mentalne moči in tak človek lahko leta po zraku, hodi po vodi, postane tako majhen kot mravlja, bere misli drugih, povzroči dež itd. Nekateri jogiji so razvili te moči, toda to je le igra naravnih moči, t.i. čudeži so le igra uma. Človeku ni dano, da bi razvil te moči, dokler ni sposoben nadzorovati svojih strasti in sebičnih teženj, sicer bi lahko uničil celoten planet.

Navada je „metoda“ po kateri deluje um. Ko človek nekajkrat naredi isto stvar, se ustvari „brazda“, ki jo lahko imenujemo navada. Tako um z lahkoto ponavlja svoja dejanja in pri tem uživa. Vsaka navada, ki se nenehno ponavlja, pa postaja vse močnejša. Ljudje smo sužnji navad. Vsem je znan pregovor, ki govori temu v prid: „Navada je železna srajca.“ Um ne mara novosti in sprememb. Ima pa velike zmogljivosti in se je sposoben naučiti mnogo večšin, toda treba ga je prisiliti v to. Robin S. Sharma (2006: 128) poudarja prastaro pravilo enaindvajsetih dni, v katerih se neko dejanje, ki ga zaporedno ponavljamo, „instalira“ kot navada.

Vsako delovanje uma se manifestira v obliki misli, ki so vidne na subtilnih nivojih. Učitelji pravijo, da tisto, kar razmišljamo, tudi postanemo. Ferrucci (2006: 113) pravi: „Naše misli določajo naš svet“ in doda, da tako deluje univerzalna zakonitost. Podobno je opazil tudi Mark Avrelij, ko je rekel: „Vaš razum bo tak kot so vaše običajne misli.“ (*ibid.*) Naši čutni organi nam posredujejo vtise iz zunanjega sveta. Z očmi gledamo in to, kar vidimo, vstopi v nas ter o tem razmišljamo. Včasih nas določene stvari zelo privlačijo in jih ne moremo pozabiti. Spominjamo se jih in govorimo o njih, tako postanejo ti vtisi vse močnejši in močnejši. Vse to, kar smo videli, se kopiči v nas in se nalaga v našo shrambo vtisov.

Misli imajo izredno veliko moč, saj vladajo človeškemu telesu. A bolj ko je človek potopljen v materialni svet, manjšo moč imajo njegove misli. Na astralnem in kavzalnem nivoju je njihova moč še mnogo večja. Vsa inteligenca, uvid, moč, harmonija, lepota, modrost in ljubezen prihajajo od duše. Duša ne pripada temu svetu in je prisiljena delovati skozi telesa, ki sem jih omenila že zgoraj, skozi um in materijo. Delovanje duše je torej odvisno od instrumenta skozi katerega deluje. Če je ta instrument neposlušen, pomanjkljiv, je duša

nemočna. Vsa ta telesa predstavljajo breme za dušo, jo pohablja in v veliki meri omejujejo njeno delovanje. Tako kot um ne more normalno delovati skozi poškodovane možgane, tudi duša ne more delovati skozi poškodovan um.

Ljudje živimo tako, kot nam narekuje um, v nevednosti in temi. Um nas vodi v pogubo, ko nam pravi: "Uživaj v tem svetu, postani bogat, uživaj v slavi, uživaj v stvareh tega sveta!" In tako ljudje tudi živimo. Kar smo si pridobili v tem življenju, naj bo to premoženje, znanje, prepričanje ali kaj drugega, tega se močno oklepamo in za nobeno ceno ne želimo spustiti iz rok. Že Buda je rekel, da so vse stvari, ki jih vidimo v tem zunanjem svetu, vir trpljenja.

Duša ima popolno vedenje in modrost. Njena prava narava je ljubezen in ko bo ta ljubezen v nas prebujena, bomo lahko obvladali um. Šele takrat nam bo um služil in nam bo v pomoč.

1.4.6 Etično življenje

Etika izhaja iz Grške besede *ethikos* in pomeni "običaj" ali "navada". Etika so vrednote, razlikovanje med tem, kaj je dobro in kaj slabo. Človek nosi odgovornost za svoje ravnanje. Kaj naredimo za to, da bi bilo naše življenje boljše? Toliko stvari so nas naučili v šolah, v družini in konec koncev tudi skozi religijo, toda nihče nas ni naučil, kako se osvoboditi strahu, jeze in ega, ki so globoko usidrani v nas.

Etično življenje je nujno, da bi lahko duhovno napredovali. Zelo pomembna vrlina za visoko duhovno etiko in brezpogojno ljubezen, ki jo je učil že Jezus, je nenasilje. Da bi razvili to vrlino, je potrebna velika strpnost do vsakogar, do naših pomanjkljivosti in napak. Vsi ljudje smo ena družina, morali bi se ljubiti in sočustvovati drug z drugim. Kadar se vse odvija tako, kot si želimo, smo ljubeči in prijazni do vseh ljudi. Toda ko smo prizadeti, postanemo nasilni v svojih mislih, besedah in dejanjih. Nekateri mislijo, da se je treba maščevati in drugemu vrniti milo za drago, toda zelo malo ljudi ve, da so ponižnost, vzdržnost in odpuščanje vrlina. Ponižnost je celo dostikrat napačno razumljena kot podcenjevanje samega sebe in pretirano podrejanje drugim, a je v resnici le vrlina, ki omogoča realistično oceno svojih sposobnosti, močnih in šibkih točk ter varuje pred vzvišenostjo in samopovelevanjem. Vrline so „viri človeške moči, ki opremijo ljudi za uspešno funkcioniranje v svetu“, pravi Emmons (1999: 167).

O odpuščanju je govoril že Jezus: "Ljubi svojega bližnjega kot samega sebe in ljubi svojega

sovražnika.” Eden njegovih znamenitih stavkov je tudi: “Če te kdo udari po enem licu, mu nastavi še drugo.” Ob tem se nam lahko porodi vprašanje, ali je ljubiti sovražnika lastnost plahega in šibkega človeka? Ravno obratno, v tem se nam razkriva prava etika, takšen odnos kaže na nekaj božanskega.

Tudi zmernost je vrlina, ki jo je treba gojiti na vseh področjih življenja, tako v duhovnem kot posvetnem življenju. Čisto življenje je rodovitna zemlja, v kateri sveto seme duhovnosti lepo uspeva. Potrebna je čistost misli, besed in dejanj. Potrebno se je neprestano opazovati, paziti na to, kaj mislimo, kaj govorimo in kaj delamo. Učitelji pravijo, da si niti za trenutek ne bi smeli dovoliti, da smo nezavedni. Samoopazovanje je torej zelo pomembno; če želimo spremeniti neko svoje vedenje, ga moramo najprej opaziti, ozavestiti in nato delati na tem, da ga presežemo. Sant Kirpal Singh, predprejšnji učitelj, je predlagal, da se vsak večer pred spanjem ozremo v preživeti dan ter zapišemo slabe in dobre stvari, ki smo jih storili. Na koncu meseca tako lahko vidimo, katero vedenje bi bilo dobro spremeniti.

Ena najpomembnejših vrlin na duhovni poti in v nauku Sant Mata je nesebično služenje ali seva. To je vsako dejanje, ki je storjeno brez misli na kakšno ugodnost, plačilo ali protiuslugo. Na takšen način inicirani služijo tistim, ki potrebujejo pomoč in tako služijo Bogu, v skladu z navodili sedanjega kompetentnega učitelja. Nesebično služenje ima moč, ki osvobaja iniciranega spon uma, materije in karmičnega zakona. S tem, ko pomagamo drugim, pomagamo samim sebi (Sant Baljit Singh 2005: 16). Učitelji so utelešenje nesebičnega služenja in nesebične ljubezni do vsega in vseh. Sant Kirpal Singh (1894 – 1974) je dolgo predsedoval Svetovni skupnosti verstev in o služenju dejal takole: „Živeti za druge, jim služiti, jim pomagati, samo zanje biti na voljo, je božansko.“ (Seiler 2008: 4) Učiteljevo sporočilo bi morali ponesti v vsak kotiček sveta, da bi ljudje izvedeli za čudovito priložnost, ki jo ima vsako človeško bitje in bi jo izkoristili. Učitelj potrebuje pomoč, sodelovanje svojih iniciranih, le-ti pa lahko pomagajo na kakršenkoli način, s fizično sevo, mentalno sevo, finančno sevo in z meditacijo.

1.4.7 Vegetarijanska prehrana

Za duhovni razvoj je nujno potrebna tudi vegetarijanska prehrana. Če ubijemo žival in jemo meso, si s tem ustvarjamo veliko karmično breme. Ljudje se ne zavedamo, koliko telesnih in duševnih bolezni nastane samo zaradi uživanja mesa. Strah in bolečina, ki jo žival trpi ob zakolu, se prenaša na nas, ko jemo meso ter povzroča motnje v našem telesnem in duševnem

ustroju. Živali imajo prav tako dušo kot mi. Vsa živa bitja so duše. Celo ko jemo korenje, se okoriščamo s tujim življenjem, da lahko sami živimo. Z rastlinsko hrano si ustvarjamo najmanj karme, življenje rastlin ima namreč najnižjo vrednost, njihovo uživanje lahko brez težav odplačamo z vsakodnevno meditacijo. Samo Bog daje življenje in ga lahko vzame, človeku to ni dovoljeno. Vsa živa bitja so ustvarjena od Boga. Mi vsi smo eno in tisti, ki ubija, ubija svojega brata (po Kos 2006).

Za podkrepitev zgornjih trditev o vegetarijanstvu navajam misli pomembnih osebnosti, ki so jih skozi zgodovino zaznamovala nova odkritja in dosežki. Ob ugledu, ki so si ga prislužili, pa le redko izvemo, da so se ti ljudje prehranjevali vegetarijansko in o tem imeli tudi pomembno mnenje. Oglejmo si nekaj najpomembnejših.

1. PITAGORA (570 pr.n.št.-436 pr.n.št.) - grški filozof in matematik:

“Dokler bodo ljudje klali živali, se bodo med sabo ubijali. Resnično, kdor seje semena ubijanja in bolečine, ne more žeti radosti in ljubezni. Kdor z nožem prereže vrat goveda in pri tem rjovenju, rojenemu iz strahu, ostane gluha in zmora hladnokrvno zaklati kriččega kozlička ali pojesti ptiča, kateremu je sam dajal hrano - kako daleč je tak človek oddaljen od zločina.” (Znani vegetarijanci 2004).

2. OVID (43 pr.n.št.-18n.št.) - rimski pesnik:

“Doba, ki smo jo poimenovali zlata, je bila blagoslovljena s sadjem in zelišči matere Zemlje in človeška usta niso bila popackana s krvjo. Tedaj so ptiči varno poletavali naokrog in zajček je brez strahu prečesaval polja. Riba ni bila nič hudega sluteča žrtev človeka. Nikjer ni bilo izdajstva; nepravilnosti niso poznali - vse je bilo izpolnjeno z mirom. V poznejših obdobjih se je nek začetnik hudega zmrdoval in preziral to enostavnost, čisto hrano in je v svoj požrešni želodec metal jedila, ki so izvirala iz trupel. S tem dejanjem je hkrati odprl pot zlu.” (*ibid.*).

3. PLUTARH (45-125) – grški filozof in pisatelj:

“Ali se zares sprašujete, kaj je Pitagoro privedlo do vzdržnosti od mesa? Kar se mene tiče, se bolj čudim, ob kakšni priložnosti in v kakšnem umskem stanju se je prvi človek z usti dotaknil strjene krvi in nesel k ustnicam meso mrtvega bitja; kako je lahko postavil na mizo mrtva in postana telesa in si drznil imenovati za jed in prehrano dele, ki so še malo prej rjovelili in jokali, se premikali in živeli! Če izjavljate, da ste po naravi namenjeni takšni prehrani, potem sami ubijate, kar želite pojesti. Toda to morate storiti samo z lastnimi sredstvi, brez pomoči mesarskega noža, gorjače ali sekire.” (*ibid.*).

4. FRANČIŠEK ASIŠKI (1182-1226) – krščanski svetnik, ustanovitelj frančiškanskega reda:

“Vsa zemeljska bitja čutijo, kot čutimo mi, vsa hrepenijo po sreči kot mi. Vsa bitja Zemlje ljubijo, trpijo in umirajo kot mi, torej so kot mi enakovredna stvaritev vsemogočnega stvarnika - so naši bratje. Bog želi, da stojimo živalim ob strani, če bi potrebovale pomoč. Vsako živo bitje ima pravico do zaščite.” (*ibid.*).

5. LEONARDO DA VINCI (1452-1519) – italijanski univerzalni genij, slikar, znanstvenik:

“Človek je resnično kralj zveri, saj jih s svojo brutalnostjo prekaša. Živimo na račun smrti drugih. Naša telesa so živa pokopališča! V svoji rani mladosti sem se odpovedal mesu in prišel bo čas, ko bodo ljudje gledali na ubijanje živali, kakor danes gledamo na ubijanje ljudi.” (*ibid.*).

6. VOLTAIRE, FRANCOIS DE (1694-1778) – francoski filozof in pisatelj:

“Dejstvo je, da se nam ogabno krvavo klanje, ki se neprenehoma vrši v naših klavnicah in kuhinjah, ne zdi kot zlo; ravno nasprotno, te ogabnosti imamo za božjo daritev in se v naših molitvah zahvaljujemo za naša morjenja. Še obstaja kaj bolj odvratnega kot je nenehno goltanje mesa, odrezanega s trupel?” (*ibid.*).

7. ROUSSEAU, JEAN JAQUES (1712-1778) – francosko-švicarski filozof, pedagog in pisatelj:

“Dokaz, da okus mesne hrane za človeka ni naraven, je tudi v tem, da imajo otroci navadno odpor do takih jedi in dajejo prednost rastlinski hrani, kot so mleko, pecivo, sadje ipd. Zelo važno je, da jim ne pokvarimo tega izvirnega in naravnega okusa in jih ne navajamo na mesojedstvo. Lahko si razlagamo vsak po svoje, dejstvo pa je, da so strastni mesojedci na splošno krutejši in bolj divji od ostalih ljudi.” (*ibid.*).

8. KANT, IMMANUEL (1724-1804) – nemški filozof:

“Med vsemi življenjskimi stili je lovsko življenje še v največjem nasprotju s civiliziranim obnašanjem. Noetova krvna prepoved se ne zdi nič drugega kot prepoved lovstva. Okrutnost do živali nasprotuje dolžnosti človeku proti samemu sebi.” (*ibid.*).

9. WAGNER, RICHARD (1813-1883) – skladatelj:

“Nekoč se nam je zdel pogled na bika, darovanega bogovom, še strahotna stvar. Danes pa se v naših odnosih, v splakovanih klavnicah, dnevno naredi krvava kopel, do nerazpoznavnosti iznakažena trupla umorjenih domačih žival pa si pri kosilu privoščimo kot okusno jed. Od zdaj naprej bi se morali truditi, da bi navkljub dogmam o koristnosti tega početja ustvarili novo religijo, religijo sočutja. Kaj lahko pričakujemo od religije, če iz nje izključimo sočutje do živali?” (*ibid.*).

10. DOSTOJEVSKI, FJODOR M. (1821-1881) – ruski pisatelj (“Zločin in kazen”):

“Ljubi živali, ljubi vsakršno rastlinje in vsak predmet! Če boš vse to ljubil, se ti bo v teh

stvarah razodela Božja skrivnost; na koncu boš s svojo ljubeznijo zaobjel ves svet!” (*ibid.*).

11. TOLSTOJ, LEV N. (1828-1910) – ruski pisatelj in dramatik, humanist:

“Uživanje mesa je kratko malo nemoralno, saj zahteva izvršitev dejanja, ki nasprotuje moralnemu občutku. Z ubijanjem živali človek v sebi po nepotrebnem zatre najvišjo duhovno čustvo-sočutje in usmiljenje do sebi podobnih živih bitij, z nasiljem nad lastnimi čustvi pa postane okruten. Kako lahko pričakujemo na zemlji slogo in mir, če pa so naša telesa živi grobovi ubitih živali? Dokler bodo obstajale klavnice, tako dolgo se bodo ljudje pobijali med seboj!” (*ibid.*).

12. NIETZSCHE, FRIEDICH (1844-1900) – nemški filozof:

“Vsa antična filozofija je bila usmerjena na enostavnost življenja in je učila človeka določeno mero vzdržnosti. V tem oziru so ti redki filozofi vegetarijanci naredili več za človeštvo kot vsi novi filozofi, in dokler le-ti ne bodo zbrali poguma, da bi pričeli s popolnoma drugačnim stilom življenja in s tem dajali vzgled, nimamo od njih nobene koristi.” (*ibid.*).

13. SHOW, GEORG BERNARD (1856-1950) – irski dramatik in Nobelov nagrajenec:

“Živali so moji prijatelji in jaz svojih prijateljev ne jem! Vegetarijanec sem postal pri petnajstih letih. Zdravniki pa so me poskušali prepričati, da me bo vegetarijanstvo spravilo v grob. Ko so me v starosti prijatelji vprašali, zakaj nisem obiskal teh zdravnikov in jim pokazal, kako dobro mi je del ta način prehrane, sem jim odvrnil: “Saj bi jih, a so že davno pomrli.” Nekdo je hotel izvedeti, zakaj izgledam tako mladosten. Moj odgovor: “Izgledam le svojim letom primerno. Ostali ljudje so videti starejši, kot so v resnici. Kaj pa lahko pričakuješ od ljudi, ki jedo trupla?” (*ibid.*).

14. STEINER, RUDOLF (1861-1925) – utemeljitelj antropozofije in waldorfske pedagogike, ustanovitelj bolj dinamičnega načina kmetovanja;

Steinerjev odgovor na vprašanje, zakaj ne je mesa: “Radi jeste mačje ali pasje meso? Vidite, meni se gnusi tudi meso drugih živali!”

“Napredek bo človek dosegel s tem, da bo omejil živalsko hrano na to, kar še ni prepojeno s poželenjem in trpljenjem, npr. na mleko. Rastlinska hrana bo zavzemala v človeški prehrani vedno pomembnejše mesto.” (*ibid.*).

15. SCHWEITZER, ALBERT (1875-1965) – teolog in misijonarski zdravnik in Nobelov nagrajenec:

“Etika je v neskončnost razširjena odgovornost za vse, kar živi. Zaščita živali je vzgoja za človečnost. Kjerkoli se žival prisili v delo za človeka, se njeno trpljenje tiče nas vseh. Moje mišljenje je, da moramo vsi, ki se zavzemamo za prizanašanje živalim, odpovedati uživanju mesa in tudi proti njemu govoriti. Tako delam tudi sam. S tem tudi drugi postanejo pozorni na

ta problem, ki smo ga zelo pozno spoznali. Sam sem spoznal, da je navada jesti meso v nasprotju s plemenitimi čustvi.” (*ibid.*).

16. EINSTEIN, ALBERT (1879-1955) – Nobelova nagrada za fiziko 1921:

“Nič drugega ne bo tako izrazito povečalo možnosti za naše preživetje na Zemlji kot je korak k vegetarijanski prehrani. Po mojem mnenju bi vegetarijanski način življenja že s svojim čisto fizičnim vplivom na človeško naravo izredno koristno vplival na usodo velikega dela človeštva.” (*ibid.*).

17. SINGER, ISAAC BASHEVIS (1904-1991) – židovsko-ameriški pisatelj, Nobelov nagrajenec:

“Razni filozofi in religiozni voditelji so poskušali svoje učence in privrženice prepričati, da niso živali nič več kot stroji brez duše, brez občutkov. Vendar pa vsak, ki je kdajkoli živel z živaljo - bodi si s psom, ptico ali celo mišjo - ve, da je ta teorija nesramna laž, izmišljena v opravičilo okrutnosti. Tudi, če bi se izkazalo, da je uživanje mesa dobro za vas, ga sam vseeno nebi jedel. To je moj protest proti stanju sveta. Atomska energija, lakota, grozote - proti temu moramo nekaj storiti. Vegetarijanstvo je moj korak in verjamem, da je zelo pomemben. Velikokrat nekdo pove, da so ljudje že od nekdaj jedli meso, kot da bi to bilo opravičilo, da lahko to delamo še naprej. Po tej logiki ne bi smeli ovirati ljudi, da bi ubijali druge ljudi, saj se je tudi to nekoč že delalo.” (*ibid.*).

S citati sem ponazorila le nekaj slavnih vegetarijancev, bilo pa jih je še mnogo več: Cicero, Horacij, Charles Darwin, Franz Kafka, Benjamin Franklin, Nikola Tesla, Thomas Alva Edison, Sigmund Freud, Mahatma Gandi in še drugi (*ibid.*).

2. OPREDELITEV PROBLEMA

Ljudje smo dandanes vedno večji individualisti in gledamo le nase. Kopičimo materialne stvari in mislimo, da nas bo to osrečilo; da se bomo počutili bolj varne in našli mir v sebi. Če smo iskreni do sebe, lahko vidimo, kam nas vodi ta način življenja, kako uničujemo planet in smo vedno bolj odtujeni drug od drugega. Izgubili smo čut za sočloveka, za živali in vse, kar se nahaja na tem planetu. Vse filozofije, religije in mistiki govorijo, da smo vsi ljudje sestre in bratje; da smo ne le ljudje, temveč vsa živa bitja ena velika družina in si moramo pomagati med seboj. Tudi Sant Mat poudarja načelo brezpogojnega služenja in pomoči, kajti vsi smo kot del človeštva povezani med seboj in če trpi en sam njegov del, trpi celotno človeštvo. Poudarja tudi dejstvo, da moramo najprej pomagati sebi, da bi lahko pomagali tudi drugim. Zato so me v raziskavi zanimali socialni vidiki duhovne poti Sant Mat, ki vključujejo tako spremembe (dobre in slabe) na posameznikovi psihični ravni kot v njegovi interakciji z ožjo in širšo socialno mrežo ter vpliv le-tega na globalne spremembe. Z raziskavo sem želela ugotoviti tudi, če duhovna pot Sant Mat morda vsebuje elemente religije.

Raziskava je sestavljena iz treh delov: v prvem delu me zanima izhodiščni položaj iniciranih, torej spol, starost in poklic, kako so izvedeli za pot Sant Mat, kako dolgo že meditirajo in s kakšnimi razlogi so na to duhovno pot stopili.

V drugem delu me zanima njihovo doživljanje poti v primerjavi z drugimi osebnimi izkušnjami, ki in če so jih prevzele na podoben način kot Sant Mat, kako mislijo, da ta pot prispeva k izboljšanju sveta, njihovo mnenje o navodilih, ki jih ta pot nalaga, kaj jim pomeni druženje z ostalimi iniciranimi v centru in če imajo stik s kom tudi v privatnem življenju ter kakšno je njihovo doživljanje učitelja na tej poti.

V tretjem delu me zanimajo spremembe, ki so se morda pokazale v družinskem življenju, v odnosih s prijatelji in sodelavci, na fizičnem področju (npr. zdravje, prehrambene navade, potreba po spanju,...) in na čustveno-psihičnem področju (npr. odzivanje v stresnih situacijah, obvladovanje čustev, koncentracija,...), kako bi po iniciaciji opisali stik s samim seboj, če se je njihova predstava o smrti kako spremenila in kakšno je zdaj njihovo doživljanje boga (ali se je njihova predstava o bogu kako spremenila).

2. 1 Metodologija

2.1.1 Vrsta raziskave

Raziskava je kvalitativna in deskriptivna. Kvalitativna raziskava je raziskava, pri kateri osnovno gradivo predstavljajo besedni opisi. Obdelava poteka na beseden način, brez uporabe merskih postopkov. Kot metodo zbiranja podatkov sem uporabila delno strukturirani globinski intervju, saj mi je le-ta omogočil poglobljeno spoznati občutja, doživljanja, stališča in spremembe izbranih respondentov glede duhovne poti Sant Mat.

2. 2 Populacija in vzorčenje

Populacijo sestavljajo inicirani, ki sledijo duhovni poti Sant Mat. V času izvajanja intervjujev sem se srečala z enajstimi iniciranimi, od tega s šestimi osebami ženskega spola in petimi osebami moškega spola, starimi od 26 do 63 let. Dva izmed njih ne obiskujeta skupinske meditacije, ostalih devet pa redno.

Intervjuvanci različno dolgo prakticirajo to pot - od enega meseca pa do petih let. Tudi stopnja izobrazbe iniciranih je različna: eden je gimnazijski maturant (trgovski poslovodja), dva imata četrto stopnjo (elektrikar-elektronik, cvetličarka), tri so s peto stopnjo (ekonomski tehnik, študentka), eden je s šesto stopnjo (inženir telekomunikacij) in štirje s sedmo stopnjo izobrazbe (dva arhitekta, pravnik in ekonomistka). Šest iniciranih prihaja iz Ljubljane, pet pa iz njene okolice.

Z eno intervjuvanko sem se dan pred intervjujem srečala prvič, z dvema sem bolj v osebnem stiku, z ostalimi pa se srečujemo na skupinskih meditacijah. Z eno intervjuvanko sem se za srečanje dogovorila po telefonu, z ostalimi pa osebno pred skupinsko meditacijo v meditacijskem centru.

Zaradi takratne omejitve časa sem se odločila, da v raziskavo zajamem enajst iniciranih. Na skupinsko meditacijo sicer hodi od 15 – 25 iniciranih.

2. 3 Zbiranje podatkov

Podatke sem zbirala s pomočjo delno strukturiranega intervjuja. To pomeni, da sem med intervjuji poleg osnovnih (že prej sestavljenih vprašanj) postavljala tudi podvprašanja.

Intervju sem sestavila sama in obsega naslednje sklope:

- izhodiščni položaj meditantov,
- doživljanje poti Sant Mat,
- spremembe.

Postopek opravljanja intervjujev je potekal 20 dni in je bil izveden v mesecu maju in juniju. Večina intervjujev je potekala v meditacijskem centru v Ljubljani, tri intervjuvance pa sem obiskala na njihovih domovih.

Pri intervjujih sem kot tehnično sredstvo uporabila diktafon. Intervjuji so trajali različno dolgo, od 22 - 120 minut. Potekali so na osnovi vprašalnika, ki je vseboval petnajst vprašanj.

Za intervjuje sem prosila vsakega iniciranega posebej. Vsem sem že ob prošnji razložila, zakaj potrebujem njihovo sodelovanje, čemu so intervjuji namenjeni in da bodo povsem anonimni.

2. 4 Obdelava in analiza podatkov

Dobljene intervjuje sem obdelala po metodi kvalitativne analize, in sicer tako, da sem jih najprej prepisala, nato v celoti prebrala in podčrtala vse relevantne izjave za mojo raziskavo. Nato sem iz vsakega intervjuja (po vprašanjih) dobljene izjave izpisala in iz vsake povzela relevantno bistvo ter mu pripisala raven, kateri pripada – ravni so: (PR) psihična, (IR) interakcijska in (DR) družbena-globalna raven. Za boljšo preglednost sem nato te rezultate strnila v novo tabelo, za vsako osebo posebej. Nato sem določila ključne pojme, na katerih sem v novi tabeli lahko podrobneje prikazala dobljene rezultate in jih nato v zadnji številčni tabeli razširila še na + dobitke, (-) izgube, ki jih intervjuvanci interpretirajo kot dobitke in – čiste minuse. Temu sledi interpretacija dobljenih rezultatov oziroma poskusna teorija, sklepi in predlogi.

Za obdelavo podatkov sem uporabila računalniški program OpenOffice. org 1.1.4. Intervjuje sem pisala v bolj slovnično pravilni obliki kot so bili povedani, ker bi bili sicer težko berljivi.

Primer podčrtanih relevantnih delov intervjujev in prve tabele (celotna dokumentacija teh dveh delov obdelave je priložena v dodatku):

10. Kakšne spremembe opazate v vašem;

a) družinskem življenju,

Ja, jaz sem se spremenil, to je dejstvo. Jaz sem pač prišel do vizije, do predstave o življenju, ki sem jo vedno skupaj spravljal. Sestavljal sem puzzle, kako življenje izgleda, zakaj živimo, kam gremo, od kod prihajamo in te stvari sem si zdaj sestavil. Posledično sem bolj miren, bolj vem kaj bi rad, kdaj bi rad in preprosto sem jaz transformiran, jaz sem drugačen. Ali samo jaz vidim svojo družino drugače – to je sigurno res, pa tudi sigurno oni mene vidijo drugače, kot bolj umirjenega, kot bolj sestavljenega človeka in pač sigurno se je zaradi tega pritisk staršev s svojimi pričakovanji name zmanjšal, odnosi so bolj prijateljski. In ker sem jaz spremenjen, imam drug odnos do sveta, ne samo da je z družino drugače, z vsemi ljudmi drugače funkcioniram. V glavnem rezultati so izredno pozitivni.

Povzetek relevantnih bistev, glede na posamezno vprašanje in dodana pripadajoča raven.

2. vpr.	...duhovnost meni predstavlja nek dostop do sreče...nek pogled na svet, ki je onstran tega materialnega sveta. V materialnem svetu si lahko do neke mere srečen,...tisto mero, pa lahko presežeš šele na področju duhovnosti in iz tega vidika mi je pomembna. Ne bolj pomembna kot materialni svet, ampak enako pomembna, pač tisto je samo druga stopnja v razvoju človeka.	PR – duhovnost mi predstavlja nek dostop do sreče, nek pogled na svet, ki je onkraj materialnega.
3. vpr.	Enkrat...sem pač v knjižnici spontano zagrabil eno knjigo, ki sem jo bral že eno leto prej. ...edini podatki, ki sem jih imel...sem na internetu s temi podatki operiral in prišel do centra, ki je v Lj. izpostava te SM poti...eno leto in en mesec.	INFO - prva informacija o poti/knjiga, internet, ČAS OD INICIACIJE - eno leto in mesec
4. vpr.	Spoznati boga in spoznati sebe, biti srečen, priljubljen, ljubeč.	PR - razlog za odločitev/spoznati boga in sebe, biti srečen, priljubljen, ljubeč
5. vpr.	...mene je v življenju, recimo prevzela glasba, in to lahko primerjam s tem, ko sem se zelo močno zagrel za pot Sant Mat. Oboje me je zelo močno privlačilo, v bistvu sem videl velik smisel v tej poti ali pa tudi v glasbi. Tak smisel, ki je obče dober, dober zame in dober za druge.	PR - doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/glasba, v obojem je videl smisel, ki je obče dober

6. vpr.	Mislim, da če bi se vsi hipotetično posluževali te poti, bi bil svet zelo podoben nebesom...vsi bi bili skrajno miroljubni, vsi bi gledali na drugega, do enake mere kot na sebe, kar pomeni, da bi bili zelo obzirni, zelo ljubeči, darežljivi, skrbni...popolna odsotnost vojn, strahu, nasprotij – pač čista idila.	DR - ...če bi se vsi hipotetično posluževali te poti bi bili vsi skrajno miroljubni, obzirni, ljubeči, darežljivi, skrbni...popolna odsotnost vojn, strahu, nasprotij.
------------	--	--

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

Tabela 3.1: Prikaz relevantnih delov intervjujev po ravneh in osebah.

RAVEN intervju- vanci	<u>PSIHIČNA RAVEN</u>	<u>INTERAKCIJSKA</u> <u>RAVEN</u>	<u>DRUŽBENA</u> <u>(GLOBALNA)</u> <u>RAVEN</u>
Oseba 1	Razlog za odločitev/spoznati boga in sebe, biti srečen, priljubljen, ljubeč. Glasba, v obojem je videl smisel, ki je obče dober. Učitelj je moje vodstvo in varnost. Jaz sem se spremenil...sem prišel do vizije, predstave o življenju...sem bolj miren, vem kaj bi rad. Manj spanja, bolj zdrava hrana, vitalnejše in bolj zdravo telo. Lažje obvladovanje konfliktnih situacij, večja ljubezen do sočloveka, ker imam več ljubezni do sebe, verjamem, da delam dobro zase in sem zaradi tega avtomatsko bolj srečen. Imam več discipline, razumem svojo vlogo v tem življenju, sem bolj odgovoren, se bolj opazujem in bolj konstruktivno kritičen do sebe. Imam večjo kontrolo nad svojim življenjem, kar je čudovito. Spoznanje kaj je po smrti in zato manjši strah. Kot čista ljubezen, zato mi je združitev z bogom tako težka, ker se moraš očistiti vseh poželenj, ki so stalno prisotni na tem svetu in strah, da ne bi ljudje potem to izkoristili.	Druženje z iniciranimi/punca in njena mama, z drugimi se ne družim. Življenje z iniciranko mi koristi na tej poti, da se lažje in večkrat spravim k meditaciji. Spremembe v družinskem življenju/vidimo se drugače, manjši pritisk staršev, odnosi so bolj prijateljski.	Če bi se vsi hipotetično posluževali te poti bi bili vsi skrajno miroljubni, obzirni, ljubeči, darežljivi, skrbni...popolna odsotnost vojn, strahu, nasprotij. Spremembe/imam drug odnos do sveta, z vsemi ljudmi drugače funkcioniram, ker sem bolj sestavljen.

Oseba 2	Razlog za odločitev/občutek nezadovoljstva, praznine in nekega pomanjkanja, kljub materialni priskrbljenosti in zdravju. Občutek, da je na najhitrejši poti do boga. Učitelj je moj oče, varuh, učitelj, prijatelj, ga upoštevam in spoštujem. Jaz sem bolj mirna, lažje sprejemam konflikte. Čiščenje telesa, boljše počutje, manj spanja. Čutiš notranjo moč in mir, manj napetosti in strahov, ni več čustvenih nihanj. Večje zavedanje sebe in drugih, spoznanje, da je pomembna. Ni več škodljivih navad. Ob smrti bližnjih si manj čustveno prizadet in je zato lažje.	Druženje z iniciranimi/so postali moja družina, rada sem z njimi, hitro navežem stik in dobim prijatelje. Osebnih povezanosti pa ne delam več. Spremembe v družinskem življenju/sprva neprijetne, zaradi konfliktov, zdaj so odnosi boljši-bolj jo upoštevajo. Nekako znaš pravilno odreagirat in ne pride do večjih sporov. Če ti kdo kaj reče ni več zamere, ker nekako zastopiš človeka. Spremembe v odnosih z drugimi/ni več navezovanja, večja neodvisnost, ni več strahu pred samoto.	Doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/potreba po služenju človeštvu. Z delom na sebi spreminjamo svet na boljše. Brezpogojno služenje* ji je v izredno zadovoljstvo.
Oseba 3	Razlog za odločitev/notranji klic. Notranji občutek predanosti. Velika izguba teže, čiščenje telesa, bolečine v nogah, manj spanja. Ni strahu pred smrtjo. Ni strahu pred smrtjo. Ozavestil je boga.	Druženje z iniciranimi/neobhodni karmični odnosi*, služenje drugim. Meditacijo vidijo kot potrato časa. Z meditacijo pomagaš ostalim okrog sebe, mami veliko manj nervozna. Z duhovnim napredkom se je zmanjšal krog prijateljev. Spoznanje, da so odnosi z bližnjimi vzpostavljeni zaradi karme.	Prispevek k izboljšanju sveta/samo skozi meditacijo se lahko stvari popravi.
Oseba 4	pomen duhovnosti/smisel življenja, psihična priprava na pot-postal vegetarijanec, nehal piti alkohol. Občutek, da je na pravi poti. Druge tehnike so ga pustile praznega, tukaj pa čuti Ljubezen. Vegetarijanstvo je nujno za duhovni napredek, življenje z njimi (navodila) ni tako brezvezno.	Druženje z iniciranimi/moč in zaščita pred zunanjo negativnostjo, daje novo energijo, voljo in zagon vsakič. Nima stikov izven centra. Preselil se je domov, ker se je zavedel, da bosta starša vse bolj potrebovala pomoč.	Razlog za odločitev/moramo še kam naprej prit, pomagat še celemu svetu, ne samo sebi. Delo na sebi kot uči učitelj, prispeva k napredku celega stvarstva-drugim postaneš zgled.

Oseba 4	Neopisljivo veselje, meni je pač najboljši prijatelj. Spim na tleh in je tako boljše, imam več energije. Manj razburjanja in jeze, bolj kontrolira svoje misli. Zdaj sem bolj pozoren nase. S spoznanjem karme je prišel do razumevanja nekaterih svojih izkušenj. Nima strahu pred smrtjo.	Starša sta zdaj bolj umirjena, ni obtoževanja, več je smeha. Zmanjšan krog prijateljev, ker ni bilo več enakega zanimanja. Čustveno-psihične spremembe/nobenemu nič ne zameriš, ker veš, da bog je v vsem.	
Oseba 5	Razlog za odločitev/v tri urni meditaciji, kot obvezi, je čutila pomoč in varnost. Želela se je obvarovati negativnosti in navezanosti. Takrat v slabem stanju, šla je na vse ali nič, šla s fantom na predavanje in iniciacijo. Dvom in upanje, da se z meditacijo čistijo misli. Prepričana je, da pomaga človekovi psihi, tako da zmanjšuje napetost. Brezpogojno služenje zbija ego, etično življenje pomaga k izboljšanju. Tudi jaz sem se spremenila. Čiščenje telesa, hitra izguba teže, pritisk v glavi-zdravniki nič našli. Več notranjih napetosti. Manj jokam, uravnavam in obvladujem čustva, boljša koncentracija. Stik s seboj/globalji, a še ne zadovoljivo, meditacija čisti rane, dela na samodisciplini. Bojim se odvezat od ljudi. Spoznanje, da je bog moč in energija.	Doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/predanost prijatelju, v katerem je videla duhovnega učitelja. Druženje z iniciranimi/to jo vodi v center, saj jo veže z drugimi enak namen. Bolje imamo pošlihtano, bolj na realnih tleh je vse skupaj-če ne bi meditirala, bi morala ostati na nivoju punčke, doma. Bolj odprta in prijazna do sosedov, prijatelj pa nimam, razen onega od prej.	Če bi vsi ljudje sprejeli to meditacijo, bi se boljše počutili in bi boljše delovali v svetu.

Oseba 6	Pomen duhovnosti/nekaj več, kar daje življenju vrednost, notranji mir. Razlog za odločitev/vse kar je slišala o poti, zdaj ne išče več. V bolnici zaradi zastrupitve, zdaj je že dve leti v redu. Izguba službe. Želja po večji kontroli čustev, manj se sekira, je bolj tolerantna in odprta do drugih. Bolj kontrolira svoje misli in dejanja. S spoznanjem reinkarnacije* je postala bolj previdna.	Premalo poudarka na medsebojnih odnosih in druženju. Z določenimi je večkrat na vezi. Na druženja ne hodi, se ji pa to zdi fino. Poslabšanje zdravstvenega stanja staršev in kmalu smrt obeh-to vidi kot olajšanje. Ugoden vpliv, nekaterim je vegetarijanstvo trn v peti.	Prispevek k izboljšanju sveta/nesebična pomoč svetu, ljudem.
Oseba 7	Razlog za odločitev/ni bil zadovoljen z življenjem, ki ga je imel, nekaj je manjkalo, želel je spremeniti svoje življenje. Ni videl smisla v življenju, iskal je resnico, da bi zopet našel smisel. Ogromno se naučiš, manj si problematičen, bolj razumeš, več stvari ti je odprtih, pogled se ti izboljša, mirnejši si. Vera, da res nekaj obstaja, kar ga vodi in mu daje smisel. Čiščenje telesa-težave s trebuchom, vegetarijanska prehrana-boljše počutje, potrebuje manj spanja in je bolj spočit. Sem bolj miren, se ne sekiram, koncentracija je boljša. Nekatere stvari pa ležijo še dosti globlje in je treba jiti bolj v sebe, da jih razrešiš. S pisanjem duhovnega dnevnika dobi vpogled v svoja dejanja in jih tako lahko spremeni. V meditaciji je spoznal nekatere stvari o sebi, ki jih prej ni videl. Skozi meditacijo res čuti, da je bog sreča-prej je samo verjel v njegov obstoj. Problemi so še vedno, a manjši in lažje jih rešujem.	Druženje z iniciranimi/neka opora, podobno razmišljanje. Že samo, če opazujem in nič ne rečem, že dobim navdih. Mami je hitro sprejela, da sem vegetarijanec, zdaj je manj mesa. Stric ima srečo v nesreči, kot bi mu nekaj pomagalo. Vsem se je izboljšalo gmoto stanje. Sodelavci so sprejeli, na začetku se jim je zdel čuden, ker je postal vegetarijanec in nehal piti alkohol. Krog prijateljev se je zmanjšal, ostali so „tapravi“ in prišli drugi.	Prispevek k izboljšanju sveta/če bi se vsi ravnali po načelih SM, bi svet moral biti super, tako prispevamo svetu, da smo sami čim boljši.

Oseba 8	Iskanje notranjega bistva, ki ni materialno, nekaj več v življenju. Iskala je nekaj več, imela je občutek, da ji v življenju nekaj manjka. Razlog za odločitev/tri urna meditacija, da se bo lahko bolje počutila in razvijala notranje srčno hrepenenje. Pripravljalno obdobje kot zaljubljenost, po iniciaciji kot, da nekdo skrbi zanj z nežno ljubeznijo, ki je prej ni poznala. Pot mi pomaga, da bolj zavestno živim in se veliko bolj usmerjena kot prej. Prepoved alkohola in vegetarijanska prehrana sta ji dala nov pogled in perspektivo. Meditacija-potrebna volja in trden urnik-čuti odgovornost in ne prisile. Nisem bila še bolna, niti prehlajena ne, meditacija ji pomaga, da je vse vzdržljivo. Čiščenje telesa-problemi z želodcem in prebavo. Manj spanja in bolj zdravo življenje. Boljša koncentracija, obvladovanje čustev, lažje soočanje s težavami v osebnih odnosih. Zdaj bolj ve kaj si želi in si to tudi da, v meditaciji čuti nežnost, kot bi šla globlje v sebe. Imam zdaj večjo odgovornost do tega kako živim.	V družbi sprva težave zaradi vegetarijanstva. Opogumljanje eden drugega, se je fajn pogovarjat, ker spoznaš, da imajo vsi iste probleme, spoznaš, da smo ljudje različni, da vsak po svoje to doživlja. Bolj osebne stike ima z enim od iniciranih. Rekli so, da sem se spremenila, prijatelji so jo nehali napadati zaradi vegetarijanstva, kakšni odnosi se zaostrijo, sodelavci so bolj tolerantni.	Prispevek k izboljšanju sveta/ z delom na sebi, tako da postaneš boljši človek, s pomočjo ljudem v stiski.
------------	--	---	---

Oseba 9	Duhovnost-bistvo v mojem življenju, že od otroštva sem čutila, da mora biti nekaj lepšega, boljšega, iskala sem in to poskušala prenesti v življenje. Razlog za odločitev/želja po spremembi življenja, spoznati boga in sebe. Tu čuti gotovost, varnost, radost in ljubezen. Manj spanja in hrane-imam več energije, glava me manjkrat boli. Sem bolj umirjena, potrpežljiva, obvladuje misli in navade, izboljšuje se tudi spomin in koncentracija. Sprememba pozornosti iz zunanosti v notranjost. Ne bojim se je, ker vem, da nisem telo, ki bo enkrat nehalo obstajati.	Druženje z iniciranimi/pripadnost in povezanost. Spremembe v družinskem življenju/več povezanosti in hkrati svobode-trga se navezanost. Mož je manj mesa. Več razumevanja in potrpežljivosti. Spremembe v odnosih z drugimi/ne rabim klepeta in drugih mašil.	Prispevek k izboljšanju sveta/z meditacijo, etičnim življenjem, nesebičnim služenjem-s tem čistimo sebe in pomagamo vsem ljudem.
Oseba 10	Pomen duhovnosti/najpomembneje- to je zame pravo življenje. Razlog za odločitev/iskalec od mladosti, potreba po vodniku. Kot zaljubljenost, neko hrepenenje po povezanosti. Prej kronično prehlajen, zdaj le redko-procesi čiščenja-meditacija pomaga, da ne pride do bolezni. Večja kondicija, enostavno nisi zaspan in manj si utrujen. Manj notranjih napetosti, notranji mir čutiš, uravnoteženost-postajaš boljši človek. Pri delu boljša koncentracija, bolj umirjen, manj strahu v vsakodnevnih situacijah in posledično manj stresnih situacij.	Druženje z iniciarnimi /povezava sorodnih duš, skupen smisel življenja-se z veseljem družimo. Spoznavanje sebe preko drugih-pomoč. Drugačen pogled na ljudi-vsi so v srcu isti, dobri, lažja komunikacija-manj nasilna. Lažje navezovanje stikov. Ljudi imaš enostavno rad. Zmanjšan krog prijateljev in so prišli novi. S sodelavci je dosti lažje, ne spušča se več v borbo za prevlado mnenj. Misli imam stalno usmerjene v dobro-dober vpliv na druge. Manj navezanosti na skrbi in starše-manj je osebno in čustveno.	Prispevek k izboljšanju sveta/z meditacijo se spodbuja v tebi sočutje ali brezpogojna pomoč-služenje v konkretnem življenju-tako pomagamo ljudem.

Oseba 10	Prej bolj na čustvenem nivoju, v izražanju sebe, zdaj skozi meditacijo vidi, da je človek večplastno bitje, da je jedro v tebi in s tem jedrom prihajaš v stik. Izguba strahu pred smrtjo in prihodnostjo, tudi v tem trenutku si miren. Prej ga (bog) ni razumel, zdaj ga čuti v meditaciji-z veseljem in srečo, tudi vse bolj te preveva preko dneva.		
Oseba 11	Pomen duhovnosti/način življenja, smisel vsakdanjega življenja, osebni in duhovni razvoj. Razlog za odločitev/želja po osebni in duhovni rasti, potreba po večjem stiku s seboj, da bi bila bolj zadovoljna in bi imelo moje življenje višji smisel. doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/druge poti, povsod ji je kmalu nekaj manjkalo, tu je izpolnjujoče, čuti radost-občutek zaljubljenosti. Navodila/pomagajo do sprememb, da si boljši človek, nujno potrebna za rast. Nov pogled-življenje bolj lahkotno in prijazno. Dolgo obdobje bolna, zdaj je že lep čas zdrava in se dobro počuti. Več energije, manj utrujenosti in spanja. bolj mirna, mirno reagira v stresnih situacijah-manj stresa, večje obvladovanje čustev, manj se jim prepušča-tako zdaj manj joka, torej čustveno bolj stabilna-olajšanje. Boljša koncentracija.	Druženje/vsakič je toplo sprejeta-tega drugje ni bilo. Občutek sprejetja, vedno odide dobre volje-s posebno energijo. Volja in spodbuda za meditacijo. V družini/trije inicirani-podpora in razumevanje. Oči zdaj bolj umirjen, bolj sprejel njeno vegetarijanstvo in tudi sam je manj mesa. Prijatelji so sprejeli. Zdaj bolj odprta do ljudi in lažje navezuje nove stike.	Prispevek k izboljšanju sveta/pozitivna sprememba pri sebi, ki se odraža na drugih-postajaš boljši človek. Meditacija spodbuja sočutje-ljudi imaš vse bolj rad. V ljudeh vidi dobre plati. Svet čudovit prostor, če bi vsi stopili na pot SM.

Oseba 11	Zaradi meditacije je bolj v stiku s seboj in ve kaj želi ter si to tudi da, prej je večkrat pozabila nase, ker je hotela ugoditi drugim. Čuti osvoboditev. Zdaj bolj razume proces smrti, spoznala, da je pomembno, da čimbolj izkoristi življenje in naredi nekaj iz sebe. Še strah pred izgubo bližnjih. Ugotovila, da ima napačno predstavo o Bogu, zdaj ga doživlja kot močan občutek ljubezni, ki jo spremlja v meditaciji-s tem je pridobila na zaupanju v življenje in ljudi.		
-------------	--	--	--

***Razlaga pojmov:**

- Brezpogojno služenje ali seva pomeni nudenje nesebične pomoči in ljubezni vsem živim bitjem; je ena najpomembnejših vrlin duhovne poti Sant Mat.
- Karma (karmični odnosi) v indijskih filozofijah pomeni vsako človeško delo ali delovanje, dobro ali slabo (to velja tako za posameznika kot za njegove odnose z drugimi), ki se prenaša iz enega življenja v drugo. Pomeni torej načelo vzroka in posledice (tako zunanje kot notranje) vseh človekovih preteklih dejanj, ki določajo njegovo sedanjost in prihodnost.
- Reinkarnacija pomeni ponovno rojstvo, ponovno utelešenje duše - izhaja iz budizma in indijskih filozofij.

Tabela 3. 2: Prikaz skrajšanih relevantnih delov intervjujev po ravneh in ključnih pojmi.

RAVNI	<u>PSIHIČNA RAVEN</u>	<u>INTERAKCIJSKA RAVEN</u>	<u>DRUŽBENA (GLOBALNA) RAVEN</u>
KLJUČNI POJMI			
<u>Oseba 1</u>			
VSTOP V SM kriza			
smisel			
vpliv drugih			
višji cilji	Spoznati boga in sebe, biti srečen, priljubljen, ljubeč.		
ZDAJ/ PREJ	Prišel do vizije o življenju, bolj miren, ve kaj bi rad. Manj spanja, bolj zdrava hrana, vitalnejše in bolj zdravo telo. Lažje obvladovanje konfliktnih situacij, večja ljubezen do sočloveka, bolj srečen. Več discipline, razume svojo vlogo v tem življenju, je bolj odgovoren, se bolj opazuje in je bolj konstruktivno kritičen do sebe. Večja kontrola nad življenjem.	V družini se vidijo drugače, manjši pritisk staršev, odnosi bolj prijateljski.	Drug odnos do sveta/drugače funkcionira z ljudmi.
DOŽIVLJANJE POTI	Primerjava poti-glasba, v obojem videl obče dober smisel. Učitelj-vodstvo in varnost.	Druženje-nepotrebno. Življenje z iniciranko/korist na poti.	
PRIHODNOST osebna	Manjši strah pred smrtjo. Združitev z bogom-težka, <i>strah</i> pred izkoriščenjem tega.		
drugi			Svet bolj miren, ljubeč in skrben – odsotnost vojn, strahu, nasprotij.

<u>Oseba 2</u>	<u>PSIHIČNA RAVEN</u>	<u>INTERAKCIJSKA RAVEN</u>	<u>DRUŽBENA (GLOBALNA) RAVEN</u>
VSTOP V SM kriza	Občutek nezadovoljstva, praznine in nekega pomanjkanja.		
smisel			
vpliv drugih			
višji cilji			
ZDAJ/ PREJ	Bolj mirna, lažje obvladovanje konfliktov. Čiščenje telesa, boljše počutje, manj spanja. Notranja moč in mir, manj napetosti in strahov, ni več čustvenih nihanj. Večje zavedanje sebe in drugih, spoznanje, da je pomembna. Ni več škodljivih navad.	<i>V družini sprva konflikti- zdaj odnosi boljši-jo bolj upoštevajo, ni več zamere. Ni več navezovanja, večja neodvisnost, ni strahu pred samoto.</i>	
DOŽIVLJANJE POTI	Občutek-najhitrejša pot do boga. Učitelj-oče, varuh, učitelj, prijatelj, ga upošteva in spoštuje.	Druženje-rada je z njimi, hitro naveže stik in dobi prijatelje. Ni navezanosti.	Potreba po služenju človeštvu-v izredno zadovoljstvo.
PRIHOD NOST osebna	Ob smrti bližnjih manj čustvene prizadetosti.		
drugi			Delo na sebi-boljši svet.
<u>Oseba 3</u>	<u>PSIHIČNA RAVEN</u>	<u>INTERAKCIJSKA RAVEN</u>	<u>DRUŽBENA (GLOBALNA) RAVEN</u>
VSTOP V SM kriza			
smisel			
vpliv drugih			
višji cilji	Notranji klic.		

ZDAJ/ PREJ	<i>Velika izguba teže, čiščenje telesa, bolečine v nogah, manj spanja. Ozaveščenje boga.</i>	<i>Meditacija videna kot potrata časa-pomoč drugim. Mama manj nervozna. Zmanjšan krog prijateljev.</i> Odnosi z bližnjimi - karmični.	
DOŽIVL JANJE POTI	Notranji občutek predanosti.	Druženje/neobhodni karmični odnosi-služenje drugim.	
PRIHOD NOST osebna	Ni strahu pred smrtjo.		
drugi			Meditacija-boljši svet.
<u>Oseba 4</u>	<u>PSIHIČNA RAVEN</u>	<u>INTERAKCIJSKA RAVEN</u>	<u>DRUŽBENA (GLOBALNA) RAVEN</u>
VSTOP V SM kriza			
smisel	Duhovnost-smisel življenja.		
vpliv drugih			
višji cilji	Občutek, da je pot prava.		Duhovni napredek – pomoč celemu svetu.
ZDAJ/ PREJ	Več energije, manj razburjenja in jeze, večja kontrola misli, bolj pozoren nase. Karma-razumevanje svojih izkušenj.	Preselil domov - pomoč staršem. Starša bolj umirjena, ni obtoževanja, več smeha. Ni zamere. <i>Zmanjšan krog prijateljev.</i>	
DOŽIVL JANJE POTI	Tukaj čuti Ljubezen-druge tehnike, ostal prazen. Navodila-dajejo smisel. Učitelj-najboljši prijatelj, neopisljivo veselje.	Druženje/moč in zaščita, nova energija, volja in zagon. Izven centra-nima stikov.	
PRIHOD NOST osebna	Ni strahu pred smrtjo.		
drugi			Z delom na sebi in zgledom – napredek celega stvarstva.

<u>Oseba 5</u>	<u>PSIHIČNA RAVEN</u>	<u>INTERAKCIJSKA RAVEN</u>	<u>DRUŽBENA (GLOBALNA) RAVEN</u>
VSTOP V SM kriza	Slabo stanje-šla na vse ali nič, čutila pomoč in varnost.		
smisel			
vpliv drugih		S fantom na predavanje in iniciacijo.	
višji cilji			
ZDAJ/ PREJ	Jaz sem se spremenila. <i>Čiščenje telesa, hitra izguba teže, pritisk v glavi-zdravniki nič našli. Več notranjih napetosti.</i> Manj joka, uravnavanje in obvladovanje čustev, boljša koncentracija. Stik s seboj-globlji, še ne zadovoljiv. Meditacija čisti rane. Delo na samodisciplini. Spoznanje-bog je moč in energija.		
DOŽIVL JANJE POTI	Prepričanje-pomoč človekovi psihi, manjša napetost. Brezpogojno služenje zbija ego, etično življenje pomaga k izboljšanju.	Predanost prijatelju-v njem videla duhovnega učitelja. Druženje/enak namen. Doma bolje pošlihtano, bolj na realnih tleh- osamosvojitve. Bolj odprta in prijazna do sosedov. <i>Nima prijateljev</i> -eden od prej.	<i>Dvom in upanje-</i> meditacija čisti misli.
PRIHOD NOST osebna	<i>Strah</i> pred smrtjo oz. pred odvezo od ljudi.		
drugi			Če bi vsi ljudje sprejeli to meditacijo, bi se boljše počutili in bi boljše delovali v svetu.

<u>Oseba 6</u>	<u>PSIHIČNA RAVEN</u>	<u>INTERAKCIJSKA RAVEN</u>	<u>DRUŽBENA (GLOBALNA) RAVEN</u>
VSTOP V SM kriza			
smisel			
vpliv drugih		Fant-vse kar ji je povedal o poti.	
višji cilji	Duhovnost-nekaj več, kar daje vrednost življenju, notranji mir.		
ZDAJ/ PREJ	Ni potrebe po nadaljnjem iskanju. <i>V bolnici zaradi zastrupitve-zdaj že dve leti v redu. Izguba službe. Manj se sekira. Večja kontrola misli in dejanj.</i> Spoznanje reinkarnacije-bolj previdna.	Bolj tolerantna in odprta do drugih. <i>Poslabšanje zdravstvenega stanja staršev in smrt obeh-vidi kot olajšanje.</i> Ugoden vpliv na prijatelje, nekaterim vegetarijanstvo trn v peti.	
DOŽIVLJANJE POTI		Premalo poudarka na medsebojnih odnosih in druženju. Z določenimi-večkrat na vezi. Na druženja ne hodi-se ji pa zdi fino.	Nesebična pomoč svetu, ljudem.
PRIHODNOST osebna	Želja po večji kontroli čustev.		
drugi			
<u>Oseba 7</u>	<u>PSIHIČNA RAVEN</u>	<u>INTERAKCIJSKA RAVEN</u>	<u>DRUŽBENA (GLOBALNA) RAVEN</u>
VSTOP V SM kriza	Nezadovoljstvo z življenjem, ki ga je živel, nekaj je manjkalo-želel je spremembo.		
smisel	Ni videl smisla v svojem življenju-želel ga je zopet najti.		
vpliv drugih		Dva bratranca.	

višji cilji			
ZDAJ/ PREJ	Čiščenje telesa-težave s trebuhom, vegetarijanska prehrana-boljše počutje, potrebuje manj spanja in je bolj spočit. Bolj miren, se ne sekira, boljša koncentracija. Še nekaj globljih težav. V meditaciji je spoznal nekatere stvari o sebi, ki jih prej ni videl. V meditaciji čuti, da je bog sreča-prej je samo verjel v njegov obstoj. Lažje reševanje problemov.	Mama sprejela vegetarijanstvo-je manj mesa. Stric-srečo v nesreči. Boljše gmotno stanje. Sodelavci so sprejeli. Zmanjšan krog prijateljev, ostali „tapravi“ in prišli drugi.	
DOŽIVLJANJE POTI	Ogromno se naučiš, manj si problematičen, bolj razumeš, pogled se ti izboljša, mirnejši si. Učitelj-vera, da res nekaj obstaja – ga vodi in mu daje smisel. Pisanje duhovnega dnevnika-vpogled v svoja dejanja, ki jih tako lahko spremeni.	Druženje-opora, podobno razmišljanje, navdih.	Prispevek svetu-bitim boljše.
PRIHOD NOST osebna			
drugi			Ravnanje po načelih SM-super svet.
<u>Oseba 8</u>	<u>PSIHIČNA RAVEN</u>	<u>INTERAKCIJSKA RAVEN</u>	<u>DRUŽBENA (GLOBALNA) RAVEN</u>
VSTOP V SM kriza	Občutek pomanjkanja nečesa. Tri urna meditacija, da se bo bolje počutila.		
smisel			
vpliv drugih		Kolega.	
višji cilji	Iskanje notranjega bistva, nekaj več v življenju. Notranje srčno hrepenenje.		

ZDAJ/ PREJ	Bolj zavestno življenje, večja usmerjenost. <i>Prepoved alkohola</i> in vegetarijanska prehrana-nov pogled in perspektiva. Meditacija pomaga, da ne zboli. <i>Čiščenje telesa-problemi z želodcem in prebavo</i> . Manj spanja in bolj zdravo življenje. Boljša koncentracija, obvladovanje čustev, lažje soočanje s težavami v osebnih odnosih. Zdaj bolj ve kaj si želi in si to tudi da, v meditaciji čuti nežnost, kot bi šla globlje v sebe. Večja odgovornost do življenja.	V družbi sprva težave zaradi vegetarijanstva, po iniciaciji celo podpora. Prijatelji so opazili, da se je spremenila. Sodelavci-bolj tolerantni. Kakšni odnosi se zaostrijo.	
DOŽIVL JANJE POTI	Pripravljalno obdobje-kot zaljubljenost, po iniciaciji-kot skrb z nežno ljubeznijo. Meditacija-potrebna volja in trden urnik-občutek odgovornosti.	Druženje-opogumljanje eden drugega, spoznanje, da imajo vsi enake probleme in da vsak to po svoje doživlja. Osebni stik-z enim od iniciarnih.	Prispevek svetu-z delom na sebi, tako da postajaš boljši človek. Pomoč ljudem v stiski.
PRIHOD NOST osebna			
drugi			
<u>Oseba 9</u>	<u>PSIHIČNA RAVEN</u>	<u>INTERAKCIJSKA RAVEN</u>	<u>DRUŽBENA (GLOBALNA) RAVEN</u>
VSTOP V SM kriza	Želja po spremembi življenja.		
smisel			
vpliv drugih			
višji cilji	Duhovnost-bistvo v življenju, iskanje nečesa lepšega, boljšega. Spoznanje boga in sebe.		

ZDAJ/ PREJ	Manj spanja in hrane, več energije, manjkrat bolečine v glavi. Večja umirjenost, potrpežljivost, obvladovanje misli in navad, boljši spomin in koncentracija. Sprememba pozornosti iz zunanosti v notranjost.	V družini-več povezanosti in hkrati svobode-trga se navezanost. Mož je manj mesa. Več razumevanja in potrpežljivosti. Z drugimi-ne rabi klepeta in drugih mašil.	
DOŽIVL JANJE POTI	Na poti čuti gotovost, varnost, radost in ljubezen.	Druženje-pripadnost in povezanost.	Z meditacijo, etičnim življenjem, nesebičnim služenjem-čistimo sebe in pomagamo vsem ljudem.
PRIHOD NOST osebna	Ni strahu pred smrtjo.		
drugi			
<u>Oseba 10</u>	<u>PSIHIČNA RAVEN</u>	<u>INTERAKCIJSKA RAVEN</u>	<u>DRUŽBENA (GLOBALNA) RAVEN</u>
VSTOP V SM kriza			
smisel			
vpliv drugih			
višji cilji	Duhovnost-najpomembneje, pravo življenje. Iskalec od mladosti-potreba po vodniku.		
ZDAJ/ PREJ	Prej kronično prehlajen, <i>zdaj le redko-procesi čiščenja</i> -meditacija pomaga, da ne pride do bolezni. Večja kondicija, manjša utrujenost. Manj notranjih napetosti, občutek notranjega miru, uravnoteženost-postajaš boljši človek. Pri delu boljša koncentracija, bolj umirjen, manj strahu v vsakodnevnih situacijah in manj stresnih situacij.	Drugačen pogled na ljudi-vsi so v srcu isti, dobri, lažja komunikacija-manj nasilna. Lažje navezovanje stikov. Večja ljubezen do ljudi. <i>Zmanjšan krog prijateljev</i> in so prišli novi. S sodelavci je dosti lažje, ne spušča se več v borbo za prevlado mnenj. Misli usmerjene v dobro-dober vpliv na druge.	

ZDAJ/ PREJ	Stik s seboj-prej bolj na čustvenem nivoju, zdaj spoznanje, da prihaja v stik s svojim jedrom. Bog-prej ga ni razumel, zdaj ga čuti v meditaciji.	Manj navezanosti na skrbi in starše-manj je osebno in čustveno.	
DOŽIVL JANJE POTI	Kot zaljubljenost, neko hrepenenje po povezanosti	Druženje-povezava sorodnih duš, skupen smisel življenja. Spoznavanje sebe preko drugih-medsebojna pomoč.	Z meditacijo-spodbujanje sočutja ali brezpogojne pomoči. Služenje v konkretnem življenju-pomoč ljudem.
PRIHOD NOST osebna	Izguba strahu pred smrtjo in prihodnostjo.		
drugi			
<u>Oseba 11</u>	<u>PSIHIČNA RAVEN</u>	<u>INTERAKCIJSKA RAVEN</u>	<u>DRUŽBENA (GLOBALNA) RAVEN</u>
VSTOP V SM kriza			
smisel	Duhovnost-način in smisel vsakdanjega življenja.		
vpliv drugih			
višji cilji	Želja po osebni in duhovni rasti in večjem stiku s seboj.		
ZDAJ/ PREJ	<i>Dolgo obdobje bolna-zdaj zdrava in se dobro počuti. Več energije, manj utrujenosti in spanja. Bolj mirna, manj stresnih situacij, večje obvladovanje čustev, boljša koncentracija. Globlji stik s seboj-osvoboditev. Spoznanje pomembnosti življenja. Pridobitev zaupanja v življenje in ljudi.</i>	Družina/podpora in razumevanje, oči bolj miren, sprejel njeno vegetarijanstvo in je manj mesa. Lažje navezovanje novih stikov in večja odprtost do ljudi.	

DOŽIVLJANJE POTI	Druge poti-nekaj manjkalo, tu je izpolnjujoče, čuti radost-občutek zaljubljenosti. Pomoč do sprememb-postajaš boljši človek, rast. Nov pogled-življenje bolj lahkotno in prijazno.	Druženje/vsakič toplo sprejeta-odide dobre volje. Volja in spodbuda za meditacijo.	Delo na sebi-vzglede drugim. Meditacija-spodbuja sočutje. V ljudeh vidi dobre plati.
PRIHODNOST osebna	<i>Strah</i> pred izgubo bližnjih.		
drugi			Svet-čudovit prostor.

Tabela 3. 3: Številčni prikaz relevantnih delov intervjujev po ravneh, ključnih pojmi in frekvencah: + dobiček, (-) izguba, ki je interpretirana kot dobiček in – čista izguba.

RAVNI KLJUČNI POJMI	<u>PSIHIČNA RAVEN</u>			<u>INTERAKCIJSKA RAVEN</u>			<u>DRUŽBENA (GLOBALNA) RAVEN</u>		
frekvenca	+ P	(- P)	- P	+ I	(- I)	- I	+ D	(-D)	- D
VSTOP V SM kriza	5								
smisel	3								
vpliv drugih				4					
višji cilji	8						1		
ZDAJ/ PREJ	11	8		10	5		1		
DOŽIVLJANJE POTI	11			11	1		8	1	
PRIHODNOST osebna	7	3							
drugi							7		
VSOTA	□ 46	□ 13		□ 21	□ 7		□ 17	□ 1	

3. 1 Poskusna teorija

Sant Mat je v mojih očeh bolj duhovna pot kot religija, a je iz zgornjih rezultatov razvidno, da vsebuje tudi elemente religije (kot je recimo krščanstvo), ki opravlja vsaj dve pomembni funkciji, psihično in socialno. Psihična funkcija religije je verski pojav, ki se dojema kot individualni pojav, torej na ravni posameznika, kadar recimo obnovi svoje moči ob molitvi, ko se počuti varnega ali sproščenega po izpovedi, ko se čuti bolj srečnega po kakem ritualu ali ko s hrepenenjem pričakuje verski praznik. Religija torej zadovoljuje človekovo potrebo po smislu, sooča človeka z zavestjo o smrti in minljivosti, funkcionira v osebnosti, pomaga premagovati težave in morda celo prispeva k integraciji osebnosti. Socialna funkcija pa se kaže bolj v zunanjih vidikih verskega življenja, kot so verska skupnost, rituali in na sploh vedenje z verskim pomenom (Flere 1995: 31 in 58).

Rezultati kažejo, da vsi intervjuvanci doživljajo pot Sant Mat, v primerjavi z drugimi življenjskimi izkušnjami, zelo pozitivno na vseh treh ravneh. Najprej sem opisala psihično funkcijo, ker je iz zgornje tabele razvidno, da je večina intervjuvancev imela največ pozitivnih dobitkov ravno na tej ravni, torej boljše fizično počutje, manj spanja, večja čustvena stabilnost, manj konfliktnih situacij, itd. Tu je pomembno poudariti tudi dejstvo, da so ti rezultati tesno povezani z (-) izgubo, ki jo sicer intervjuvanci interpretirajo kot dobitek. To zanimivost bom poskušala razložiti s pomočjo osrednjega etnometodološkega pojma indeksikalnosti, ki pomeni, da je „smisel članov za to, kar se dogaja, odvisen od načina, kako interpretirajo kontekst dejavnosti s katero se ukvarjajo. Glede na to so njihova razumevanja in razlage indeksikalne, – smiselne so glede na določene okoliščine ali situacije (Haralambos, Holborn 1999: 908). V kontekstu Sant Mata intervjuvanci osmislijo različne telesne težave (kot so izguba teže, težave z nogami, želodcem in prebavo, razne bolezni), ki so se jim pojavile kmalu po iniciaciji, kot del procesa čiščenja, ki se v tem obdobju intenzivno odvija. Večina poroča o še eni pomembni izgubi, bolj iz socialnega vidika, in sicer zmanjšan krog prijateljev, ki jo prav tako interpretirajo kot pozitivno: *„Tisti, ki pa so, so pa tapravi, ali pa so zdaj drugi prijatelji....saj drugače že ni moglo biti, če se sam spremeniš, potem vidiš, da so nekatere stvari pomembnejše, za drugega človeka so pa ravno obratno“* (oseba 7). *„...ko sem se obrnil malo bolj vase, so se ti ljudje, s katerimi nisem imel te močne povezave oz. nisem imel istega zanimanja oz. te želje jit v sebe, enostavno smo se razšli, tako kot listi odpadejo, tako smo se razšli, naravno. In so prišli novi ljudje“* (oseba 10). Pozitivno torej v smislu, da je

to naravni proces, ki se zgodi z duhovnim napredkom posameznika. V spomin pa se mi je vtisnila izjava še ene intervjuvanke, ki je kmalu po iniciaciji zaradi hude bolezni, v razmiku dvanajstih ur, izgubila oba starša in si to razložila kot olajšanje. Pretresljiv dogodek si je pozitivno osmislila, ker verjame, da je bila tako njej kot staršema posredovana učiteljeva pomoč. Prepričana je, da bi se vse skupaj odvijalo precej slabše, če ne bi bila na poti Sant Mat.

Socialni vidiki Sant Mata se najbolj kažejo v zadovoljevanju potrebe iniciranih po medsebojnem druženju v meditacijskem centru, saj ga večina doživlja kot navdihujoče in spodbudno. Pomembno pa je poudariti tudi pozitivne spremembe, ki jih večina opaža v odnosu s svojo ožjo in širšo socialno mrežo: „*vidim svojo družino drugače...pa tudi sigurno oni mene vidijo drugače...se je zaradi tega pritisk staršev s svojimi pričakovanji name zmanjšal, odnosi so bolj prijateljski*“ (oseba 1). „*Konkretno pa čutim v službi, da je dosti lažje s kolegi, prej sem se vedno boril*“ (oseba 10). Nekaterim so se ožji odnosi sprva zaostri, a so to zopet osmislili z neke vrste čiščenjem, ki se je moralo zgoditi, da so odnosi zdaj lahko boljši. Najpomembnejše sporočilo, ki so mi ga posredovali intervjuvanci, je njihova orientacija na pozitivne stvari v življenju in predvsem na dobre plati v ljudeh. Čutijo, da smo vsi ljudje v svojem bistvu enaki in dobri in da imajo zaradi tega ljudi vse bolj radi. Večina je prepričana, da s svojo vključitvijo v Sant Mat prispevajo h globalnim spremembam.

V zgornji tabeli se torej kaže pozitivna slika o poti Sant Mat, saj so intervjuvanci veliko pridobili na vseh treh ravneh, hkrati pa nihče ni doživel ničesar, kar bi lahko definiral kot čisto izgubo.

Pojavi pa se zanimiva razlika, na katero je pomembno opozoriti. Intervjuvanci so namreč na pot Sant Mat stopili iz različnih razlogov: od življenjske krize, do iskanja večjega smisla v življenju, zaradi pomembnih drugih ali zaradi višjih ciljev (kot so spoznati sebe in boga, iskanje notranjega bistva, miru in nečesa več v življenju,...), a so po vstopu doživeli podobne ali celo enake spremembe in izkušnje. To zanimivost bom poskušala razložiti s pomočjo teorije religije oziroma teorije izmenjave, ki sta jo razvila sociologa Stark in Bainbridge (2007 : 36-54). Ta pravi, da ljudje delujemo tako, da na vseh področjih, torej tudi na področju religije, iščemo koristi (nagrade) in se izogibamo stroškom (tu so seveda nagrade in stroški mišljeni v najširšem smislu). Ker pa nekatere nagrade v realnosti sploh ne obstajajo, smo se včasih prisiljeni zadovoljiti zgolj z obljubami, da bomo nekoč le prišli do zelenih nagrad. Te obljube sta avtorja poimenovala kompenzatorji. Religije recimo svojim vernikom ponujajo zelo zaželeno blago – obljubo posmrtnega življenja, ki pa ne more biti „tako“ zadovoljena,

zato je začasno zadovoljena z nadomestkom (obljubo). Veljavnost te obljube seveda ni empirično preverljiva, ampak le sprejeta na podlagi vere. Cilj te obljube je, da se kompenzator spremeni v nagrado oziroma da se obljuba po večnem življenju spremeni v posmrtno življenje. Največji in najpomembnejši kompenzator, ki ga ponuja Sant Mat, je samorealizacija ali razsvetljenje ali, v jeziku intervjuvancev, spoznanje sebe in boga-svojega bistva. Večina je kot razlog za vstop na pot navedla ravno ta kompenzator, katerega uresničitev nisem mogla preveriti, ker se o izkušnjah v meditaciji ne govori. Drugi pomemben kompenzator na poti je meditacija (vsaj jaz jo razumem kot kompenzator), s katero posameznik lahko doseže obljubo prvega kompenzatorja in s tem že v času svojega življenja „premaga“ smrt oz. vstopi v posmrtno življenje. Ta kompenzator oz. vera v njegovo veljavnost večini intervjuvancev prinaša že delno nagrado, in sicer manjši strah pred smrtjo. Samo dve intervjuvanki sta poročali, da je strah še v veliki meri prisoten, a sta ga osmislili s še preveliko navezanostjo na svoje bližnje. Sant Mat z meditacijo obljublja tudi nagrado boljšega fizičnega in psihičnega počutja, kar lahko s svojo raziskavo tudi potrdim, saj so intervjuvanci na teh dveh področjih doživeli največ pozitivnih sprememb: „...*dosti manj spim, prej sem spal kakšnih osem ur, zdaj pa jih kakšnih šest...bolj si spočit*“ (oseba 7). „...*si veliko notranje močnejši, notranji mir čutiš...ni več teh napetosti, določeni strahovi zginejo*“ (oseba 2). Iz intervjujev vem, da je bila večina pred iniciacijo že tako ali drugače seznanjena s potjo, tako da je bila ta obljubljen nagrada najverjetneje povod ali razlog za odločitev (seveda za tiste, ki so želeli premagati krizo ali najti večji smisel v življenju). Tretji kompenzator so navodila (etično življenje, vegetarijanska prehrana, opravljanje fizične in finančne seve za meditacijski center,...), ki jih pot nalaga in z njimi obljublja hitrejše in intenzivnejše duhovno napredovanje. Večina intervjuvancev navodila ocenjuje zelo pozitivno in nihče v njih ne vidi stroška, kar bi, v primeru finančne seve oziroma prostovoljnih prispevkov, lahko bil. Celó zelo jasno je iz rezultatov razvidno, da intervjuvanci na poti v ničemer ne vidijo stroškov, če pa se že pojavijo, jih z racionalno razlago spremenijo v nagrade. Omenila bi še eno nagrado, ki pa ni obljuba poti, ampak le posledica posameznikove udeležbe. To je druženje z iniciranimi. Še pred kratkim je bila pot Sant Mat bolj pot posameznika kot pot neke skupnosti, a kot je razvidno iz izjav intervjuvancev, je to zelo pomembna nagrada, ki se, skladno s tem, vse bolj razvija.

Moje spoznanje je dejstvo, da je pot Sant Mat tako duhovnost kot religija, česar prej nikakor nisem hotela sprejeti. Je tudi oziroma najprej duhovnost, ki jo intervjuvanci doživljajo kot proces iskanja in ustvarjanja smisla, dostop do sreče, način življenja, notranji mir, nekaterim

duhovnost pomeni preprosto vse in največ. Večino je prav ta dimenzija Sant Mata pritegnila na pot. V rezultatih se izraža na psihični ravni intervjuvanih, še posebej v odnosu z višjo silo in duhovnim učiteljem, kot to razume posameznik, ter pri soočanju s smrtjo in spoprijemanju s težavami. Duhovnost lahko opredelimo kot bistveni del človeške narave ali pa kot eno od dimenzij človeškega obstoja, ki lahko vsebuje pomembne vire moči in se izraža v vsakdanjem življenju ljudi.

4. SKLEPI IN PREDLOGI

- Duhovna pot Sant Mat vsebuje tudi elemente religije (kot je npr. krščanstvo), saj zelo dobro opravlja tako psihično kot socialno funkcijo religije.
- Intervjuvanci prav tako doživljajo pot Sant Mat, v primerjavi z drugimi življenjskimi izkušnjami, zelo pozitivno na vseh treh ravneh – psihični, interakcijski in globalni.
- Največ pozitivnih dobitkov so intervjuvanci deležni na psihični ravni; torej boljše fizično počutje, manj spanja, večja čustvena stabilnost, manj konfliktnih situacij, itd. Nekateri od teh rezultatov so tesno povezani tudi z izgubo, ki jo intervjuvanci v kontekstu Sant Mata interpretirajo ali osmislijo kot dobiček.
- Nihče od intervjuvanih ni na poti Sant Mat doživel ničesar, kar bi lahko definirali kot čisto izgubo.
- Socialni vidiki Sant Mata se najbolj kažejo v zadovoljevanju potrebe iniciranih po medsebojnem druženju v meditacijskem centru, saj ga večina doživlja kot navdihujoče in spodbudno. Večina pa opaza tudi pozitivne spremembe v svoji ožji in širši socialni mreži.
- Večina intervjuvanih je naravnana na pozitivne stvari v življenju in še posebej na dobre plati v ljudeh. Čutijo, da smo vsi ljudje v svojem bistvu enaki in dobri ter da imajo zaradi tega ljudi vse bolj radi. Prepričani so celo, da s svojo vključitvijo v Sant Mat prispevajo h globalnim spremembam.
- Ne glede na razlog s katerim so intervjuvanci stopili na pot, vsi poročajo o enakih ali podobnih izkušnjah oziroma spremembah.
- Z vidika teorije izmenjave, avtorjev Starka in Bainbridea, lahko Sant Mat opredelimo kot religijo, kajti raziskava je pokazala, da, enako kot svetovne religije, ljudem ponuja nekaj kompenzatorjev in nekaj dejanskih nagrad, ki jih je posameznik deležen, ko začne prakticirati to pot.

- Sant Mat je tudi oziroma najprej duhovnost, kajti večino intervjuvancev je na pot pritegnila prav ta dimenzija. Najbolj se izraža na psihični ravni rezultatov, še posebej v odnosu z višjo silo in duhovnim učiteljem, kot to razume posameznik, ter pri soočanju s smrtjo in spoprijemanju s težavami. Duhovnost torej lahko vsebuje pomembne vire moči in se izraža v vsakdanjem življenju ljudi.
- Menim, da bi socialne delavke/ci pri svojem delu morali upoštevati posameznikovo duhovnost ali religioznost, kajti kot je pokazala moja raziskava, le ta igra pomembno vlogo na vseh področjih človeškega življenja in je lahko pomemben vir za reševanje problemov.
- Zelo pomembno se mi zdi, da socialne delavke/ci raziščejo svoje temeljne predpostavke glede duhovnosti ali religije, sicer tvegajo, da svoja duhovna ali religiozna verovanja vsiljujejo uporabnikom. Ravno tako je pomembno, da skupaj z uporabnikom raziščeta, kaj zanj/o pomeni duhovnost ali religija ter kakšne vire moči vsebuje prav zanj/o.
- Menim, da je prav tako pomembno vključiti koncept duhovnosti v samo izobraževanje za socialno delo, saj bi tako lahko socialne delavke/ci dobili neposredno izkušnjo orodja pomoči, s katerim lahko pridejo naproti uporabnikom v njihovih težavah in stiskah. Morda, bi bilo zanimivo izvedeti kaj o tem mislijo študentje socialnega dela.

5. LITERATURA:

- Armstrong, Karen. 1994. *A history of god*. London: Mandarin.
- Bohak, Janko. 2006. Zakaj se na polici znajdejo filozofske in verske knjige. *Božje okolje*, 30 (4), 30-31.
- Brow, Robert, Davies, Douglas. 1987. *Velika verstva sveta*. Koper: Ognjišče.
- Carroll, Maria M. 1998. Social work's conceptualization of spirituality. V Edward R. Canda (ur.), *Spirituality in social work: New directions*. New York, London: The Haworth Press.
- Danel, Elena. 2008. Bog se lahko razkrije tudi ateistu. *Aura*, 18 (222), 2-5.
- Emmons, Robert A. 1999. *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York, London: The Guilford Press.
- Ferrucci, Piero. 2006. Kdo sem in kaj lahko postanem: teorija in praksa psihosinteze za osebno rast. Ljubljana: CDK, Zavod za izobraževanje, vzgojo, razvoj in kulturo.
- Flere, Sergej, Kerševan, Marko. 1995. *Religija in sodobna družba: uvod v sociologijo religije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Fromm, Erich. 2000. *Psihoanaliza i religija*. Zagreb: V.B.Z.
- Haralambos, M., Holborn, M. 1999. *Sociologija: Teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.
- Hay, Louise L. 1994. *Moč je v tebi*. Ljubljana: Rea.
- Hopps, J. G., Morris, R. 2000. *Social work at the millennium: critical reflections on the future of profession*. New York: The Free Press.

- James, William. 2002. *Pragmatizem in volja do verovanja*. Ljubljana: Krtina.
- Johnson, Julian. 1994. *Pot Mojstrov*. Tržič: Radha Soami Satsang Beas Slovenija.
- Jung, Carl Gustav. 1989. *Spomini, sanje, misli*. Ljubljana: DZS.
- Jung, Carl Gustav. 2002. *Človek in njegovi simboli*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kerševan, Marko. 1975. *Religija kot družbeni pojav*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kos, Viktorija. 2005. *Interno gradivo za predavanja o Sant Matu*.
- Langley, Myrtle. 1994. *Verstva sveta*. Koper: Ognjišče.
- Lewis, C.S. 1992. *Zakaj Bog*. Ljubljana: Ganeš.
- Milošević Arnold, Vida, Postrak, Milko. 2002. *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Nietzsche, Friedrich. 1994. Vesela znanost. *Phainomena*, 3 (7/8), 1-5.
- Novak Škarja, Barbara. 2007. Psihosinteza-psihologija duše in osebnosti. *Aura*, 18 (218), 24-25.
- Osho. 1994. *Učim religioznost ne religije*. Maribor: (samozaložba) D. Celan.
- Parrinder, Geoffrey. 1977. *Verstva v zgodovini človeštva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Pavićević, Vuko. 1988. *Sociologija religije*. Beograd: BIGZ.
- Peck, dr. M. Scott. 1991. *Ljubezen in duhovna rast*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Pinkola Estes, Clarissa. 2003. *Ženske, ki tečejo z volkovi. Miti in legende o arhetipu*

Divje ženske. Nova Gorica: Založba Eno.

- Roter, Zdenko. 1973. *Cerkev in sodobni svet*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Seiler, Ursula. 2008. Kozmične zakonitosti veljajo tudi za delo. *Aura*, 19 (231), 2-5.
- Sharma, S. Robin. 2006. *The monk who sold his Ferrari*. New York: Harper Torch.
- Singh, Sant Baljit. 2005. *Napotki za duhovni razvoj*. Ljubljana: Holozofsko društvo Slovenije.
- Singh, Sant Thakar. 2006. *Hrepenenje duše*. Ljubljana: Holozofsko društvo Slovenije.
- Skledar, Nikola. 1990. *Razgovori o religiji*. Zagreb: Školske novine.
- Smith, Huston. 1996. *Svetovne religije*. Maribor: Obzorja.
- Smrke, Marjan. 2000. *Svetovne religije*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Stark, Robert, Bainbridge, William. 2007. *Teorija religije*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Stres, Vladislav. 2006. Kdo, kaj je Bog?. *Aura*, 16 (201), 22-23.
- Trstenjak, Anton. 1991. *Za človeka gre: izbrana razmišljanja*. Maribor: Obzorja.
- Trstenjak, Anton. 1992. *Pet velikih*. Ljubljana: Slovenska matica.
- Yinger, J. Milton. 1957. *Religion, Society and the Individual*. New York: Macmillan.
- Zahl, Marie-Anne. 2006. Vključevanje duhovnosti v prakso socialnega dela. *Socialno delo*, 45 (3/5), 127-133.
- Zohar, Danah, Marshall, Ian. 2000. *Duhovna inteligenca*. Tržič: Učila.

- Žorž, Bogdan. 2008. Psihoterapija in duhovnost. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, 2 (1-2), 95-98.

Internetni viri:

- Coholic, Diana. 2002. Practice principles for social work and spirituality – a focus on practice methods and relationships. *Currents: New scholarship in the human services*, 1 (1). Pridobljeno iz svetovnega spleta v novembru 2008:
http://fsw.ucalgary.ca/currents_prod_v1/articles/coholic_v1_n1.htm.
- Iskra, Tomaž. 2007. Meditacije. Pridobljeno iz svetovnega spleta v juniju 2008.
<http://www.lunin.net/zdravje/slo/Prispevki/Zdravje/43/>
- Kovačič, Marko. 2008. Funkcionalizem. Pridobljeno iz svetovnega spleta v oktobru 2008:
http://baza.svarog.org/sociologija/socioloske_teorije/funkcionalizem.php
- Kovačič, Marko. 2008. Teorije religije: Marksističen pristop. Pridobljeno iz svetovnega spleta v oktobru 2008:
http://baza.svarog.org/sociologija/sociologija_religije/teorije_religije.php
- Znani vegetarijanci. Citati. Pridobljeno iz svetovnega spleta v novembru 2004:
<http://www.veggieinfo.net/si-lang/citati/default.htm>
- Wagler-Martnin, Wanda. 2005. Listening to our stillness: Giving voice to our spirituality (spirituality & clinical practice). *Critical social work*, 6 (2). Pridobljeno iz svetovnega spleta v oktobru 2008:
<http://www.uwindsor.ca/units/socialwork/critical.nsf/EditDoNotShowInTOC/6A8878B500586CF685257019001C306F>

6. POVZETEK

V teoretičnem delu svoje diplomske naloge najprej raziščem kdo ali kaj je Bog, saj je Bog (ali kakorkoli to imenuje posameznik) tisto skupno bistvo, ki povezuje vse religije in je ob enem tudi bistvo duhovne poti Sant Mat, ki sem jo podrobno predstavila v zadnjem poglavju teoretičnega dela. V drugem poglavju pa najprej opredelim pojem religije, nato predstavim sociološke in psihološke poglede na religijo ter pomen religije za socialno delo. V tretjem poglavju teoretičnega dela, pa se osredotočim na koncept duhovnosti, kot jo definirajo različni avtorji, ki pišejo o duhovnosti v socialnem delu in sorodnih strokah ter predstavim koncept duhovnosti v socialnem delu.

Problem raziskave je bil ugotoviti socialne vidike duhovne poti Sant Mat. Želela sem namreč izvedeti, kako se ta duhovna pot izraža v posameznikovem življenju, kakšne spremembe (dobre ali slabe) se kažejo na posameznikovi psihični ravni in kako se to odraža v njegovi interakciji z ožjo in širšo socialno mrežo ter vpliv le-tega na globalne spremembe. Ugotoviti pa sem želela tudi, če duhovna pot Sant Mat morda vsebuje kakšen element religije. V raziskavo sem zajela enajst intervjujev z iniciranimi na duhovni poti Sant Mat, ki različno dolgo prakticirajo to pot.

Ugotovila sem, da duhovna pot Sant Mat zelo dobro vpliva na vsa področja človekovega življenja. Največ pozitivnih sprememb so intervjuvanci zasledili na psihični ravni, le-te pa se zelo pozitivno izražajo tudi v njihovem socialnem življenju. Večina je celo prepričana, da njihova vključitev v Sant Mat prispeva k pozitivnim globalnim spremembam.

Socialni vidiki Sant Mata se najbolj kažejo v medsebojnem druženju iniciranih v meditacijskem centru, ki ga večina doživlja kot navdihujoče in spodbudno.

Nihče od intervjuvancev ni poročal o ničemer, kar bi sam definirjal kot čisto izgubo. So pa nekateri pozitivni rezultati, tesno povezani z izgubo, ki jo intervjuvanci osmislijo kot dobiček. To zanimivost sem razložila s pomočjo osrednjega etnometodološkega pojma indeksikalnosti. Ne glede na razloge, s katerimi so intervjuvanci stopili na pot, vsi poročajo o podobnih izkušnjah in spremembah, tako na fizičnem, kot na psihično-čustvenem in seveda socialnem področju svojega življenja.

Ugotovila sem tudi, da duhovna pot Sant Mat le vsebuje dva pomembna elementa religije, ki se izražata skozi zelo dobro opravljanje tako psihične kot socialne funkcije, ki ju sicer

opravlja religija, kot je na primer krščanstvo. Elementi religije se kažejo tudi v kompenzatorjih in nagradah, kot jih opredelita Stark in Bainbridge (2007) v svoji teoriji religije oziroma teoriji izmenjave. Sant Mat namreč, tako kot svetovne religije, ljudem ponuja nekaj kompenzatorjev in nekaj dejanskih nagrad, ki jih je posameznik deležen, ko začne prakticirati to pot.

Rezultati pa so pokazali, da je Sant Mat tudi oziroma najprej duhovnost, kajti večino intervjuvancev je na pot pritegnila prav ta dimenzija. Najbolj se izraža na psihični ravni rezultatov, še posebej v odnosu z višjo silo in duhovnim učiteljem, kot to razume posameznik in seveda pri soočanju s smrtjo ter spoprijemanju s težavami. Duhovnost torej lahko vsebuje pomembne vire moči in se izraža v vsakdanjem življenju ljudi.

7. DODATEK

7. 1 Dobesedni prepisi intervjujev

1. INTERVJU

Dan: 20.5. 2008,

Čas: 41min in 56 sekund, na intervjuvančevem domu

IZHODIŠČNI POLOŽAJ MEDITANTOV

1. Starost, stopnja izobrazbe in poklic.

28 let, inženir telekomunikacij, pa še naprej v šolo hodim. Trenutno dijak maturitetnega tečaja.

2. Kaj vam v vašem življenju pomeni duhovnost?

Duhovnost sem vedno povezoval s srečo, ker mi je najbolj pomembno v življenju, da sem srečen, pa da so drugi srečni. In duhovnost meni predstavlja nek dostop do sreče, nek pogled na svet, ki je onstran tega materialnega sveta. V tem materialnem svetu si lahko priden, lahko si iznajdljiv in uspešen in si lahko do neke mere srečen, samo mislim, da potem tisto mero, pa lahko presežeš šele na področju duhovnosti in iz tega vidika mi je pomembna. Ne bolj pomembna kot materialni svet, ampak enako pomembna, pač tisto je samo druga stopnja, v razvoju človeka. In absolutno sem se vedno spogledoval s to drugo stopnjo, še preden – še tudi zdaj nimam prve stopnje pošlihtane, ampak sočasno se pa stalno spogledujem z duhovnostjo.

3. Kako ste izvedeli za pot Sant Mat in kako dolgo že meditirate na notranjo Svetlobo in Zvok?

Enkrat sem bil pač v eni od kriz, ki me itak stalno preganjajo, pač glede življenja in iskanja sreče in sem pač v knjižnici spontano zagrabil eno knjigo, ki sem jo bral že eno leto prej, pa je nisem sprejel. Tam je pisalo, da rabiš učitelja in meni to ni bilo blizu, ker sem verjel, da lahko sam pridem do vseh želenih rezultatov. Potem sem to knjigo, no po enem letu, zdaj ta zadnjič, še enkrat v roke dobil. Prebral v šusu in me je tako navdušila, prav biblija mi je bila in edini podatki, ki sem jih imel, je to, da je to Sant Mat in da potrebuješ živečega učitelja. Potem sem na internetu s temi podatki operiral in prišel do centra, ki je v Ljubljani izpostava, te Sant Mat poti. Tako sem prišel do Sant Mata. *Koliko časa pa že meditiraš ali pa si iniciran?* Iniciran sem eno leto in en mesec. Meditiram pa, na začetku sem malo meditiral, ko sem bil iniciran, potem sem vedno več meditiral, nato sem relativno dosti meditiral, potem sem se pa ohladil. To je bilo po kake pol leta, sem se malo ohladil za to in sem vedno manj meditiral in zadaj praktično ne morem reči, da redno meditiram, priložnostno, vsake toliko časa – več ali pa

manj, ampak sočasno skrbim za posvetno življenje in ne morem reči, da mi je duhoven svet bolj pomemben. Temu primerno se tudi poslužujem meditacije. Verjamem pa, ali pa vsaj upam, da bom pa kasneje kdaj, bolj začutil to, ker nekak predpostavljam, da je tako, ko v svetu enkrat vidiš kaj ti ponuja, spoznaš kaj ti lahko da in rečeš opa, dobro, to je prva stopnja, rad bi pa zdaj videl, kaj mi pa lahko druga stopnja ponuja in takrat se potem bolj predaš meditaciji, ker ta meditacija je pač, relativno veliko zahteva od tebe in ni samo tako spotoma. Tako, da ja, v bistvu zelo malo meditiram.

4. Kateri so bili glavni razlogi, da ste stopili na to pot?

Spoznati boga in spoznati sebe, biti srečen, priljubljen, ljubeč.

DOŽIVLJAJE POTI SANT MAT

5. Kako bi opisali doživljanje te poti, če jo primerjate z drugimi izkušnjami iz osebnega življenja, ki so vas prevzele na podoben način kot Sant Mat?

Ja, mene je v življenju, recimo prevzela glasba, nisem glasbenik, nikoli nisem bil, nobeden v družini ni glasbenik, ampak recimo zelo močno sem se zagrel zato, da bi igral katerikoli inštrument vsake toliko časa - preprosto da bi bil glasbenik – in to lahko primerjam s tem, ko sem se zelo močno zagrel za pot Sant Mat. Oboje me je zelo močno privlačilo, v bistvu sem videl velik smisel v tej poti ali pa tudi v glasbi. Tak smisel, ki je obče dober, dober zame in dober za druge. Glede posluževanja potem oziroma aktivnosti v teh dveh sferah, sem pa podoben spet, nikjer nisem nič, sicer se kar trudim, ampak vztrajnosti nimam razvite.

6. Kako mislite, da ta pot prispeva k izboljšanju sveta?

Mislim, da če bi se vsi hipotetično posluževali te poti, bi bil svet zelo podoben nebesom. Se pravi vs bi bili skrajno miroljubni, vs bi gledali na drugega, do enake mere kot na sebe, kar pomeni, da bi bili zelo obzirni, zelo ljubeči, darežljivi, skrbni. To pač pomeni popolno odsotnost vojn, strahu, nasprotij – pač čista idila. Verjamem, da je to možno, ker ta pot je čisto praktična in izvedljiva. Nima hib, ki bi jih jaz videl, ampak odvisno je od tega, koliko je človek in svet pripravljen. Vsak posameznik je pripravljen do svoje določene meje in nič se ne da prehiteti. Ljudje živimo in se vsak dan učimo, več kot se naučiš, bolj v skladu z božjimi zakoni živiš – tako jaz verjamem. In slej ko prej te življenje in tvoja osebna evolucija tvoje duše – ker verjamem v reinkarnacijo, se iz življenja v življenje izpopolnjuje oziroma uči pravega ljubečega pristopa do življenja in te slej ko prej pripelje na to pot. Tako da v končni fazi jaz verjamem, da bomo čez mnogo generacij – to se lahko govori v milijonih let, bomo enkrat vsi taki, se pravi, da bodo vladala nebesa. Obenem pa, verjamem, če že grem v take fikcije kakor je to, drzne napovedi prihodnosti, da takrat bo tudi planet zemlja uničen, ker ne bo več potreben. Ker bodo tu zavladala nebesa, zemlja ne bo več potrebna, ker nebesa že

nekje obstajajo. Ta planet zemlja, ta koncept je vzpostavljen samo z namenom učenja in to funkcijo dobro opravlja in mi se učimo. In Sant Mat pot, je pot, ki te vodi nazaj v nebesa, ko je človek pripravljen. Mogoče sem zašel, ne vem več kakšno je bilo izhodiščno vprašanje. [smeh]

7. Kako gledate na navodila, ki jih pot nalaga?

Ja, izredno so, no mogoče je prav, da najprej rečem, da so primerna, vrednotim jih kot primerna, ampak so zaradi tega tudi izredno težka. Težko je slediti tej poti, vsaj meni. Verjamem, da večini. Navodila se mi zdijo zelo zahtevna in sicer zaradi tega, ker je človek navajen od majhnega ven skrbet za sebe, dojemaš se kot sebe, saj ne veš kaj dosti, pač si to telo, um, razum in delaš v svoj prid in prid drugih ljudi, od česar si posledično obetaš svoj prid. V glavnem, bolj kot ne, delaš za sebe. In ko prideš navskriž s to potjo, ti ta pot da navodilo, da moraš pravzaprav sebe pozabit, da moraš dati prednost učitelju oziroma bogu in to je izredno težko. Verjamem, da imajo tako tudi druge religije, recimo krščanstvo, ampak to je od osebne zrelosti odvisno. V glavnem meni se zdi to izredno težko. Težka navodila.

8. Kaj vam pomeni druženje z ostalimi iniciranimi tu v centru, ali ste se s kom tudi bolj osebno spoznali in kontaktirata tudi v privatnem življenju (npr. prek emaila, osebnega druženja...)?

Ena iniciranka je moja punca, ena iniciranka je od moje punce mama, z drugimi iniciranimi pa se ne družim in niti ne hodim na skupne sestanke oziroma na skupna srečanja, pogovore, ker se nimam o tej temi kaj pogovarjat. Veliko več se imam za pogovarjat o tej prvi stopnji, ki sem jo že prej omenil, se pravi o tem materialnem svetu. O duhovni stopnji se pa nimam nič za pogovarjat. Kar sem hotel zvedeti, kar me je zanimalo, sem že zvedel in zdaj je ostala samo še praksa, prakticirat, delat na tem področju, tako da me stiki s temi ljudmi, pravzaprav, niti nič ne dajejo. Verjamem pa, da drugim dajejo, tako da nimam nič proti stikom, ampak jaz osebno jih ne rabim. Živim pa z eno iniciranko in moram reči, da mi to koristi na tej poti. Kako pa ti to koristi? Tako, da se lažje spravim k meditaciji in večkrat.

9. Kako doživljate Učitelja na tej poti?

Na dva načina, ki povzročata konflikt v meni. En način je ta, da ga vidim kot boga, kot popolnega učitelja, mi je moje vodstvo in moja varnost, ki ima fizično telo, ki ga uporablja, ampak je bolj bog kot človek, vsaj on se, v tem mojem pogledu, bolj zaznava kot bog. To je en način, kako ga vidim, drug način je pa, da ga vidim bolj kot človeka, ki ima tudi svoje hibe in kot "potencialnega prevaranta" – res je to zelo drzno od mene kar rečem, ampak jaz nisem hitro zadovoljen, pač, ne pustim se prepričati in nočem slediti slepi veri. Dopuščam, da je bog in dopuščam, da ni bog, kar ga pač označi za prevaranta. Kakšna je resnica ne vem, ampak to

sta dva moja pogleda, ki sta v konfliktu in dokler ne bom vedel bom v konfliktu. *Zakaj pa sta v konfliktu?* Ker sta neskladna. *Kaj pa te recimo zmoti oziroma, kaj ti dela njegovo podobo ne boga?* Ne bog, ja, to je dobro vprašanje. Ja, jaz mislim, da vidim na njem vsaj tri stvari, ki niso v skladu s tem, kako naj bi bog zgledal, čeprav v človeški podobi. Lahko, da je moj um kreator vse te zmede, zaradi tega ker, kakor sem prej rekel, ta pot zahteva, da se bi odrekel sebi in se predal bogu, meni pa je to trenutno nesprejemljivo. In verjetno zaradi tega, ker se mi zdi to nesprejemljivo, se sploh lahko rodi ta predstava, da on mogoče pa ni bog, da je mogoče prevarant. S tem mogoče transformiram svojo krivdo in jo zakrinkam v neko vprašanje, kaj pa če on ni. Ali te mogoče zanima tudi kaj prav pri njem vidim ali kaj me moti? *Lahko poveš ja.* Čeprav se mi zdi, da je to drugotnega pomena. Lahko vseeno povem, lahko pa tudi ne, ker se mi zdi, da krivec je um. Kar um vidi, je pač, vidi tri štiri stvari, ki verjamem, da jih drugi tudi vidijo ali pa spregledajo ali pa vidijo tri čisto druge stvari. Tako, da ne vem, to se mi ne zdi faktor. Se mi zdi, da to ni potrebno. *Prav, pa pojdiva naprej.*

SPREMEMBE

10. Kakšne spremembe opazate v vašem;

a) družinskem življenju,

Ja, jaz sem se spremenil, to je dejstvo. Jaz sem pač prišel do vizije, do predstave o življenju, ki sem jo vedno skupaj spravljal. Sestavljal sem puzzle, kako življenje izgleda, zakaj živimo, kam gremo, od kod prihajamo in te stvari sem si zdaj sestavil. Posledično sem bolj miren, bolj vem kaj bi rad, kdaj bi rad in preprosto sem jaz transformiran, jaz sem drugačen. Ali samo jaz vidim svojo družino drugače – to je sigurno res, pa tudi sigurno oni mene vidijo drugače, kot bolj umirjenega, kot bolj sestavljenega človeka in pač sigurno se je zaradi tega pritisk staršev s svojimi pričakovanji name zmanjšal, odnosi so bolj prijateljski. In ker sem jaz spremenjen, imam drug odnos do sveta, ne samo da je z družino drugače, z vsemi ljudmi drugače funkcioniram. V glavnem rezultati so izredno pozitivni.

b) odnosu s prijatelji, sodelavci, pri navezovanju novih stikov.

To je to. V bistvu sem na to že odgovoril, ponesreči. Z vsem svetom sem zdaj drugačen, ker sem jaz bolj sestavljen. In zanimivo je, recimo to, da vedno do zdaj me je nekako vleklo v to, da bi rad pomagal ljudem. Vedno od kar se spomnim, ampak nekako nisem najdel poti. Zdaj pa recimo, evo, a je to slučaj ali ni slučaj, ne morem reči, ampak po iniciaciji, po enem letu, sem se odločil, da bom šel v poklic, ki bo direktno pomagal sočloveku, na verbalen način – v psihoterapijo. To je recimo tudi odnos z ljudmi, ne.

11. Kaj se je spremenilo odkar meditirate;

a) na fizičnem področju (npr. zdravje, prehrabene navade, potreba po spanju...)

Ja, moram reči, da nič bistvenega, zaradi tega, ker sem jaz tisti, ki prakticira to pot, ne pot mene. Pot sama je čudovita in verjamem, če bi korektno sledil tej poti, kar jaz pač ne, bi rabil manj spanja, bolj zdravo hrano, imel bi vitalnejše in bolj zdravo telo. V bistvu, so se vse te tri stvari pri meni izboljšale po iniciaciji, ampak ne morem reči, da to ravno kot noč pa dan. Ta krivda pade absolutno name, ker ne prakticiram dosti te poti. Drugače, pa te pot sama, s svojimi zahtevami, pravzaprav pripelje na to pot, da imaš pozitivne rezultate tudi na teh treh področjih. To verjamem in to čutim, ampak v sorazmerni meri z mojo pridnostjo, delavnostjo.

b) na čustveno – psihičnem področju (npr. odzivanje v stresnih situacijah, obvladovanje čustev, koncentracija, spomin, sposobnost učenja, obvladovanje misli in škodljivih navad...)

Ja, vse to se mi je izboljšalo. To lahko rečem, ampak isto lahko odgovorim kot prej. Vse se mi je izboljšalo, ampak ne v enormnih razlikah. Prav vse od naštetega. Čustveno-psihično področje, jah, tukaj lahko rečem ljubezen, ljubezen do bližnjega – to je bilo meni vedno ful pomembno. To se mi zdi najbolj izrazita sprememba. V konfliktnih situacijah, se mi zdi, da se lažje obvladam, ker je pač bolj, po moje, posledica discipline, ki je tudi potrebna za meditacijo, ker itak veš kako je v kriznih situacijah – lahko ravnaš tako ali pa tako ali pa tako, če ni preveč kritična situacija, da se stvari dogajajo nezavedno. Dokler je to v zavednem, se lahko vedno odločiš in če imaš disciplino, ki je potrebna tudi za meditacijo, potem se znaš odločiti, aha če bom to naredil, bom imel take posledice, če bom to naredil pa take posledice in se odločiš za prijetnejše posledice, če imaš to možnost. In z disciplino se to da. No, meditacija sama, ne morem ravno reči, da mi ponuja kakršnokoli orodje, da sem na teh področjih bolj, bi rekel, moralno etičen. Mislim, da ne, meni meditacija predstavlja druge dimenzije. Se pravi dimenzijo onstran življenja tu. Ljubezen do sočloveka, to pa ja, se je povečalo, sigurno. Po mojem tudi zaradi tega, ker imam več ljubezni do sebe. S tem, ko sledim tej poti verjamem, da delam dobro zase in sem zaradi tega avtomatsko bolj srečen. Verjamem, da grem v smer, ki bo, ta pot pač govori o tem, da že v tem življenju lahko stopiš v stik z onstranstvom in to mi je všeč. To bo to.

12. Ali čutite, da ste bolj v stiku s samim seboj odkar meditirate? Kako bi to opisali?

Ja, kako bi to opisal. Jaz imam več discipline zaradi tega. No, pa recimo, v tem smislu, da bi opazoval samega sebe in s tem izboljšal kakšno stvar. Ja, ja, ravno to imam v mislih, ja. S tem, ko imam odprto to perspektivo, zakaj smo tu na svetu, od kod smo prišli, kam gremo – ko mi je ta kontekst jasen, potem razumem svojo vlogo v tem življenju. In zaradi tega sem jaz bolj odgovoren do svojega življenja in ker sem bolj odgovoren, sem bolj discipliniran in ker sem bolj discipliniran, se bolj opazujem, sem bolj konstruktivno kritičen do sebe in sem lahko

bolj tak kot želim biti. Imam v bistvu večjo kontrolo nad svojim življenjem, kar je čudovito. Res ni vrednosti na svetu, ki bi bila večja in bi jo jaz poznal. To, da imaš kontrolo nad svojim življenjem, to je res čudovita stvar, to je vrlina, izredna. Ker tako kot je avto fino voziti in ni fino, da se avto kar sam pelje, ker ne veš kdaj se bo zaletel in kam, ampak da ga ti sam voziš, to je užitek. No, tako je tudi ta kontrola nad sabo čudovita. In to je ta stik s seboj, ki ga jaz razumem preko vprašanja.

13. Se je vaša predstava o smrti kaj spremenila in kako?

To se spet navezuje na to, da vem kam gremo. Pač jaz verjamem, da bog vedno je in vedno bo. Verjamem, da se je bog razširil in so se ustvarile duše, ki so se želele naučiti, kaj one so in so se tega lahko naučile samo na podlagi tega, da so ugotovile kaj one niso, se pravi s primerjanjem z nasprotjem. Tako se je ustvaril koncept zemlje in na tej zemlji zdaj živijo duše preko reinkarnacije, iz generacije v generacijo in se učijo kaj one niso. No, in ko se duša enkrat nauči, kar se je želela naučiti, se pravi, ko spozna samo sebe, lahko izstopi iz fizičnega telesa in se nazaj pridruži oceanu, se pravi, kot kaplja oceanu in se zlije nazaj v enost. In kako vidim smrt? To je pač samo to fizično telo, ki je tu na tem svetu, kjer je vse minljivo, ker se materija stalno spreminja in ni nikoli pri miru. Iz te materije duša naredi telo, tako pač jaz verjamem. Duša spodbudi, da se telo naredi v maternici in živi potem na tem svetu, in ko se pač obrabi v tej vlogi umre in duša zapusti telo. Zdaj to vidim. Meni to, sicer ni najbolj prijetna stvar, da bom umrl, sigurno ne, ampak se pa vsak dan miselno pripravljam, če se le spomnim na to, da bom enkrat umrl. To sigurno ni prijetno, ker ne veš kam greš. Jaz verjamem, da sem tam že bil in da so tudi drugi že tam bili, ampak jaz sem to pozabil in vsi smo to pozabili. Pač to je osnovni pogoj, ko se rodiš v ta svet, da pozabiš odkod si prišel in kam greš, da se to rabiš tukaj naučiti, vsakič sproti. Nimam več iste predstave o smrti, deleč od tega, mislim, prej nisem vedel kam greš in če ne veš kam greš te je še bolj strah. Saj zdaj tudi še ne vem kam grem, ampak vem, da grem nekam, kjer sem že bil in da je tam lepše kot je tukaj. Se pravi, mi ne bo slabega, boljše bo kot je zdaj. Tako, da nimam več takega strahu, še vedno pa je. Verjamem pa, da s korektnim sledenjem tej poti, se strah zmanjša do nič. Ko se v meditaciji združiš z bogom oz. s samim seboj, takrat prideš tja kamor greš po smrti in ko to enkrat vidiš, potem ti ni več problem.

14. Kaj pa doživljanje Boga? Se je predstava o njem tudi kako spremenila?

Ja, se je. Ta pot, v tej knjigi na primer, ki sem jo prebral in ki me je spravila na to pot, tam notri so lepo opisani ti nivoji, te sfere. Se pravi fizični svet, astralni, kavzalni, itd. do čistega boga. Ko sem bil majhen, sem v cerkvi zvedel za določeno predstavo, da je pač to gospod z brado, gor v oblaku – pač spomnim se te slike, ki je bila, ko sem hodil k verouku, na steni.

Nekako, ne vem kako, sem jaz pač pršel do ideje, da to ni tako. Ne vem, a mi je kdo to povedal, preprosto ne vem kako sem prišel do tega, da to ni tako trapasto, kot krščanstvo to predstavlja. Verjamem, da oni to uporabljajo bolj v metaforičnem smislu, kakorkoli že, oni s tem zavajajo. Tako da sem pač pustil krščanstvo in si gojil svojo predstavo o bogu. No, in zdaj, ko sem prišel do Sant Mat poti, moje predstave o bogu ni ovrжела, samo nadgradila. Zdaj imam drugačno predstavo o bogu, sigurno, ja. Ampak še vedno, da je to pač čista ljubezen, preprosto povedano, to je pač ljubezen, brez kakršnih koli primesi. Se pravi, to je nekaj, kar si lahko predstavljaš kot ljubezen v najlepši in najčistejši obliki. Plus še neskončno bolj, to je pač bog, tako jaz to vidim. In zato se mi zdi tako izredno težko, če se hočeš združiti z bogom, potem moraš postati bog sam, mislim, moraš se toliko očistiti egoizma, pohlepa in vseh ostalih poželenj, ki so stalno prisotni na tem svetu. Kamorkoli pogledaš televizija, radio, soljudje, vsi funkcioniramo na isti način, mislim na isti princip delujemo, potem pa kakor je kdo kaj moralno-etičen. Res je težko bit popolnoma čist, ker jaz verjamem, da obstaja nevarnost, da bi ljudje potem to izkoristili. No, ne vem bojim se, se mi zdi malo težko biti Jezus, kar iz danes na jutri in zato tudi ne vidim, da bi se ta združitev med mano in bogom zgodila v kratkem času – želim pa si, da bi se. To pa ja, to pa sigurno. Jaz verjetno malo zaidem, oprosti. Rad govorim, ne – ravno na takega si naletela.

15. Ali bi želeli kaj dodati, kar ni bilo zajeto v vprašanjih?

Ja, mislim, da sem že itak trikrat predolg. [smeh] Hvala lepa. *Hvala tudi tebi.*

2. INTERVJU

Dan: 22.5.2008,

Čas: 24min 21sekund, v meditacijskem centru

IZHODIŠČNI POLOŽAJ MEDITANTOV

1. Starost, stopnja izobrazbe in poklic.

Letnik sem 1952, izobrazba je srednja, ekonomski tehnik.

2. Kaj vam v vašem življenju pomeni duhovnost?

V življenju mi duhovnost pomeni, v tem trenutku največ.

3. Kako ste izvedeli za pot Sant Mat in kako dolgo že meditirate na notranjo Svetlobo in Zvok?

Za pot Sant Mata sem izvedela tako, da, ko sem šla v knjigarno na Čopovi, sem na sredini stopnic, kjer so nabiralnički, videla te plakate za predavanje Sant Mata in začutila željo, da se tega predavanja udeležim. In tako sem še isti oziroma naslednji dan bila na prvem predavanju

in potem sem obiskovala še ostala predavanja, ker mi je bilo zelo všeč in sem nekako čutila, da je to tisto kar sem iskala v bistvu že celo življenje. *Koliko časa pa že meditiraš?* Zdaj pa jaz meditiram - konec junija bo eno leto.

4. Kateri so bili glavni razlogi, da ste stopili na to pot?

Glavni razlogi, da sem stopila na to pot, so bili v bistvu, neko nezadovoljstvo, ki sem ga čutila v sebi, čeprav sem bila materialno preskrbljena. Imela sem v bistvu vse materialne dobrine, tudi zdravje in tako naprej, ampak še vedno je bila v meni ena praznina, neko pomanjkanje, čeprav nisem vedela kaj to je. To me je gnalo, da sem iskala, pač eno pot oziroma pot do boga, za katero sem nekako čutila, da mi manjka v tem življenju.

DOŽIVLJAJE POTI SANT MAT

5. Kako bi opisali doživljanje te poti, če jo primerjate z drugimi izkušnjami iz osebnega življenja, ki so vas prevzele na podoben način kot Sant Mat?

Ja, v bistvu pred tem sem že dolgo časa čutila potrebo po služenju. Obiskovala sem meditacijo – transmijska meditacija se to imenuje, in sicer za to pravijo, da je to najvišja oblika služenja v tem času. Tako sem na to meditacijo hodila sedem let, ker sem dejansko čutila potrebo, da človeštvu nekaj dam in ne da samo jemljem od tega življenja, ampak kljub temu je prišlo, mislim potem šele po sedmih letih, sem nekako začutila, da moram jiti naprej in potem mi je prišla ta pot Sant Mata naproti. Po tem predavanju sem nekako začutila, da je to edina pot, ki me bo pripeljala direktno do boga, na čim hitrejši način.

6. Kako mislite, da ta pot prispeva k izboljšanju sveta?

Na vsak način ta pot prispeva k izboljšanju sveta, kajti najprej se moramo spremeniti sami, ko se bomo spremenili sami, ko nam bo vzor učitelj in ko bomo tako popolni, kot so bili učitelji pred nami in kot je zdajšnji učitelj. S tem spreminjamo svet na boljše in jaz upam, da bo čimprej prišla ta zlata doba.

7. Kako gledate na navodila, ki jih pot nalaga?

Navodila, ki jih ta pot nalaga. V bistvu, sem po tem živela že prej. Nekako etično življenje mi je bilo vedno v ospredju. Z vegetarijansko prehrano, sto procentno še nisem bila vegetarijanec, čeprav sem v bistvu meso že zelo redko jedla, tako da mi ta pogoj, da postanem sto procentni vegetarijanec, ni delal tudi nobenih težav. Potem pa želja po meditaciji, je zelo velika in ker si to želim, sploh ni nobenega problema, da si vzamem čas potreben za meditacijo in enostavno uživam v meditaciji. *Kaj pa seva?* Seva, ja to bi se pa lahko navezala na prejšnje vprašanje, ker itak že dolgo let služim, tako da mi je to v izredno zadovoljstvo - tukaj v centru ali izven centra ali kjerkoli pač, kdorkoli rabi pomoč, to ni sploh nobenga

problema.

8. Kaj vam pomeni druženje z ostalimi iniciranimi tu v centru, ali ste se s kom tudi bolj osebno spoznali in kontaktirata tudi v privatnem življenju (npr. prek emaila, osebnega druženja...)?

Druženje z ostalimi iniciranimi mi veliko pomeni. Enostavno so postali moja družina, rada sem z njimi, rada se z njimi družim, hitro navežem stik, hitro dobim prijatelje. Kakšne globoke osebne povezanosti, to pa nekako ne delam več, ampak drugače pa uživam z mojimi dušami [smeh]. Učitelj pravi, da smo duše in to mi je zelo všeč in res uživam z vsakim posameznikom, s katerim sem v kontaktu.

9. Kako doživljate Učitelja na tej poti?

Ja, učitelj je enkraten. Učitelj mi zdaj pomeni, mislim vse, je moj oče, je moj varuh, je moj učitelj, je moj prijatelj, je vse. Res ga imam rada in enostavno ga upoštevam, spoštujem in to je to.

SPREMEMBE

10. Kakšne spremembe opazate v vašem;

a) družinskem življenju,

Jah, spremembe se dogajajo, v bistvu že odkar sem stopila na to pot. V začetku so spremembe lahko tudi neprijetne in gre najprej vse navzdol, ker vedno potem iz kakšnih konfliktov ratajo odnosi boljši. To se je tudi meni zgodilo, tako da se odnosi izboljšujejo z ožjimi družinskimi člani. Vejo za mojo pot, jaz pa silim nobenga ne, oziroma ko bo kdo prpravljen, jim moram bit zgled, da bodo sami hotli vedeti kaj in kako oz. kaj več o tem za zdaj je to največ kar lahko naredim. *So mogoče tudi oni opazli kako spremebo pri tebi? Si kaj zaznala?* To bi mogla njih vprašat. Konkretno se jaz o tem nisem pogovarjala z njimi, ampak mislim, da so jo, zato ker, kaj jaz vem, mogoče tudi bolj upoštevajo, če kaj rečem in tako naprej, čeprav sta zdaj sin in njegova izvoljenka v teh letih, ko nekako mislijo, da so najbolj pametni in še kaj dosti ne upoštevajo mnenja drugih. Ampak, kot sem rekla, zgled jim mormo bit. Je pa, saj pravim, tudi jaz sem veliko bolj mirna, veliko lažje sprejemam kakeršnekoli konflikte oz. se ne zapletam v konflikte, ker pač vem zakaj se dogajajo in potem je vse lažje. Potem še nekako znaš utihniti, ali pa znaš pravilno odreagirat oz. povedat in je potem vse lažje in ne pride do kakšnih večjih sporov, ali kaj podobnega. Sigurno je velik napredek, pa tudi, ko poznaš enkrat to pot, na primer, če ti kdo kaj reče, ni več zamere, ker nekako zastopiš človeka. Če bi on vedel, ne bi nikoli, na primer, rekel kakšne slabe besede, ali pa kaj takega, ampak ker pač še niso zreli, še niso dorasli. Tudi mi smo močnejši, ko stopmo na to pot in se nas ne dotakne več toliko kot

mogoče včasih, ko še nismo bli na tej poti.

b) odnosu s prijatelji, sodelavci, pri navezovanju novih stikov.

Ja, v bistvu isto, nekako jaz delam na tem, da se več ne navezujem na osebe. Zdaj večkrat to pride spontano, preko meditacije, da enostavno ni več tistga, da bi se oklepал nekoga in da bi mislil, da brez njega ne moreš živeti. Jaz zdaj ne bi mogla več živeti brez učitelja, pa meditacije, vse ostalo pa ni nobenga problema. Tako da, na primer, včasih, ko si bil sam, si vedno nekoga iskal, da bi se z njim družil, mogoče si celo čutil en strah, da boš ostal sam, zdaj tega enostavno ni več. Zdaj je krasno, če si sam, da imaš več časa za meditacijo, ker ko si v meditaciji je to itak tako krasno, da ni več nobene bojazni, nobenga strahu, vse to je odpadlo.

11. Kaj se je spremenilo odkar meditirate;

a) na fizičnem področju (npr. zdravje, prehrabene navade, potreba po spanju...)

Ja, zdaj je tako. V začetku inicijacije in potem še kar nekaj časa, se dogaja čiščenje v telesu tudi na primer kakšne bolezni pridejo, ker s tem se telo čisti. Jaz sem to imela kar močno, bi lahko rekla, ampak potem ko se je to vse umirilo, res čutiš eno olajšanje, večjo sproščenost, boljše počutje. To je zdaj odvisno od posameznika kako in kaj.

b) na čustveno – psihičnem področju (npr. odzivanje v stresnih situacijah, obvladovanje čustev, koncentracija, spomin, sposobnost učenja, obvladovanje misli in škodljivih navad...)

Na čustveno-psihičnem področju si veliko notranje močnejši, notranji mir čutiš, ni več teh napetosti, določeni strahovi zginejo. V bistvu se krasno počutiš. Pri meni, je v bistvu prišlo do tega stanja, da nekako nimam več teh nihanj, npr. da si ful vesel, ali pa evforičen, ko se kaj lepega zgodi, ali pa da si čisto iz sebe, da si čisto na tleh. Pri meni tega enostavno ni več. Karkoli se mi zgodi, je nekako ravna črta, ni več teh nihanj kot so bili včasih. Tako, da te niti nobena stvar ne prizadene več tako, niti nobena stvar te več tako ne razveseli, ampak si kar nekako v enakomernem stanju. *Kako pa je s spanjem, enkrat si rekla, da rabiš 8 ur spanja, je še tako?* Ja, 8 ur spanja sem rabila, še več, no ali pa vsaj 8 ur, tako da zdaj avtomatično ne rabim več toliko spanja. Dejansko ga rabim 5-6 ur, več ne. Tako, da po 5.-6. urah se jaz avtomatično zbudim, na primer včasih sem se tudi, ko je imelo telo dosti, pa si se kar silil, kot da je nemogoče, da bi zdaj že vstal, zdaj pa enostavno vstanem in grem meditirat in je to krasno. Dostkrat do osmih že tri ure meditiram, tako da se dejansko potreba po spanju zmanjša.

12. Ali čutite, da ste bolj v stiku s samim seboj odkar meditirate? Kako bi to opisali?

Ja, bolj se zavedaš sebe in drugih ljudi. Prej sem v bistvu velikokrat delala določene stvari, katere nisem hotela delati in sem šla preko sebe, zato da sem drugim ustregla, zdaj pa tega ni

več. Zdaj najprej pogledam, ali je to za mene vredno ali ni vredno, ker sem prej celo življenje tako živel, da sem drugim stregla, mene pa ni bilo nikjer in to je mene vodilo v prepad. Danes pa vem, da moram najprej sebi narediti dobro, če hočem drugim potem dati dobro. Ker če jaz nisem dobra, tega ne morem drugim dati. Na vsak način se bolj zavedaš samga sebe, ampak ne tako, da bi deloval ego, to ne. Zelo pomembno je, da se človek zaveda svojih misli, ko se jih zavedamo, jih lahko tudi spremenimo oz. obvladamo, tako misli kot čustva in mislim da je to izrednega pomena. Mislim, da tudi določene škodljive navade, z meditacijo potem kar same odpadejo, če že so, sicer pa naj bi bil že pred iniciacijo dosti čist.

13. Se je vaša predstava o smrti kaj spremenila in kako?

Ja, zdaj tako. Jaz sem že prej vedela, da duša zapusti telo in živi naprej, tako da sem v to stoprocentno prepričana. Tako, da glede tega se ni nič spremenilo, ker v bistvu sprejemam, da smrt ne obstaja, je potem tudi ob teh dogotkih, ko se bližnjim zgodi kaj takega, v bistvu ni tako težko. Nisi tako čustveno prizadet, ker v bistvu razumeš kako se ta proces, ta krog umiranja in ponovnega rojevanja dogaja. Ko človek enkrat to razume, je mnogo lažje, niti prizadet nisi toliko in mislim, da naša družba čisto premalo govori o teh stvareh.

14. Kaj pa doživljanje Boga? Se je predstava o njem tudi kako spremenila?

V bistvu, pri meni je bilo nekaj novega samo to, kar na začetku nisem razumela, zakaj zdaj živeči učitelj. To mi nekako ni šlo skupaj, ker nekako prej sem imela vero v boga, v Jezusa in tako naprej. No, potem mi je ta prisposoba izredno pomagala, ko so rekli, da v bistvu mrtvi starši ti ne morjo pomagat, tako ti tudi mrtev učitelj ne more pomagat. Bog mora delovati skozi živega učitelja, skozi človeka in ta prisposoba mi je bila enkratna, tako da v bistvu potem nisem imela več nobenih pomislekov in zdaj mi je točno jasno, da rabim zdaj živečega učitelja skozi katerega deluje bog. Drugače pa sem itak že prišla do tega, da bog je vse, da druge sile ni. Tam kjer so, pač te temne stvari, je pa v bistvu pomanjkanje svetlobe, ni pa kakšne posebne temne energije oz. nekaj takega, ampak samo odsotnost boga-zato je tema. Samo manj dobro.

15. Ali bi želeli kaj dodati, kar ni bilo zajeto v vprašanjih?

Ja, vsak dan se zahvaljujem bogu očetu za neskončno milost, da mi je poslal živega učitelja.

3. INTERVJU

Dan: 23.5.2008,

Čas: 36min 02sekundi , v meditacijskem centru

IZHODIŠČNI POLOŽAJ MEDITANTOV

1. Starost, stopnja izobrazbe in poklic.

33 let, gimnazijski maturant. Poklic pa - trgovski poslovodja sem, s prodajo se ukvarjam.

2. Kaj vam v vašem življenju pomeni duhovnost?

Vse.

3. Kako ste izvedeli za pot Sant Mat in kako dolgo že meditirate na notranjo Svetlobo in Zvok?

Tako, da sem dobil notranji klic. Malo dolga pot je bila, ampak, hm, kje naj sploh začnem. To je bilo, mislim, da aprila 2005, ko sem kar na enkrat do ene ženske prišel, ni pomembno kako, do nje sem moral pridet. Parkrat, mislim da trikrat, sem se z njo pogovarjal, čisto tako kot se zdaj s tabo in prvič, ko sem se, sploh nisem registriral kaj je ona govorila in začela me je glava bolet, ne vem mogoče, da sem se pol ure z njo pogovarjal, ne vem, če je bilo toliko. Grem domov, sem rekel moram se malo uleš, ker me ful glava boli. In ko sem zaprl oči, sem skozi tretje oko videl celoten pogovor, kar se je dogajalo, prej pa jasno nisem slišal nobene besede kaj je ona govorila. Skozi tretje oko sem videl, kako nad njo štiri osebe lebdi, v belo oblečene in to sem njej potem povedal in ona pravi: "no vidiš, so naju poslušali". Kaj, meni nič jasno. Vredu sem rekel, ti že veš. Tako se je nekako začelo. Me je vleklo proti učitelju. Potem je pa 9.6., en računalnik sem popravljaj pri sorodnikih in me mami pokliče, da ima neko zelenjavo pripravljeno zame, če jo pridem iskat. Vredu, sem ravno mimo šel in sem se doma oglasil zvečer. Se v kuhinji malo pogovarjamo in potem oče prinese iz sobe vozniško dovoljenje od bicikla in pravi: "na to sem najdel, pospravi si-kaj mi bo to, sem si milil in nič mi ni bilo jasno. In potem rečem nič grem, pa on še enkrat: "daj pospravi si to". Potem se pa meni alarm vklopi, nekaj mi hoče povedat, čeprav ne ve kaj se dogaja, ampak eno sporočilo dobivam in jaz gledam tisto. Nisem se nič dotaknil, ampak samo tako pogledam, kaj bi tukaj gor bilo takšna, da bi mi bilo važno. In potem gledam z očmi po vozniški, še malo je bila postrani, tako da nisem najbolje videl. In vidim potem datum izdaje in je bil 14.6., takrat je bilo pa 9.6., sem rekel, aja, no to je pa pomoje nekaj in sem si zapomnil, pač jasno tisti datum, letnica itak ni imela veze, ampak datum je bil. Takrat sem še z eno punco hodil. Ona je tudi tako ful odprta in ji povem in ona pravi, bova počakala, pa bova videla kaj bo. Potem je bil pa tisti vikend 11., 12. mislim, da je bil juni, v nedeljo, tako čez vikend sva hodila na Rožnik in jaz sem šel v soboto sam gor, ona ni mogla. Potem pa v nedelo pravi, če greva na Rožnik, jah, lahko greva, jaz sem bil včeraj, če hočeš pa lahko greva. Potem pride ona do mene in sva šla in prideva gor do tiste gostilne, ali kočice in gledam kam se bova vsedla, pa ona pravi, a greva še okrog cerkvice in sem rekel, ja greva, en krog nardiva, prideva nazaj. Potem se pa ona vsede na konec klopce ob hiši, pri zadnjih vratih, ki so zaprta. Ona se vsede in proti meni pogleda, jaz pa ravno pridem točno pred tista vrata in tako gor pogledam na vrata, je bil gor

pa plakat in v tistem trenutku, jaz hočem naprej, da se bom vsedel in v tistem trenutku je ena močna energija mene priklenila na tla. Na nogah, na gležnjih sem čutil ketnje, tiste, ki so jih imeli sužnji včasih. In hotel sem ji reči, daj pomagaj, nekaj se dogaja. Nič, čisto okamenel sem bil, ampak sem pa čutil, da ni to energija, ki bi mi hotela škodovati, je bila dobra. In jaz potem: "če hočeš, da te gledam, te bom pa gledal in sem ga mogel gledat, samo oči sem lahko gor in dol premikal, nič drugega, ne glave, ne a reči, nič. Potem mi tako oči padejo dol po plakatu, spodej je bil pa datum in jaz vidim 14.6. in ko sem to povezal s tistim na vozniški, v tistem trenutku so ketnje popustile in energija je šla proti meni, od zgoraj v glavo. In mi je tako udarilo v glavi, da sem mislil, ne vem kaj se bo zgodilo. Meni ful udari in jaz si odahnem, tako komaj sem naredil dva koraka tam do klopce, da sem se usedel-nič mi ni bilo jasno. Ona me gleda, njej tudi nič jasno in jaz še enkrat plakat pogledam, mislm, nič se ni zgodil zdaj, nič mi ni bilo jasno. Vedel sem pa, da 14.6. moram na to predavanje. Potem sva šla dol, jaz sem komaj k sebi pršel potem. V torek sem prišel potem 14.6. na predavanje, bil iniciran in to je to. Kolk časa si zdej že iniciran? Zdaj bo tri leta, junija bo tri leta.

4. Kateri so bili glavni razlogi, da ste stopili na to pot?

Ja, no na to sem že v bistvu odgovoril. Učitelj me je poklical. Zgodilo se je.

DOŽIVLJAJE POTI SANT MAT

5. Kako bi opisali doživljanje te poti, če jo primerjate z drugimi izkušnjami iz osebnega življenja, ki so vas prevzele na podoben način kot Sant Mat?

Nič se me ni. Ko enkrat v sebi začutiš, zakaj sem tu, da je res to iluzija, potem sploh ni problema, razumeš, meditiraš, delaš to kar učitelj reče. Čeprav jaz sem dojel, da je moje poslanstvo malo drugačno, kar se bo v naslednjih mescih tudi opazilo. Čeprav ti učitelj nakaže, ti o tem ne smeš govoriti, ker je to že napovedovanje prihodnosti.

6. Kako mislite, da ta pot prispeva k izboljšanju sveta?

Saj to je edino kar prispeva k izbolšanju. Samo skozi meditacijo se lahko stvari popravijo, zato je tudi Maa prišla, da se vzpostavi neko ravnotežje. Učitelj pravi, Maa je zato prišla, da naredi red. V božji hiši je nered.

7. Kako gledate na navodila, ki jih pot nalaga?

Če jih vidiš, ja. Jaz jih ne vidim. Um dojema to kot navodila, ko pa greš enkrat nad um, pa tega ni več. Samo dojet morš to.

8. Kaj vam pomeni druženje z ostalimi iniciranimi tu v centru, ali ste se s kom tudi bolj osebno spoznali in kontaktirata tudi v privatnem življenju (npr. prek emaila, osebnega druženja...)?

To so v bistvu samo karmični odnosi, ki jih pač imaš in jih moraš dati skozi. Jaz sem se pa itak odločil, da bom in sem tu zaradi učitelja. Učitelj je hotel, da sem tukaj. To je seva, edini način, ta pravi način, kako lahko gledaš na te stvari. Kakeršnakoli razglabljanja o tem so nepotrebna.

9. Kako doživljate Učitelja na tej poti?

On je začetek in konec, se pravi, brez njega ni nič.

SPREMEMBE

10. Kakšne spremembe opazate v vašem;

a) družinskem življenju,

Sem, seveda sem opazil. Zdaj vidim kako um deluje, če mu nekaj ni všeč, ali te bo grdo gledal, ali se bo zaprl, ali bo karkoli, razumeš, če ni po njegovo, je vse narobe. In če delaš nekaj kar njemu ni všeč - zakaj pa zde spet to delaš, tako pač je. Ampak, ti moraš to pač sprejet in videti dušo v vsakem človeku. Ko to vidiš, potem to ni težko. Saj konec koncev vsi opazijo, da ti ne delaš nič slabga in to jih moti. Vedno tam sediš, na tistmu stolu, ko bi lahko kaj drugega delal pametnega. Pa to je edina stvar, ki je najbolj pametna, ampak jim to ni jasno, saj se sprjazniš s tem. Ampak moraš, saj pravim, imet čist um, kaj češ, v slabem stanju um pač take stavri počne. Tako, da poskušam čimveč meditirat. Na ta način tudi pomagaš ostalim okrog sebe, kar se tudi vidi. Se pozna to? Ja, ja bolj. Um sprejema to energijo, ne da bi se tega zavedal in se umirja. Učitelj tudi čisti na ta način ostale in vidiš, na vsake toliko časa, ne vem, moja mami je bila vedno zelo, zelo nervozna. To sem poslušal leta in leta. Pride domov, pa ni bilo kosila pripravljenga in kreg-to je bilo non stop. Zdaj pa je čisto drugače, saj se vidi, da so tisti vzponi in padci zelo hitri, ampak lahko, da tudi 14 dni, 3 tedne ni nič, čisti mir, ful se opazi. Za vse je potreben čas.

b) odnosu s prijatelji, sodelavci, pri navezovanju novih stikov.

Sodelavci, v bistvu delam sam, tako da, no ja, brat mi malo pomaga. Pri prijateljih, veš kako je, ko ti enkrat začneš rast, duhovno, ostanejo tisti, ki so ostali na tistem nivoju in ti enostavno ne sledijo in se kar na enkrat oddaljijo. Učitelj tako naredi, da tisti, ki te moti, ki ti mogoče s svojim zgledom, kako bi rekel, ne razmišlja v tej smeri kot ti, enostavno ga učitelj umakne. Z določenimi ljudmi, s katerimi sem včasih bil veliko skupaj, so kar na enkrat izginili, tako da, jaz vidim samo dobro. Saj je tukaj veliko ljudi. Duše, ki so pripravljene, tem je treba pomagati, zato meditiramo, da še drugim pomagamo, drugač jim ne moreš pomagat. Z besedo ti nekoga ne moreš prepričat, ker ne razume. Tako, da ga potem mi, na zviti način z meditacijo čistmo, da bo razumel. Edino na ta način lahko, od znotraj, učitelj pač čisti. Tko je.

11. Kaj se je spremenilo odkar meditirate;

a) na fizičnem področju (npr. zdravje, prehrabene navade, potreba po spanju...)

Veš jaz sem tu spet malo fenomena. Leta 2004 sem, ja no leta 2002, sem začel z bodybuilding treningi, potem sem dve leti to delal, nakar je to 2004 prišlo in sem v dveh mescih, na enkrat 20 kg izgubil – učitelj me je že pripravljaj. To je že bilo tako pripravljeno. Čeprav sem jedel proteine, ki so bile v bistvu kovine, ampak v tabletkah. Pač v mleko sem dal tisto in popil, namesto, da bi ful mesa pojedel, ampak meni to enostavno ni šlo. Sem takrat še jasno jedel meso, ampak premalo za bodybilderja. To bi moral 2-3kile mesa pojest, da bi dobil proteinov, beljakovin, ki sem jih s tisto skodelco mleka v katero sem dal tabletko. In to je jasno moglo vse ven z mene in saj pravim iz 80 sem padel na 60 kg. Ja, in takrat sem hodil ful k zdravniku in ne vem, celo leto sem se s tem matral-petkrat na dan sem mogu na wc, vse kar sem pojedel, je šlo z mene ven. Eno leto je bilo res noro. Tako daleč sem že šel, da sem testiral kaj mi sploh ugaaja in v bistvu sem prišel že na presno hrano, pa tudi ni nič pmagalo. Potem sem enostavno najdel varijanto-sojino mleko, pa kosmiče, to mi je potem nekako malo umirilo, ker sem res imel ful pospešeno prebavo. Vse kar sem pojedel, s polno uro sem že bi na wc-ju. Zdaj že cirka eno leto, leto pa pol bo že, skoraj vsak dan jem kosmiče in sojino mleko, pa čoko, pa sadje, ostalega pa nič. *Pa ti je vredno to?* Vredno, v bistvu, še vedno ni čisto vredno, še vedno se ni čisto umirilo. Še vedno moram dvakrat, trikrat jit, drugače sem šel enkrat na wc. Ni še konec. Sem bil tudi pri zdravnikih, pa nič ne vejo. Pa ne samo zaradi tega, že zaradi marskaj drugega sem bil, pa niso nič vedeli. Enkrat sem bil 14 dni v bolnici in nič, v glavnem, jaz sem jih že odpisal. Tu ne morem reči, da se je izboljšalo, mislm, sploh sem bolj opazil, da določene stvari, ne vem, lahko ti en primer povem. Ko sem bil s to prijateljico, enkrat mi je hotela nekaj povedat in ni vedela kako. Takrat se je meni na prstancu desne roke naredila zateklina, kot en prstan ful debel in mi ni bilo nič jasno. Potem pa en večer pride ona do mene in se ful pogovarjava, pogovarjava in ona meni nekaj pove, in sem si rekel, aha to je to in še nekaj je počlo, prav znak je bil, da je bilo konec in sem rekel tega jutri več ne bo in res sem se naslednji dan zbudil z noramlnim prstom. Očitno imam, ne vem zakaj, ampak ali bolečino, ali pa neko zaskrbljenost ali pa nekaj, z nekom, ki mi je blizu. To na sebi fizično čutim in to ne samo to, še nekaj drugega tudi-dostkrat se zbudim zjutraj, pa ne morem vstat, ne morem sploh nog premikat. Pri kolenih se mi nardi neka bula, kar čez noč in celi dan sploh nog ne morem premikat. Nekaj plačujem očitno, pa ne vem še kaj. *Kaj pa spanje?* Ja, hm, jaz v bistvu nikoli nisem bil jutranji človek. Tudi, ko sem v šolo hodil, sem prvo uro, drugo, kar zaspal, nisem mogel vstati. Zdaj pa, čeprav meditiram, zjutraj spim, ne morem vstajati. Sem poskusil enkart, za test. Tu smo se zmenili, da bomo meditirali, tri, štir dni, od petih pa do osmih zjutraj, pa

sem tri ali štiri dni zdržal, ta četrti dan je bilo pa tako, kot če bi dva litra vina spil, pa bi se obotavljal. Sploh nisem vedel kaj, če se je kdo z mano pogovarjal, sem bil čisto odtujen, res fertik sem bil. Čisto se mi je bioritem sesul in sem si rekel, ne morem se s tem igrat, nisem cel dan potem nič mogel. Sem pa ugotovil, da v bistvu lahko notri prinesem s tem, da lahko ponoči tudi do enih, dveh, treh zjutraj meditiram, potem pa do osmih, devetih spim, pa sem v redu. Ja, tako je.

b) na čustveno – psihičnem področju (npr. odzivanje v stresnih situacijah, obvladovanje čustev, koncentracija, spomin, sposobnost učenja, obvladovanje misli in škodljivih navad...)

Ja, seveda. To je, zdaj vidim stvari, ki jih deset, dvejest let nazaj nisem, pa jih zdaj vidim. S tem, ko se um čisti. S tem, ko si bolj čist, več vidiš, več možnosti imaš za naprej, za napredovanje, tako da jasno, vse je v umu-koncentracija, spomin, bolj je čist boljše je.

12. Ali čutite, da ste bolj v stiku s samim seboj odkar meditirate? Kako bi to opisali?

Vedno bolj sem v stiku z učiteljem. Sem že prej omenil, da imam določeno poslanstvo. Skozi meditacijo sem videl določene stvari, učitelj mi jih je odprl, tako da ni nekaj, kar bi se jaz kar nekaj izmišljeval, v bistvu vse je povezano z učiteljem. Vedno bolj sem z njim povezan. Vidim določene stvari, ki jih drugi že inicirani ne vidjo. Kar tudi vidiš takoj na človeku, že kako razmišlja, čeprav že več let meditira kot jaz pa še ni na tej ravni kot jaz-mislim, mene to jasno ne moti, ali pa da bi se zdaj tu nekaj visok šel. Ampak, enostavno me tudi to nekako še bolj pritegne k učitelju, ko vidim, da ljudje enostavno ne meditirajo dovolj, ali pa ne meditirajo kvalitetno, ali pa jim ni tako namemnjeno, ne vem. Zdaj sem pa že pozabil kaj si me sploh vprašala? *Ponovim vprašanje*. A veš, jaz tako razmišljam, da enostavno moraš sebe zbrisat, če ti obstajaš, potem bog ne obstaja in če sebe vidiš, potem boga ne vidiš in jaz enostavno ne obstajam, pač to je to. Zato pa grem v meditacijo in dobim kar moram narediti in to naredim, sploh ni problem, tko da...

13. Se je vaša predstava o smrti kaj spremenila in kako?

V bistvu nisem imel nobene predstave prej. Vedel sem samo to, ne vem koliko sem bil star, prvi letnik, drug. Čutil sem, da to ni to, da nekaj manjka tej sliki, nisem kaj več druge spraševal, in tudi v cerkev nisem hodil nikoli, tako da zdaj, ko sem dobil odgovor, je to to. Zdaj se ne rabim več spraševati naprej, pa nekaj primerjati, to je spet na umski ravni. Ko enkrat veš kaj je resnica, zakaj bi se še obremenjeval s tem. Smrt je samo prehod iz enga telesa v drugega. Vsi smo samo igralci, recimo tvoja mama ni dejansko tvoja mama, to je samo duša, ki igra tvojo mamo-to moraš vedno tako razumet. Ko bo um enkrat to dojel, res ozavestil, potem ne bo več tistih bližnjih. To je tako potem. Ti ne smeš več gledati na mamo in očeta, ampak to je duša, s katero si ti karmično povezan in ko bo prišel trenutek, ko boš ti

to karmo očistila, bo šel, ali bo smrt tista, ki bo razdelila, ali boš šel na konec sveta in se bo ta vez prekinla in to je to. Moraš gledati samo na dušo.

14. Kaj pa doživljanje Boga? Se je predstava o njem tudi kako spremenila?

Nisem o tem sploh razmišljal. To je meni zanimivo, da recimo, moja stara mama je zelo verna, zelo veliko v cerkev hodi in ji nikakor ni bilo jasno, kako sem jaz iz nič, nikoli nisem tja hodil in vedno mi je govorila, kako je tam lepo. Spomnim se ene zgodbe, ki mi jo je povedala, ko sem bil majhen-6, 7 let star. Z bratom sva sedela na kavču in nama je govorila o Jezusu, tako predano. Zdaj, tri leta nazaj, pa ji jaz začnem govoriti o resnici in ni mogla razumeti kje sem jaz to zvedel-nič ne ve, dejansko, v cerkvi nič ne povejo in vidim, kako je dejansko um zaveden, čisto, ker ji ni bilo nič jasno, dejansko, kako jaz lahko kar na enkrat zdaj vem in učitelj-ona sploh ne ve, da je Jezus bil učitelj, ne Jezus je bog. Ne vem, v glavnem, nisem imel nobene predstave prej, zdaj pa, ko sem ozavestil vse to, se pa ne sprašujem več.

15. Ali bi želeli kaj dodati, kar ni bilo zajeto v vprašanjih?

A je še treba. [smeh]

4. INTERVJU

Dan: 25.5.2008,

Čas: 31min 45sekund, v meditacijskem centru.

IZHODIŠČNI POLOŽAJ MEDITANTOV

1. Starost, stopnja izobrazbe in poklic.

28 let sem star, električar-elektronik po poklicu, to je četrta stopnja izobrazbe. Ko sem začel hoditi na Sant Mat, sem dal odpoved prejšnji službi, kjer sem bil ene osem let. Vedel sem, da to ni zame, pa tudi, da slej ko prej bo treba končati, ko sem pa sem začel hoditi, na predavanja, sem pa, se mi zdi dobil več tiste moči, da rečem, zdaj je pa res konec. Zdaj pa pri sestri delam, v tskarni, ki jo imata z možem.

2. Kaj vam v vašem življenju pomeni duhovnost?

Ja, nekaj kar me že od vedno zanima, samo da nisem vedel, kaj sploh je to. Pač nekaj, da ima en drug smisel to življenje, da ni samo to kar je od zunaj. Zmeraj me je najbolj pritegnilo kaj mističnega, tudi prej, ko sem še televizijo bolj gledal, ali pa od kakšnih Indijancev, recimo, ki so bili vsi pomirjeni sami s sabo, nobenemu nič niso hotli, v sožitju z naravo, vedno me je kaj takega pritegnilo. Mislim, kot da bi bil že v prejšnjem življenju, mogoče jaz kakšen indijanec, ko mi je vse tako domače. Potem, tukaj sem pa itak še za kaj zvedel, sem pa prepričan, da je čisto možno kaj takega. Take stvari so mi bile vedno zanimive, mislim, v zadnjih letih, pa sem

še bolj v to šel. Kar začutil sem, da ni prav, da jem meso, mislim, nisem imel nobenga takega vzroka zakaj, samo ni se mi zdelo, da je to dobro. Pa alkohol, sem kar nehal pit, ker se mi je zdelo, da to ni naravno. Potem sem pa to pot našel.

3. Kako ste izvedeli za pot Sant Mat in kako dolgo že meditirate na notranjo Svetlobo in Zvok?

Na Metelkovi. Ker sem veliko na Metelkovo hodil, pač razno, razno muziko sem poslušal in tam je največ vse razne muzike na kupu, alternativne. Potem sem pa enkrat, mislm brado sem že imel in mi je kar takoj padel v oči plakat z učiteljem. Ko sem videl tisti plakat, tisti njegov pogled notri, me je prav pritegnil. Kaj pa je tole, to pa je neki, to pa ni kar tako samo en, saj je polno učiteljev z brado, saj to nima veze, da ima brado, samo tisti njegov pogled je bil tak, da sem ga začutil. To je pa to in sem vedel, da moram prit na predavanje, čeprav na prvega nisem mogel, ker sem šel ravno na dopust takrat, na Norveško, sem imel že splaniran. Ko sem pršel nazaj z dopusta, sem pa spet kmalu videl, spet na Metelkovi plakat in si rekel, zdaj pa ne smem spustiti in moram jit, pa karkoli bo že vmes prišlo. In tako sem se že na prvem predavanju odločil, da bom kar šel do konca in se iniciral. Vse se mi je zdelo, da je prav, karkoli sem slišal in videl, se je poklapalo, zdaj sem pa tukaj. *Kolk časa si zde j iniciran?* Iniciran sem od 8. marca, na prvo predavanje sem pa prišel konec novembra.

4. Kateri so bili glavni razlogi, da ste stopili na to pot?

Ne vem, jaz nisem prej nobene druge poti prakticiral, mislim, me je zanimalo in sem kaj prebral, samo nič me ni prav pritegnilo. Samo zdelo se mi je, da nekaj manjka, saj govorijo o lepih stvareh, da toda če. Vedno je nekaj manjkalo, nekaj se ni poklapalo do konca z mano, mislim z mano, nisem se čisto začutil. Tukaj pa karkoli, že na prvem predavnju, ko smo gledali prvi sat sang z učiteljem, mi je bilo pa tako kot bi enga starega prijatelja gledal. Karkoli je rekel, vse me je tako, ja, ja to itak, ja, vse je bilo prav. Res sem ga začutil, da se ne dela nekaj, ampak, da je res tako, da bog preko njega deluje, skozi njegovo telo. Nobenih vprašanj se mi ni postavljalo, v glavnem, samo ja, ja, sem si sam pri sebi mislil. To je bilo še najbolj, verjetno, da sem vedel, da je prav. Mislim, edino eno stvar sem pred tem še, tako da je bil tudi duhovni učitelj-Shri Chimnoj, tja sem kakšen mesec hodil, na meditacije, samo tisto ni nič, mislim, saj je bilo lepo, vse tisto govoričenje, itak samo lepo govorijo, ni bilo pa nič globljega, da bi kaj začutil. Prav tisto pač, en milijon je teh jog, pa meditacij, pač vsi govorijo vse dobro, dobro, samo rabimo kaj več, ne samo govorit. Moramo še kam naprej prit, pomagat še celmu svetu, ne samo sebi. To je bilo to, čutim, da je prav, drugega pa ne potrebujem.

DOŽIVLJAJE POTI SANT MAT

5. Kako bi opisali doživljanje te poti, če jo primerjate z drugimi izkušnjami iz osebnega življenja, ki so vas prevzele na podoben način kot Sant Mat?

Ja, to bi težko, ker nisem drugega prej toliko dosti probaval. Mislim, sem poskusil meditirat, ampak to so bile bolj tiste meditacije, ko si v umu ustvariš, aha zdaj bom pa nekaj videl in potem si misliš, to je pa bila meditacija, ampak so bile bolj halucinacije, ki jih v bistvu sam ustavrjaš in ni nič zares, sam umsko. Ne vem, da bi prav primerjal z drugimi, ne morem, razen to, da tukaj, sem že takoj, ko sem zagledal učitelja, sem pač začutil, da je to prav, da to je to. Pri drugih pa nisem nobenga odziva nazaj dobil, nobenga feelinga, pač vse je bilo prazno. Tukaj pa čutim ljubezen z veliko začetnico. To kar je vse, bog je ljubezen.

6. Kako mislite, da ta pot prispeva k izboljšanju sveta?

Ja, tako, da vsak posameznik, tudi če se samo eden na milijon, začne delati na sebi, tako kot pač učitelj uči, že s tem vpliva na cel svet. Še vedno je več kakor, če ne bi bil tak niti eden, vsak je pomemben, pač da dela vsak na sebi in s tem prispeva še za vse ostale, da jim pomaga, da ni taka smer, da bi delal samo zase, da moram pa zdaj jaz prit v nebesa, ampak da se ti gre, da bo šlo celo stvarstvo naprej, ne samo zate, da se boš ti rešil tega, rojevanja in smrti, apmak da bo počasi vse šlo v zlato dobo, ali kako bi temu rekel, da vsi pridemo tja. Pač, če delaš tako kot pač bog hoče prek učitelja, te tudi ostali začutijo okoli tebe, v bistvu jim postaneš vzgled. Samo delati na sebi, je borba, 24 ur na dan je treba merkat. Še preden pomisliš, da si že pozoren kaj si pomislil, kaj šele, da bi kaj izgovoril, ampak saj je zabavno, ko se sam s sabo bojuješ, ko si vedno pozoren.

7. Kako gledate na navodila, ki jih pot nalaga?

Vse za katera vem, so mi bila že na prvem predavnanju, tam kjer smo govorili o teh navodilih, mislim, kaj naj bi in kaj naj nebi delal, sem vsa čutil, da niso samo usiljena pravila, samo zato, da so, ampak jih vsak lahko v sebi začuti. Slej ko prej, ti vest, ali kakorkoli bi že temu rekel, duša, že sama od sebe govori, kaj je dobro delat, tukaj niso nič druga. Čisto enaka so, osnovna, merodajna. Pač spoštuj druge in ljubezen naj bo v vsem kar govoriš, pa da se odpoveš vsemu, to pa itak začutiš, slej ko prej težko boš meso jedel, pa zraven še duhovno napredval. Pač ne gre. Duša ti že sama po sebi, če ji prsluhneš, pove, kaj je prav in kaj ne. So fajn pravila, so taka kot morajo biti, da ni življenje tako brezvezno.

8. Kaj vam pomeni druženje z ostalimi iniciranimi tu v centru, ali ste se s kom tudi bolj osebno spoznali in kontaktirata tudi v privatnem življenju (npr. prek emaila, osebnega druženja...)?

Ja, v bistvu moč, mislim, tisto še večjo pred zunanjimi vplivi, pač. Bog reče, tam kjer sta dva

ali pa trije v mojem imenu, tam bom jaz na sredi, pač je res, več kot jih je, ki na isto stvar mislijo, večja je ta energija, da prebijejo čez to negativnost. Res, da vsak posebej lahko tudi sam, kadar jih je pa več je pa sigurno bolje. Več je ljudi, boljše je. Ne vem, daje ti še eno vztrajnost dodatno, kakor, če bi sam doma poskusil in nebi nikdar sem prišel, bi večina slej ko prej, verjetno popustila. To daje eno novo energijo in voljo, nov zagon vsakič. A imaš tudi s kom bolj osebne kontakte? Ne, vsaj do zdaj se nisem še z nobenim izven tega prostora srečal. Kakor pride, pa pride. Mogoče bo kdaj tudi drugače.

9. Kako doživljate Učitelja na tej poti?

Težko z besedami. [smeh] Ne vem, meni je, samo da ga pogledam, meni gre kar na smeh, pa ne tako na smeh, da se smejim, ampak tako, kot ta najboljši prijatelj. Res, to je sam en vesele, težko je opisat. Že samo, ko začnem govorit o tem, me začne kar rukat notri, meni je pač najboljši prijatelj, mislim, ko ga pogledam, ratam takoj dobre volje, gre vse kar je slabega takoj stran. Če se mu prepustiš, da ne delaš z umom zraven, se izklopiš.

SPREMEMBE

10. Kakšne spremembe opazate v vašem;

a) družinskem življenju,

Ja, ravno, ko sem tro mesečno obdobje začel, sem se nazaj domov priselil, tako po enih petih letih, pač k staršem. Brezveze se mi je zdelo, ko sem prej mislil, jaz bom šel nekam drugam in bom sam zase lepo, sem se zavedal, zakaj sploh, saj sta onadva itak vedno bolj stara in rabita kakšno pomoč že, zmerej bolj jo bosta. Pa itak je velika bajta in zmeraj je polno dela zunaj, zakaj nebi šel nazaj, saj ne rabim bit sam nekje zaprt, lahko imam mir tudi, če imam družino okrog, samo ne smeš se vsemu prepustit takoj. Pač mir v sebi najt, potem se pa tudi vzunaj vse vredi. Ja, mami mi dostikrat reče, da zdaj, ko sem pa nazaj prišel, da sta tudi onadva bolj umirjena, da prej sta se večkrat kaj bočkala, zdaj se pa bolj vsi samo še smejimo. Na primer, ko kdo kaj narobe naredi, sploh ni več tako, da bi drug aaaa, amapk se en začne režat, potem se pa kar vsi režimo. Vsaj mami pravi, da je prav bolj fajn zdaj, da je vse bolj lušno doma ratat. Tudi ati se je malo spremenil, ne vem, včasih je zmeraj kar izginil in nič ni rekel, če je šel ven, mislim okrog lutat, ker je v penzionu in se mu ne da bit doma. Saj s tem ni nič narobe, samo nikoli ni nič povedal in mami sploh ni vedla, a je doma a ni, a kje sploh je, zdaj se je vsaj to navadil, da pove, adijo, jaz grem, saj ne rabi povedat kam, samo toliko, da se ve, da se ga ne išče preveč. Pač take majhne spremembe se dogajajo.

b) odnosu s prijatelji, sodelavci, pri navezovanju novih stikov.

Ja, tako, kakšnih prav prijateljev, ne vem, jaz sem dosti bolj samotarski, mislim nimam nobene

kakšne družbe ali pa kaj, da bi se s kom tako dosti dobival. Mislim včasih sem se, kakšne dve leti nazaj sem se dosti več dobival za kakšen koncert, pa to, potem je pa počasi kar šlo in sta samo še dva ostala, ampak ta dva sta bila tudi taka, da ju je zanimala duhovnost. Ker pač tisto mi ni bilo, da bi se kar z nekom družil, ki se ga samo napijejo, ali pa govorijo razne nefine stvari, ni bilo ravno zanimanja, da bi se še naprej s kakšnimi takimi dobival. Itak sem bil pa že prej dosti bolj tak samotarski. Mislim, da sem lahko kar sam šel, ali ven ali pa kamrkoli, pač bil sam cele dneve, mi ni bilo nič hudega, tako mi tudi zdaj ni nič hudega. Mislim, še največ ljudi srečam tukaj, pa pač v službi, ampak tam smo pa bolj tiho. Jaz sem itak tak, da sem večinoma tiho, pač, če me kdo kaj vpraša, potem povem, drgač pa, ali se smejim, ali pa sem tiho. Tako, da na tem področju ni kakšnih ful sprememb, ker je bilo že malo pred tem dosti isto.

11. Kaj se je spremenilo odkar meditirate;

a) na fizičnem področju (npr. zdravje, prehrabene navade, potreba po spanju...)

Ja, se je, že takoj, ko sem prišel sem na predavanja, me je itak vse zanimal in potem sem ugotovil, da je en učitelj rekel, ne zdajšnji, ampak en od prejšnjih, da naj nebi na postelji spali, da on tega sploh ne rabi, da oni so kar na tleh spali. Jaz tisto preberem, ja itak in jaz zdaj kar na tleh spim, že pol leta, mislim, imam par dek ravno toliko, da nisem direkt na podnu in je prov najboljše tako. Prej vem, da sem bil ves polomljen od jogija, zdaj se pa vsake tri ure zbudim, ne vem, pa zdi se mi, da imam več energije, mislim, energije, vsaj zdaj zadnje pol leta, sem ful veliko v hribe hodil, pa kar kakšne dolge pohode delal, kar sam tako za dvajset kilometrov. Ker mi je ful dobra narava in hodim čimveč, tako da, to se tudi pozna, ker prej bi sigurno težje tak tempo zdržal, zdaj pa kar gre.

b) na čustveno – psihičnem področju (npr. odzivanje v stresnih situacijah, obvladovanje čustev, koncentracija, spomin, sposobnost učenja, obvladovanje misli in škodljivih navad...)

Ja, se mi zdi, da je sam boljš, pa boljš, da ni nobenga razburjanja. Da ni, da bi do kakšne jeze prišlo, ali pa, če ti kdo kaj slabga naredi, pač takoj pomislim, saj bog je tudi v njem, samo on je mogoče še malo zapacan, ampak tudi on se bo enkrat umiril, tako, da ga ne rabiš imeti za nekaj slabega, saj je isto kot ti, pač na enem drugem nivoju, samo zaradi tega res ni nič narobe, če te grdo pogleda, ali pa dela karkoli slabega. Nobenmu nič ne zameriš, ker veš, da bog je v vsem, pač ne moremo pa biti vsi na enkrat isti, vsak ima svojo pot, vsak ima svoj čas, kdaj bo kaj dosegel. To se mi zdi, da je šlo, pač takoj, sej že prej, sem v zadnjih letih vedel, da ni dobro, da se razburjam. Sem pa zdaj bolj pozoren nase, če že pomislim na nekaj, merkam, da vsaj ne izgovorim potem tega, karkoli nečistega, ali karkoli bi temu rekel.

12. Ali čutite, da ste bolj v stiku s samim seboj odkar meditirate? Kako bi to opisali?

Ja, siguro. Mogoče, že to kar sem ravnokar govoril, da si bolj pozoren do samga sebe, da nekaj porajtaš, da res preden še sploh pomisliš, ker včasih, ko si nekaj porajtal, nisi niti pomislil, ampak kar izgovoril. Zdaj sem bolj pozoren nase, bolj v stiku sam s sabo.

13. Se je vaša predstava o smrti kaj spremenila in kako?

Ja, prej si nisem tako predstavljal, mislim, tudi nisem ravno na to mislil, da je to tako, ta karma, rojevanje in smrt. Zdelo se mi je že kdaj kaj, ampak nisem pa bil v nič prepričan kaj bi res bilo, ko umremo. Zdaj, ko sem prišel sem, sem pa res prav začutil, ja saj to je čisto res, da je itak tako, ker imaš včasih kar kakšen feeling, kot da se ti je nekaj zgodilo, ali pa da ti je nekaj domače, pa ti nima bit od kje. Da ti v bistvu od enga izmed prejšnjih življenj, da imam s kom neporovnane račune, ali pa karkoli, da pač te kar kaj doleti, kar pač hočeš nočeš, tako tudi smrt, ki je v bistvu samo prehod. Od tebe je pa odvisno, kako si živel trenutno življenje, ali si se poiskusi kaj izboljšat, ali si pač ostal na istem kakor prej. Nič tako groznga mi ni smrt, nimam nobenga občutka, to pač je treba, ko pride čas, pride. Se pa trudiš, da do takrat delaš to kar bog želi od nas, ker je pač samo njegova volja, da se res uresniči, naše želje so samo trenutne, pa nimajo nobenga efekta, res ta pravga. Tist, ki je ustvaril vse iz tistga se bo tudi na koncu uresničilo in res ne vem zakaj bi plaval proti toku, če nima smisla. Ni za nikogar dobro, ne zate ne zame. Treba je merkat samo to, da bomo do takrat čimbolj očiščeni, potem bo pa tako kot bo bog hotel. Lahko še enkrat nazaj, če ima tako željo, če pa naprej, pa naprej, kamor bo hotel, tja pa gremo.

14. Kaj pa doživljanje Boga? Se je predstava o njem tudi kako spremenila?

Mislim, saj sem hodil k verouku, pa bermo sem imel, ampak tisto je bilo čisto drugače. Bolj pod prisilo, kakor, da bi se sam odločil, pač k verouku greš samo zato, ker te napišejo tja, ne pa zato, ker si nekaj začutil. Če pa si že nardiš kako vizijo, je pa tisto kar cerkev predstavlja zdaj tam, enega ata z brado tam gor, ampak to si itak narobe razlagajo, kot da je bog ustvaril nas po njegovem izgledu, samo to pač ni mišljeno fizično, ampak, da je duša ista kakor jo ima on. Ne vem, zdaj pa nimam nobene predstave, mislim, saj je nikoli nisem imel, samo zdaj res čutim, da bog je vse, povsod in na vseh teh globljih nivojih, ki jih sploh ne dojemamo. V glavnem bog je vse, nimam in ne delam si ene slike v glavi, kako naj bi bog izgledal. Kar je lažje, je to, da se lažje povežem z njim preko učitelja, ker je pač v človeški obliki in je lažje. Za začetek vsaj, ker če ti tam en reče bog je vse, za um je to "kaj zdaj", če pa vidiš preko človeka boga, se pa lažje povežeš, bolj ti je domače. Potem pa pač prek tega prideš do nefizične oblike boga. Učitelj, je pa za dodatno pomoč, da te spravi naprej, če bi kar sami začeli iz nule, večina verjetno ne bi dobila prave motivacije. Če vidiš, da je tudi nekdo drug zmožen prit do tega, da se združi, da je pač eno z bogom, da res vidiš, da je to možno.

15. Ali bi želeli kaj dodati, kar ni bilo zajeto v vprašanjih?

[smeh] sej je že preveč, po moje, ne vem, nič nimam več.

5. INTERVJU,

Dan: 27. 5. 2008

Čas: 1uro 55min 72 sekund, v meditacijskem centru.

IZHODIŠČNI POLOŽAJ MEDITANTOV

1. Starost, stopnja izobrazbe in poklic.

Zdaj sem bila stara 34 let, po izobrazbi sem pa cvetličarka. Samo mi nekako ni ležalo, ker sem spoznala, da cvetličarjem se gre samo za denar in tudi nobena roža več ne diši v cvetličarni. Jaz sem vse tako gledala in potem sem šla delat še trgovsko, čisto tako dopisno. In sem tudi čisto mimo šla, tako da sem mogla v eni trgovinci delat nekaj časa in tam so pa prodajali mineralna gnojila in herbicide, pač te strupe za zemljo. In sem bila spet ful proti in se nisem mogla sprjaznit, da so trgovci in samo da prodajo, ne glede kakšen strup je in komu prodajo. To me je spet bolelo, grozno bolelo. No to je to. Zdaj pa delam bolj priložnostna dela.

2. Kaj vam v vašem življenju pomeni duhovnost?

Duhovnost, na en način mi pomeni. Spet moram začeti od začetka, od verouka, cerkve, vse sem začela od majčkenga. Ne vem, jaz nisem marala v cerkev hodit, zaradi tega, ker so me doma silil in sem bila raje bolana. Sem rekla, da imam vročino in nisem hotla v nedeljo v cerkev, ker sem čutila, da nekaj ni v redu tam, da so ljudje lažni. Veliko sem videla lažnosti, pa že spet kot otrok, vse sem to pobrala in si to zapomnila. Potem tiste oltarje, potem pri spovedi, vedno je bilo neko laganje in potem nisem več vedela kaj naj se zlažem, če nisem nič takega naredila. Potem sem rekla, da sem se s sestro skregala, a fora je bila v tem, da čez leta sem se pa res, tako da ni bilo dobro to. Jaz bi mogla takrat rečt, lagala, lagala, tisto kar je pri spovedi avtomatično, kar moraš povedat, da se spoveš. Ampak jaz se nisem znala spovedat, kaj se naj spovem. Potem pa še župnik tam, ki te pozna in če ne boš nič povedal, če ne boš napiflan, ne. In duhovnost, duhovnost sem jaz, ful sem težila k duhovnosti. In jaz sem recimo doma, vedela, da je ne bom našla. Moja mami mi je dala duhovnosti kolikor mi jo je lahko dala. Na primer, učila me je pesmice, pa smo zvečer pesmice pele, to je bil začetek, stik z duhovnostjo. Drugače notri, je pa verjetno duhovnost še to v meni, da sem čutila, da imam z nekom povezavo že od vedno. Duhovnost je edina stvar, ki mi naj bi nekaj pomenila. Verjetno je duhovnost tisto jedro, kar sem jaz, kar bi mogla jaz biti, ampak še nisem, tako da mislim, da mi veliko pomeni.

3. Kako ste izvedeli za pot Sant Mat in kako dolgo že meditirate na notranjo Svetlobo in

Zvok?

Hm, veš kako je bilo. Jaz sem spoznala enga človeka, čisto tako in sem tako rekla, če bo bog prišel bo prišel do mene. In v bistvu, ta fant, je tudi že skos nekaj iskal, to se pravi, obadva sva imela isto stvar. Potem čez ful let, sem pa jaz že prej nekaj čutila iniciacijo, ampak nisem vedela, kaj je to iniciacija. Tako, da mene je bilo ful strah tega. Jaz nisem bila pripravljena takrat. No, in potem sva šla zvečer na predavanje, čisto preko oglasa, ki je bil v Delu. Še prej, tisto leto pred novim letom, sem pa prebrala knigo Pot Mojstrov in takrat se je vse začelo dogajati. Potem januarja, pa že iniciacija, Sant Mat v Sloveniji, tako zanimivo. Ampak jaz sem bila takrat v zelo slabem stanju in takrat sem imela stalno v glavi simran. Pa kadit sem nehala, čez nekaj časa šele, no ne še po treh mescih, ampak potem malo kasneje. Alkohol sem takoj nehala pit. Takrat sem šla na vse ali pa nič, ali bom umrla, ali bom pa spoznala res eno pot, boga. No, in on, ta fant, je takrat rekel, greva na predavanje in jaz, ok greva. In je bilo ful ljudi takrat in sva počakala na iniciacijo. Mene je bilo ful strah, kaj je to, a sem vseeno nekaj doživela, nekaj je bilo. To je bilo to. *Kolk časa pa zdej že meditiraš?* Od 2004, januar, 29., a zanimivo je, da je takrat od moje mami rojstni dan.

4. Kateri so bili glavni razlogi, da ste stopili na to pot?

Razlogi, evo ti takoj povem. Sveti zvok in svetloba, meditacija, pa zato, ker je nujno meditirati tri ure na dan. To sem rabila in to je bila prva in edina stvar, ko mi je ful nekaj odleglo. Evo to je pa to, zato ker moram neki narediti in zato, ker moram meditirati najmanj tri ure na dan. In to mi je toliko pomenilo, ravno tri ure na dan. Pa simran, jaz sem se na simran takoj privesla. Čutila sem, da mi ful pomaga. To so bila varovala in ta varovala sem takoj sprejela in to je bilo to, zato sem šla na to pot. Vedela sem, da je to edino pravo, da je to edina stvar. Jaz nisem vedela kaj je meditacija. Tista joga, tista zvijanja mi niso bila, niti dihanja ne. Razlogi so bili tudi to, da sem se hotela obvarovati negativnosti, ker sem vedno čutila, da so. Jaz sem čutila pri ljudeh veliko negativnosti, marsikje in sem se hotela obvarovat tega, ker posvetni ljudje toliko priklenejo svoje vezi nate.

DOŽIVLJANJE POTI SANT MAT

5. Kako bi opisali doživljanje te poti, če jo primerjate z drugimi izkušnjami iz osebnega življenja, ki so vas prevzele na podoben način kot Sant Mat?

Aha, ja. Ko sem imela tega prijatelja, sem vanj projecirala boga. Že od nekdaj sem nekoga hotela imeti za učitelja, jaz sem želela v nekomu videti učitelja in on je bil zame učitelj, duhovni kakor. Čisto to je bilo to, jaz sem iskala učitelja in sem tudi čutila, da me bo on pripeljal do neke poti in me je res, ker on je bil tak moder človek. In sem bila ziher, da bo on

najdel nekaj tapravega in če bo to našel, je to tapravo, jaz sem šla na to. Mogoče bi šla jaz lahko prej skozi kakšne joge, da bi mi pomagale, da ne bi bila toliko nervozna, živčna. Ali pa kakšno masažo, da bi se kaj naučila, pa bi zdaj lahko masirala, ali pa kaj takega. Ampak nisem, jaz sem verjela v to svoje in zdaj sem pa res tu. Jaz mislim, da mi je bog pomagal. Samo to moram še ozavestiti, tako počasi.

6. Kako mislite, da ta pot prispeva k izboljšanju sveta?

A veš kako si jaz predstavljam. Jaz, ko meditiram, jaz sem to vedno vedela, ker učitelj Sant Thakar Singh, je meni vedno zbijal ego, že s tem, ko je rekel, no, pa tudi Sant Baljit Sing pravi, saj kaj mislite, če vi zase meditirate. Jaz sem že skos vedela, da jaz zase ne meditiram, ker če bi jaz zase meditirala, ko je enkrat Sant Thakar Singh rekel, pa kaj bi vi gor počeli, ko bi videli dol ljudi kako trpijo in sem rekla, ok in sprejela, da bom zdaj meditirala tako. In učitelj me naj zdaj porabi za kar me hoče in sem rekla, če imam jaz to korist od mediatcije, pa če jo imajo drugi, vredno. Ker fora je v tem, da jaz ne znam prosit, jaz sem že iz otroštva rekla, da jaz ne bom za nič prosila. Jaz sem molila, znala sem molitvice, amapk da bi pa v sebi molila, pa ne, ker se mi je zdela lažna molitev. Samo enkrat sem molila za eno petico ali štirico in sem videla koliko se lažem, da sama sebi lažem, sama sebe slepim. Ker če hočem štirico se moram naučit. Zdaj, ne vem, izboljšanje sveta, mene je to malo razočaralo, ker ta svet mislim, da se ne bo izboljšal. Ker zunanji svet, jaz ne vem, mogoče sem jaz še vedno pri herbicidih, pa fungicidih, pri zemlji-jaz si ne predstavljam, kako naj z meditacijo izboljšam svet. Ne vem kako deluje meditacija na višjih nivojih, jaz upam, da deluje tako, da se očiščujejo misli. Jaz ne vem, kaj se očiščuje tukaj, jaz mislim, da se kaj prida ne očiščuje, v materialnem svetu. Jaz sem mogoče še preveč navezana na te zunanje negativnosti, ki me bolijo, recimo, še od prej. Pa razna živinoreja, pa klavnice, pa to. Najprej se moramo tega odvezat. Mislim, pa, da definitivno pomaga človeku, njegovi psihi, duhu, duhu sploh-duši, na prvi stvari mu pa pomaga, da se mu zmanjša vsa napetost in če bi vsi ljudje sprejeli to meditacijo, ki v bistvu ni nič bolečega. Jaz sem se ful vstrašila, kaj je to, amapk, recimo moja sestra je bila zdaj tukaj na predavnju, ona pa hodi na to bakhti jogo in ne sprejme tega tukaj, ona ima svojo filozofijo, in tega ne sprejme. Ona ima Brama za najvišjega boga in veš že s tem, ne ok, ona bi še vedno lahko tja hodila in meditirala na zvok in svetlobo. Pa tudi ljudje na splošno, v krščanstvu, nič jim nebi bilo slabega, če bi to počeli. Oni bi se boljše počutili in bi avtomatično bolje delovali v svetu. Na splošno se lahko izboljša veliko stvari, mislim, da vse, ker to je povezava z notranjim tokom in če bi bil vsak človek s tem povezan. Kako pa jaz prispevam, kot človek, kot posameznik, pa ne vem. Če oseba, ki postane učitelj lahko toliko stvari spremeni, potem lahko tudi človek, ki meditira. Jaz si tako predstavljam.

7. Kako gledate na navodila, ki jih pot nalaga?

To je vse vredno, meni to veliko pomeni. Vem, da je seva dobra, če za nekaj rečem, da ne bom in da to potem naredim. Etično življeje, je na sploh vredno, vse pomaga k izboljšanju.

8. Kaj vam pomeni druženje z ostalimi iniciranimi tu v centru, ali ste se s kom tudi bolj osebno spoznali in kontaktirata tudi v privatnem življenju (npr. prek emaila, osebnega druženja...)?

Mislim, osebno imam rada malo distance, čeprav na vzven delujem odprto, imam malo notranje distance in vem s kom lahko kaj govorim, ker se nočem preveč navezati na koga. Mi je pa fajn odprtost, pa povezanost, ker vsak, ki pride sem v meditacijski center, točno vem kaj hoče, točno vem zakaj je prišel, zato ker sem tudi jaz zato prišla in v tem smo si isti. To mene vodi sem in tudi do zdaj me je na sat sang vedno to vodilo, večinoma, saj smo vsi zaradi boga tukaj, zaradi učitelja-to bi morali imeti vsi inicirani na prvem mestu, če se družimo med iniciranimi. Druge stvari niso pomembne. Fino je, da ne padaš na čustva, da vsak vzdržuje v sebi neko čistost, mislim, da bi moral to vsak iniciran vedeti-zato je fino imeti to distanco, kot sem prej rekla, ker tukaj imaš vedno pred sabo ego, navezanost, jezo, pohlep in lahko hitro padeš notri, tudi tukaj-to je dobro imeti stalno v zavesti.

9. Kako doživljate Učitelja na tej poti?

Na en način, ga doživljam kot boga, na drug način, pa še nimam kaj preveč, mislim, bi lahko me bilo sram, ker sem bila pred njim leta 2005, pa sem se tako grozno počutila, tako evropsko, umazano. In potem sem prišla do tega, da, ko včasih nisem dobila tistega njegovga pogleda, na sat sangu, ko je gledal ljudi, nisem bila še na to pripravljena. Učitelj vse ve, samo jaz sem mislila, pa zakaj ne in potem sem razmišljala, da verjetno ne bi mogla sprejeti takih blagoslovov. Kaj čutim do učitelja? Hm, ne znam še izrazit.

SPREMEMBE

10. Kakšne spremembe opazate v vašem;

a) družinskem življenju,

Tako se mi zdi. Ene stvari so, nekako preskočene, ki bi se morale zgoditi, pa se je kar nekako pošlihtalo. Tako nekako je urejeno in vredno, samo sem tudi jaz ful delala na tem, ampak sem rekla, da jaz to čisto prepuščam in sem meditirala in učitelj je naredil izboljšave. *Kakšne pa?* Pri starših, bolje imamo pošlihtano, bolj na realnih tleh je vse skupaj, ker se mi zdi, da če ne bi meditirala, bi morala ostati na nivoju punčke, doma, pač taka je bila moja karma. Ja so, so izboljšave, tudi jaz mislim, da lahko rečem zase, da sem se spremenila, tako res spremenila, pri drugih pa tudi. Recimo, zdaj sem dosti bolj odprta in prijazna do sosedov.

b) odnosu s prijatelji, sodelavci, pri navezovanju novih stikov.

Jih pa nimam, no, edino ta prijatelj je še ostal, ki je bil prej. On pa tudi na sat sang hodi, sicer bolj malo.

11. Kaj se je spremenilo odkar meditirate;

a) na fizičnem področju (npr. zdravje, prehrabene navade, potreba po spanju...)

Jaz dostikrat zaspim z meditacijo, ker mi je to neko varovalo. S telesom sem imela ful probleme, tudi potem, ko sem se inicirala. Začela sem se čistiti, pucala sem se, klistirala, čistila telo, potem shujšala sem v enem mesecu za 10 kg. imela sem tudi glavobole, v levi starni glave sem čutila ful pritisk in sem šla tudi slikat glavo. Ampak to malo povezujem z mojim stricem, ki je imel tumor v glavi in je kmalu po moji iniciaciji umrl. Ta povezava s tumorjem, to je bilo malo čudno in potem sem šla slikat in mi niso nič najdlji. Čeprav sem imela tak pritisk v glavi, res, da sem mislila, da bo kar počlo, ali pa razneslo. Bolj sem imela te notranje napetosti, navzven se mi pa ni toliko pokazalo.

b) na čustveno – psihičnem področju (npr. odzivanje v stresnih situacijah, obvladovanje čustev, koncentracija, spomin, sposobnost učenja, obvladovanje misli in škodljivih navad...)

Ja, v bistvu, manj jokam zdaj, sicer si še pustim, ampak manj. Poskušam uravnati in obvladati čustva. Koncentracija se pa stalno izboljšuje, kakor sem bila prej na neki ravni najstnice, se mi zdaj ful ureja notranjost, tako kot bi malo nazadovala, sem bila, ampak zdaj se ful ureja.

12. Ali čutite, da ste bolj v stiku s samim seboj odkar meditirate? Kako bi to opisali?

Jaz sem bila že v otroštvu ful v stiku sama s sabo in sem čutila, da bom mogla ta stik prekiniti za nekaj časa in ko sem bila s tem prijateljem, sem čisto izgubila stik s sabo. Morala sem ga žrtvovati za stik s tem fantom, jaz sem to čutila, in sem postala, namesto odvisna od sebe, odvisna od njega in sem zato morala tudi jiti. Zdaj, po tem času meditiranja, lahko rečem, da sem malo bolj v stiku, čeprav še ni čisto zadovoljivo. Meditacija res ful čisti rane, kjerkoli že so, samo verjeti moraš v učitelja, v to moč, čeprav jaz bom še veliko rabila. Veliko pa delam tudi na smodisciplini, to se mi zdi ful pomembno.

13. Se je vaša predstava o smrti kaj spremenila in kako?

Včasih mislim, da sem že umrla in se spet rodila, čeprav me je še vedno malo strah. Na primer, ko sem navezana na telo, me je strah umreti. Jaz sem imela ful slabo predstavo o smrti, da je smrt pač tista kosa, okostnjak s koso. Pa na pogrebih ljudje vedno jokajo, ampak smrt bolj pomeni smrt navezanosti in jaz se tega malo bojim, bojim se odvezat od ljudi.

14. Kaj pa doživljanje Boga? Se je predstava o njem tudi kako spremenila?

Ja, zdaj ga doživljam, kot učitelja. Meni je to pomembno, ker na primer, ta prijatelj, mi je

takrat rekel, da je notranji učitelj važen, ampak jaz nisem imela komu zaupat, da boga ne vidim v sebi. Vse je fora v navezanosti. Bog je ena moč, energija, to sem z iniciacijo spoznala, da je bog moč.

15. Ali bi želeli kaj dodati, kar ni bilo zajeto v vprašanjih?

Jož, za enkrat nič. Upam, da ti bo to kaj pomagalo.

6. INTERVJU,

Dan: 28. 5. 2008,

Čas: 54 min 26 sekund, v meditacijskem centru.

IZHODIŠČNI POLOŽAJ MEDITANTOV

1. Starost, stopnja izobrazbe in poklic.

36 let, stopnja izobrazbe sedma, poklic diplomirana ekonomistka.

2. Kaj vam v vašem življenju pomeni duhovnost?

To je kar težko vprašanje, ker bi lahko kar direktno odgovorila. Jaz sem se, v bistvu začela s tem ukvarjat, pravzaprav zato, ker sem hotela ugotoviti, ali je v življenju samo to kar živimo, delamo, jemo, pijemo, a je samo to, ali je še kaj več. Ker če bi bilo samo tisto, delamo, spimo, jemo, pijemo, je to strašno malo in sem pač iskala nekaj, za kar bi rekla, to je pa to, za kar je vredno živeti. Ali pa to je nekaj kar je več v življenju, kar je vrednost tega življenja. Ali pa neka naloga, zaradi česar pridemo na svet, ali pa se rodimo, utelesimo. Kaj pa mi pomeni? Kar precej pravzaprav, to je, v bistvu iskanje nekega notranjega miru, predvsem to. Ker mene so recimo vprašali, "kaj pa je tvoj cilj v življenju" in sem rekla "najti notranji mir", pa so rekli, "ok dobro, kaj je tvoj cilj", ker so vsi navajeni, hiša, avto, otroci. To je začetek, potem pa še vse ostalo.

3. Kako ste izvedeli za pot Sant Mat in kako dolgo že meditirate na notranjo Svetlobo in Zvok?

Preko fanta. Sva se spoznala leta 2003, on je bil že iniciran in sicer v Ameriki. Pač je izvedel, da je učitelj v Oregonu. Je pa pravzaprav prebral knjigo Pot Mojstrov, nekdo mu jo je prinesel in to je enih desetkrat prebral in rekel to je to kar jaz iščem. Zato se je odločil, da najde tega mojstra, ki izvaja to kar v knjigi piše in je pač na spletni strani to tudi dobil. Ena predstavница iz Celovca, slovensko govoreča, sicer ljubljanka, mu je povedala, kje naj dobi informacije. In tako je še tisti dan, ko je to zvedel, poklical za letalsko karto in čez tri dni je že letel v Oregon. Midva sva se pa tudi spoznala, v bistvu preko iskanja stikov, pravzaprav je on že nekaj bluzil, tam po internetu o astralu in sem jaz skenslala vse ostale in rekla, čakaj, daj ti to meni malo povej, malo bolj. Je rekel, veš jaz tebi ne bom govoril po klepetalnici, meni se to

ne ljubi, je preveč, se dobiva v živo, pa ti vse povem. In sva se dobila in sva tri ure govorila samo o tem, kako je bilo v Ameriki in kako je z mojstrom in kaj je tam bilo in vse. Na koncu sva, po treh urah ugotovila, da jaz vsega še ne vem in da se še enkrat dobiva in tako se je to začelo. Po štirinajstih dneh je rekel, veš, jaz pravzaprav sploh ne bi mogel bit s punco, ki ni inicirana, to je čisto grozno zame, jaz si to ne predstavljam. Kaj pa ti misliš o tem. Jaz pa sem bila totalno navdušena nad tem, kar mi je povedal in sem rekla, jaz se grem inicirat takoj in takrat sva poklicala Zorana v Gradcu, to se še zdaj spomnim, 15. avgust je bil, ko je bil praznik in sva rekla, a lahko prideva in sva šla v Grac in sem se dala inicirat. In kolk časa je zdej že od takrat? Pet let in ga čisto razumem, ker tudi jaz ne vem, če bi bila lahko z nekom, ki ni iniciran. Mislim, ne vem, ker imam izkušnjo od prej, ko ljudje te enostavno ne razumejo, lahko sicer dobiš nekoga, ki je duhovno na neki poti, ampak spet je na neki drugi poti in spet ima druge poglede, drugo teorijo, njegov mojster drugo govori, on ima spet neke druge poglede. In že tako, če primerjaš Sant Mat in Hare krišna, ali karkoli, ali pa tega Swamija, recimo, se že pojavijo razlike in potem, če človek ni toliko tolerant, da bi to sprejemal, je težko.

4. Kateri so bili glavni razlogi, da ste stopili na to pot?

V bistvu, vse kar mi je povedal o Sant Matu. On mi je dobesedno v štirinajstih dneh predstavil, ali pa, ne vem, v enem tednu mi je predstavil vse kar je Johnson napisal v tisti knjigi. Ko sem tisto knjigo odprla, sploh nisem več rabila brati, ker mi je čisto nadrobno razložil, seveda je tudi boljše poslušati, kot brati. In to kar sem slišala, se mi je strašno fino zdelo in sem rekla, uvu, to je pa to. Ker prej sem počela en kup enih stvari, mislim od vedeževanja, astrologije, new age, tak in drugačen. O reikiju sem dosti prebrala, nisem se sama nikoli ukvarjala, ampak če pa ne bi prišla na to pot, bi se pa verjetno začela z reikijem ukvarjat. Tudi na tem forumu sem sodelovala, svet pogovorov, kjer je ogromno o tem. Tam od leta 2001, leta 2003 recimo, smo se tudi s temi ljudmi, ki smo se tam dobivali, oni so bili reikisti, oni astrologi, vedeževalci, zelo odprti, zelo fini ljudje. In to je čisto en drug svet. Mislim, jaz sem drugače iz Kranske gore po rodu in takrat tudi še živeča tam in si ne moreš predstavljati, kako je to en drug svet. Ker tam ni nikogar, s komer bi lahko o tem govoril. Mislim, tam je samo ena cerkev in to je to in ko sem jaz prišla sem in se začela s temi ljudmi pogovarjat, veš kako se mi je zdelo fino, veš kako so prijazni, kako so taki, sprejemajoči, odprti. Pa tudi vsak je imel eno svojo teorijo, ampak je rekel, ja vred, glej, če je tebi to vred, super, glej, meni je vred to kar jaz delam, če si pa tudi ti s tem zadovoljna, pa tudi. Potem, brala sem od Brška, Resnica življenja, pa od Kojca Učbenik življenja, pa take stvari, pa Celestinsko prerokbo, v glavnem, ful sem po internetu iskala in srfala in brala, brala, brala,

ampak enkrat, ko sem pa tukaj spoznala “pravila” Sant Mata oziroma to kar je takrat Thakar govoril, ej kakor, da bi odrezal. Nisem imela potrebe po čemerkoli, jaz nisem imela potrebe ene knjige več odpret, prej sem cele tone knjig in internetnih strani, od takrat mene ne mika vzeti eno knjigo, ne vem od koga. Zdaj sem, se prav po petih letih, sem na priporočilo direktorja vzela Boben nesmrtnosti, o Zen meditaciji, čisto samo toliko, da vidim, kaj to je in sem prebrala tam eno polovico in rekla, pa saj vse vem, saj ne rabim več brat. Pač veliko manj so, ogromno so dosegli, ampak še vedno to ni to. Tako da, pa sem čisto tako kot zanimivost vzela in zdaj pravzaprav nimam potrebe več po kakem iskanju. Tukaj je odgovor na vse.

DOŽIVLJAJE POTI SANT MAT

5. Kako bi opisali doživljanje te poti, če jo primerjate z drugimi izkušnjami iz osebnega življenja, ki so vas prevzele na podoben način kot Sant Mat?

Tako, to je bližnica, ampak precej težka. Vse ostale so, taka položna hoja, recimo, ne vem po Rožniku, Sant Mat je pa Šmarna gora, ampak tu dejansko prideš višje, hitreje, to bi bilo moje primerjanje, ostale so zanimive, so pa tako recimo, saj teorijo poznaš, vsak lahko pride toliko daleč kot je prišel njegov mojster. Če je recimo, nekdo, na primer Saj baba, če je on samo avatar in je prišel samo do drugega področja, se prav ti tudi, več kot toliko ne moreš. Kar je super fajn, ker je to več kot samo to kar se zdaj dela, ker ni nič duhovnosti, samo ni pa to, kot je rekel Kirpal, to je res krona in ukvarjanje z dihanjem, pa pranajama pa to, to so vse te nižje stvari. Mislim, zakaj bi se ukvarjal z enimi nižjimi stvarmi, ki ti čas pobirajo, vrede, če ti to odgovarja, ampak če lahko nekaj dosežeš po krajši poti, je pa zato toliko bolj trnjeva, to pa zihr. Odvisno od tega kaj človek išče. Ena primerjava tudi še med ostalimi. To je bila zdaj prednost, ena slabost, pa pravzaprav ni slabost, ampak kot primerjava z drugimi, je pa to, da drugot precej dajo na medsebojne odnose in na druženje. Kar je recimo za ljudi zelo vrede in ljudje imajo to zelo radi, Saj veš, da se poje pleše in da se kaj poje, čajanke in tako. To je res in super fino in sem tudi jaz nekaj časa mislila zakaj je tukaj tako kot je, pa so mi razložili, da to ni Sant mat, da Sant Mat je pot posameznika in da to more jiti vsak sam. Ti se sicer lahko pogovarjaš in ne vem, neke psihološke težave rešuješ, ampak to ni to. Tako, ne bom rekla, da je to slabost, ker to je pač samo nek drug vidik.

6. Kako mislite, da ta pot prispeva k izboljšanju sveta?

Ja, definitivno. Vse poti že prispevajo k prestopu v zlato dobo. Že tudi druge poti, kjer so recimo vegetarijanci ljudje, kjer se pazi na okolje, kjer gre za nek duhovni nivo. Vse že malo prispevajo, recimo, k temu, da se svet izboljšuje. Ker konec koncev je to “življenjska pravljica”, z dobrim koncem in seveda tiste slabe so nekje na začetku in potem konec naj bi bil dober. Mislim, da vsaka nekež prispeva in tudi Sant Mat, s tem, da je že spet razlika,

recimo ta, da tam je malo večji krog ljudi, pa več se govori, tu je pa to bolj pot posameznika, čeprav recimo tako kot Baljit pravi, mislim, da je Thakar rekel enkrat, da če iščeš svojo dušo, si že veliko naredil, če že sam prideš do tega spoznanja. Baljit pa zdaj pravi, da to ni več bistvo, včasih je to bilo bistvo, zdaj pa je tudi, da se pomaga svetu, ljudem, nesebično pomaganje in skozi to bodo tudi ljudje začutili neko energijo učiteljevo in bodo nekoč stopili tudi sami na pot, tudi, če v tem življenju še niso pripravljene na to, ampak zadosti je že to, da se v neki obliki z učiteljem srečajo. Recimo, moja pokojna starša, sta pač tudi izvedela za to pot. Pač se nista dala inicirati, ampak midva sva zelo veliko o tem govorila in recimo, moja mama, ki je imela zelo hude bolečine, ko je bila v bolnici, sva ji nesla v okvirju mojstrovo sliko in je rekel moj fant, babi vi sam njegovo sliko glejte pa prosite ga za pomoč. In je imela tam na omarici tisto sliko. Učitelj ji je bil zelo všeč, tudi kot človek in je rekla, matr kako je čeden moški. Nekaj je. Pa ni treba, da je inicirana, mogoče pa v naslednjem življenju, se bo s tem srečala in vsak, ki je prišel tja je vprašal, kdo je pa to, kaj je pa to za en indijec-eni tako malo odklonilno, ampak ni važno, pršli so v stik s tisto energijo. Učitelj tudi pravi, da mi na nek način čistimo svet in z deli in s tem, da poveš nekomu za to pot. Mislim, da je to to.

7. Kako gledate na navodila, ki jih pot nalaga?

Jaz do zdaj z navodili nisem imela težav. Nekateri pravijo, tako, pa kaj se omejuje to, pa kaj se omejuje ono. Meni osebno, vsaj do zdaj, ne vem kakšna bodo v prihodnosti, mogoče me bo kaj zelo razočaralo, do zdaj so mi logična, ne vem, če bi se zdaj spomnila kakšnega, ki bi mi bil čisto ne logičen. Ko smo bili na zadnjem retreatu v Jesolu, je padla neka pripomba, da zakaj moramo biti pokriti na duhovni poti. Ker prej, Thakar je rekel tako, ampak tukaj je malo zmede, ker je en učitelj tako govoril, drugi pa tako, če bi bilo od zmeraj tako, sploh ne bi bilo problemov. Ampak Thakar je rekel, da je to čisto vseeno, tudi če nag hodiš tam, no ne čisto nag, ampak da je to čisto vseeno, ker ti nisi tam zaradi obleke. In če si ti na duhovni poti, te te stvari niti ne smejo ovirati, ker to ni point. Zdaj recimo, Baljit pravi, da morajo biti ženske pokrite in to, mislim, meni je to vseeno, jaz itak ne hodim nikoli v modercu okrog, ker mi to ni to. Mogoče jaz s tem nimam težav, nekdo drug jih pa ima. Tako da, meni se zdijo logična, nekomu drugmu, se pa mogoče ne bi zdela, ne vem, razporeditev, mislim jaz ne najdem nobenga, ki bi se mi zdel čuden. Ali pa, niti se mi ne zdijo stroga, kaj bi bilo strogo, da ne zamujaš-saj itak ni lepo, če zamujaš. Potem, kaj za otroke, ko se bo sam odločil, pri osemnajstih, bo pa sam stopil na to pot. Sevo tudi delaš, če ti odgovarja, saj te nihče ne sili v to. Jaz jo delam za mojstra, za misijo in ne zato ker mora biti seznam napisan. Recimo, jaz sem lansko leto vsaj enkrat na mesec napisala za čiščenje, eden pač mora to narediti. Pač saj, eden ima blagajno, nekdo prevaja, nekdo dela to, ono, tretje, četrto. Tako, to je to, kar se seve

tiče. Drugače bi bilo, pa meni strašno kul, zdaj ko je bil ta tajfun, ali potres, stalno sem imela v glavi, če bi zdajle imela možnost, bi se vsedla na avion in šla tja pomagat, res prav prešinilo me je. Potem pa, saj nisem nikjer nič prijavljena, pa bog ve kako bi to v službi, ampak, če si v tem noter, recimo, te pokličejo in greš. Prav feeling sem imela, jaz bi šla pa tja pomagat pa kopat, ali čistit, ali roševine prelagat, ali karkoli. Ampak to je spet, čisto tako iz volje pomagat, samo ne morem, pač hči v šolo hodi in že zaradi tega ne morem. Ampak pač, zato pa kaj tukaj naredim, če že ne morem tam. Tri ure meditacije meni nikoli ni zneslo, žal, rajši vse to v nulo s krtačko zdrgnem, ampak to mi pa ne gre, tudi po tolikem času ne. Ne morem, ker nisem sposobna toliko časa na miru sedet. Jaz moram to na dva dela razbiti, pa še to zjutraj eno uro in zvečer eno uro, v enem kosu pa ne. Mene tudi velikokrat hrbet boli, ampak to je prav uno, mind, ko začneš meditirat te bo tako žgal, ko ne vem kaj in nisem toliko močna. Enkrat bo že, ampak saj pravijo, da tudi predanost nekaj velja. Kako je bilo že napisano, eno je predanost, druga je meditacija, tako da, jaz imam zdaj že eno pa pol.

8. Kaj vam pomeni druženje z ostalimi iniciranimi tu v centru, ali ste se s kom tudi bolj osebno spoznali in kontaktirata tudi v privatnem življenju (npr. prek emaila, osebnega druženja...)?

Ja, tako z določenimi, smo kar večkrat na vezi. Tudi z gospo iz Avstrije, potem tudi, če se vidimo, zdaj prav na druženje ne hodim, ker mi enostavno ne znese. Z eno iniciranko vsakih 14 dni lepiva plakate, grem popoldan. Potem, ne vem, hči hodim iskat trikrat na teden, že tiste ponedeljke, sredo, petek, recimo hodim ob pol šestih domov in potem tisti torki in četrтки, se mi pa ne ljubi. Velikokrat pomislim, recimo sobote, nedelje, ko je celodnevna meditacija, pa tudi takrat kar ooo, spet se moram obleč in v avto in pripeljat se 20 km. Vsakič se mi ravno ne da, to je lenoba, to je eden od tistih. Bomo še malo delali. Drugače pa se mi zdi fino, da se ljudje dobivajo, mislim, da nekateri to kar pogrešajo in je zelo fajn, sploh te ki so na začetku. Pri nama je drugače, midva tudi doma o tem ogromno govoriva, kar naprej in tudi za vsako stvar, on pravi, kako bi to mojster naredil, kako je to v luči mojstra, kako je to v luči Sant Mata. On ničesar ne naredi, da ne bi iz tega vidika to pogledal. Jaz konkretno tega druženja toliko ne rabim, ker midva doma res poglobljeno, vsako življenjsko situacijo, od priprave hrane do problema, on čisto vse iz tega vidika gleda, jaz pa ne toliko, pa mislim, da je boljše, če bi, ampak, ko imaš palico zraven in se malo opiraš, potem sam nisi toliko. Zato pa ne čutim toliko te potrebe, ker jaz sem tudi ogromno izvedela od njega.

9. Kako doživljate Učitelja na tej poti?

Tako bom rekla. Ko sem videla Baljita, sem videla njegovo sliko, pa tudi, ko je začel govoriti, sem rekla, ta je moj, res. Jaz sem bila še pri Thakarju inicirana, ampak nekako, ne vem, ko

sem pa njega videla, sem pa rekla, ta je moj učitelj in tudi, ko ga poslušam, njegove sat sange, se mi zdijo tako, bolj mehki, bolj življenjski, bolj odprti. Nekateri ravno nasprotno ugotavljajo, to so mi že rekli, ampak meni se on zdi tako življenjski, tako mehko, tako realno gledano. Thakar se mi je zdel pa zelo strog, se mi je zdelo, da je imel take stroge poglede in tisto me je včasih, ko sem brala njegove sat sange, sem bila kar malo depresivna. On je zelo veliko govoril o negativni sili. In meni, recimo ni bilo všeč, ko je rekel, ljudje niso nič, oni nas vlečejo samo navzdol, pustite brate, sestre, pustite družino, oni vas bodo potegnili nazaj v realni svet, vi morate sami naprej. To se mi je zdelo odbijajoče. Pa recimo, jaz sem si tako razlagala, če je vse v življenju negativno, zakaj pa potem sploh živimo, ampak zakaj pa potem hodim sploh v službo, grem rajši v gozd in živim samo od rastlinic, ne vem zakaj sem delala fax, zakaj se mučim, recimo. In velikokrat sem imela takrat tak občutek, saj potem pa ni nič vredno, zakaj se jaz sploh matram. Baljit pa nekako drugače to razlaga in to tudi bolj na tak način dojemam, se mi zdi, da je bolj realen. Tudi ljudem se približa, zelo rad je z njimi v kontaktu, tudi gre med ljudi, recimo Thakar je šel samo tako. No, res časi so različni, mojster je drugačen in to se mi zelo zdi fajn, ker ima stik z ljudmi. Zdaj je naredil 400 km na dan, da je obiskal ljudi, to je bila zdaj zadnja novica. Jaz ga zelo pozitivno gledam in se mi zdi, da on je v bistvu tvoj zaščitnik na poti in brez živečega učitelja, pa ne moreš, ker je to zaščita.

SPREMEMBE

10. Kakšne spremembe opazate v vašem;

a) družinskem življenju,

Ja, pri meni so bile, ker to je bližnica, ta pot. Pri meni so bile zelo negativne spremembe, ne toliko glede moje notranjosti, ampak ostale okoliščine. Najprej sem po dveh mescih pristala v bolnici, ker sem se zstrupila z eno bakterijo in sem mislila, da me bo konec. Potem sem zgubila službo, ker je šla banka v stečaj in sem bila pol leta brez službe. Potem, moja mama je bila že prej bolna in se je stanje poslabševalo, potem je še oče dobil hudo sladkorno bolezen. Ona je bila dve leti čisto priklenjena na posteljo, ni mogla ne vstati, ne nič. Jaz pa v Ljubljani. V dom je nismo mogli dati, on je sam skrbel zanjo, skos se je slabšalo, imela je hude bolečine, skratka slaba zdravstvena situacija. Preko oglasnika, sem iskala določene ženske, ki bi prišle pomagat, da bi tam tudi živel, pa tako, da bi lahko pomagala, ker mama je imela planico, kateter in vse to, pa je ženska ostala kakšen mesec, pa je šla, pa spet en mesec, pa je šla, pa tako naprej. V glavnem, precej tako, če bi gledal zunanje okoliščine, nič kaj dobrega. Ampak to je pač odvisno od karme. Zdaj jaz ne morem reči, da je to zato, ker sem jaz na poti, karma je karma, lahko bi se tak, ali pa drugače odvila, če ne zdaj pa čez toliko časa. Obadva sta lani

umrla v razmiku 12ih ur, ona je umrla v soboto ob šestih zvečer, on v nedelo ob 6ih zjutraj in kakor to gledaš iz vseh strani, je mojster, s tem meni olajšal vse skupaj. Če ne bi bila inicirana, bi se to mogoče vleklo deset let in bi oba še ful bolj trpela. Eden bi prej umrl, drugi kasneje. Onadva sta bila ful povezana in on je v bistvu sam zanjo skrbel in je ni hotel dati v dom. Sam je imel pa tako hudo sladkorno, da je imel odprte rane po nogah, vsa situacija, ga je spravila tudi do tega, da je začel piti in še alkohol. In to, da sta umrla na enkrat je dejansko, tehnično gledano, kakorkoli je že težko, je bila to še najboljša rešitev, ker on brez nje, bi se zapil, ona brez njega, kaj bi, morala bi jo dati v dom. Ne vem kdo bi plačeval dom, ker je 1000€ na mesec. Tako da, mislim, da se je ta karma skoncentrirala, na čimkrajši možni čas in da se je to, čeprav slabo, se je v najkrajšem času odvila tako kot se je in pa v tistem trenutku, ko sem še toliko mlada, da sem sposobna to prenesti. Ne vem, čez toliko in toliko let, mogoče bi bila psihično bolj nestabilna, kaj pa vem, dalj časa bi bila obremenjena s tem. Danes, ko gledam na to, je edina najboljša varjanta, ki je sploh lahko bila. Jaz imam takšno izkušnjo, ampak kakorkoli že, jaz sem hvaležna, da sem prišla na to pot. Definitivno mislim, da je to prednost, tako ali drugače.

b) odnosu s prijatelji, sodelavci, pri navezovanju novih stikov.

Ja, jaz bi težko rekla, ker sem šla potem, praktično v čisto drugo službo, med druge ljudi in tako naprej. Zamenjala sem tudi okolje, no to sem zamenjala, že ene tri leta prej, ker sem se preselila v Ljubljano in s tistimi praktično nimam stika, ki sem ga imela prej, ampak to ni povezano s potjo. To je vse tako soupadalo, da bi težko rekla, večinoma so me že spoznali na tej poti. Te, ki pač vejo, da sem na tej poti, recimo tudi vedo, da sem vegetarijanka in pripombe so itak stalne. Te so bile že tudi prej, ker jaz sem vegetarijanka od 20. leta in itak je to negativen odziv. Glede same poti, nobeden nič ne reče, ampak vegetarijanstvo je pa nekaterim trn v peti, tako da ne morem reči, da so neke posebne spremembe, ki bi se pa s to potjo, zaradi tega zgodile. Samo mislim, da zaradi tega ugoden vpliv je. Jaz zmeraj gledam, da če ne bi bila na tej poti, bi bilo sigurno slabše.

11. Kaj se je spremenilo odkar meditirate;

a) na fizičnem področju (npr. zdravje, prehrambene navade, potreba po spanju...)

Ja, zdravje, je bilo že takoj čisto, kaj pa vem, jaz sem se potem s tistim še precej ukvarjala, ker sem imela potem še ginekološke težave, ampak potem postopoma, se je pa to izboljšalo. Tako, da zdaj že dve leti nisem bila na pregledu, jaz sem prepričana, da bo v redu, zdaj. Spanje, jaz imam neko obdobje, kadar se dobro počutim, nimam nobenih težav. Takrat kadar sem pa švoh, ampak to je neko obdobje celjenja telesa, ne vem, če si nekaj časa malo pod stresom, če so kakšne spremembe, tudi vreme in tako, takrat v tistem obdobju, se pa počutim,

malo tako švoh, pa več spim takrat, se pravi, ko sem dobro manj spim, nimam težav s spanjem.

b) na čustveno – psihičnem področju (npr. odzivanje v stresnih situacijah, obvladovanje čustev, koncentracija, spomin, sposobnost učenja, obvladovanje misli in škodljivih navad...)

Ena stvar, ki je tukaj in je jaz še ne dosegam, je kontrola samega sebe, ali pa čustev od zunanjih dogodkov. Recimo, ne vem, veliko se je spremenilo na boljše, ampak še zmeraj, če te en nekaj znervira, pa še vedno padeš ven, sicer je to, to me je tudi fant drajsal 4 leta, zdaj pa že znam. Mi je rekel, če sem se kaj razburila, tudi glede službe, mi je rekel, glej, prvo jeza je prečrtana pri Sant Matu, to morš aliminirat in potem nekako, kako to narediš, ali tako da gledaš, da jaz se ne bom zdaj spuščal na njegov nivo, če te kdo začne napadat, ali pa, da imaš v glavi, da se z jezo nič ne da rešit, pa več takšnih pogledov. Ali pa, da še preden te nekaj vrže iz tira, da ti ugotoviš, ah glej zdajle to pelje v to smer, bom jaz to zapeljal drugam, Ali pa tudi stres, recimo, jaz sem se včasih toliko sekirala, joj to, to, to, pa je rekel poslušaj, a pa imaš ti kakšne paciente tam na mizi, ki ti umirajo. Ja ne. A so papirji, ja, a bodo jutri tudi tam, ja, kaj se pa potem sekiraš. Jaz sem rabila res dolgo časa, da sem to sprejela, ampak zdaj pa počasi to dojemam. Mislim, da rabiš kar precej časa, da se navadiš na določene stvari. Se spreminja ja, mislim, da na boljše, pa tudi tako glede tolerantnosti do drugih ljudi in odprtosti, to sčasoma pridobiš, samo se moraš dati na to, da boš to delal, samo od sebe se ne bo.

12. Ali čutite, da ste bolj v stiku s samim seboj odkar meditirate? Kako bi to opisali?

Ja, seveda, saj že to, recimo, ko spoznaš zakon karme, začneš razmišljati o dejanjih, posledicah in tako naprej. Že tukaj je en velik korak, ki ga narediš, pač ko se moraš začeti kontrolirat in to kar misliš in to kar delaš in to je en začetek. Tako, da seveda, vsa ta navodila, ki jih pot daje, da mormo, tako in tako ravnati, da mormo biti prijazni, jaz mislim, da je to en del tega.

13. Se je vaša predstava o smrti kaj spremenila in kako?

Meni se je predstava o smrti čisto razblinila, ali pa totalno postavila na glavo. Že enkrat prej, ko sem bila enkrat na enem predavanju o radga jogi in takrat so predavali o reinkarnaciji, v bistvu, sistem reinkarnacije takrat je bil meni nor. Ko pa sem prišla sem, se to nadaljuje, tako da, če rečem, ne bom glih rekla z mojo iniciacijo, ampak s spoznanjem reinkarnacije, se je meni totalno spremenilo, pa ne bom zdaj rekla, da se ne bojim, sploh ne, celo bolj previdna sem. Recimo, ko sem bila stara dvajset let, sem hotela jit na bangijamping, zdaj ni šans, pravim, ej življenje, to je zdaj čisto nekaj drugega. Hitro gre lahko in ne vozim več 160 po cesti. Tamala pravi, da vozim kakor polž in da čakam in joj, delam bolj počas, ker sem mnenja, da se že tako hitro kaj naredi. Da če greš na banjijamping dobesedno izzivat, pa še

toliko hitreje. Imam občutek, da sem bolj previdna. Reinkarnacija je res močen pojem, ali pa teorija, zame je to resnica, ker definitivno ne moreš ostati enak kot prej. So pa ljudje, ki tega ne štekajo, itak njemu to nič ne pomeni, enmu to veliko pomeni, enmu pa nič.

14. Kaj pa doživljanje Boga? Se je predstava o njem tudi kako spremenila?

Ja, seveda. Jaz recimo prej nisem verjela v boga oz. meni se je še celo fino zdelo zanikat boga, ker kot majhna, sem skos hodila v cerkev in s tistimi košarami. Sem bila stara petnajst let, sem rekla adijo bog to je kar nekaj, seveda zdaj v temu sistemu, ki ga pač Sant Mat razlaga, ima bog glavno besedo oziroma ja, če slediš načelom, težko ne bi verjel v boga in bil na tej poti, to je nemogoče. Saj ti tudi dogodki kažejo, mislim izkušnje ti pokažejo, da je. Čeprav, jaz sem se že prej, v tistem času, ko sem iskala, sem imela občutek, saj nekaj pa je, ampak še zmeraj, kaj to je. Ena stvar, ki jo pa sicer nekateri mešajo, pa sem jo tudi jaz mešala, je pa to, da ti vskdanji dogodki, ko vidiš kako se karma odvija in res zagledaš vzrok posledica in misliš, da je to delo boga, ampak to ni. Ker tisti, ki misli, da je to delo boga, pa tiste izjave, zakaj je bog tako krivičen, če ne bi bil krivičen, če ne bi bilo vojn, to je čisto mimo, to ni njegova vloga. Poleg tega je ta razdelitev univerzuma na astralni in naprej na pet nivojev, tukaj ti je čisto jasno, da on ne delegira direktno, mi smo podrejeni temu vzročnemu nivoju in zaradi tega se vse to dogaja zraven, on samo, jaz mislim, drži neko ravnotežje, vseh teh sil. In potem imamo, no indijci imajo te Šiva, Višnu, Brama, to so pač polbogovi in oni imajo to do potankosti razdelano, sploh tukaj ni neke debate, kaj bog ja, kaj bog ne, ti polbogovi rulajo potem vsem tem malenkostnim stvarem. Tako da tisti, ki pozna ta sistem, mu je to jasno, tisti ki pa še malo dvomi, ali pa, ki boga zanika, pa pač ne more tega zagledat.

15. Ali bi želeli kaj dodati, kar ni bilo zajeto v vprašanjih?

Ne vem, saj si me kar izčrpno vprašala. Jaz se tega sploh nebi sama spomnila, če bi mogla sama o tem govorit.

7. INTERVJU,

Dan: 29. 5. 2008,

Čas: 30min 52sekund, v meditacijskem centru.

IZHODIŠČNI POLOŽAJ MEDITANTOV

1. Starost, stopnja izobrazbe in poklic

Star sem 30 let, imam univerzitetno izobrazbo, po poklicu sem pa pravnik, pač pritožbe rešujem, zoperno, samo en davek.

2. Kaj vam v vašem življenju pomeni duhovnost?

Ja, precej mi pomeni. Težko rečem, da ravno vse, čeprav bi bilo to najboljše, pa pač nisem še

na taki stopnji. Ampak zmeraj sem iskal duhovnost, čeprav nisem toliko časa duhoven, mogoče odkar sem se začel ukvarjat s Sant Matom, prej sem bil čisto kontra, prej sem bil prav izrazito neduhoven. Mislim, ali pa niti ne, no, samo nisem živel duhovno življenje, ampak čisto normalno, materialno življenje, ampak zanimalo me je pa zmeraj. Recimo, kakšne knjige sem zmeraj bral in potem kar na enkrat sem ugotovil, da nisem zadovoljen z življenjem, ki sem ga imel, nekaj je manjkalo. In potem sem iskal tisto kar je manjkalo in sem nekeko čutil, da bi bilo dobro, če bi se ukvarjal s kakšno jogo, ali pa z meditacijo. Potem sem pa naletel na Sant Mat in sem čutil, da nekaj moram spremeniti, spremeniti svoje življenje. Tako, da duhovnost mi precej pomeni. No, zdaj se trudim, da bi živel čim bolj duhovno, seveda, ampak gre bolj počasi, tako da ja.

3. Kako ste izvedeli za pot Sant Mat in kako dolgo že meditirate na notranjo Svetlobo in Zvok?

V bistvu preko dveh bratrancev, v bistvu sta brata. Na začetku, pač na obiske sem hodil k enmu bratrancu, ki tudi, to je bilo še v Cerknem, kjer sem doma, on je kar precej starejši, ima že čez 40 let. In je imel tam to brošuro od Sant Mata in sem malo bral, ne vem, pa se mi je zdelo bolj tako, kot te druge tehnike. Potem sem pa prebral, me je pa bolj začelo zanimati in potem sem se še ene parkrat, še z drugim bratrancem dobil in sva se pogovarjala in sem začutil eno moč, mislim, da je dejansko to nekaj res tapravga. Da je to nekaj tapravga in je treba probati. Potem sem se odločil za to. Zdaj počasi bo tri leta, 6. septembra bo tri leta. Predavanj pa takrat še ni bilo, ravno začetk je bil. Mislim, učitelj je postal Sant Baljit Sing. Jaz sem rekel, ja, ja, jaz se bom kar iniciral, pa je bratranec rekel, mislim, da bi bilo dobro, če bi še kaj prebral prej. Potem sem pa pogruntal, da je teba vegetarijanec bit, to nisem bil, sicer alkohola, pa cigaret, to nisem, sem že malo prej končal, tako da na iniciaciji sem bil že dosti čist. Pa še potem sem prebral, to knjigo, The Wheel Of Life in The Mistery Of Death in potem sem prišel in sem itak že kar vedel, da se bom iniciral, ker je bilo to že kar takoj po predavanju, saj verjetno si slišala. Tako, da kar takoj, zdaj se boste inicirali, videli bote svetlobo, zvok in to je bilo. Sicer sem jaz tudi imel trimesečno pripravljalo dobo, tako kot je zdaj, ampak bolj tako naravno.

4. Kateri so bili glavni razlogi, da ste stopili na to pot?

Tako kot sem ti že prej povedal, pač nisem bil zadovoljen s tistim življenjem, nekaj je manjkalo. Čisto nesmiselno se mi je zdelo živeti, tako kot sem živel. Tako dosti smo tudi žurali, alkohola pili, pa še kaj drugegaa zraven. Ni se mi zdelo smiselno, sploh se mi ni življenje, sploh nisem dojemal, mislim, vedel sem, da mora biti nek smisel, pa nisem vedel kakšen je in tisto kar sem živel, je bilo brez smisla. Sem rekel, moram najti smisel. Enkrat se

spomnim, sem rekel, z enim kolegom sva sedela, tako za šankom in potem sem rekel, da resnica je ena in človek jo mora odkrit, drugače je življenje čisto brez smisla, no to, je to.

DOŽIVLJAJE POTI SANT MAT

5. Kako bi opisali doživljanje te poti, če jo primerjate z drugimi izkušnjami iz osebnega življenja, ki so vas prevzele na podoben način kot Sant Mat?

Nič me ni prevzelo toliko kot Sant Mat, ne vem, primerjava bi bila težka. To je, mislim, super, tisto kar sem iskal, se je pa zdaj pokazalo, da je res možno. Težko bi rekel, da tisto, kar sem iskal, da sem pa zdaj dobil, ampak dobil sem pa pot in verjamem, da lahko, po tej poti, po Sant Mat poti pridem do tistega. Tako, da primerljiva, pa res ni, tako da, ja super.

6. Kako mislite, da ta pot prispeva k izboljšanju sveta?

Ja, tako kot vsak človek, prispeva k izboljšanju, ali pa poslabšanju sveta. Ljudje, ki smo tukaj na tej poti, se pač trudimo biti, ravnati pač v skladu z načeli Sant Mata, se pravi nenasilje, pa ljubezen do bližnjega, pomoč in to ziher pomaga. Če vsak prispeva k svetu, potem sigurno tudi mi in mislim, če bi vsi tako ravnali, po načelih Sant Mata, bi svet moral biti super. Ker načela so sama taka lepa, potem pa je bolj od nas samih odvisno. Ja, tako prispevamo svetu, da smo sami čim boljši.

7. Kako gledate na navodila, ki jih pot nalaga?

Ja, hm, skušam, se jih držat. Čeprav, mislim, da so smiselna, samo težko jih je pa uresničevati, to se je pa treba truditi. Navodila sama že so, saj potem vidimo, ne vem, recimo, nonstop ponavljat simran, vidiš, da je res dobro, tako da, navodila mislim, da so prava, ampak je pa večni boj v držanju se njih. Tako, pa tudi druga, recimo etično življenje, to je super pravilo, čeprav je pa spet težko, da se ne ujeziš na nekoga. Ampak potem je pa enkrat prepozno, ko pa se in vidiš, o ne, to pa res ni bilo dobro, ko bi le lahko, vsaj malo, vsaj nekaj časa držal jezik za zobmi, ali pa toliko počakal, da se umirim. Mislim, da pravila, so res taprava, seva pa še sploh, ti ogromno daje, ker je težko sevo delati, prav vsako sevo, ki ti je naložena, je kar težko opravljati. Ogromno se lahko naučiš, ker zmeraj je tu ta ego, tega ne bom delal, pač mi ni potrebno, brez veze, da se nekaj matram, a moram še trpet, ker vem, da obstaja lažja pot. Pa še, a je sploh smiselno, samo potem se izkaže, da je. Manj si problematičen, bolj razumeš, več stvari ti je odpril, pogled se ti izboljša, mirnejši si. Mislim, to je obvezno, sploh na poti SM. Mislim, da je seva res dobro pomagalo.

8. Kaj vam pomeni druženje z ostalimi iniciranimi tu v centru, ali ste se s kom tudi bolj osebno spoznali in kontaktirata tudi v privatnem življenju (npr. prek emaila, osebnega druženja...)?

Tu smo kot ena skupina. Mislim, fajn je, neka opora, mislim, tako da prideš nekam, kjer vsi podobno razmišljajo kot ti. Mislim, da brez tega, je kar težko, da bi sam moral stopati po poti duhovnosti, po tej poti duhovnosti. Tako pa vidiš, že samo, če opazujem in nič ne rečem, že dobim navdih. So super ljudje tukaj, tako da mi dosti pomeni, čeprav včasih se mi tudi ne da, da bi se družil, ampak vseeno, samo da pridem, pa da sem tu zraven. Pa da so ljudje, ki isto mislijo, že to je ogromno.

9. Kako doživljate Učitelja na tej poti?

Ja, mislim, da je on res nekaj posebnega. Mislim, ne doživljam ga kot neko osebnost, ampak tako, da je resnično neka energija, ki govori skozi fizično telo, se pravi bog in to se potem, se mi zdi res pomembno, tako, da ima človek res priložnost, da nekaj kar ne bi bilo dostopno, potem skozi nekega človeka pride in je obrazloženo. Ne doživljam ga tako, da bi rekel telesno, ampak tako se mi zdi, da je zmeraj tukaj, da je zmeri ob meni, no samo jaz nisem zmeraj dojemljiv, da bi ga zmeraj čutil, ampak včasih pa pride, mogoče z iniciacijo, ali pa mogoče že malo prej. Da res nekaj obstaja, nekaj kar me vodi, ki mi daje vse kar potrebujem. Da mi nekaj smisel sploh daje, tako da mi dosti pomeni učitelj. Tako se mi zdi, da še prej, ko nisem bil iniciran, sem tudi, v boga sem sploh vedno verjel, ampak tako, enkrat sem bil res na nizki točki v svojem življenju in sem prosil boga, če bi mi lahko spremenil, da to se mi ne zdi več smisel, in potem mi je. In to mislim, da je bil učitelj, jaz sem tako dojel učitelja.

SPREMEMBE

10. Kakšne spremembe opazate v vašem;

a) družinskem življenju,

Ja, je no, mislim, da mami se je spremenila. Kar dosti hitro je sprejela, da sem jaz vegetarijanec, ni ji tako odveč, da mi pripravi po vegetarijansko. Tudi še njo je malo povleklo, mislim, ne tako duhovnost, ampak to vegetarijanstvo. Mislim, da je kar navdušena, čeprav, mislim, da še kdaj poje kako meso, ampak dosti manj kot prej. Pa tudi stric, se mi zdi, da, on ima kar precej rad alkohol in potem se mu zmeraj kaj zgodi, kakšne prigode ima in se mi zdi kakšno srečo ima, se mi zdi kot, da bi mu nekaj pomagalo. Tak da, res no, enkrat je ful padel z motorjem in to v nek prepad in se mu ni nič zgodilo. Tak, da je nekaj. Pa še gmotno stanje vseh se je izboljšalo od iniciacije, se mi zdi, da so bili prej kar problemi, vsaj manjši, zdaj pa tako pogledam, pa prav vsi. Tako, da so neke spremembe.

b) odnosu s prijatelji, sodelavci, pri navezovanju novih stikov.

Sodelavci, ne vem, mislim, so sprejeli. Tako na začetku, malo čuden sem bil, tako glede vegetarijanstva in alkohola, ampak zdaj so vsi sprejeli, tako čisto noramlno. Se mi zdi čudno,

če bi rekel, da zdaj pa bi alkohol. Tako da, glede prijateljev, pa dobro, ja prej sem imel veliko prijateljev, ampak to so bili bolj taki pivski prijatelji, saj smo bili tudi prijatelji, samo smo bili na tak način povezani. Tako, da pri teh prijateljih se je dosti spremenilo, se ne družim več z njimi, tako redko, no. Prijatelj je dosti manj, kot jih je bilo prej. Tisti, ki pa so, so pa tapravi, ali pa so zdaj drugi prijatelji. Ampak saj drugače že ni moglo biti, če se sam spremeniš, potem vidiš, da so nekatere stvari pomembnejše, za drugega človeka so pa ravno obratno.

11. Kaj se je spremenilo odkar meditirate;

a) na fizičnem področju (npr. zdravje, prehrabene navade, potreba po spanju...)

Ja, tudi se je, ja. Takrat sem imel kar fizične težave, pred iniciacijo, to se je čisto spremenilo. Nekaj s trebuhom sem imel, ampak to je bilo itak povezano z mojim načinom življenja. In potem se je to čisto spremenilo. Drgače vidim, da se boljše počutim, prav ta vegetarijanska prehrana, se mi zdi fajn, je prav vredno, da to je tista prava prehrana za človeka, da prav meso človeka ubija. Tako bi bilo glede prehrane, glede spanja tudi. Mislim, dosti manj spim, prej sem spal kakšnih osem ur, zdaj pa jih kakšnih šest. Mislim, da meditacija nadomesti, sploh pa to, če pa ful meditiraš, tako recimo, če greš gor na Polsko v meditacijski center, pa se mi zdi, da še manj, lahko tudi samo štiri ure na dan spanja. Po moje je kar dovolj, se da tudi, ker itak toliko meditiraš, da to nadomesti, ja, sploh če je kvalitetna, potem je pa bolj, če samo meditiraš. Res prav bolj si spočit, ker včasih se zbudiš utrujen in neprespan, meditacija pa je res učinkovita. Ko se uspeš skoncentrirat, je to sigurno boljše kot spanje.

b) na čustveno – psihičnem področju (npr. odzivanje v stresnih situacijah, obvladovanje čustev, koncentracija, spomin, sposobnost učenja, obvladovanje misli in škodljivih navad...)

Ja, koncentracija, mogoče kar je, čeprav, tudi drgače, mislim, sem bolj miren. Se ne sekiram za neke stavri. Mislim, to se je sigurno izboljšala, saj koncentracija je pa, mislim, meditacija je pa samo vadba koncentracije. Določene stavri se res izboljšajo, ne pa vse, tako neke stavri mislim, da ležijo dosti globlje in tako je treba bolj globlje jiti v sebe, da jih lahko razrešiš. Jaz imam še neke probleme, ki še niso razrešeni, ampak to zahteva nek čas.

12. Ali čutite, da ste bolj v stiku s samim seboj odkar meditirate? Kako bi to opisali

Ja, pa ne samo v meditaciji, da sem v stiku, tudi recimo duhovni dnevnik, to se mi zdi ful pomembno. Mislim, ja še bolj duhoven je, se mi zdi, da sem še bolj v stiku sam s sabo, če ga resnično izpolnjuješ, vsakodnevno, ker vsak dan se ti nekaj zgodi, nardiš nekaj, kar nočeš in potem se vsedeš in razmisliš in res vidiš, da si mogoče res nekaj narobe naredil. In se vprašaš zakaj si to narobe naredil, kako bi se to dalo spremeniti in to je ful dobro, saj to delaš na sebi, čeprav je težko spremenit. In potem spet vidiš katere probleme bi spremenil, ampak še zdaj jih ne morem spremenit, to je treba vztrajati in poskušati, tukaj vidim, pri tem dnevniku, stik

sam s sabo. Pri meditaciji pa tudi, ker prej nisem nikoli umirjal misli, če umirjam misli, če so dosti časa misli umirjene, se začnejo dogajati neke stvari, mislim, pri meni so majhne, ampak če bi pa več meditiral, bi bile pa večje in nekatere stvari, ki jih prej nisem pozal in so povezane z mano kot telesom, z mano kot umom, so zdaj dugačne, da vidim v sebi nekaj kar prej nisem.

13. Se je vaša predstava o smrti kaj spremenila in kako?

Spremenila se je toliko, kot sem napredoval v meditaciji. Ravno toliko se je spremenila, tudi kot ti teorija SM razloži, čeprav to se mi ne zdi toliko pomembno, saj povejo ti vse, ampak dokler človek tega ne izkusi. Rekli so, da v meditaciji se umre, da je to čisto nekaj normalnega, ta proces smrti, je v bistvu samo odtegnitev duše iz telesa nekam drugam, se pravi, da je to samo prehod in toliko kot sem to uspel v meditaciji doseči, toliko se je spremenilo. To je moj pogled na smrt, nekaj malega je, tako da malo drugače že gledam na smrt, ja.

14. Kaj pa doživljanje Boga? Se je predstava o njem tudi kako spremenila?

Ja, jasno, ja, prej sem tako umsko doživljal boga. Zdaj pa z meditacijo, ga pa drugače doživljam. Ne vem bog je svetloba, bog je zvok, potem jasno, to je vse drugače. Tudi prej, ko je kdo rekel, bog je mir, bog je sreča, bog je ljubezen, ok dobro, samo kaj je zdaj to, ampak pri meditaciji, pa je res tako, se pa čuti vse, tako da, ja bog je res sreča. Zdaj se mi zdi, da v večih stavreh vidim boga. Mislim, spremenil se je 100 %. Prej sem samo verjel v njegov obstoj, kaj drugega pa ne, pa da ga je treba spoznat, bolj resnico, jaz sem bolj resnico hotel spoznat. Verjel sem v obstoj boga, v planete, čeprav, ko sem bil pa na tleh, sem ga pa zmeraj prosil, tako da nekaj v meni je ful verjelo v boga, drugač sem bil pa bolj ateist, no ne nisem bil ateist, nisem tako verjel v boga, nisem imel kontakta, dokler nisem bil na tleh. Zdaj pa čutim kot, da imam, prav da je nek kontakt z bogom, tako da se je ful spremenil, ja.

15. Ali bi želeli kaj dodati, kar ni bilo zajeto v vprašanjih?

Jah, mislim, da sva kar izčrpala. No mogoče še to, da problemi so še vedno, ampak dosti manjši in jih lažje rešujem.

8. INTERVJU,

Dan: 2. 6. 2008,

Čas: 34 min 17 sekund, v meditacijskem centru, ob 16:30.

ZHODIŠČNI POLOŽAJ MEDITANTOV

1. Starost, stopnja izobrazbe in poklic.

33 let, sema stopnja izobrazbe, arhitektka.

2. Kaj vam v vašem življenju pomeni duhovnost?

Duhovnost mi pomeni, to je pravzaprav, iskanje v sebi, nečesa kar ni materialno, kar čutim, da je pravzaprav bistvo, nekaj več, kar življenje predstavlja.

3. Kako ste izvedeli za pot Sant Mat in kako dolgo že meditirate na notranjo Svetlobo in Zvok?

Za pot sem zvedla, ja, najprej sem dobila od kolega eno brošuro o karmi in tisto sem malo prebrala, potem me je nekaj zmotilo, potem sem nehala brat, vedla pa sem, da se on z nečim ukvarja, ampak se nikoli nismo niti pogovarjali toliko o tem. Potem sem pa čez čas se spet malo bolj začela zanimat, sama pač iskat nekaj več, se mi je zdelo, da mi v življenju nekaj manjka in sem pač, kar sem znala, je bilo to, da jaz sem bila krščansko vzgojena in sem Sveto pismo začela brat. In potem sem se tudi pogovarjala z njim, malo o tem kaj pa on misli in mi je pstopoma povedal za to pot. In potem sem prišla tudi na to uvodno predavanje in mi je bilo zanimivo in sem šla naprej, po teh predavnjih. Koliko časa si pa inicirana? Sedem mesecev.

4. Kateri so bili glavni razlogi, da ste stopili na to pot?

Ja, tako je bilo. Jaz tisto prej, kar sem imela, vedno sem iskala nisem sploh iskala nekih drugih, recimo neke duhovnosti, ali meditacije. Tega prej nisem iskala, se mi je zdelo, da moram v sebi iskat tisto kar je, da pravzaprav sta duhovnost in bog v meni. Sem pa hodila v cerkev, potem sem malo nehala, ko sem videla, da mi ni dosti in potem sem začela sama bolj gledat, mislim, se mi je zdelo, da rabim nekaj in sem prišla do tega, da sem se pogovarjala z Jezusom, tako da mi je bil prijatelj, ampak jaz sem mu govorila, on meni ni nič govoril, ne, jaz ga nisem slišala, samo zdelo se mi je, občutek sem imela, da njemu pa lahko res vse povem in da mi je prijatelj. Potem pa sem se pogovarjala z ljudmi tu na SM in so mi rekli, da ti slišiš boga in ga vidiš in to mi je bilo nekaj več in da tri ure lahko, recimo, ali pa kolikorkoli še več, lahko prebiješ v molitvi ali pa meditaciji, to se mi je zdelo fajn, ker se mi je zdelo, da moram res več časa posvetiti molitvi, da se bom drugače počutila, da ne bom samo nekje v zunanosti, da bom razvijala to noter, neko tako hrepenenje, najbolj tako srčno hrepenenje. In se mi je zdelo, ko sem šla parkrat na predavnje in potem tudi poslušat učitelja in vse kar je on rekel, mi je bilo tako blizu, se mi je zdelo to je pa kot to bistvo v meni in prav tako kot bi svoje bistvo poslušala in zato sem se odločila potem.

DOŽIVLJAJE POTI SANT MAT

5. Kako bi opisali doživljanje te poti, če jo primerjate z drugimi izkušnjami iz osebnega življenja, ki so vas prevzele na podoben način kot Sant Mat?

Ja, mogoče, to pripravljalo obdobje, je bilo nekaj posebnega. Mogoče kar neko tako stanje,

kar malo sem zalebdela, mogoče kot bi bila zaljubljena, tako je bilo takrat, ko sem se pripravljala na iniciacijo. Zdaj ko se za nazaj spomnim, tako pričakovanje, vse se mi je zdelo tako lepo, tudi sama sem bila kar malo privzdignjena, še najbolj bi lahko z zaljubljenostjo primerjala to. Potem po iniciaciji, je pa že prava izkušnja tega, bi pa rekla, ena taka nežnost, prav recimo v meditaciji, ali pa potem, da nekdo res skrbi zame z eno tako nežno ljubeznijo, ki jo prej sploh nisem poznala, ker recimo sama do sebe nisem nikoli znala biti toliko nežna.

6. Kako mislite, da ta pot prispeva k izboljšanju sveta?

Ja, kar. V to sem prepričana. Če bi se ljudje res spraševali kako živeti, kako biti boljši človek. Mene je vedno pri duhovnosti zanimalo to, da postajaš boljši človek, to kar te je bog namenil. Dostikrat sem tudi prosila boga, da bi bila tisto za kar me je on namenil. Potem, ko sem šla skozi tiste egoistične želje, ker sem ga tudi prosila, daj mi to in to, čeprav vem, da mogoče ni najboljša zame, ampak jaz vem, da bi to rada. Imela sem to željo, da bi lahko bila dobra, ker se mi je zdelo, da imam toliko moči, da bi lahko drugim pomagala, ker dostikrat vidiš, da je nekdo v stiski, pa ni rečeno, da je na cesti, ampak je to človek, ki je zraven v biroju, ali pa sosed, pa bi rabil eno spodbudo, ali pa pogovor. Zdi se mi, če bi ljudje več razmišljali o tem in se trudili, da bi se vsak dan spraševali in bili zavestni kaj delajo, bi se sigurno vse spremenilo za sto osemdeset stopinj. Ta pot mi res pomaga, da bolj zavestno živim in se mi zdi, da sem veliko bolj usmerjena kot prej. Res je čudno, ko vidiš, da ljudje več ne mislijo na to, kako so zavedeni, ker stalno nas spremljajo neke informacije, stalno nam jih dajejo od vzunaj in potem nam tisto preplavlja možgane, lahko bi nam pa kaj drugega, če bi poslušali to, da bi zapustili naš um, tako kot pravi učitelj.

7. Kako gledate na navodila, ki jih pot nalaga?

Ja, tako, recimo, na začetku, ko je bilo to povedano, živi etično življenje, to pomeni, nekaj čisto konkretnih stvari ti je rečenih, recimo vegetarijanstvo, potem tri urna meditacija itd. Moram reči, da sem na začetku imela kar nekaj težav s tem, sploh v družbi, glede vegetarijanstva, potem glede alkohola, nisem niti razumela zakaj ne, ampak to vidim pri sebi, da se mi sčasoma odnos do tega spreminja in da več časa ko sem, bolj vidim, da hvala bogu, da sem naredila ta preklon, ker se mi zdi, da je tisto odklon od življenja, ki je vredno človeka, da sploh pomisliš na to, da bi jedel meso. Zdi se mi, da se ti kar pogled, perspektiva spremeni, tako da glede tega mi zdaj ni več težko. Tudi, če bi mi kdorkoli kaj rekel. Je, pa tako, ko se družiš z ljudmi, ki isto delajo, je skos lažje, to se krepi. Potem tri urna meditacija, za to je treba imeti kar voljo in trden urnik, da se tega držiš, ampak vidim, tako kot tudi učitelj pravi, da vi šele vadite, vi šele prakticirate in ko boste enkrat popolni, ko boste dosegli perfekcijo, boste šele uživali sadove meditacije. Tako, da več ko se bomo trudili, sigurno bo boljše,

ampak je pa še nekaj pomembno, kar pravi tudi on, da smo iskreni ko meditiramo in da res meditiramo, ne da zaradi tega, ker bi nam nekdo rekel, meditirat moraš, ampak da sam čutiš, da meditirat moraš, da je to odgovornost. Tako, da ne čutim nobene prisele, ali pa da bi bilo to težko, se pa trudim.

8. *Kaj vam pomeni druženje z ostalimi iniciranimi tu v centru, ali ste se s kom tudi bolj osebno spoznali in kontaktirata tudi v privatnem življenju (npr. prek emaila, osebnega druženja...)?*

Druženje se mi zdi fajn, ker s tem opogumljamo eden drugega, ker sigurno ima vsak kakšne probleme, vsaj na začetku. Jaz vidim, da do enega pol leta, sem jaz tudi imela probleme, potem postaneš bolj trden. Potem že bolj spoznaš, kaj se ti lahko dogaja, kaj je čudno, da imajo vsi iste probleme, se je fajn pogovarjat. Tako tudi vidiš, da smo ljudje različni, da vsak tudi bolj po svoje to doživlja. Po drugi strani, pa mi večkrat po meditaciji paše jiti v miru domov. Osebne odnose pa, tako bi rekla, da so se mi ljudje tu kar prikupili, da so mi blizu, na en način jih imam kar rada. Bolj osebne stike imam z enim od iniciranih, drugače pa, če je kaka taka priložnost, recimo, ko smo šli na več dnevno meditacijo na Polsko, tam je bilo tudi priložnost slišat osebne izkušnje, kako je recimo kdo prišel na pot, kako jo doživlja, to je kar fino in mi je kar pomagalo.

9. *Kako doživljate Učitelja na tej poti?*

To je pa mogoče še najtežje vprašanje. Moram reči, da bi ga zelo rada srečala, ker se mi zdi, da bi ga potem res bolj začutila. Zelo ga čutim na satsangih. Res ima neko tako moč, ki je res ne morem primerjati z ničemer drugim. Sicer pa, ga imam še bolj v mislih, da me on vodi, kot pa, da bi imela eno res močno, močno doživetje njega, tako da bi ga res rada srečala. Kar pa on govori, s tistim žarom, ko govori in s tem kar je, me pa čisto prepriča, da je on tisti pravi učitelj. Sploh mi je pa všeč, ker je tako človeški. Tako ga vidim človeškega, tako vidim tudi to pot, si tukaj in tukaj moraš to delat, ni treba jiti nekam.

SPREMEMBE

10. *Kakšne spremembe opazate v vašem;*

a) *družinskem življenju,*

b) *odnosu s prijatelji, sodelavci, pri navezovanju novih stikov.*

Rekla bi, da sem predvsem na zčetku opazila spremembe, pa ne samo v družini, ampak tudi z drugimi ljudmi, s katerimi si skupaj. Videli so, rekli so, da sem se spremenila, ali pa recimo, če me prej niso razumeli, to se je recimo zgodilo glede vegetarijanstva, da so me prej dosti napadali glede tega, potem pa, v trenutku inicijacije, ker smo šli takrat ravno na nek izlet s

pripombe v podporo prileteli in sem se kar čudila. Nekako se mi zdi, da so naklonjeni, po drugi strani pa mogoče včasih več pričakujem in vidim tudi tisto, kar ni, recimo, da bi kdo lahko drugače videl, pa ne. Tako, da kakšni odnosi se potem tudi zaostrijo. Nočem pa preveč jiti na ostro nikjer. Meni se zdi to zelo osebno področje. Tako se mi bolj zdi, da če bom jaz bolj žarela, bodo tudi drugi kaj od tega lahko imeli, če pa ne, pa z besedami kaj dosti narediti ne morem. Sodelavci so res bolj tolerantni. Sploh je tako, da če se jaz počutim trdno, potem se mi zdi, da mi res nič ne morejo. Če pa sem jaz v sebi bolj šibka, potem pa je hitro lahko kaj. Včasih jih tudi kaj več zanima, to sem presenečena nad tem.

11. Kaj se je spremenilo odkar meditirate;

a) na fizičnem področju (npr. zdravje, prehrabene navade, potreba po spanju...)

Glede zdravja, je tako, da nisem bila še bolna odkar sem inicirana, tako se mi zdi, da niti prehlajena ne. Ko se se me kaj začne lotevati, potem mi meditacija zelo pomaga, da se me nič ne prime. Ali samo zelo blago čutim, recimo, malo smrkam in to je tudi vse. Pa so bili ljudje okoli zelo prehlajeni, imeli viroze, pa nisem nič dobila. Potem pa me je eno jutro močno glava bolela in sem prišla sem v center meditirat. Vstala sem, pa se mi je zdelo, da to pa skoraj ne bom zmogla in sem šla rajši z avtom, namesto s kolesom in sem rekla, meditirat grem, potem v službo pa ne bom šla, bom šla kar domov, ampak v meditaciji je mene glava tako nehala bolet, da sem šla normalono v službo. To je bilo res neverjetno. Potem pa sem imela še neke težave, ampak to je bolj tisto, čemur pravijo "cleaningi", ker jaz nikoli nisem imela problemov z želodcem in prebavo, ampak dvakrat od kar sem inicirana, sem pa imela kar resne težave. Me je fejest zvil, tudi ko sem prišla sem na meditacijo, se komaj malo meditirala in sem že morala na stranišče. In so mi rekli, naj kar bolj meditiram na zvok, da bo šlo nekako hitreje skozi in je potem res šlo hitro, ampak sem res pomislila, tole je pa bilo nekaj. Glede spanja, pa ja, jaz sem bila res zaspanka prej. Jaz sem rabila osem ur spanja, nisem si mogla mislit kako bom lahko vstajala zjutraj, ker sem bolj večer ni tip. Zdaj pa je tako, da imam šest ur spanja čisto zadosti, recimo, če grem ob desetih spat in vstanem ob 4ih je to še zmeraj ok. Nikoli se čez dan se čutim zaspano, čutim pa v meditaciji, ali sem zaspana ali ne. Tako da to se res spremeni. Vidim tudi, če pozno zvečer jem, čutim zjutraj, ni fajn. Vedno bolj pa tudi vidim, kaj je res zdravo in kaj ni, tako glede vsega in prehranjevanja in glede življenja.

b) na čustveno – psihičnem področju (npr. odzivanje v stresnih situacijah, obvladovanje čustev, koncentracija, spomin, sposobnost učenja, obvladovanje misli in škodljivih navad...)

Koncentracija je sigurno boljša. Potem kakšni problemi, zdaj so kar bili, ampak je vseeno kakor, da imam neko možnost, da ni tako hudo. Recimo, če simran ponavljam, ali pa če grem

meditirat, sigurno to pomaga, ker če pa bi se prepustila temu, pa vem, da niti meditirat ne morem, niti nič, ker je vse povezano. Vidim, da se ful da čustva obvladovat, tako da rečeš, zdaj je pa dost in grem meditirat ali pa začnem simran ponavljat. Je pa tudi tako, da z inicijacijo kakšni probleme pridejo bolj ven, se začne kaj čistit in to je pri meni prišlo, tako da je kar težko obdobje v osebnih odnosih, ampak nekak vidim, več kot samo to in se lažje soočam.

12. Ali čutite, da ste bolj v stiku s samim seboj odkar meditate? Kako bi to opisali?

Ja, to pa sigurno. Včasih recimo, sem opazila, da mi kakšna stvar najbolj ne paše, ne vem, recimo če sem morala jit na kak žur, kamor moraš jit, ker meni so bile vedno bolj všeč te družbe z malo ljudi in se lahko pogovarjaš, sicer se pa nisem najbolj znašla. Sem, recimo čutila, da mi nekaj ne paše, pa nisem niti vedela zakaj in sem se včasih trudila, da bi bila drugačna, zdaj pa vem, da moja duša potrebuje mir, si želi mir, tudi če je sama, to ni nič hudega, to je tisto res pravo. Vsaj tukaj zunaj je vse navidezno in če je kaj ta pravo, potem so to ti odnosi, res iskreni in zato sem jaz bolj pomirjena, saj je tisto kar jaz čutim že prav. Pa tudi to, kar sem že prej rekla, da čutim v meditaciji tako nežnost, kot bi šla nekam globlje v sebe, kjer se še ne poznaš.

13. Se je vaša predstava o smrti kaj spremenila in kako?

Smrti se nisem prej bala. Vedno sem verjela, da nekaj je po smrti, da je potem lepše, nisem vedela kaj je po smrti, ampak se je nisem bala. Nisem bila toliko navezana, da bi rekla, da bi kaj res težko pustila. Tako, da glede tega, se ni kaj dosti spremenilo, je pa res, da zdaj čutim še večjo odgovornost, ker vem, kaj se zdaj dogaja, da se lahko še enkrat rodiš, da je pomembno kaj delaš, da se ti vse vrača. Tako, da imam zdaj večjo odgovornost do tega kako živim.

14. Kaj pa doživljanje Boga? Se je predstava o njem tudi kako spremenila?

Bog je bil prej dosti nepredstavljen zame. Meni je bil Jezus bližje, tako kot prijatelj. Je pa res, da sem boga pa vedno tako doživljala, kot da bog skrbi za nas, nam vse daje, vse to, recimo narava, ljudje. V ljudeh sem ga recimo začutila, če je bilo tako, da sem nekomu res prišla blizu, ali pa da vidiš, da je nekdo res iskreno vesel. To se mi je zdel bog. Zdaj pa nekaj čisto novega, s tem, da jaz boga še vedno vidim enako kot prej, tudi v tem svetu ga doživljam, pa preko svetlobe in zvoka me vabi k sebi, da bi prišla. Je pa to nekaj tako skrivnostnega in nedoumljivega, da si ne znam predstavljat kaj to je. Učitelj je potem to, neka taka ljubezen, to ga lahko opiše.

15. Ali bi želeli kaj dodati, kar ni bilo zajeto v vprašanjih?

Kaj pa vem, kaj bi dodala. Res sem vesela, da sem prišel na to pot. Včasih se tega ne

zavedam, ampak pride pa trenutek, ko me tako prevzame in si mislim, kako sem lahko vesela. Pa tudi včasih gledam ljudi, ko se zvečer peljem in vsi nekam gredo, treba je stalno nekaj počet, pa si mislim, joj kako fajn, da sem nekaj ta pravega odkrila.

9. INTERVJU,

Dan: 7. 6. 2008,

Čas: 22min 16sek, na domu intervjuvanke.

IZHODIŠČNI POLOŽAJ MEDITANTOV

1. Starost, stopnja izobrazbe in poklic.

Stara sem 63 let. Imam srednjo izobrazbo, ekonomski tehnik.

2. Kaj vam v vašem življenju pomeni duhovnost?

Duhovnost mi pomeni bistvo v mojem življenju. Že od otroštva naprej sem nekako čutila, da ne obstaja samo ta materialni svet, da mora biti še nekaj lepšega, boljšega. Krščanska vzgoja mi ni bila dovolj. Boga sem si predstavljala kot strogega sodnika in v vsakem primeru sem bila potencialni grešnik, ki se boji boga in smrti. Iskala sem naprej, prebrala veliko knjig in literature raznih učiteljev in to poskušala prenesti v življenje. Sedaj vem, da smo ljudje duhovna bitja, ki doživljamo človeško izkustvo in se razvijamo v razsvetljenost.

3. Kako ste izvedeli za pot Sant Mat in kako dolgo že meditirate na notranjo Svetlobo in Zvok?

Za pot Sant Mat sem izvedela od prijatelja, ki je tudi na tej duhovni poti. Na notranjo svetlobo in zvok meditiram en mesec in izkušnje so čudovite.

4. Kateri so bili glavni razlogi, da ste stopili na to pot?

Ker ne želim več živeti takšnega življenja kot sem ga do sedaj. Spoznala sem, da je to praktična pot, na kateri lahko spoznam sebe kot dušo in najdem boga. To, da učitelj pri iniciaciji izbriše oz. uniči vo karmo mojih preteklih življenj, prebudi mojo dušo, ki je pokrita z materijo in umom in jo poveže z božjo močjo. To je to, kar sem iskala in končno našla. Neprecenljiv dar.

DOŽIVLJAJE POTI SANT MAT

5. Kako bi opisali doživljanje te poti, če jo primerjate z drugimi izkušnjami iz osebnega življenja, ki so vas prevzele na podoben način kot Sant Mat?

V nekem obdobju me je zelo prevzelo življenje svetnikov, zato sem zapustila vse in odšla za eno leto v samostan. Mislila sem, da bom tam našla boga, ki naj bi bil ljubezen oz. tisto nekaj več. Spoznala sem, da so ljudje, ki so predstavljali krščanstvo in red v samostanu živeli v

nekem strahospoštovanju in dvoličnosti, kar še zdaleč ni bilo povezano z bogom oz. z ljubeznijo, ki jo je učil Jezus. Mislim, da jaz takrat še nisem bila dovolj zrela – pripravljena. Na poti SM pa čutim neko gotovost, varnost, povezanost z učiteljem, radost, ljubezen, kot da prihajam domov.

6. Kako mislite, da ta pot prispeva k izboljšanju sveta?

K izboljšanju sveta prispevamo z meditacijo, etičnim življenjem in nesebičnim služenjem. S tem čistimo sebe, pomagamo učitelju in vsem ljudem, s katerimi živimo. Učitelj pravi, ko boste v sebi prebudili božjo moč, boste lahko spremenili cel svet.

7. Kako gledate na navodila, ki jih pot nalaga?

Navodila so zelo dobrodošla, ker nam pomagajo – usmerjajo, da lahko hitreje napredujemo. Zelo pomaga disciplina in predanost – sta nujno potrebna.

8. Kaj vam pomeni druženje z ostalimi iniciranimi tu v centru, ali ste se s kom tudi bolj osebno spoznali in kontaktirata tudi v privatnem življenju (npr. prek emaila, osebnega druženja...)?

Druženje z ostalimi iniciranimi na satsangu in skupni meditaciji, mi pomeni pripadnost, povezanost, bolj se čuti tudi prisotnost Učitelja.

9. Kako doživljate Učitelja na tej poti?

Učitelja vidim, kot najvišje in najpopolnejše biteje, ki je polno ljubezni in čiste energije in jo daje vsem, kolikor smo jo sposobni sprejeti. Učitelj je neprecenljiv dar, ki sem ga dobila. Njegovo prisotnost čutim vsak trenutek, vem da je vedno z mano in da sem povezana z njim.

SPREMEMBE

10. Kakšne spremembe opazate v vašem;

a) družinskem življenju,

V družinskem življenju se dogajajo spremembe. Z iniciranimi v družini, ker nas je več na tej poti, smo bolj povezani in hkrati bolj svobodni. Mislim, da se trgajo vezi navezanosti. Moj mož pa ni iniciran in še vedno je meso, sicer veliko manj kot prej. Spremembe so tudi na čustvenem področju, več razumevanja in potrpežljivosti.

b) odnosu s prijatelji, sodelavci, pri navezovanju novih stikov.

V odnosu z ostalimi – ne rabim klepeta, televizije in raznih drugih mašil, ki so bile prej prisotne.

11. Kaj se je spremenilo odkar meditirate;

a) na fizičnem področju (npr. zdravje, prehrabene navade, potreba po spanju...)

Potrebujem manj spanja, približno pet ur mi je zdaj dovolj. Potrebujem tudi manj hrane in

imam veliko energije. Določene zdravstvene težave so se izboljšale, recimo glava me zdaj manjkrat boli. Pa tudi, prej sem imela vsako jutro otekle oči in tega zdaj ni več.

b) na čustveno – psihičnem področju (npr. odzivanje v stresnih situacijah, obvladovanje čustev, koncentracija, spomin, sposobnost učenja, obvladovanje misli in škodljivih navad...)

Sem bolj umirjena, potrpežljiva, poskušam obvladati misli in navade, izboljšuje se tudi spomin in koncentracija.

12. Ali čutite, da ste bolj v stiku s samim seboj odkar meditirate? Kako bi to opisali?

Mislim, da sem bolj v stiku s seboj. Središče oz. pozornost je na učitelju v meni in ne v zunanosti kot prej.

13. Se je vaša predstava o smrti kaj spremenila in kako?

Predstava o smrti je drugačna, ne bojim se je, ker vem da nisem telo, ki bo enkrat nehalo obstajati. Jaz, moja duša, pa bo odšla domov.

14. Kaj pa doživljanje Boga? Se je predstava o njem tudi kako spremenila?

Boga doživljam kot nekaj najvišjega, kot ljubezen, ki je vseprisotna in vseprežemajoča, ki je vse in v vsem, ki me vedno spremlja na življenjski poti. Prej sem vedno pomislila na boga z občutkom krivde in strahom, kot da mi preti “ti grešnica, pekel ti ne uide”, kot so nas v krščanstvu učili, zato da so nas lahko imeli v oblasti. Jezusovo čisto in plemenito življenje, njegovi nauki in dejanja, so svetu ponujali čisto nekaj drugega. Isto uči sedaj živeči učitelj, samo tako malo ljudi to razume in sprejme.

15. Ali bi želeli kaj dodati, kar ni bilo zajeto v vprašanjih?

Pozdravljam tvojo odločitev, da predstaviš SM (sveto pot) v svoji diplomi, da jo spozna čimveč ljudi, ki iščejo srečo – boga.

10. INTERVJU,

Dan: 8. 6. 2008,

Čas: 28min 28sekund, v meditacijskem centru.

IZHODIŠČNI POLOŽAJ MEDITANTOV

1. Starost, stopnja izobrazbe in poklic.

38 let, arhitekt, sedma stopnja izobrazbe.

2. Kaj vam v vašem življenju pomeni duhovnost?

To je zame najpomembnejše, pa ne samo najpomembnejše, to je zame pravo življenje. Vse ostalo je kot senca, to pa je sonce.

3. Kako ste izvedeli za pot Sant Mat in kako dolgo že meditirate na notranjo Svetlobo in Zvok?

Videl sem plakat in potem sva šla s prijateljico na predavanje in potem sem takoj začel prakticirati to pot. To je zdaj že štiri leta in pol.

4. Kateri so bili glavni razlogi, da ste stopili na to pot?

Sem že iskalec, dejansko od mladosti, ampak bolj ali manj so bile to knjige in čitanje in mogoče poiskovanje sam, brez kakega vodstva. Čutil, pa sem, da rabim vodnika, se pravi, nekoga, ki ima izkušnjo, kot brata, očeta, ki te vodi potem po poti in to je največji prijatelj in to sem potem tudi začutil tu, takoj ko sem začel prakticirati to pot. Zato sem se odločil.

DOŽIVLJAJE POTI SANT MAT

5. Kako bi opisali doživljanje te poti, če jo primerjate z drugimi izkušnjami iz osebnega življenja, ki so vas prevzele na podoben način kot Sant Mat?

Jaz mislim, da je to isto kot zaljubljenost, na nek način. V bistvu neko hrepenenje po povezanosti, enosti z, v tem primeru z bogom, učiteljem. In to tudi vidim, da je to taka zaljubljenost, ki nikoli ne mine, ki je prava. Če čutiš to zaljubljenost, si zaljubljen v ves svet, zato temu rečemo najvišja zaljubljenost ali pa kraljica zaljubljenosti.

6. Kako mislite, da ta pot prispeva k izboljšanju sveta?

Seveda, duhovnost nas uči in seveda tudi SM, da vsi izhajamo iz istega bista, da je v vseh bitjih in vsem stvarstvu je bog in to pomeni, če je en posameznik, konkretno povezan z bogom, je povezan s celim stvarstvom in s tem je povezan z vsemi ljudmi, vsemi bitji in s tem pripomore k izboljšanju. In če meditiraš je ta vez vse trdnejša, s tem si vse močneje povezan s celim stvarstvom, ker je bog vsepovsod. Stanje človeštva bo popolno, ko bomo vsi eno z bogom, zdaj pa nismo. Se pravi, čimveč ljudi meditira, tem bolj je svet cel kot eno. S tem mi pripomoremo k izboljšanju. Eno je meditacija, drugo pa, ko meditiraš se spodbuja v tebi želja ali čut do drugih bitij, sočutje ali pomoč, brezpogojna pomoč, služenje v konkretnem življenju. Na ta način pomagamo ljudem. Odvisno seveda od vsakega posameznika, ampak definitivno je meditacija, če si priden, avtomatsko deluje in in ti pomaga.

7. Kako gledate na navodila, ki jih pot nalaga?

Učitelj je isto kot oče, ki je že nekaj prehodil v življenju in ima že neke izkušnje in točno ve, če greš čez cesto, je tam nevarno jit, poglej najprej na desno in levi itd. In čisto enako je v SM, se pravi, nekdo, ki je že prehodil to pot in ima to izkušnjo in gre tu za zaupanje. Dejansko, če otrok zaupa očetu tudi mi vse bolj zaupamo učitelju, ker dejansko vidimo, kaj on vse dela za nas, da je naš največji prijatelj. In tudi ta navodila, so nam vodnik, brez njih ne moremo napredovati. Kot vodnik, ko greš v tuje države in ne veš kje bi prespal, kje se kaj nahaja. To je nujno potrebno. Ko enkrat temu slediš, zelo po kratkem času vidiš, da vse te

stvari, ki jih učitelji nam govorijo, ki jih lahko imenujemo navodila, so resnično dobrobitna.

8. *Kaj vam pomeni druženje z ostalimi iniciranimi tu v centru, ali ste se s kom tudi bolj osebno spoznali in kontaktirata tudi v privatnem življenju (npr. prek emaila, osebnega druženja...)?*

To čutim kot. Primerjava je, recimo, in kot povezava sorodnih duš, isto kot posamezne svečke, če jih daš skupaj, nastane večji plamen in dejansko čutiš ta ogenj, ki je večji, če smo skupaj, ta moč ognja, žar, toplota. Preprosto. In zato si želi človek vedno biti v družbi ljudi, ki imajo isti smisel, ki imajo isto povezavo in to je učitelj, v bitvu bog, ki je najpomembnejši namen vsega življenja. Smisel življenja nam je skupen in zato se z veseljem družimo. Preko drugih tudi spoznavamo sebe in si pomagamo.

9. *Kako doživljate Učitelja na tej poti?*

Primerjava je mogoče zopet lepa. Mi smo cvetlice on je pa sonce in cvetlice hrepentijo po soncu in v bistvu vse večje je to hrepeneje. Najvišja zaljubljenost, največja.

SPREMEMBE

10. *Kakšne spremembe opazate v vašem;*

a) *družinskem življenju,*

b) *odnosu s prijatelji, sodelavci, pri navezovanju novih stikov.*

Za spremembo od prej, zdaj ljudi več ne gledamo kot nekega tujca, ampak ga dojemam kot svojega brata in ga več ne jemlješ po tistih obnašanjih, kako on reagira, ampak veš, da tudi on je v srcu isti, dober. In zato lažje komuniciraš z ljudmi in tudi ljudje so manj nasilni do tebe. Lažje se navezujejo stiki. Prej sem te stvari razumel samo kot informacije, kot neko stvar, ki jo prebereš, recimo, da smo vsi ljudje, dejansko bratje in sestre, to pa skozi mediacijo in po iniciaciji, pa čutiš to kar si prej bral, kot resnico in to vse bolj. Najprej po iniciaciji se zgodi en korak, velika sprememba, je en veliki preskok, potem vse bolj to raste, ampak ni še to tisto zadnje stanje. Ljudi zdaj dejansko zelo čutiš. Enostavno jih imaš rad, vsebolj. Zanimivo, pa je, ker ne veš kje je ta meja, ko že misliš, da se je nekaj zgodilo in se spet ta meja poruši. Ko misliš, da že veš kaj je ljubezen, ampak je ljubezen nekaj neskončnega, nekaj kar si mi ljudje sploh ne moremo predstavljati. Je pa o teh stvareh dosti težko govoriti, o učitelju, tudi med ljudmi, isto kot o ljubezni je težko. To je en pojem, ki je lep in pesniško se zelo lepo izraža, z besedami ga je pa težko izraziti. Tako kot vonj neke cvetlice, se ne da z besedami izraziti.

Opazil sem pa tudi. Prej sem imel en krog ljudi, ki smo se družili in po iniciaciji, ko sem se obrnil malo bolj vase, so se ti ljudje, s katerimi nisem imel te močne povezave oz. nisem imel istega zanimanja oz. te želje jit v sebe, enostavno smo se razšli, tako kot listi odpadejo, tako

smo se razšli, naravno. In so prišli novi ljudje. Konkretno pa čutim v službi, da je dosti lažje s kolegi, ker prej sem se vedno boril, ker vsak ima svoje mnenje in različna mnenja in potem se ta mnenja krešejo in vsak se potem trudi, da bi imel prav. Zdaj pa je to čisto drugače. Konkretno se več ne spuščam v te debate in s tem ko drugače razmišljam in misli imam vedno usmerjene v dobro, v boga. Čutim, da to vpliva na ljudi. In to sem tudi slišal od ljudi, seveda od tistih ljudi, ki so bolj dojemljivi, ki čutijo, ne pa vsi, kar seveda ne moremo pričakovat, ker če bi bilo tako, bi že vsi bili popolni. Vse rabi svoj čas. Manj sem navezan tudi na ljudi, tudi na neke skrbi in starše. Drugače gledaš, manj je osebno, manj čustveno. Tako čutim. So pa še stavri, ki jih moram še dat skozi. Mogoče se mi zdi, da vse bolj čuim, eno ponižnost, kako velik je svet, kako velik je bog, kako smo vsi mi veliki in kaj še vse moramo doseči, da je pred nami še res velika lepota, ki jo moramo doseči. V tem se počutim ponižen, majhen, ker se zavedam, da nisem jaz tisti, ki to lahko doseže, ampak s pomočjo nekoga, ki nas je ustvaril lahko do tega pridemo.

11. Kaj se je spremenilo odkar meditirate;

a) na fizičnem področju (npr. zdravje, prehrabene navade, potreba po spanju...)

Ja, prvo kar sem čutil, je bilo to, da prej sem bil kronično prehlajen, dvakrat, trikrat na leto. To je bilo bistveno manjše, če se je že hotlo pokazati, je zelo hitro izginilo. Sem bil tudi bolan, ampak jaz to razumem, da so bili to večji procesi, čiščenja. Meditacija neverjetno veliko pomaga, da ne pride do bolezni, naprimer do prehlada ali vročine, teh tipičnih bolezni. Drugo pa je povečanje kondicije, fizične, tudi če se ne gibaš imaš z meditacijo neko neverjetno moč, ki se pozna, ne samo pri športu, ampak tudi na splošno. Kar opažam, je pa tudi, da enostavno nisi zaspan, manj si utrujen, recimo, ko se ti kdaj zgodi, da si sredi dneva zmatran in se ti zeha, to z meditacijo neverjetno kar zgine. To sem takoj opazil. Meditacija je povezana tudi s prehrano. Če meditiraš je to povezano z etičnim načinom življenja, od hrane do tega kaj govoriš, kaj misliš, kaj delaš. Vse te stvari pripomorejo k temu, da je življenje manj notranje napeto, nortaji mir čutiš, uravnoteženost, preprosto postajaš boljši človek. In to vse bolj čutim, kaj je namen v mojem življenju, to da postaneš boljši človek. Pri fizičnem je vse to zelo pomembno, ne samo meditacija, končno lahko zbolimo zaradi slabih misli, slabih dejanj itd. Tu ta pot res pomaga.

b) na čustveno – psihičnem področju (npr. odzivanje v stresnih situacijah, obvladovanje čustev, koncentracija, spomin, sposobnost učenja, obvladovanje misli in škodljivih navad...)

Koncentracija se je dosti popravila pri delu, prej sem bil dosti razpršen, hiperaktiven. To se mi zdi, da je bila neverjetna pomoč in še napredujem. Dočim v stresnih situacijah pa ne reagiraš na prvo žogo, ampak več, da si do neke mere dosti bolj umirjen kot prej. V bistvu te na nek

način več strah ni, sploh v teh vsakodnevnihih situacijah. In če te ni strah ni ne skrbi, ne stresnih situacij, jih je bistveno manj ali pa jih ni sploh. V tem smislu pomaga.

12. Ali čutite, da ste bolj v stiku s samim seboj odkar meditirate? Kako bi to opisali?

Ja, prej sem mislil, da si v stiku sam sabo bolj na tem čustvenem nivoju, bolj v izražanju sebe skozi neke stvari, ampak potem, ko meditiraš, pa vidiš, da je človek bistveno globlje bitje, več plastno in je ta notranja svetloba v tebi. Prej sem mislil, da so te plasti, obleke, da sem to jaz, potem pa vidiš, da je jedro v tebi in dejansko s tem jedrom prihajaš v stik in te obleke, ki niso tvoje grejo stran. Absolutno si vse bolj v stiku sam s sabo.

13. Se je vaša predstava o smrti kaj spremenila in kako?

Ja, v bistvu, na nek način, zgubiš popolnoma ves strah pred smrtjo in sploh nobenega strahu pred prihodnostjo ni več, ker smrt je že prihodnost in tudi v tem trenutku si miren. Na eni strani je to, da te ni strah, na drugi pa tudi to, da veš kaj je smrt. Da smrt je samo zapustitev fizičnega telesa in ti napreduješ dalje, kot duša. In če se zavedaš, da si duša in rabiš napredovat naprej, potem je strahu pred smrtjo vse manj. Z meditacijo vsak dan premagaš smrt.

14. Kaj pa doživljanje Boga? Se je predstava o njem tudi kako spremenila?

Bog je bil prej pač nek tak pojem, ki ga nisem razumel in tudi zdaj ga v popolnosti ne morem dojet, ga pa čutim z dušo in to z veseljem in srečo v meditaciji in tudi vse bolj te preveva preko dneva in vse bolj si povezan. Ampak to se ne da izrazit, tako kot si mi predstavljam. Prej sem imel predstavo, kot nekaj totalno abstraktnega, zdaj pa enostavno to čutiš, z nekim notranjim čutenjem, z dušo. Lahko ga celo vidiš in slišiš, to sta dve manifestaciji, s katerima on deluje in ustvarja, v obliki svetlobe in zvoka, kar je nekaj popolnoma meni novega bilo s to meditacijo. Prej sem bral dosti teh knjig, o tem so govorili vsi svetniki in učitelji. Drugo pa je to, da čutiš srečo, zadovoljstvo, mislim, pa da je še dosti bolj globlje to, kot si pa jaz predstavljam. Učitelj je pa človek, skozi katerega deluje bog. Se pravi, bolj ko si čist bolj imaš močne izkušnje in bolj čutiš učitelja. Učitelj pravi, da je on božja usta. In zato je on za nas resnično navšje bitje, dokler nismo tako visoko, da bi prišli sami do boga. Ko pa pridemo do boga, smo eno z njim. Zato vse bolj čutiš učitelja, ko vidiš kaj vse dela za tebe. Vse bolj ga čutiš, ko ga opazuješ, vsako njegovo besedo, mimiko, gesto vsrkaš, pa ne samo v živo, bolj ga čutiš vse povsod.

15. Ali bi želeli kaj dodati, kar ni bilo zajeto v vprašanjih?

Jaz bi samo poudaril, da me zelo veseli, da si se odločila za to diplomsko nalogo. Imaš vso podporo, v kakeršnem koli že smislu. Sem zelo vesel, ker ti lahko pomagamo, če je to sploh pomoč. Ker s tem lahko tudi drugi izvejo, zelo konkretno, da obstaja pot, ki lahko pomaga

človeku pri vseh, res vseh težavah in na vseh nivojih življenja. Želim, da bi ljudje res spoznali kaj je prava sreča in če to pomaga in verjamem, da bo ta tvoja naloga pomagala.

11. INTERVJU

Dan: 9. 6. 2008

Čas: 30 minut, na domu intervjuvanke.

IZHODIŠČNI POLOŽAJ MEDITANTOV

1. Starost, stopnja izobrazbe in poklic.

Stara sem 26 let, za enkrat imam peto stopnjo izobrazbe, trenutno pa sem še študentka.

2. Kaj vam v vašem življenju pomeni duhovnost?

Duhovnost mi pomeni, hm, že od otroštva me nekak to privlači, najprej mi je bil Jezus tako blizu, mislim, obračala sem se k njemu po pomoč ali pa se z njim pogovarjala. Kasneje pa sem začela prebirati razno duhovno literaturo, hodila sem na razne delavnice od šamanizma do reikija in iskala nekaj kar bi zadovoljilo to moje hrepenenje. Tako, da mi duhovnost pomeni, v bistvu način življenja, nekaj kar daje smisel in eno svetlo lučko vsakdanjemu življenju-en tak napredek oz. razvoj tako na osebni kot seveda na duhovni ravni.

3. Kako ste izvedeli za pot Sant Mat in kako dolgo že meditirate na notranjo Svetlobo in Zvok?

Za pot sem zvedela od fanta, ki je enako kot jaz, že dolgo iskal nekaj tapravega in v tem iskanju je naletel na pot Sant Mat, mislim, da najprej preko knjige Pot Mojstrov, ki sem jo tudi sama kasneje prebrala, nato pa je na internetni strani našel kontakt s predstavnico, se z njo dobil in po treh mesecih začel meditirati. Jaz sem ves ta njegov proces spremljala in se s kakšno stvarjo tudi ne strinjala, zato sem rabila kar lep čas, da sem šla na prvo predavanje, ki me je čisto navdušilo in takrat sem tudi zvedela, da moram eno leto počakat na tro mesečno pripravljalo dobo, ker sem se prej ukvarjala z reikijem. No, to me je najprej malo razočaralo, zdaj pa sem ful hvaležna, da je bilo tako, ker sem res do potankosti spoznala pot in se tudi dobro pripravila nanjo. Zdaj meditiram pol leta.

4. Kateri so bili glavni razlogi, da ste stopili na to pot?

Mislim, da še najbolj ena taka želja po osebni in duhovni rasti. Takrat sem bila tudi zelo zaposlena s tem posvetnim življenjem in sem že močno rabila prit sebi malo bližje, biti bolj v stiku s sabo, da bi bila lahko bolj zadovoljna in da bi imelo moje življenje en tak višji smisel. To sem si vse bolj želela, čeprav so me močno polnila že sama predavanja, ampak sem že res komaj čakala, da bom lahko začela meditirat, da bom res prišla do dejanske izkušnje tega kar sem si želela.

DOŽIVLJAJE POTI SANT MAT

5. Kako bi opisali doživljanje te poti, če jo primerjate z drugimi izkušnjami iz osebnega življenja, ki so vas prevzele na podoben način kot Sant Mat?

Ja, vse, s čemer sem se do sedaj ukvarjala, v zvezi z duhovnostjo, me je na začetku podobno prevzel ampak povsod mi je kmalu nekaj sfalilo, ne znam ravno povedat kaj, ampak nekaj je manjkalo in sem iskala naprej. Tukaj pa, hm, kako doživljam, tako izpolnjujoče, čutim neko radost še posebej v meditaciji-zgodi se, to mi je še posebej všeč, ko dobim občutek metulčkov v želodcu. Pa tudi zelo rada pridem v center, ker so ful fajn ljudje tu-tako toplo si sprejet vsakič, take topline nisem nikjer doživela in to res šteje.

6. Kako mislite, da ta pot prispeva k izboljšanju sveta?

Mislim, da že s tem, ko sprejmeš to pot in njena navodila v svoje življenje, narediš eno pozitivno spremembo pri sebi, ki se sigurno odraža tudi na drugih-neizbežno postajaš boljši človek. Meditacija pa sigurno v človeku spodbuja sočutje do drugih ljudi-enostavno imaš vse ljudi oz. vsa živa bitja bolj rad in jaz sem opazila, da v ljudeh zdaj bolj vidim njihove dobre plati, slabe pa me ne motijo, za razliko od prej. Mislim, da bi bil svet čudovit prostor, če bi vsi ljudje stopili na pot Sant Mat.

7. Kako gledate na navodila, ki jih pot nalaga?

Ja, ravno navodila so tista, ki ti pomagajo do sprememb, da si boljši človek-mislim, da so nujno potrebna na duhovni poti, ker sicer ostajaš na isti ravni in niti osebnostno ne moreš rasti. Se mi zdi, da z njimi dobiš čisto nov pogled na življenje-postane bolj lahkotno in prijazno.

8. Kaj vam pomeni druženje z ostalimi iniciranimi tu v centru, ali ste se s kom tudi bolj osebno spoznali in kontaktirata tudi v privatnem življenju (npr. prek emaila, osebnega druženja...)?

Ja, že prej sem rekla, da mi je ful fajn hodit sem, ker se res čutim sprejeto, ne glede na to kako se počutim, ko pridem, vedno grem od tukaj dobre volje-z eno posebno energijo. Hkrati pa dobim naval volje in spodbude za meditacijo-super se je družiti, ker so res topli ljudje tu.

9. Kako doživljate Učitelja na tej poti?

Učitelj. Zdaj, ko sem ga imela priložnost srečati, moram reči, da česa podobnega še nisem čutila, niti doživela-je res čista ljubezen, popoln dajalec, čudovit je. Zdaj sem popolnoma prepričana, da sem na pravi poti. Včasih ga doživim kot otroka, ki je poln radosti, ki je močno privlačna in še jaz postanem taka-to mi je všeč, zna biti pa tudi strog, a tudi na en tak ljubezniv način, da ti je takoj jasno, da drži kar govori, ne glede na to kako zaboli tisto kar

pove.

SPREMEMBE

10. Kakšne spremembe opazate v vašem;

a) družinskem življenju,

V moji družini smo kar trije inicirani in to je super, ker imamo podporo in razumevanje. Oči pa ni iniciran, ampak sem pa opazila, da je zdaj bolj umirjen in ljubezniv-vsaj do mene, pa tudi manj mesa je zdaj in me le še redko nagovarja, da naj probam kako meso, kar je prej stalno počel.

b) odnosu s prijatelji, sodelavci, pri navezovanju novih stikov.

Prijatelji so popolnoma sprejeli to mojo spremembo. Kakšni so imeli na začetku sicer kakšne pripombe, ko sem jim kaj o poti govorila, zdaj pa je to del mene in to tako tudi vidijo. Drugače, pa sem dosti bolj odprta do vseh ljudi in veliko lažje navezujem tudi nove stike-prej sem bila bolj zaprta in sramežljiva, zdaj pa mi je v veselje spoznavati ljudi in se brez problema pogovarjam s komerkoli-to se mi zdi ena taka fina sprememba.

11. Kaj se je spremenilo odkar meditirate;

a) na fizičnem področju (npr. zdravje, prehrabene navade, potreba po spanju...)

Po iniciaciji sem imela eno dolgo obdobje, ne vem kar nekaj mesecev, sem konstantno smrkala, potem pa močno zbolela in obležala za štirinajst dni, zdaj sem pa že lep čas zdrava in tudi počutim se dobro. Imam več energije in tudi manj sem utrujena tako čez dan, rabim tudi manj spanja.

b) na čustveno – psihičnem področju (npr. odzivanje v stresnih situacijah, obvladovanje čustev, koncentracija, spomin, sposobnost učenja, obvladovanje misli in škodljivih navad...)

Veliko bolj mirna sem in tako tudi reagiram v stresnih situacijah, celo veliko manj stresa je pri meni zdaj, kar nekak obvladujem svoja čustva in se jim ne prepustim tko kot prej, na primer prej sem ful velik jokala, zdaj pa le redko, ko res ne zdržim več-mislím, da sem, kar se čustev tiče dosti bolj stabilna in to je super, ful veliko olajšanje. Drugače, pa se velik lažje skoncentriram in sem dlje časa skoncentrirana na kako stvar, recimo učenje, branje, kot pa sem bila kdajkoli prej.

12. Ali čutite, da ste bolj v stiku s samim seboj odkar meditirate? Kako bi to opisali?

Ja, sigurno, to je bil tudi eden od razlogov, da stopim na to pot. Že to, da si vsak dan vzamem čas za meditacijo je zame stik s seboj, saj tko zvem kje sem in kaj bi rada-prej sem bila dosti bolj obrnjena navzven in sem prevečkrat pozabila nase, važno mi je bilo samo, da ugodim drugim in sem zato dostikrat jokala, ker sem bila daleč stran od sebe. Zdaj pa, ko vem kaj je

prav, se pa tudi bolj poslušam in si dam kar rabim-to je res osvobajajoče. Ful sem hvaležna za to.

13. Se je vaša predstava o smrti kaj spremenila in kako?

Ja, bolj razumem zdaj ta naravni proces in sem to tudi kar sprejela. Prišla sem do spoznanja, da je pomembno kako živiš, da čimbolj izkoristiš ta čas, ki ti je dan in narediš nekaj iz sebe. Še vedno pa me je malo strah izgubiti svoje bližnje-še vedno sem navezana.

14. Kaj pa doživljanje Boga? Se je predstava o njem tudi kako spremenila?

Ko sem se sama spoznavala s potjo Sant Mat, me je najbolj motilo, da se toliko govori o Bogu. Ta beseda se mi je močno upirala, ker sem poznala samo krščanskega Boga in kot tak mi nekak ni sodil na duhovno pot, še manj pa k meditaciji. Ko sem pot podrobno raziskala, sem ugotovila, da imam povsem napačno predstavo o Bogu. Z iniciacijo pa sem to novo predstavo doživela kot močan občutek ljubezni, ki me zdaj spremlja v vsakodnevni meditaciji in tako zdaj doživljam Boga. S tem spoznanjem sem ogromno pridobila na zaupanju v življenje in ljudi.

15. Ali bi želeli kaj dodati, kar ni bilo zajeto v vprašanjih?

Mislím, da ni potrebno.

7. 2 Povzetek relevantnih bistev in dodana pripadajoča raven.

Tabela 7.2: Povzetek relevantnih bistev in dodana pripadajoča raven

Oseba 1		
moški		
28 let		
inženir telekomunikacij		
trenutno dijak maturitetnega tečaja		
2. vpr.	...duhovnost meni predstavlja nek dostop do sreče...nek pogled na svet, ki je onstran tega materialnega sveta. V materialnem svetu si lahko do neke mere srečen,...tisto mero, pa lahko presežeš šele na področju duhovnosti in iz tega vidika mi je pomembna. Ne bolj pomembna kot materialni svet, ampak enako pomembna, pač tisto je samo druga stopnja v razvoju človeka.	PR – duhovnost mi predstavlja nek dostop do sreče, nek pogled na svet, ki je onkraj materialnega.

3. vpr.	Enkrat...sem pač v knjižnici spontano zagrabil eno knjigo, ki sem jo bral že eno leto prej. ...edini podatki, ki sem jih imel...sem na internetu s temi podatki operiral in prišel do centra, ki je v Lj. izpostava te SM poti...eno leto in en mesec.	INFO - prva informacija o poti/knjiga, internet, ČAS OD INICIACIJE - eno leto in mesec
4. vpr.	Spoznati boga in spoznati sebe, biti srečen, priljubljen, ljubeč.	PR - razlog za odločitev/spoznati boga in sebe, biti srečen, priljubljen, ljubeč
5. vpr.	...mene je v življenju, recimo prevzela glasba, in to lahko primerjam s tem, ko sem se zelo močno zagrel za pot Sant Mat. Oboje me je zelo močno privlačilo, v bistvu sem videl velik smisel v tej poti ali pa tudi v glasbi. Tak smisel, ki je obče dober, dober zame in dober za druge.	PR - doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/glasba, v obojem je videl smisel, ki je obče dober
6. vpr.	Mislim, da če bi se vsi hipotetično posluževali te poti, bi bil svet zelo podoben nebesom...vsi bi bili skrajno miroljubni, vsi bi gledali na drugega, do enake mere kot na sebe, kar pomeni, da bi bili zelo obzirni, zelo ljubeči, darežljivi, skrbni...popolna odsotnost vojn, strahu, nasprotij – pač čista idila.	DR - ...če bi se vsi hipotetično posluževali te poti bi bili vsi skrajno miroljubni, obzirni, ljubeči, darežljivi, skrbni...popolna odsotnost vojn, strahu, nasprotij.
7. vpr.	...vrednotim jih kot primerna, ampak so zaradi tega tudi izredno težka. V glavnem, bolj kot ne, delaš za sebe in ko prideš navzkriž s to potjo, ti ta pot da navodilo, da moraš pravzaprav sebe pozabit, da moraš dati prednost učitelju oziroma bogu in to je izredno težko...to je od osebne zrelosti odvisno. V glavnem meni se zdi to izredno težko.	PR - navodila/primerna in izredno težka, ker moraš pravzaprav sebe pozabit in dati prednost učitelju oz. Bogu...to je od osebne zrelosti odvisno.
8. vpr.	Ena iniciranka je moja punca, ena iniciranka je od moje punce mama...z drugimi iniciranimi se pa ne družim, tako da mi stiki s temi ljudmi, pravzaprav, niti nič ne dajejo. Živim pa z eno iniciranko in moram reči, da mi to koristi na tej poti. Tako, da se lažje spravim k meditaciji in večkrat.	IR - druženje z iniciranimi/osebni kontakti/punca in njena mama, z drugimi se ne družim. Življenje z iniciranko mi koristi na tej poti, da se lažje in večkrat spravim k meditaciji.
9. vpr.	Na dva načina, ki povzročata konflikt v meni...da ga vidim kot boga, kot popolnega učitelja, mi je moje vodstvo in moja varnost, ki ima fizično telo...drug način je pa, da ga vidim bolj kot človeka, ki ima tudi svoje hibe in kot "potencialnega prevaranta"...ne pustim se prepričati in nočem slediti slepi veri. Dopuščam, da je bog in dopuščam, da ni bog...	PR - doživljanje Učitelja/kot boga, je moje vodstvo in varnost. Kot človeka, ki ima svoje hibe...ne pustim se prepričati in nočem slediti slepi veri.

10. vpr. a) in b)	...jaz sem se spremenil, to je dejstvo...sem pač prišel do vizije, do predstave o življenju, ki sem jo vedno skupaj spravljal. Posledično sem bolj miren, bolj vem kaj bi rad, kdaj bi rad in preprosto sem jaz transformiran, jaz sem drugačen...vidim svojo družino drugače – to je sigurno res, pa tudi sigurno oni mene vidijo drugače, kot bolj umirjenega, kot bolj sestavljenega človeka...se je zaradi tega pritisk staršev s svojimi pričakovanji name zmanjšal, odnosi so bolj prijateljski...In ker sem jaz spremenjen, imam drug odnos do sveta, ne samo da je z družino drugače, z vsemi ljudmi drugače funkcioniram. Z vsem svetom sem zdaj drugačen, ker sem jaz bolj sestavljen.	PR - spremembe/jaz sem se spremenil...sem prišel do vizije, predstave o življenju...sem bolj miren, vem kaj bi rad. IR – spremembe v družinskem življenju/vidimo se drugače, manjši pritisk staršev, odnosi so bolj prijateljski. DR – spremembe/imam drug odnos do sveta, z vsemi ljudmi drugače funkcioniram, ker sem bolj sestavljen.
11. vpr. a)	...če bi korektno sledil tej poti, kar jaz pač ne, bi rabil manj spanja, bolj zdravo hrano, imel bi vitalnejše in bolj zdravo telo. V bistvu, so se vse te tri stvari pri meni izboljšale po iniciaciji, ampak ne morem reči, da to ravno kot noč pa dan.	PR – fizične spremembe/manjše, manj spanja, bolj zdrava hrana, vitalnejše in bolj zdravo telo.
b)	...v konfliktnih situacijah, se mi zdi, da se lažje obvladujem...Ljubezen do sočloveka, to pa ja, se je povečalo, sigurno. Po mojem tudi zaradi tega, ker imam več ljubezni do sebe. S tem, ko sledim tej poti verjamem, da delam dobro zase in sem zaradi tega avtomatsko bolj srečen.	PR – čustveno-psihične spremembe/lažje obvladovanje konfliktnih situacij, večja ljubezen do sočloveka, ker imam več ljubezni do sebe, verjamem, da delam dobro zase in sem zaradi tega avtomatsko bolj srečen.
12. vpr.	Jaz imam več discipline zaradi tega. S tem, ko imam odprto to perspektivo, zakaj smo tu na svetu, od kod smo prišli, kam gremo razumem svojo vlogo v tem življenju...sem jaz bolj odgovoren do svojega življenja...se bolj opazujem, bolj konstruktivno kritičen do sebe in sem lahko bolj tak kot želim biti...imam večjo kontrolo nad svojim življenjem, kar je čudovito.	PR - stik s samim seboj/imam več discipline, razumem svojo vlogo v tem življenju, sem bolj odgovoren, se bolj opazujem in bolj konstruktivno kritičen do sebe. Imam večjo kontrolo nad svojim življenjem, kar je čudovito.
13. vpr.	Nimam več iste predstave o smrti, deleč od tega, mislim, prej nisem vedel kam greš in če ne veš kam greš te je še bolj strah. Saj zdaj tudi še ne vem kam grem, ampak vem, da grem nekam, kjer sem že bil in da je tam lepše kot je tukaj...nimam več takega strahu, še vedno pa je.	PR - predstava o smrti/spoznanje kaj je po smrti in zato manjši strah.

14. vpr.	Zdaj imam drugačno predstavo o bogu, sigurno, ja...Se pravi, to je nekaj, kar si lahko predstavljaš kot ljubezen v najlepši in najčistejši obliki. In zato se mi zdi tako izredno težko, če se hočeš združiti z bogom potem moraš postati bog sam, mislim, moraš se toliko očistiti egoizma, pohlepa in vseh ostalih poželenj, ki so stalno prisotni na tem svetu...jaz verjamem, da obstaja nevarnost, da bi ljudje potem to izkoristili...zato tudi ne vidim, da bi se ta združitev med mano in bogom zgodila v kratkem času – želim pa si, da bi se.	PR - doživljanje Boga/kot čista ljubezen, zato mi je združitev z bogom tako težka, ker se moraš očistiti vseh poželenj, ki so stalno prisotni na tem svetu in strah, da ne bi ljudje potem to izkoristili.
Oseba 2 ženska 58 let srednja izobrazba ekonomski tehnik		
2. vpr.	V življenju mi duhovnost pomeni, v tem trenutku največ.	PR – V življenju mi duhovnost pomeni največ.
3. vpr.	...videla te plakate za predavanje Sant Mata in začutila željo, da se tega predavanja udeležim...konec junija bo eno leto.	INFO - prva informacija o poti/plakat, ČAS OD INICIACIJE – eno leto
4. vpr.	...neko nezadovoljstvo, ki sem ga čutila v sebi, čeprav sem bila materialno preskrbljena. Imela sem tudi zdravje...ampak še vedno je bila v meni ena praznina, neko pomanjkanje, čeprav nisem vedela kaj to je. To me je gnalo, da sem iskala...	PR - razlog za odločitev/občutek nezadovoljstva, praznine in nekega pomanjkanja, kljub materialni priskrbljenosti in zdravju.
5. vpr.	Ja, v bistvu pred tem sem že dolgo časa čutila potrebo po služenju...ker sem dejansko čutila potrebo, da človeštvu nekaj dam in ne da samo jemljem od tega življenja...nekako začutila, da je to edina pot, ki me bo pripeljala direktno do boga, na čim hitrejši način.	DR - doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/potreba po služenju človeštvu. PR – občutek, da je na najhitrejši poti do boga
6. vpr.	Na vsak način...najprej se moramo spremeniti sami, ko bomo tako popolni, kot so bili učitelji pred nami in kot je zdajšnji učitelj...s tem spreminjamo svet na boljše...	DR – z delom na sebi spreminjamo svet na boljše.

7. vpr.	...želja po meditaciji, je zelo velika, sploh ni nobenega problema, da si vzamem čas potreben za meditacijo in enostavno uživam... Seva...itak že dolgo let služim, tako da mi je to v izredno zadovoljstvo...kjerkoli pač, kdorkoli rabi pomoč, to ni sploh nobena problema.	PR – navodila/tri ure meditacije-brez problema, velika želja in užitek v njej. DR – navodila/brezpogojno služenje ji je v izredno zadovoljstvo.
8. vpr.	Enostavno so postali moja družina, rada sem z njimi, rada se z njimi družim, hitro navežem stik, hitro dobim prijatelje. Kakšne globoke osebne povezanosti, to pa nekako ne delam več...res uživam z vsakim posameznikom, s katerim sem v kontaktu.	IR - druženje z iniciranimi/so postali moja družina, rada sem z njimi, hitro navežem stik in dobim prijatelje. Osebnih povezanosti pa ne delam več.
9. vpr.	Ja, učitelj je enkraten...mi zdaj pomeni vse, je moj oče...je moj varuh, je moj učitelj, je moj prijatelj, je vse...res ga imam rada in enostavno ga upoštevam, spoštujem...	PR - doživljanje Učitelja/je moj oče, varuh, učitelj, prijatelj, ga upoštevam in spoštujem.
10. vpr. a)	V začetku so spremembe lahko tudi neprijetne in gre najprej vse navzdol...iz kakšnih konfliktov ratajo odnosi boljši...tako da se odnosi izboljšujejo z ožjimi družinskimi člani...bolj upoštevajo, če kaj rečem...tudi jaz sem veliko bolj mirna, veliko lažje sprejemam kakeršnekoli konflikte oz. se ne zapletam v konflikte, ker pač vem zakaj se dogajajo in potem je vse lažje...nekako znaš utihniti, ali pa znaš pravilno odreagirati oz. povedati in je potem vse lažje in ne pride do kakšnih večjih sporov...če ti kdo kaj reče, ni več zamere, ker nekako zastopiš človeka...in se nas ne dotakne več toliko kot mogoče včasih, ko še nismo bli na tej poti.	IR – spremembe v družinskem življenju/sprva neprijetne, zaradi konfliktov, zdaj so odnosi boljši-bolj jo upoštevajo. Nekako znaš pravilno odreagirati in ne pride do večjih sporov. Če ti kdo kaj reče ni več zamere, ker nekako zastopiš človeka. PR – spremembe/jaz sem bolj mirna, lažje sprejemam konflikte.
b)	...jaz delam na tem, da se več ne navezujem na osebe...večkrat to pride spontano, preko meditacije, da enostavno ni več tistega, da bi se oklepala nekoga in da bi mislila, da brez njega ne moreš živeti...včasih, ko si bil sam, si vedno nekoga iskal, da bi se z njim družil, mogoče si celo čutil en strah, da boš ostal sam, zdaj tega enostavno ni več.	PR - spremembe v odnosih z drugimi/ni več navezovanja, večja neodvisnost, ni več strahu pred samoto
11. vpr. a)	V začetku inicijacije...se dogaja čiščenje v telesu tudi kakšne bolezni pridejo. Jaz sem to imela kar močno, ko se je to vse umirilo, res čutiš eno olajšanje, večjo sproščenost, boljše počutje. 8 ur spanja sem rabila...dejansko ga rabim 5-6 ur, več ne...dejansko potreba po spanju zmanjša.	PS – fizične spremembe/čiščenje telesa, boljše počutje, manj spanja.

b)	...si veliko notranje močnejši, notranji mir čutiš...ni več teh napetosti, določeni strahovi zginejo...nimam več teh nihanj...da te niti nobena stvar ne prizadene več tako, niti nobena stvar te več tako ne razveseli, ampak si kar nekako v enakomernem stanju.	PR – čustveno-psihične spremembe/čutiš notranjo moč in mir, manj napetosti in strahov, ni več čustvenih nihanj.
12. vpr.	Ja, bolj se zavedaš sebe in drugih ljudi. Prej sem...velikokrat delala določene stvari, katere nisem hotela delati in sem šla preko sebe, zato da sem drugim ustregla, zdaj pa tega ni več. Danes pa vem, da moram najprej sebi narediti dobro, če hočem drugim potem dati dobro. ...tudi določene škodljive navade, z meditacijo potem kar same odpadejo...	PR - stik s samim seboj/večje zavedanje sebe in drugih, spoznanje, da je pomembna. Ni več škodljivih navad.
13. vpr.	...sprejemam, da smrt ne obstaja, je potem tudi ob teh dogotkih, ko se bližnjim zgodi kaj takega, v bistvu ni tako težko. Nisi tako čustveno prizadet...razumeš kako se ta proces, ta krog umiranja in ponovnega rojevanja dogaja. Ko človek enkrat to razume, je mnogo lažje...	PR - predstava o smrti/ob smrti bližnjih si manj čustveno prizadet in je zato lažje.
14. vpr.	...ta prisposoda izredno pomagala, ko so rekli, da v bistvu mrtvi starši ti ne morjo pomagat, tako ti tudi mrtev učitelj ne more pomagat. Bog mora delovati skozi živega učitelja, skozi človeka in ta prisposoda mi je bila enkratna...	PR - doživljanje Boga/delovanje skozi Učitelja, pomoč na poti.
15. vpr.	Vsak dan se zahvaljujem bogu očetu za neskončno milost, da mi je poslal živega učitelja.	dodatek/zahvala Bogu za živega Učitelja
Oseba 3 moški 33 let gimnazijski maturant trgovski poslovodja		
2. vpr.	Vse.	pomen duhovnosti/vse
3. vpr.	Tako, da sem dobil notranji klic. V torek sem prišel potem 14.6. na predavanje, bil iniciran in to je to...junija bo tri leta.	INFO - prva informacija o poti/notranji klic, ČAS OD INICIACIJE – tri leta

4. vpr.	Učitelj me je poklical. Zgodilo se je.	PR - razlog za odločitev/notranji klic
5. vpr.	Nič se me ni...ko enkrat v sebi začutiš, zakaj sem tu, potem sploh ni problema...meditiraš, delaš to kar učitelj reče.	PR - doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/notranji občutek predanosti
6. vpr.	Saj to je edino kar prispeva k izboljšanju. Samo skozi meditacijo se lahko stvari popravijo...	DR - prispevek k izboljšanju sveta/samo skozi meditacijo se lahko stvari popravijo.
7. vpr.	Če jih vidiš, ja. Jaz jih ne vidim. Um dojema to kot navodila, ko pa greš enkrat nad um, pa tega ni več.	navodila/jaz jih ne vidim
8. vpr.	To so samo karmični odnosi, ki jih pač imaš in jih moraš dati skozi...sem tu zaradi učitelja. To je seva, edini način, ta pravi način, kako lahko gledaš na te stvari.	ID - druženje z iniciranimi/neobhodni karmični odnosi, služenje drugim
9. vpr.	On je začetek in konec, se pravi, brez njega ni nič.	doživljanje Učitelja/je začetek in konec, brez njega ni nič
10. vpr. a)	...konec koncev vsi opazijo, da ti ne delaš nič slabga in to jih moti. Vedno tam sediš, na tistemu stolu, ko bi lahko kaj drugega delal pametnega...poskušam čimveč meditirat. Na ta način tudi pomagaš ostalim okrog sebe, kar se tudi vidi...um sprejema to energijo in se umirja...moja mami je bila vedno zelo, zelo nervozna...zdaj pa je čisto drugače, saj se vidi, da so tisti vzponi in padci zelo hitri, ampak lahko, da tudi 14 dni, 3 tedne ni nič, čisti mir, ful se opazi.	IR – spremembe v družinskem življenju/meditacijo vidijo kot potratno časa. Z meditacijo pomagaš ostalim okrog sebe, mami veliko manj nervozna.
b)	...ko ti enkrat začneš rast, duhovno, ostanejo tisti, ki so ostali na tistem nivoju in ti enostavno ne sledijo in se kar na enkrat oddaljijo. Z določenimi ljudmi, s katerimi sem včasih bil veliko skupaj, so kar na enkrat izginili...jaz vidim samo dobro, saj je tukaj veliko ljudi.	IR – spremembe v odnosu z drugimi/z duhovnim napredkom se je zmanjšal krog prijateljev
11. vpr. a)	...sem v dveh mescih, na enkrat 20 kg...petkrat na dan sem mogu na wc, vse kar sem pojedel, je šlo z mene ven- celo leto sem se s tem matral. ...dostokrat se zbudim zjutraj, pa ne morem vstati, ne morem sploh nog premikati...nekaj plačujem očitno, pa ne vem še kaj...ponoči tudi do enih, dveh, treh zjutraj meditiram, potem pa do osmih, devetih spim, pa sem v redu.	PR – fizične spremembe/velika izguba teže, čiščenje telesa, bolečine v nogah, manj spanja.

b)	...vidim stvari, ki jih deset, dvest let nazaj nisem, pa jih zdaj vidim...ko si bolj čist, več vidiš, več možnosti imaš za naprej, za napredovanje...vse je v umu-koncentracija, spomin, bolj je čist boljše je.	PR – čustveno-psihične spremembe/bolj ko si čist, več možnosti imaš za napredovanje.
12. vpr.	Vedno bolj sem v stiku z Učiteljem...vse je povezano z Učiteljem...enostavno moraš sebe zbrisat, če ti obstajaš, potem bog ne obstaja in če sebe vidiš, potem boga ne vidiš in jaz enostavno ne obstajam...	PR - stik s samim seboj/vedno bolj v stiku z učiteljem, predanost in zanikanje sebe.
13. vpr.	Smrt je samo prehod iz enga telesa v drugega...vsi smo samo igralci recimo tvoja mama ni dejansko tvoja mama, to je samo duša, ki igra tvojo mamo-to moraš vedno tako razumet. Ko bo um enkrat to dojel, res ozavestil, potem ne bo več tistih bližnjih...duša, s katero si ti karmično povezan in ko bo prišel trenutek, ko boš ti to karmo očistila, bo šel...	PR - prestava o smrti/spoznanje, da so odnosi z bližnjimi vzpostavljeni zaradi karme. Ni strahu pred smrtjo.
14. vpr.	...nisem imel nobene predstave prej...zdaj pa, ko sem ozavestil vse to, se pa ne sprašujem več.	PR - doživljanje Boga/ozavestil je boga
Oseba 4 moški 28 let četrt stopnja izobrazbe elektrikar-elektronik		
2. vpr.	...nekaj kar me že od vedno zanima...da ima en drug smisel to življenje, da ni samo to kar je od zunaj...začutil sem, da ni prav, da jem meso...alkohol, sem kar nehal pit, ker se mi je zdelo, da to ni naravno...potem sem pa to pot našel.	PR - pomen duhovnosti/smisel življenja, psihična priprava na pot-postal vegetarijanec, nehal piti alkohol.
3. vpr.	Na Metelkovi...mi je kar takoj padel v oči plakat z učiteljem...me je prav prtegnil...tako sem se že na prvem predavanju odločil, da bom kar šel do konca in se iniciral. Iniciran sem od 8. marca...	INFO - prva informacija o poti/plakat, ČAS OD INICIACIJE – osem mesecev

4. vpr.	Tukaj pa karkoli, že na prvem predavniku, ko smo gledali prvi sat sang z učiteljem, mi je bilo pa tako kot bi enga starega prijatelja gledal....Nobenih vprašanj se mi ni postavljalo, v glavnem, samo ja, ja, sem si sam pri sebi mislil. To je bilo še najbolj, verjetno, da sem vedel, da je prav. Moramo še kam naprej prit, pomagat še celmu svetu, ne samo sebi...čutim, da je prav, drugega pa ne potrebujem.	PR - razlog za odločitev/občutek, da je na pravi poti. DR – razlog za odločitev/moramo še kam naprej prit, pomagat še celmu svetu, ne samo sebi.
5. vpr.	...da bi prav primerjal z drugimi, ne morem, razen to, da tukaj, sem že takoj, ko sem zagledal učitelja začutil, da je to prav, da to je to. Pri drugih pa nisem nobenga odziva nazaj dobil, nobenga feelinga, pač vse je bilo prazno. Tukaj pa čutim ljubezen z veliko začetnico.	PR - doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/druge tehnike so ga pustile praznega, tukaj pa čuti Ljubezen.
6. vpr.	Ja, tako, da vsak posameznik, tudi če se samo eden na milijon, začne delati na sebi, tako kot pač učitelj uči, že s tem vpliva na cel svet...vsak je pomemben, pač da dela vsak na sebi in s tem prispeva še za vse ostale, da jim pomaga, da ni taka smer, da bi delal samo zase...ni taka smer, da bi delal samo zase, ampak da se ti gre, da bo šlo celo stvarstvo naprej...če delaš tako kot pač bog hoče prek učitelja, te tudi ostali začutijo okoli tebe, v bistvu jim postaneš vzgled.	DR - prispevek k izboljšanju sveta/delo na sebi kot uči učitelj, prispeva k napredku celega stvarstva-drugim postaneš zgled.
7. vpr.	...že na prvem predavniku, sem vsa čutil, da niso samo usiljena pravila samo zato, da so, ampak jih vsak lahko v sebi začuti...težko boš meso jedel, pa zraven še duhovno napredval. Pač ne gre. Duša ti že sama po sebi, če ji prsluhneš, pove, kaj je prav in kaj ne. So fajn pravila, so taka kot morajo biti, da ni življenje tako brezvezno.	PR – navodila/so realna, vegetarijanstvo je nujno za duhovni napredek, življenje z njimi ni tako brezvezno.
8. vpr.	...moč, tisto še večjo pred zunanjimi vplivi...več kot jih je, ki na isto stvar mislijo, večja je ta energija, da prebijejo čez to negativnost. To daje eno novo energijo in voljo, nov zagon vsakič. Ne, vsaj do zdaj se nisem še z nobenim izven tega prostora srečal.	IR - druženje z iniciranimi/moč in zaščita pred zunanjo negativnostjo, daje novo energijo, voljo in zagon vsakič. Nima stikov izven centra.
9. vpr.	Težko z besedami...to je sam en vesele, težko je opisat...meni je pač najboljši prijatelj, ko ga pogledam, ratam takoj dobre volje, gre vse kar je slabega takoj stran.	PR - doživljanje Učitelja/neopisljivo veselje, meni je pač najboljši prijatelj.

10. vpr. a)	Ja, ravno, ko sem tro mesečno obdobje začel, sem se nazaj domov priselil, tako po enih petih letih, sem se zavedal, saj sta onadva itak vedno bolj stara in rabita kakšno pomoč že, zmerej bolj jo bosta...mami mi dostikrat reče, da zdaj, ko sem pa nazaj prišel, da sta tudi onadva bolj umirjena, da prej sta se večkrat kaj bockala, zdaj se pa bolj vsi samo še smejimo. Na primer, ko kdo kaj narobe naredi, sploh ni več tako, da bi drug aaaa, ampak se en začne režat, potem se pa kar vsi režimo. Vsaj mami pravi, da je prav bolj fajn zdaj, da je vse bolj lušno doma ratal...tudi ati se je malo spremenil...	IR – spremembe v družinskem življenjem/preselil se je domov, ker se je zavedel, da bosta starša vse bolj potrebovala pomoč. Starša sta zdaj bolj umirjena, ni obtoževanja, več je smeha.
b)	...kakšne dve leti nazaj sem se dosti več dobival, potem je pa počasi kar šlo in sta samo še dva ostala, ampak ta dva sta bila tudi taka, da ju je zanimala duhovnost. Ker pač tisto mi ni bilo, da bi se kar z nekom družil, ki se ga samo napijejo, ali pa govorijo razne nefine stvari, ni bilo ravno zanimanja, da bi se še naprej s kakšnimi takimi dobival.	IR - spremembe v odnosih z drugimi/zmanjšan krog prijateljev, ker ni bilo več enakega zanimanja.
11. vpr. a)	...že takoj, ko sem prišel sem na predavanja, me je itak vse zanimal in potem sem ugotovil, da je en učitelj rekel, ne zdajšnji, ampak en od prejšnjih, da naj nebi na postelji spali, in jaz zdaj kar na tleh spim, že pol leta, in je prov najboljše tako...zdi se mi, da imam več energije...vsaj zdaj zadnje pol leta, sem ful veliko v hribe hodil, pa kar kakšne dolge pohode delal, kar sam tako za dvajset kilometrov.	PR - fizične spremembe/spim na tleh in je tako najboljše, imam več energije.
b)	...se mi zdi, da je sam boljš, pa boljš, da ni nobenga razburjanja. Da ni, da bi do kakšne jeze prišlo. Nobenmu nič ne zamereš, ker veš, da bog je v vsem, pač ne moremo pa biti vsi na enkrat isti, vsak ima svojo pot, vsak ima svoj čas, kdaj bo kaj dosegel. Sem pa zdaj bolj pozoren nase, če že pomislim na nekaj, merkam, da vsaj ne izgovorim potem tega, karkoli nečistega, ali karkoli bi temu rekel.	PR - čustveno-psihične spremembe/manj razburjanja in jeze, bolj kontrolira svoje misli. IR – čustveno-psihične spremembe/nobenemu nič ne zamereš, ker veš, da bog je v vsem.
12. vpr.	Zdaj sem bolj pozoren nase, bolj v stiku sam s sabo.	PR - stik s samim seboj/zdaj sem bolj pozoren nase

13. vpr.	...prej si nisem tako predstavljal, da je to tako, ta karma, rojevanje in smrt. Zdaj, ko sem prišel sem, sem pa res prav začutil, ja saj to je čisto res, ker imaš včasih kar kakšen feeling, kot da se ti je nekaj zgodilo, da ti je nekaj domače, pa ti nima bit od kje. Nič tako groznega mi ni smrt...ko pride čas, pride. Se pa trudiš, da do takrat delaš to kar bog želi od nas, ker je pač samo njegova volja, da se res uresniči, naše želje so samo trenutne...	PR - predstava o smrti/s spoznanjem karme je prišel do razumevanja nekaterih svojih izkušenj. Nima strahu pred smrtjo.
14. vpr.	...zdaj res čutim, da bog je vse, povsod in na vseh teh globljih nivojih, ki jih sploh ne dojemamo...ne delam si ene slike v glavi, kako naj bi bog izgledal. Kar je lažje, je to, da se lažje povežem z njim preko učitelja, ker je pač v človeški obliki...Za začetek vsaj, ker če ti tam en reče bog je vse, za um je to "kaj zdaj", če pa vidiš preko človeka boga, se pa lažje povežeš, bolj ti je domače.	PR - doživljanje Boga/zdaj res čutim, da bog je vse, povsod. Lažje se poveže z njim preko učitelja.
oseba 5		
ženska		
34 let		
cvetličarka		
zdaj dela priložnostna dela		
2. vpr.	...ful sem težila k duhovnosti. In jaz sem recimo doma, vedela, da je ne bom našla. Moja mami mi je dala duhovnosti kolikor mi jo je lahko dala. Drugače notri, je pa verjetno duhovnost še to v meni, da sem čutila, da imam z nekom povezavo že od vedno. Verjetno je duhovnost tisto jedro, kar sem jaz, kar bi mogla jaz biti, ampak še nisem...	PR - pomen duhovnosti/težnja po duhovnosti od malega, notranji občutek povezanosti.
3. vpr.	...preko oglasa, ki je bil v Delu. Še prej, sem pa prebrala knjigo Pot Mojstrov in takrat se je vse začelo dogajati...jaz sem bila takrat v zelo slabem stanju...takrat sem šla na vse ali pa nič, ali bom umrla, ali bom pa spoznala res eno pot, boga...fant, je takrat rekel, greva na predavanje in jaz, ok greva...in sva počakala na iniciacijo. Od 2004, januar, 29.	INFO - prva informacija o poti/oglas v Delu, knjiga in predavanje, ČAS OD INICIACIJE – štiri leta. PR – takrat v slabem stanju, šla je na vse ali nič, šla s fantom na predavanje in iniciacijo.

4. vpr.	Sveti zvok in svetloba, meditacija, pa zato, ker je nujno meditirat tri ure na dan. To sem rabila in to je bila prva in edina stvar, ko mi je ful nekaj odleglo...zato ker moram neki narediti...Čutila sem, da mi ful pomaga. To so bila varovala in ta varovala sem takoj sprejela in to je bilo to, zato sem šla na to pot. Razlogi so bili tudi to, da sem se hotela obvarovati negativnosti, ker posvetni ljudje toliko priklenejo svoje vezi nate.	PR - razlog za odločitev/v tri urni meditaciji, kot obvezi, je čutila pomoč in varnost. Želela se je obvarovati negativnosti in navezanosti.
5. vpr.	Ko sem imela tega prijatelja, sem vanj projecirala boga. Že od nekdaj sem nekoga hotela imeti za učitelja, jaz sem želela v nekemu videti učitelja in on je bil zame učitelj, duhovni kakor. Čisto to je bilo to, jaz sem iskala učitelja in sem tudi čutila, da me bo on pripeljal do neke poti in me je res, ker on je bil tak moder človek.	PR - doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/predanost prijatelju, v katerem je videla duhovnega učitelja.
6. vpr.	...ne vem, izboljšanje sveta, mene je to malo razočaralo, ker ta svet mislim, da se ne bo izboljšal. Ne vem kako deluje meditacija na višjih nivojih, jaz upam, da deluje tako, da se očiščujejo misli. Mislim, pa, da definitivno pomaga človeku, njegovi psihi, duhu, da se mu zmanjša vsa napetost in če bi vsi ljudje sprejeli to meditacijo, ki v bistvu ni nič bolečega...bi se boljše počutili in bi avtomatično bolje delovali v svetu.	PR - prispevek k izboljšanju sveta/dvom in upanje, da se z meditacijo čistijo misli. Prepričana je, da pomaga človekovi psihi, tako da zmanjšuje napetost. DR – prispevek k izboljšanju sveta/če bi vsi ljudje sprejeli to meditacijo, bi se boljše počutili in bi boljše delovali v svetu.
7. vpr.	...meni to veliko pomeni. Vem, da je seva dobra, če za nekaj rečem, da ne bom in da to potem naredim. Etično življenje, je na sploh vredno, vse pomaga k izboljšanju.	PR - navodila/brezpogojno služenje zbija ego, etično življenje pomaga k izboljšanju.
8. vpr.	Mi je pa fajn, ker vsak, ki pride sem v meditacijski center, točno vem kaj hoče, ker sem tudi jaz zato prišla in v tem smo si isti. To mene vodi sem, saj smo vsi zaradi boga tukaj, zaradi učitelja...druge stvari niso pomembne.	IR - druženje z iniciranimi/to jo vodi v center, saj jo veže z drugimi enak namen.
9. vpr.	Na en način, ga doživljam kot boga, na drug način, pa ne znam še izraziti.	doživljanje Učitelja/kot boga, ne znam še izraziti

10. vpr. a)	Ene stvari so, nekako preskočene, ki bi se morale zgoditi, pa se je kar nekako pošlihtalo. Pri starših, bolje imamo pošlihtano...bolj na realnih tleh je vse skupaj, ker se mi zdi, da če ne bi meditirala, bi morala ostati na nivoju punčke, doma,...tudi jaz mislim, da lahko rečem zase, da sem se spremenila, tako res spremenila...	IR - spremembe v družinskem življenju/bolje imamo pošlihtano, bolj na realnih tleh je vse skupaj-če ne bi meditirala, bi morala ostati na nivoju punčke, doma. PR – spremembe/tudi jaz sem se spremenila.
b)	Recimo, zdaj sem dosti bolj odprta in prijazna do sosedov. Jih pa nimam, no, edino ta prijatelj je še ostal, ki je bil prej.	IR - spremembe v odnosih z drugimi/bolj odprta in prijazna do sosedov, prijateljev pa nimam, razen onega od prej.
11. vpr. a)	Začela sem se čistiti...shujšala sem v enem mesecu za 10 kg....imela sem tudi glavobole, v levi starni glave sem čutila ful pritisk in sem šla tudi slikat glavo...in mi niso nič najdlji. Bolj sem imela te notranje napetosti, navzven se mi pa ni toliko pokazalo.	PR – fizične spremembe/čiščenje telesa, hitra izguba teže, pritisk v glavi-zdravniki nič našli. Več notranjih napetosti.
b)	...manj jokam zdaj, sicer si še pustim, ampak manj. Poskušam uravnnavati in obvladovati čustva. Koncentracija se pa stalno izboljšuje, kakor sem bila prej na neki ravni najstnice, se mi zdaj ful ureja notranjost...	PR - čustveno-psihične spremembe/manj jokam, uravnavam in obvladujem čustva, boljša koncentracija.
12. vpr.	...po tem času meditiranja, lahko rečem, da sem malo bolj v stiku, čeprav še ni čisto zadovoljivo. Meditacija res ful čisti rane, kjerkoli že so, samo verjeti moraš v učitelja, v to moč, čeprav jaz bom še veliko rabila. Veliko pa delam tudi na smodisciplini, to se mi zdi ful pomembno.	PR - stik s samim seboj/globalji, a še ne zadovoljivo, meditacija čisti rane, dela na samodisciplini.
13. vpr.	Jaz sem imela ful slabo predstavo o smrti, da je smrt pač tista kosa, okostnjak s koso. Ampak smrt bolj pomeni smrt navezanosti in jaz se tega malo bojim, bojim se odvezat od ljudi.	PR - prestava o smrti/strah pred izgubo navezanosti na ljudi.
14. vpr.	Ja, zdaj ga doživljam, kot učitelja. Bog je ena moč, energija, to sem z iniciacijo spoznala, da je bog moč.	doživljanje Boga/spoznanje, da je bog moč in energija.
oseba 6 ženska 36 let sedma stopnja izobrazbe diplomirana ekonomistka		

2. vpr.	...sem hotela ugotoviti, ali je v življenju samo to kar živimo, delamo, jemo, pijemo, ali je še kaj več...in sem pač iskala nekaj, za kar bi rekla, to je pa to, za kar je vredno živeti...to je, v bistvu iskanje nekega notranjega miru, predvsem to.	PR - pomen duhovnosti/nekaj več, kar daje življenju vrednost, notranji mir.
3. vpr.	Preko fanta. Jaz pa sem bila totalno navdušena nad tem, kar mi je povedal in sem rekla, jaz se grem inicirat takoj...Pet let.	INFO - prva informacija o poti/fant, ČAS OD INICIACIJE – pet let.
4. vpr.	...vse kar mi je povedal o Sant Matu. Nisem imela potrebe po čemerkoli, jaz nisem imela potrebe ene knjige več odpret...zdaj pravzaprav nimam potrebe več po kakem iskanju. Tukaj je odgovor na vse.	PR - razlog za odločitev/vse kar je slišala o poti, zdaj ne išče več.
5. vpr.	...to je bližnica, ampak precej težka. Vse ostale so, taka položna hoja, ampak tu dejansko prideš višje, hitreje, to bi bilo moje primerjanje...kot primerjava z drugimi, je pa to, da drugot precej dajo na medsebojne odnose in na druženje. Kar je recimo za ljudi zelo vredno in ljudje imajo to zelo radi...in sem tudi jaz nekaj časa mislila, zakaj je tukaj tako kot je, pa so mi razložili, da Sant Mat je pot posameznika in da to more jiti vsak sam...	doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/je to težka bližnica. IR – doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/premalo poudarka na medsebojnih odnosih in druženju
6. vpr.	...če iščeš svojo dušo, si že veliko naredil, včasih je to bilo bistvo, zdaj pa je tudi, da se pomaga svetu, ljudem, nesebično pomaganje zdaj pa je tudi, da se pomaga svetu, ljudem, nesebično pomaganje in skozi to bodo tudi ljudje začutili neko energijo učiteljevo in bodo nekoč stopili tudi sami na pot, tudi, če v tem življenju še niso pripravljene na to,...zadosti je že to, da se v neki obliki z učiteljem srečajo....Učitelj tudi pravi, da mi na nek način čistimo svet in z deli in s tem, da poveš nekomu za to pot.	DR - prispevek k izboljšanju sveta/nesebična pomoč svetu, ljudem.
7. vpr.	Jaz do zdaj z navodili nisem imela težav. ...meni se zdijo logična, nekomu drugmu, se pa mogoče ne bi zdela...niti se mi ne zdijo stroga.....	navodila/nima težav, zdijo se ji logična.

8. vpr.	...z določenimi, smo kar večkrat na vezi...prav na druženje ne hodim, ker mi enostavno ne znese. Drugače pa se mi zdi fino, da se ljudje dobivajo...mislim, da nekateri to kar pogrešajo in je zelo fajn, sploh te, ki so na začetku. Jaz konkretno tega druženja toliko ne rabim, ker midva doma res poglabljeno, vsako življenjsko situacijo...on čisto vse iz tega vidika gleda...	IR - druženje z iniciranimi/ z določenimi je večkrat na vezi. Na druženja ne hodi, se ji pa to zdi fino.
9. vpr.	...ko ga poslušam, njegove sat sange, se mi zdijo tako, bolj mehki, bolj odprti....meni se on zdi tako življenjski..Jaz ga zelo pozitivno gledam...on je v bistvu tvoj zaščitnik na poti...brez živečega učitelja, pa ne moreš, ker je to zaščita.	PR - doživljanje Učitelja/zelo pozitivno, zdi se ji življenjski, kot zaščitnik na poti.
10. vpr. a)	Najprej sem po dveh mescih pristala v bolnici, ker sem se zstrupila z eno bakterijo in sem mislila, da me bo konec...že dve leti nisem bila na pregledu, jaz sem prepričana, da bo v redu, zdaj.... Potem sem zgubila službo...moja mama je bila že prej bolna in se je stanje poslabševalo.....potem je še oče dobil hudo sladkorno bolezen....Obadva sta lani umrla v razmiku 12ih ur...in kakor to gledaš iz vseh strani, je mojster, s tem meni olajšal vse skupaj.	PR - fizične spremembe/v bolnici zaradi zastrupitve, zdaj je že dve leti v redu. Izguba službe. IR – spremembe v družinskem življenju/poslabšanje zdravstvenega stanja in kmalu smrt obeh staršev-to vidi kot olajšanje.
b)	..večinoma so me že spoznali na tej poti...Samo mislim, da zaradi tega ugoden vpliv je. Jaz zmeraj gledam, da če ne bi bila na tej poti, bi bilo sigurno slabše. Glede same poti, nobeden nič ne reče, ampak vegetarijanstvo je pa nekaterim trn v peti...	IR - spremembe v odnosih z drugimi/ugoden vpliv, nekaterim je vegetarijanstvo trn v peti.
11. vpr. b)	Ena stvar, ki je tukaj in je jaz še ne dosegam, je kontrola samega sebe, ali pa čustev od zunanjih dogodkov...ne vem, veliko se je spremenilo na boljše...če te en nekaj znervira, pa še vedno padeš ven...ali pa, da imaš v glavi, da se z jezo nič ne da rešit...jaz sem se včasih toliko sekirala...tudi tako glede tolerantnosti do drugih ljudi in odprtosti, to sčasoma pridobiš...	PR - čustveno-psihične spremembe/želja po večji kontroli čustev, manj se sekira, je bolj tolerantna in odprta do drugih
12. vpr.	...seveda, saj že to, recimo, ko spoznaš zakon karme, začneš razmišljati o dejanjih, posledicah...ko se moraš začeti kontrolirati in to kar misliš in to kar delaš in to je en začetek.	PR - stik s samim seboj/bolj kontrolira svoje misli in dejanja.

13. vpr.	...ne bom zdaj rekla, da se ne bojim, sploh ne, celo bolj previdna sem. Reinkarnacija je res močen pojem, zame je to resnica, ker definitivno ne moreš ostati enak kot prej.	PR - predstava o smrti/s spoznanjem reinkarnacije je postala bolj previdna.
14. vpr.	Jaz recimo prej nisem verjela v boga oz. meni se je še celo fino zdelo zanikat boga...če slediš načelom, težko ne bi verjel v boga in bil na tej poti, to je nemogoče...izkušnje ti pokažejo, da je.	doživljanje Boga/prej zanikala boga, zdaj ji izkušnje kažejo, da je.
oseba 7		
moški		
30 let		
univerzitetna izobrazba		
pravnik		
2. vpr.	Težko rečem, da ravno vse, čeprav bi bilo to najboljše, pa pač nisem še na taki stopnji...zmeraj sem iskal duhovnost...Recimo, kakšne knjige sem zmeraj bral in potem kar na enkrat sem ugotovil, da nisem zadovoljen z življenjem, ki sem ga imel, nekaj je manjkalo. Potem sem pa naletel na Sant Mat in sem čutil, da nekaj moram spremeniti, spremeniti svoje življenje.	pomen duhovnosti/ne še vse, dolgoletni iskalec PR – razlog za odločitev/ni bil zadovoljen z življenjem, ki ga je imel, nekaj je manjkalo, želel je spremeniti svoje življenje.
3. vpr.	...preko dveh bratrancev...se bom iniciral, ker je bilo to že kar takoj po predavanju...6. septembra bo tri leta.	INFO - prva informacija/bratranca, ČAS OD INICIACIJE – tri leta
4. vpr.	...nisem bil zadovoljen s tistim življenjem, nekaj je manjkalo. Čisto nesmiselno se mi je zdelo živeti, tako kot sem živel...vedel sem, da mora biti nek smisel, pa nisem vedel kakšen je...sem rekel, da resnica je ena in človek jo mora odkrit, drugače je življenje čisto brez smisla...	PR - razlog za odločitev/ni videl smisla v življenju, ki ga je živel, iskal je resnico, da bi zopet našel smisel.
5. vpr.	Nič me ni prevzelo toliko kot Sant Mat, ne vem, primerjava bi bila težka. Težko bi rekel, da tisto, kar sem iskal, da sem pa zdaj dobil, ampak dobil sem pa pot in verjamem, da lahko, po tej poti, po Sant Mat poti pridem do tistega.	doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/nič me ni tako prevzelo

6. vpr.	...če bi vsi tako ravnali, po načelih Sant Mata, bi svet moral biti super...Ker načela so sama taka lepa, potem pa je bolj od nas samih odvisno...tako prispevamo svetu, da smo sami čim boljši.	DR - prispevek k izboljšanju sveta/če bi se vsi ravnali po načelih SM, bi svet moral biti super, tako prispevamo svetu, da smo sami čim boljši.
7. vpr.	...mislim, da so smiselna, samo težko jih je pa uresničevati, to se je pa treba truditi...Mislim, da pravila, so res taprava, seva pa še sploh, ti ogromno daje, ker je težko sevo delat, prav vsako sevo, ki ti je naložena, je kar težko opravljat. Ogromno se lahko naučiš...Manj si problematičen, bolj razumeš, več stvari ti je odprti, pogled se ti izboljša, mirnejši si. Mislim, to je obvezno, sploh na poti SM.	navodila/primerna in zelo zahtevna PR – navodila/ogromno se naučiš, manj si problematičen, bolj razumeš, več stvari ti je odprtih, pogled se ti izboljša, mirnejši si.
8. vpr.	...fajn je, neka opora...prideš nekam, kjer vsi podobno razmišljajo kot ti...že samo, če opazujem in nič ne rečem, že dobim navdih. So super ljudje tukaj, tako da mi dosti pomeni, čeprav včasih se mi tudi ne da, da bi se družil, ampak vseeno, samo da pridem, pa da sem tu zraven.	IR - druženje z iniciranimi/neka opora, podobno razmišljanje. Že samo, če opazujem in nič ne rečem, že dobim navdih.
9. vpr.	...ne doživljam ga kot neko osebnost, ampak tako, da je resnično neka energija, ki govori skozi fizično telo, se pravi bog...se mi zdi res pomembno, da ima človek res priložnost, da nekaj kar ne bi bilo dostopno, potem skozi nekega človeka pride in je obrazloženo. Da res nekaj obstaja, nekaj kar me vodi, ki mi daje vse kar potrebujem...da mi nekaj smisel sploh daje, tako da mi dosti pomeni učitelj.	doživljanje Učitelja/neka energija, ki govori skozi fizično telo. PR – doživljanje Učitelja/vera, da res nekaj obstaja, kar ga vodi in mu daje vse kar potrebuje, mu daje smisel.
10. vpr. a)	...mami se je spremenila....dosti hitro je sprejela, da sem jaz vegetarijanec, ni ji tako odveč, da mi pripravi po vegetarijansko...še njo je malo povleklo, to vegetarijanstvo...še kdaj poje kako meso, ampak dosti manj kot prej. Pa tudi stric, se mi zdi, kakšno srečo ima, se mi zdi kot, da bi mu nekaj pomagalo...enkrat je ful padel z motorjem in to v nek prepad in se mu ni nič zgodilo. Pa še gmotno stanje vseh se je izboljšalo od iniciacije, se mi zdi, da so bili prej kar problemi, vsaj manjši...	IR - spremembe v družinskem življenju/mami je hitro sprejela, da sem vegetarijanec, zdaj je manj mesa. Stric ima srečo v nesreči, kot bi mu nekaj pomagalo. Vsem se je izboljšalo gmotno stanje.

b)	Sodelavci, so sprejeli...na začetku, malo čuden sem bil, tako glede vegetarijanstva in alkohola...Priatelj je dosti manj, kot jih je bilo prej. Tisti, ki pa so, so pa tapravi, ali pa so zdaj drugi prijatelji. Ampak saj drugače že ni moglo biti, če se sam spremeniš, potem vidiš, da so nekatere stvari pomembnejše, za drugega človeka so pa ravno obratno.	IR - spremembe v odnosih z drugimi/sodelavci so sprejeli, na začetku se jim je zdel čuden, ker je postal vegetarijanec in nehal piti alkohol. Krog prijateljev se je zmanjšal, ostali so „tapravi“ in prišli drugi.
11. vpr. a)	Nekaj s trebuhom sem imel, ampak to je bilo itak povezano z mojim načinom življenja...potem se je to čisto spremenilo. Drugače vidim, da se boljše počutim...prav ta vegetarijanska prehrana, se mi zdi fajn...to je tista prava prehrana za človeka, da prav meso človeka ubija....dosti manj spim, prej sem spal kakšnih osem ur, zdaj pa jih kakšnih šest...bolj si spočit, ker včasih se zbudiš utrujen in neprespan, meditacija pa je res učinkovita. Ko se uspeš skoncentrirat, je to sigurno boljše kot spanje.	PR - fizične spremembe/čiščenje telesa-težave s trebuhom, vegetarijanska prehrana-boljše počutje, potrebuje manj spanja in je bolj spočit.
b)	...sem bolj miren. Se ne sekiram za neke stvari...koncentracija, se je sigurno izboljšala, saj meditacija je pa samo vadba koncentracije. Dolečene stavri se res izboljšajo, ne pa vse, tako neke stvari mislim, da ležijo dosti globlje in tako je treba bolj globlje jit v sebe, da jih lahko razrešiš.	PR - čustveno-psihične spremembe/sem bolj miren, se ne sekiram, koncentracija je boljša. Nekatere stvari pa ležijo še dosti globlje in je treba jit bolj v sebe, da jih razrešiš.
12. vpr.	Ja, pa ne samo v meditaciji, tudi recimo duhovni dnevnik, to se mi zdi ful pomembno...se mi zdi, da sem še bolj v stiku sam s sabo, če ga resnično izpolnjuješ, vsakodnevno...vsak dan se ti nekaj zgodi, nardiš nekaj, kar nočeš in potem se vsedeš in razmisliš in res vidiš, da si mogoče res nekaj narobe naredil...se vprašaš kako bi se to dalo spremeniti...če so dosti časa misli umirjene, se začnejo dogajati neke stvari, pri meni so majhne, ampak če bi pa več meditiral, bi bile pa večje in nekatere stvari, ki jih prej nisem poznal in so povezane z mano kot telesom, z mano kot umom, so zdaj drugačne, da vidim v sebi nekaj kar prej nisem.	PR - stik s samim seboj/s pisanjem duhovnega dnevnika dobi vpogled v svoja dejanja in jih tako lahko spremeni. V meditaciji je spoznal nekatere stvari o sebi, ki jih prej ni videl.
13. vpr.	Spremenila se je toliko, kot sem napredoval v meditaciji. Rekli so, da v meditaciji se umre, da je to čisto nekaj normalnega, ta proces smrti...da je to samo prehod...	predstava o smrti/spremenila se je toliko kot sem napredoval v meditaciji.

14. vpr.	Ja, jasno, ja, prej sem tako umsko doživiljal boga. Zdaj pa z meditacijo, ga pa drugače doživljam...bog je svetloba, bog je zvok, to je vse drugače...Tudi prej, ko je kdo rekel, bog je mir, bog je sreča, bog je ljubezen, ok dobro, samo kaj je zdaj to, ampak pri meditaciji, pa je res tako, se pa čuti vse, tako da, ja bog je res sreča. Zdaj se mi zdi, da v večih stvareh vidim boga. Prej sem samo verjel v njegov obstoj, kaj drugega pa ne.	PR - doživljanje Boga/skozi meditacijo res čuti, da je bog sreča-prej je samo verjel v njegov obstoj. V večih stvareh zdaj vidi boga.
15. vpr.	...da problemi so še vedno, ampak dosti manjši in jih lažje rešujem.	PR – dodatek/problemi so še vedno, a manjši in lažje jih rešuje.
oseba 8		
žensko		
33 let		
sedma stopnja izobrazbe		
arhitektka		
2. vpr.	...to je pravzaprav, iskanje v sebi, nečesa kar ni materialno...kar čutim, da je pravzaprav bistvo...nekaj več, kar življenje predstavlja.	PR - pomen duhovnosti/iskanje notranjega bistva, ki ni materialno, nekaj več v življenju.
3. vpr.	...najprej sem dobila od kolega eno brošuro o karmi in tisto sem malo prebrala, potem me je nekaj zmotilo, potem sem nehala brat...sem pa čez čas se spet malo bolj začela zanimat, sama pač iskat nekaj več...se mi je zdelo, da mi v življenju nekaj manjka...potem sem prišla tudi na to uvodno predavanje in mi je bilo zanimivo in sem šla naprej...Sedem mesecev.	INFO - prva informacija/prijatelj, predavanje, ČAS OD INICIACIJE – sedem mesecev PR – iskala je nekaj več, imela je občutek, da ji v življenju nekaj manjka.
4. vpr.	...da tri ure lahko, ali pa kolikor koli še več, lahko prebiješ v molitvi ali pa meditaciji, to se mi je zdelo fajn...ker se mi je zdelo, da moram res več časa posvetiti molitvi, da se bom drugače počutila, da ne bom samo nekje v zunanosti, da bom razvijala to noter, neko tako hrepenenje, najbolj tako srčno hrepenenje...ko sem šla parkrat na predavanje in potem tudi poslušati učitelja...mi je bilo tako blizu...kot bi svoje bistvo poslušala.	PR - razlog za odločitev/tri urna meditacija, da se bo lahko bolje počutila in razvijala notranje srčno hrepenenje.

5. vpr.	...to pripravljalo obdobje, je bilo nekaj posebnega...tako pričakovanje, vse se mi je zdelo tako lepo...še najbolj bi lahko zaljubljenostjo primerjala to...po iniciaciji, je pa že prava izkušnja tega, ena taka nežnost, prav recimo v meditaciji...da nekdo res skrbi zame z eno tako nežno ljubeznijo, ki jo prej sploh nisem poznala, ker recimo sama do sebe nisem nikoli znala biti toliko nežna.	PR - doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/pripravljalo obdobje kot zaljubljenost, po iniciaciji kot, da nekdo skrbi zanjo z nežno ljubeznijo, ki je prej ni poznala.
6. vpr.	V to sem prepričana...če bi se ljudje res spraševali kako živeti, kako biti boljši človek...mene je vedno pri duhovnosti zanimalo to, da postajaš boljši človek, to kar te je bog namenil. Imela sem to željo, da bi lahko bila dobra, ker se mi je zdelo, da imam toliko moči, da bi lahko drugim pomagala...ker dostikrat vidiš, da je nekdo v stiski, pa ni rečeno, da je na cesti, ampak je to človek, ki je zraven v biroju, ali pa sosed, pa bi rabil eno spodbudo, ali pa pogovor...če bi ljudje več razmišljali o tem in se trudili, da bi se vsak dan spraševali in bili zavestni kaj delajo, bi se sigurno vse spremenilo za sto osemdeset stopinj. Ta pot mi res pomaga, da bolj zavestno živim in se mi zdi, da sem veliko bolj usmerjena kot prej.	DR - prispevek k izboljšanju sveta/ z delom na sebi, tako da postaneš boljši človek, s pomočjo ljudem v stiski. PR – čustveno-psihične spremembe/pot mi pomaga, da bolj zavestno živim in se veliko bolj usmerjena kot prej.
7. vpr.	Moram reči, da sem na začetku imela kar nekaj težav s tem...sploh v družbi, glede vegetarijanstva, potem glede alkohola, nisem niti razumela zakaj ne, ampak več časa ko sem, bolj vidim, da hvala bogu, da sem naredila ta preklap...Zdi se mi, da se ti kar pogled, perspektiva spremeni, tako da glede tega mi zdaj ni več težko...tri urna meditacija, za to je treba imeti kar voljo in trden urnik, da se tega držiš...da sam čutiš, da meditirat moraš, da je to odgovornost. Tako, da ne čutim nobene prisile, ali pa da bi bilo to težko, se pa trudim.	IR - navodila/v družbi sprva težave zaradi vegetarijanstva navodila/ni razumela, zakaj ne alkohola, zdaj pa je hvaležna, da je naredila ta preklap. PR – navodila/prepoved alkohola in vegetarijanska prehrana sta ji dala nov pogled in perspektivo. Meditacija-potrebna volja in trden urnik-čuti odgovornost in ne prisile.
8. vpr.	Druženje se mi zdi fajn, ker s tem opogumljamo eden drugega...sigurno ima vsak kakšne probleme, vsaj na začetku. Potem že bolj spoznaš, da imajo vsi iste probleme, se je fajn pogovarjat...Tako tudi vidiš, da smo ljudje različni, da vsak tudi bolj po svoje to doživlja...so se mi ljudje tu kar prikupili, da so mi blizu, na en način jih imam kar rada. Bolj osebne stike imam z enim od iniciranih...	IR - druženje z iniciranimi/opogumljanje eden drugega, se je fajn pogovarjat, ker spoznaš, da imajo vsi iste probleme, spoznaš, da smo ljudje različni, da vsak po svoje to doživlja. Bolj osebne stike ima z enim od iniciranih.

9. vpr.	Moram rečt, da bi ga zelo rada srečala, ker se mi zdi, da bi ga potem res bolj začutila. Zelo ga čutim na satsangih. Res ima neko tako moč, ki je res ne morem primerjati z ničemer drugim...ga imam še bolj v mislih, da me on vodi, kot pa, da bi imela eno res močno, močno doživetje njega...on govori, s tistim žarom in s tem kar je, me pa čisto prepriča, da je on tisti pravi učitelj. Sploh mi je pa všeč, ker je tako človeški...tako vidim tudi to pot, si tukaj in tukaj moraš to delat, ni treba jiti nikam.	doživljanje Učitelja/želja po srečanju, da bi ga bolj začutila. Ima neko moč, ki je ne more primerjati z ničemer. Ga ima še bolj v mislih-kot vodstvo. Všeč ji je, da je tako človeški.
10. vpr. a) in b)	...rekli so, da sem se spremenila...glede vegetarijanstva, da so me prej dosti napadali glede tega...v trenutku inicijacije, so v trenutku nehali in sta celo dve pripombi v podporo prileteli in sem se kar čudila...kakšni odnosi se potem tudi zaostrijo. Tako se mi bolj zdi, da če bom jaz bolj žarela, bodo tudi drugi kaj od tega lahko imeli, če pa ne, pa z besedami kaj dosti narediti ne morem. Sodelavci so res bolj tolerantni.	IR - spremembe v odnosih z drugimi/rekli so, da sem se spremenila, prijatelji so jo nehali napadati zaradi vegetarijanstva, kakšni odnosi se zaostrijo, sodelavci so bolj tolerantni.
11. vpr. a)	...nisem bila še bolna odkar sem inicirana, niti prehlajena ne. Ko se me kaj začne lotevati, potem mi meditacija zelo pomaga, da se me nič ne prime. Potem pa me je eno jutro močno glava bolela. Vstala sem, pa se mi je zdelo, da to pa skoraj ne bom zmogla in sem rekla, meditirat grem, potem v službo pa ne bom šla, ampak v meditaciji je mene glava tako nehala bolet, da sem šla normalno v službo...jaz nikoli nisem imela problemov z želodcem in prebavo, ampak dvakrat od kar sem inicirana, sem pa imela kar resne težave...jaz sem bila res zaspanka prej. Zdaj pa je tako, da imam šest ur spanja čisto zadosti...Nikoli se čez dan se čutim zaspano...Vedno bolj pa tudi vidim, kaj je res zdravo in kaj ni.	PR - fizične spremembe/področje/nisem bila še bolna, niti prehlajena ne, meditacija ji pomaga, da je vse vzdržljivo. Čiščenje telesa-problemi z želodcem in prebavo. Manj spanja in bolj zdravo življenje.
b)	Koncentracija je sigurno boljša. Vidim, da se ful da čustva obvladovat, tako da rečeš, zdaj je pa dost in grem meditirat ali pa začnem simran ponavljat...z inicijacijo kakšni probleme pridejo bolj ven, se začne kaj čistiti in to je pri meni prišlo...kar težko obdobje v osebnih odnosih, ampak nekak vidim, več kot samo to in se lažje soočam.	PR - čustveno-psihične spremembe/boljša koncentracija, obvladovanje čustev, lažje soočanje s težavami v osebnih odnosih.

12. vpr.	Sem, recimo čutila, da mi nekaj ne paše, pa nisem niti vedela zakaj in sem se včasih trudila, da bi bila drugačna, zdaj pa vem, da moja duša potrebuje mir, si želi mir, tudi če je sama, to ni nič hudega, to je tisto res pravo...čutim v meditaciji tako nežnost, kot bi šla nekam globlje v sebe, kjer se še ne poznaš.	stik s samim seboj/zdaj bolj ve kaj si želi in si to tudi da, v meditaciji čuti nežnost, kot bi šla globlje v sebe.
13. vpr.	Vedno sem verjela, da nekaj je po smrti, da je potem lepše...nisem vedela kaj je po smrti, ampak se je nisem bala...zdaj čutim še večjo odgovornost, ker vem, kaj se zdaj dogaja, da se lahko še enkrat rodiš, da je pomembno kaj delaš, da se ti vse vrača...Tako, da imam zdaj večjo odgovornost do tega kako živim.	PR - predstava o smrti/imam zdaj večjo odgovornost do tega kako živim.
14. vpr.	Bog je bil prej dosti nepredstavljen zame. Meni je bil Jezus bližje, tako kot prijatelj. V ljudeh sem ga recimo začutila, če je bilo tako, da sem nekemu res prišla blizu. Je pa to nekaj skrivnostnega in nedoumljivega, da si ne znam predstavljati kaj to je. Učitelj je potem to, neka taka ljubezen, to ga lahko opiše.	doživljanje Boga/prej, ga je začutila v ljudeh, če je komu res prišla blizu. Je pa to nekaj skrivnostnega in nedoumljivega, neka taka ljubezen.
15. vpr.	Res sem vesela, da sem prišla na to pot.	dodatek/vesela, da je na poti
oseba 9 ženska 63 let srednja izobrazba ekonomski tehnik		
2. vpr.	Duhovnost mi pomeni bistvo v mojem življenju. Že od otroštva naprej sem nekako čutila, da ne obstaja samo ta materialni svet, da mora biti še nekaj lepšega, boljšega. Iskala sem naprej, prebrala veliko knjig in literature raznih učiteljev in to poskušala prenesti v življenje.	PR - pomen duhovnosti/bistvo v mojem življenju, že od otroštva sem čutila, da mora biti nekaj lepšega, boljšega, iskala sem in to poskušala prenesti v življenje.
3. vpr.	...od prijatelja, ki je tudi na tej duhovni poti...meditiram en mesec...	INFO - prva informacija o poti/prijate, ČAS OD INICIACIJE – en mesec.

4. vpr.	Ker ne želim več živeti takšnega življenja kot sem ga do sedaj. Spoznala sem, da je to praktična pot, na kateri lahko spoznam sebe kot dušo in najdem boga. To je to, kar sem iskala in končno našla...neprecenljiv dar.	PR - razlog za odločitev/želja po spremembi življenja, spoznati boga in sebe.
5. vpr.	V nekem obdobju me je zelo prevzelo življenje svetnikov, zato sem zapustila vse in odšla za eno leto v samostan. Spoznala sem, da so ljudje, ki so predstavljali krščanstvo in red v samostanu živeli v nekem strahospoštovanju in dvoličnosti...Na poti SM pa čutim neko gotovost, varnost...povezanost z Učiteljem, radost, ljubezen, kot da prihajam domov.	PR - doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/življenje svetnikov in je odšla za leto v samostan-spoznanje strahospoštovanje in dvoličnost. Tu čuti gotovost, varnost, radost in ljubezen.
6. vpr.	K izboljšanju sveta prispevamo z meditacijo...etičnim življenjem...nesebičnim služenjem...S tem čistimo sebe, pomagamo učitelju in vsem ljudem, s katerimi živimo.	DR - prispevek k izboljšanju sveta/z meditacijo, etičnim življenjem, nesebičnim služenjem-s tem čistimo sebe in pomagamo vsem ljudem.
7. vpr.	Navodila so zelo dobrodošla, ker nam pomagajo...usmerjajo, da lahko hitreje napredujemo. Zelo pomaga disciplina in predanost – sta nujno potrebna.	PR -. navodila/zelo dobrodošla, ker pomagajo in usmerjajo-hitrejši napredek. Disciplina in predanost sta nujni.
8. vpr.	Druženje z ostalimi iniciranimi mi pomeni pripadnost, povezanost...	IR - druženje z iniciranimi/pripadnost in povezanost
9. vpr.	...kot najvišje in najpopolnejše biteje, ki je polno ljubezni in čiste energije in jo daje vsem, kolikor smo jo sposobni sprejeti. Učitelj je neprecenljiv dar, ki sem ga dobila.	doživljanje Učitelja/kot najvišje in najpopolnejše bitje, polno ljubezni in čiste energije-dajalec. PR – doživljanje Učitelja/neprecenljivi dar, ki sem ga dobila.
10. vpr. a)	Z iniciranimi v družini, ker nas je več na tej poti, smo bolj povezani in hkrati bolj svobodni. Mislim, da se trgajo vezi navezanosti. Moj mož pa ni iniciran in še vedno je meso, sicer veliko manj kot prej. Spremembe so tudi na čustvenem področju, več razumevanja in potrpežljivosti.	IR - spremembe v družinskem življenju/več povezanosti in hkrati svobode-trga se navezanost. Mož je manj mesa. Več razumevanja in potrpežljivosti.
b)	...ne rabim klepeta, televizije in raznih drugih mašil, ki so bile prej prisotne. Potrebujem manj spanja, približno pet ur mi je zdaj dovolj. Potrebujem tudi manj hrane in imam veliko energije...glava me zdaj manjkrat boli.	PR - spremembe v odnosih z drugimi/ne rabim klepeta in drugih mašil, manj spanja in hrane-imam več energije, glava me manjkrat boli.

11. vpr. a) in b)	Sem bolj umirjena, potrpežljiva,...poskušam obvladati misli in navade...izboljšuje se tudi spomin in koncentracija.	PR - čustveno-psihične spremembe/sem bolj umirjena, potrpežljiva, obvladuje misli in navade, boljši spomin in koncentracija.
12. vpr.	Središče oz. pozornost je na učitelju v meni in ne v zunanosti kot prej.	PR - stik s samim seboj/sprememba pozornosti iz zunanosti v notranjost.
13. vpr.	...ne bojim se je...ker vem, da nisem telo, ki bo enkrat nehalo obstajati...jaz, moja duša, pa bo odšla domov.	PR - predstava o smrti/ne bojim se je, ker vem, da nisem telo, ki bo enkrat nehalo obstajati.
14. vpr.	Boga doživljam kot nekaj najvišjega...kot ljubezen, ki je vseprisotna in vse prežemajoča, ki je vse in v vsem, ki me vedno spremlja na življenjski poti. Prej sem vedno pomislila na boga z občutkom krivde in strahom, kot da mi preti "ti grešnica, pekel ti ne uide"...	doživljanje Boga/nekaj najvišjega, kot vseprisotna in vse prežemajoča ljubezen, ki me vedno spremlja na življenjski poti.
15. vpr.	Pozdravljam tvojo odločitev, da predstaviš SM (sveto pot) v svoji diplomi, da jo spozna čimveč ljudi, ki iščejo srečo – boga.	dodatek/pozdrav moji odločitvi za to temo/seznanitev ljudi s potjo
oseba 10 moški 38 let sedma stopnja izobrazbe arhitekt		
2. vpr.	To je zame najpomembnejše, to je zame pravo življenje.	PR - pomen duhovnosti/najpomembnejše, to je zame pravo življenje
3. vpr.	Videl sem plakat...potem sva šla s prijateljico na predavanje in potem sem takoj začel prakticirati to pot. To je zdaj že štiri leta in pol.	INFO - prva informacija/plakat, ČAS OD INICIACIJE – štiri leta in pol.
4. vpr.	Sem že iskalec, dejansko od mladosti...Čutil, pa sem, da rabim vodnika, se pravi, nekoga, ki ima izkušnjo, kot brata, očeta, ki te vodi potem po poti.....to je največji prijatelj in to sem potem tudi začutil tu, takoj ko sem začel prakticirati to pot.	PR - razlog za odločitev/iskalec od mladosti, potreba po vodniku.

5. vpr.	Jaz mislim, da je to isto kot zaljubljenost, na nek način...neko hrepenenje po povezanosti, enosti z, v tem primeru z bogom, učiteljem...taka zaljubljenost, ki nikoli ne mine, ki je prava.	PR - doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/kot zaljubljenost, neko hrepenenje po povezanosti
6. vpr.	Stanje človeštva bo popolno, ko bomo vsi eno z bogom, zdaj pa nismo...čimveč ljudi meditira, tem bolj je svet cel kot eno...s tem mi pripomoremo k izboljšanju...ko meditiraš se spodbuja v tebi želja ali čut do drugih bitij, sočutje ali pomoč...brezpogojna pomoč, služenje v konkretnem življenju...na ta način pomagamo ljudem.	DR - prispevek k izboljšanju sveta/z meditacijo se spodbuja v tebi sočutje ali brezpogojna pomoč-služenje v konkretnem življenju-tako pomagamo ljudem.
7. vpr.	...ta navodila, so nam vodnik, brez njih ne moremo napredovati. Kot vodnik, ko greš v tuje države in ne veš kje bi prespal, kje se kaj nahaja...to je nujno potrebno. Ko enkrat temu slediš, zelo po kratkem času vidiš, da vse te stvari, ki jih lahko imenujemo navodila, so resnično dobrobitna.	navodila/so vodnik, brez ni napredka, so resnično dobrobitna.
8. vpr.	...kot povezava sorodnih duš...Smisel življenja nam je skupen in zato se z veseljem družimo. Preko drugih tudi spoznavamo sebe in si pomagamo.	IR - druženje z iniciarnimi/povezava sorodnih duš, skupen smisel življenja-se z veseljem družimo. Spoznavanje sebe preko drugih-pomoč.
9. vpr.	Mi smo cvetlice on je pa sonce in cvetlice hrepenijo po soncu in v bistvu vse večje je to hrepeneje. Najvišja zaljubljenost, največja.	doživljanje Učitelja/kot najvišja, največja zaljubljenost, vse večje hrepenenje.

10. vpr. a) in b)	...zdaj ljudi več ne gledamo kot nekega tujca, ampak ga dojemamo kot svojega brata...ga več ne jemlješ po tistih obnašanjih, kako on reagira, ampak veš, da tudi on je v srcu isti, dober...lažje komuniciraš z ljudmi in tudi ljudje so manj nasilni do tebe. Lažje se navezujejo stiki. Enostavno jih imaš rad, vse bolj. Prej sem imel en krog ljudi, ki smo se družili in po iniciaciji, ko sem se obrnil malo bolj vase, so se ti ljudje, s katerimi nisem imel te močne povezave oz. nisem imel istega zanimanja oz. te želje jiti v sebe, enostavno smo se razšli, tako kot listi odpadejo, tako smo se razšli, naravno. In so prišli novi ljudje. Konkretno pa čutim v službi, da je dosti lažje s kolegi, prej sem se vedno boril, ker vsak ima svoje mnenje in potem se ta mnenja krešejo in vsak se potem trudi, da bi imel prav. Konkretno se več ne spuščam v te debate in s tem ko drugače razmišljam in misli imam vedno usmerjene v dobro, v boga. Čutim, da to vpliva na ljudi. In to sem tudi slišal od ljudi, seveda od tistih ljudi, ki so bolj dojemljivi...Manj sem navezan tudi na ljudi, tudi na neke skrbi in starše. Drugače gledaš, manj je osebno, manj čustveno. Tako čutim.	spremembe v odnosih z drugimi/drugačen pogled na ljudi-vsi so v srcu isti, dobri, lažja komunikacija-manj nasilna. Lažje navezovanje stikov. Ljudi imaš enostavno rad. Zmanjšan krog prijateljev in so prišli novi. S sodelavci je dosti lažje, ne spušča se več v borbo za prevlado mnenj. Misli imam stalno usmerjene v dobro-dober vpliv na druge. Manj navezanosti na skrbi in starše-manj je osebno in čustveno.
11. vpr. a)	Ja, prvo kar sem čutil, je bilo to, da prej sem bil kronično prehlajen, dvakrat, trikrat na leto. Sem bil tudi bolan, ampak jaz to razumem, da so bili to večji procesi, čiščenja. Meditacija neverjetno veliko pomaga, da ne pride do bolezni...Drugo pa je povečanje kondicije, fizične, tudi če se ne gibaš imaš z meditacijo neko neverjetno moč, ki se pozna, ne samo pri športu, ampak tudi na splošno...enostavno nisi zaspan, manj si utrujen, recimo, ko se ti kdaj zgodi, da si sredi dneva zmatran in se ti zeha, to z meditacijo neverjetno kar zgine...je življenje manj notranje napeto, notranji mir čutiš, uravnoteženost, preprosto postajaš boljši človek. In to vse bolj čutim, kaj je namen v mojem življenju, to da postaneš boljši človek.	PR - fizične spremembe/prej kronično prehlajen, zdaj le redko-procesi čiščenja-meditacija pomaga, da ne pride do bolezni. Večja kondicija, enostavno nisi zaspan in manj si utrujen. Manj notranjih napetosti, notranji mir čutiš, uravnoteženost-postajaš boljši človek.

b)	Koncentracija se je dosti popravila pri delu, prej sem bil dosti razpršen, hiperaktiven...v stresnih situacijah pa ne reagiraš na prvo žogo...veš, da si do neke mere dosti bolj umirjen kot prej. V bistvu te na nek način več strah ni, sploh v teh vsakodnevni situacijah...če te ni strah, ni ne skrbi, ne stresnih situacij, jih je bistveno manj ali pa jih ni sploh.	PR - čustveno-psihične spremembe/pri delu boljša koncentracija, bolj umirjen, manj strahu v vsakodnevni situacijah in posledično manj stresnih situacij.
12. vpr.	...prej sem mislil, da si v stiku sam sabo bolj na tem čustvenem nivoju, bolj v izražanju sebe skozi neke stvari...ko meditiraš, pa vidiš, da je človek bistveno globlje bitje, več plastno in je ta notranja svetloba v tebi...prej sem mislil, da so te plasti, obleke, da sem to jaz, potem pa vidiš, da je jedro v tebi in dejansko s tem jedrom prihajaš v stik...Absolutno si vse bolj v stiku sam s sabo.	PR - stik s samim seboj/prej bolj na čustvenem nivoju, v izražanju sebe, zdaj skozi meditacijo vidi, da je človek večplastno bitje, da je jedro v tebi in s tem jedrom prihajaš v stik.
13. vpr.	...na nek način, zgubiš popolnoma ves strah pred smrtjo...nobenega strahu pred prihodnostjo ni več, ker smrt je že prihodnost in tudi v tem trenutku si miren. In če se zavedaš, da si duša in rabiš napredovat naprej, potem je strahu pred smrtjo vse manj. Z meditacijo vsak dan premagaš smrt.	PR - predstava o smrti/izguba strahu pred smrtjo in prihodnostjo, tudi v tem trenutku si miren.
14. vpr.	Bog je bil prej pač nek tak pojem, ki ga nisem razumel...tudi zdaj ga v popolnosti ne morem dojet, ga pa čutim z dušo in to z veseljem in srečo v meditaciji in tudi vse bolj te preveva preko dneva...Učitelj je pa človek, skozi katerega deluje bog...bolj ko si čist bolj imaš močne izkušnje in bolj čutiš učitelja...ko vidiš kaj vse dela za tebe.	PR - doživljanje Boga/prej ga ni razumel, zdaj ga čuti v meditaciji-z veseljem in srečo, tudi vse bolj te preveva preko dneva.
15. vpr.	...s tem lahko tudi drugi izvejo, zelo konkretno, da obstaja pot, ki lahko pomaga človeku pri vseh, res vseh težavah in na vseh nivojih življenja. Želim, da bi ljudje res spoznali kaj je prava sreča in če to pomaga in verjamem, da bo ta tvoja naloga pomagala.	dodatek/moja diploma/seznanitev ljudi s potjo/pomoč pri vseh težavah
Oseba 11 ženska 26 let peta stopnja izobrazbe šudentka		

2. vpr.	...mi duhovnost pomeni, v bistvu način življenja, nekaj kar daje smisel in eno svetlo lučko vsakdanjemu življenju-en tak napredek oz. razvoj tako na osebni kot seveda na duhovni ravni.	PR – pomen duhovnosti/način življenja, smisel vsakdanjega življenja, osebni in duhovni razvoj.
3. vpr.	Za pot sem zvedela od fanta...Zdaj meditiram pol leta.	INFO-prva informacija, ČAS OD INICIACIJE – pol leta
4. vpr.	Mislim, da še najbolj ena taka želja po osebni in duhovni rasti. Takrat sem bila tudi zelo zaposlena s tem posvetnim življenjem in sem že močno rabila prit sebi malo bližje, biti bolj v stiku s sabo, da bi bila lahko bolj zadovoljna in da bi imelo moje življenje en tak višji smisel.	PR – razlog za odločitev/želja po osebni in duhovni rasti, potreba po večjem stiku s seboj, da bi bila bolj zadovoljna in bi imelo moje življenje višji smisel.
5. vpr.	...vse, s čemer sem se do sedaj ukvarjala... me je na začetku podobno prevzel, ampak povsod mi je kmalu nekaj sfalilo...in sem iskala naprej. Tukaj pa, hm, kako doživljam, tako izpolnjujoče, čutim neko radost še posebej v meditaciji-zgodi se, to mi je še posebej všeč, ko dobim občutek metulčkov v želodcu...zelo rada pridem v center, ker so ful fajn ljudje tu-tako toplo si sprejet vsakič, take topline nisem nikjer drugje doživela in to res šteje.	PR – doživljanje poti/primerjava z izkušnjami iz osebnega življenja/druga poti, povsod ji je kmalu nekaj manjkalo, tu je izpolnjujoče, čuti radost-občutek zaljubljenosti. IR- druženje/vsakič je toplo sprejeta-tega drugje ni bilo.
6. vpr.	...že s tem, ko sprejmeš to pot in njena navodila v svoje življenje, narediš eno pozitivno spremembo pri sebi, ki se sigurno odraža tudi na drugih-neizbežno postajaš boljši človek. Meditacija...v človeku spodbuja sočutje do drugih ljudi-enostavno imaš vse ljudi oz. vsa živa bitja bolj rad...v ljudeh zdaj bolj vidim njihove dobre plati, slabe pa me ne motijo, za razliko od prej. Mislim, da bi bil svet čudovit prostor, če bi vsi ljudje stopili na pot Sant Mat.	DR – prispevek k izboljšanju sveta/pozitivna sprememba pri sebi, ki se odraža na drugih-postajaš boljši človek. Meditacija spodbuja sočutje-ljudi imaš vse bolj rad. V ljudeh vidi dobre plati. Svet čudovit prostor, če bi vsi stopili na pot SM.
7. vpr.	...ravno navodila so tista, ki ti pomagajo do sprememb, da si boljši človek-mislim, da so nujno potrebna na duhovni poti, ker sicer ostajaš na isti ravni in niti osebno ne moreš rasti...z njimi dobiš čisto nov pogled na življenje-postane bolj lahkotno in prijazno.	PR – navodila/pomagajo do sprememb, da si boljši človek, nujno potrebna za rast. Nov pogled-življenje bolj lahkotno in prijazno.
8. vpr.	...se res čutim sprejeto, ne glede na to kako se počutim, ko pridem, vedno grem od tukaj dobre volje-z eno posebno energijo. Hkrati pa dobim naval volje in spodbude za meditacijo-super se je družiti, ker so res topli ljudje tu.	IR – druženje/občutek sprejetja, vedno odide dobre volje-s posebno energijo. Volja in spodbuda za meditacijo.

9. vpr.	Zdaj, ko sem ga imela priložnost srečati...sem popolnoma prepričana, da sem na pravi poti. Včasih ga doživim kot otroka, ki je poln radosti, ki je močno privlačna in še jaz postanem taka-to mi je všeč, zna biti pa tudi strog, a tudi na en tak ljubezniv način, da ti je takoj jasno, da drži kar govori, ne glede na to kako zaboli tisto kar pove.	Doživljanje Učitelja/prepričanje, da je na pravi poti, ker je srečala Učitelja. Včasih ga doživi kot radostnega otroka, ki zna biti tudi strog-to ji je všeč.
10. vpr. a)	...trije inicirani in to je super, ker imamo podporo in razumevanje. Oči pa ni iniciran,...je zdaj bolj umirjen in ljubezniv-vsaj do mene, pa tudi manj mesa je zdaj in me le še redko nagovarja, da naj probam kako meso, kar je prej stalno počel.	IR – v družini/trije inicirani-podpora in razumevanje. Oči zdaj bolj umirjen, bolj sprejel njeno vegetarijanstvo in tudi sam je manj mesa.
b)	Prijatelji so popolnoma sprejeli to mojo spremembo. Drugače, pa sem dosti bolj odprta do vseh ljudi in veliko lažje navezujem tudi nove stike-prej sem bila bolj zaprta in sramežljiva, zdaj pa mi je v veselje spoznavati ljudi in se brez problema pogovarjam s komerkoli-to se mi zdi ena taka fina sprememba.	IR – Prijatelji so sprejeli. Zdaj bolj odprta do ljudi in lažje navezuje nove stike.
11. vpr. a)	Po iniciaciji sem imela eno dolgo obdobje...sem konstantno smrkala, potem pa močno zbolela in obležala za štirinajst dni, zdaj sem pa že lep čas zdrava in tudi počutim se dobro. Imam več energije in tudi manj sem utrujena tako čez dan, rabim tudi manj spanja.	PR – fizične spremembe/dolgo obdobje bolna, zdaj je že lep čas zdrava in se dobro počuti. Več energije, manj utrujenosti in spanja.
b)	Veliko bolj mirna sem in tako tudi reagiram v stresnih situacijah, celo veliko manj stresa je pri meni zdaj, kar nekak obvladujem svoja čustva in se jim ne prepustim tko kot prej, na primer prej sem ful velik jokala, zdaj pa le redko, ko res ne zdržim več-mislím, da sem, kar se čustev tiče dosti bolj stabilna in to je super, ful veliko olajšanje. Drugače, pa se velik lažje skoncentriram in sem dlje časa skoncentrirana na kako stvar, recimo učenje, branje, kot pa sem bila kdajkoli prej.	PR – bolj mirna, mirno reagira v stresnih situacijah-manj stresa, večje obvladovanje čustev, manj se jim prepušča-tako zdaj manj joka, torej čustveno bolj stabilna-olajšanje. Boljša koncentracija.

12. vpr.	Že to, da si vsak dan vzamem čas za meditacijo je zame stik s seboj, saj tko zvem kje sem in kaj bi rada - prej sem bila dosti bolj obrnjena navzven in sem prevečkrat pozabila nase, važno mi je bilo samo, da ugodim drugim in sem zato dostikrat jokala, ker sem bila daleč stran od sebe. Zdaj pa, ko vem kaj je prav, se pa tudi bolj poslušam in si dam kar rabim-to je res osvobajajoče. Ful sem hvaležna za to.	PR – zaradi meditacije je bolj v stiku s seboj in ve kaj želi ter si to tudi da, prej je večkrat pozabila nase, ker je hotela ugoditi drugim. Čuti osvoboditev.
13. vpr.	...bolj razumem zdaj ta naravni proces in sem to tudi kar sprejela. Prišla sem do spoznanja, da je pomembno kako živiš, da čimbolj izkoristiš ta čas, ki ti je dan in narediš nekaj iz sebe. Še vedno pa me je malo strah izgubiti svoje bližnje-še vedno sem navezana.	PR – zdaj bolj razume proces smrti, spoznala, da je pomembno, da čimbolj izkoristi življenje in naredi nekaj iz sebe. Še strah pred izgubo bližnjih.
14. vpr.	Ko sem pot podrobno raziskala, sem ugotovila, da imam povsem napačno predstavo o Bogu. Z iniciacijo pa sem to novo predstavo doživela kot močan občutek ljubezni, ki me zdaj spremlja v vsakodnevni meditaciji in tako zdaj doživljam Boga. S tem spoznanjem sem ogromno pridobila na zaupanju v življenje in ljudi.	PR – ugotovila, da ima napačno predstavo o Bogu, zdaj ga doživlja kot močan občutek ljubezni, ki jo spremlja v meditaciji-s tem je pridobila na zaupanju v življenje in ljudi.

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Mojca Fajfar, prvič vpisana na Fakulteto za socialno delo v študijskem letu 2002/2003 kot redna študentka, izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom Socialni vidiki Sant Mata (Sveta pot) napisala samostojno, s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorja, doc. dr. Sreča Dragoša.

Datum: 9. 12. 2008

Podpis: