

# Traženje informacija za kontemplativna iskustva

---

Sabljak, Lucija

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:542433>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-12**



Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Prijediplomski studij Informatologije

Lucija Sabljak

## **Traženje informacija za kontemplativna iskustva**

Završni rad

Mentor: izv. prof. dr. sc. Darko Lacović

Osijek, 2024.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za informacijske znanosti

Prijediplomski studij Informatologije

Lucija Sabljak

## **Traženje informacija za kontemplativna iskustva**

Završni rad

Društvene znanosti, informacijske znanosti i komunikacijske znanosti,  
informacijski sustavi i informatologija

Mentor: izv. prof. dr. sc. Darko Lacović

Osijek, 2024.

## IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napisala te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s navođenjem izvora odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasna da Filozofski fakultet u Osijeku trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta u Osijeku, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 13.09. 2024.

Lucija Srbijak 0122236445

Ime i prezime studenta, JMBAG

## SAŽETAK

Pojmovi kontemplacije, duhovnosti i svjesnosti sve se više istražuju i primjenjuju u različitim područjima koja nisu nužno vezana uz religiju, a kontemplativne prakse prisutne su (između ostaloga) u obrazovanju i u raznim psihološkim terapijskim pristupima. Kontemplativne prakse obično ostavljaju značajan utisak na osobe svih životnih dobi, pripadnike različitih religija, osobe koje nisu religiozne, osobe s fizičkim, psihičkim ili mentalnim teškoćama itd. One omogućuju duhovni i mentalni odmor od svakodnevnog životnog stresa, duboko razmatranje vlastitih misli i pronalazak mira i spokoja. Današnji ubrzani tempo života izaziva visoke razine stresa te sve više ljudi koriste neke kontemplativne prakse kako bi ublažili utjecaj negativnih faktora kojima su izloženi, a pritom je važno pravilno pronalaženje relevantnih informacija za kontemplativna iskustva. Premda nema puno istraživanja na temu kontemplativnih praksi i traženja informacija, dosadašnja su istraživanja pokazala da informacije o kontemplativnim iskustvima mogu pozitivno utjecati na sudionike u kontemplativnim praksama. Jedna od poznatijih kontemplativnih praksi je meditacija koja zahtijeva posvećenost i ustrajnost u prakticiranju, ali gotovo pa garantira smirenje tijela, duha i uma. Prakticiranje meditacije ili usredotočene svjesnosti (*mindfulness*) može pomoći u borbi protiv stresa i predstavljati rješenje za mnoge fizičke ili mentalne bolesti. Traženje informacija za kontemplativna iskustva uspješnije je kada se sudjeluje u određenim kontemplativnim praksama. Informacije o kontemplaciji dostupne su u različitim tiskanim i online izvorima (kao što su knjige, časopisi), a do kontemplativnih informacija može se nerijetko doći i preko drugih osoba ili neformalnih izvora informacija.

**Ključne riječi:** kontemplativna iskustva, kontemplativne prakse, usredotočena svjesnost, traženje informacija

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. KONTEMPLATIVNA ISKUSTVA</b> .....	2
<b>2.1. KONTEMPLATIVNE PRAKSE U OBRAZOVANJU I ZDRAVSTVU</b> .....	2
<b>3. SVJESNOST I MEDITACIJA</b> .....	6
<b>3.1. USREDOTOČENA SVJESNOST</b> .....	7
<b>4. TRAŽENJE KONTEMPLATIVNIH INFORMACIJA</b> .....	10
<b>5. ZAKLJUČAK</b> .....	14
<b>LITERATURA</b> .....	16

## 1. UVOD

Dinamičnost suvremenog doba zahtijeva sposobnost brze prilagodbe, kako kod osoba starije, tako i kod osoba mlađe životne dobi. Današnja brzina kretanja života na globalnoj razini uzrokuje gotovo neizbježnu prisutnost stresa, anksioznosti i depresivnog poremećaja. Iako je medicina dovoljno napredna da bi pružila otpor teretu kojeg navedeni, i mnogi drugi, poremećaji nanose na mentalno, pa čak i fizičko zdravlje pojedinaca, samo liječenje konvencionalnim lijekovima ne može garantirati definitivan oporavak bez njihove dugotrajne konzumacije. Da bi se liječilo probleme ukorijenjene na mentalnoj razini, potrebno je krenuti od te iste mentalne razine. Kontemplativni pristupi učenju temeljeni na svjesnosti danas se promoviraju kao potencijalni način rješavanja problema stresa, tjeskobe, anksioznosti i mnogih drugih sličnih problema.

Cilj rada je opisati kontemplativna iskustva i relevantne pojmove vezane uz njih, predstaviti istraživanja koja su ispitivala iskustva osoba koje primjenjuju kontemplativne prakse i načine kako se može doći do informacija za kontemplativna iskustva. U drugom poglavlju ovog rada opisuju se pojmovi kontemplativnog iskustva i kontemplacije te kontemplativne prakse u obrazovanju i zdravstvu. Nadalje, ističe se važnost kontemplativnog obrazovanja i kontemplativnog pristupa učenju. U trećem poglavlju obrađuje se usredotočena svjesnost te se navedena problematika stavlja u kontekst traženja informacija. U četvrtom (posljednjem) poglavlju predstavlja se istraživanje u kojem su se proučavali motivi pojedinaca za sudjelovanje u kontemplativnom duhovnom povlačenju s posebnim naglaskom na specifičnosti u traženju kontemplativnih informacija među sudionicima navedenog istraživanja.

## 2. KONTEMPLATIVNA ISKUSTVA

Prema definiciji Hrvatske enciklopedije kontemplacija prije svega znači razmišljanje, promatranje, razmatranje i duboko poniranje mislima u nešto. To je misaoni proces koji nema potrebe za praktičnom realizacijom.<sup>1</sup> Jennings opisuje kontemplaciju kao duhovnu praksu i razvojni resurs, ali i motor koji pokreće duhovni razvoj te promiče pristup izravnom duhovnom iskustvu. Jennings naglašava da je kontemplacija prirodna ljudska sposobnost budući da djeca spontano doživljavaju kontemplativna stanja. Nadalje, to podupire argument da je duhovni razvoj sastavni dio razvojnog mentalnog procesa ljudskog životnog vijeka koji počinje rano u životu.<sup>2</sup> Do kontemplacije, kao prirodne ljudske sposobnosti, dolazi svakodnevno. Kontemplacija je vidljiva u obliku znatiželje i postavljanja pitanja o stvarima ili fenomenima, npr. Zašto je to tako? Kako je do toga došlo? Što to znači? Kontemplaciju je najlakše primjetiti kod male djece, npr. dijete će uzeti kamen u ruku, postavljati pitanja o tom kamenu i u konačnici biti fascinirano njime. Ta vrsta želje za znanjem i informiranjem o određenoj stvari je samo još jedan oblik kontemplacije, tj. prirodne potrebe za učenjem i dolaskom do informacija.

Kontemplativno iskustvo sugerira unutarnju transformaciju koja opisuje promjene koje se odnose na način razmišljanja osobe. Razmišljanje pojedinaca je bazirano na njihovim vrijednostima, uvjerenjima, svjetonazorima i kognitivnim i emocionalnim sposobnostima poput svjesnosti, suosjećanja i empatije. Uzimajući to u obzir kontemplativni pristupi učenju temeljeni na svjesnosti su također sve više promovirani kao potencijalni novi načini rješavanja socio-ekoloških izazova i stvaranja reflektivnijeg, suosjećajnijeg i pravednijeg društva.<sup>3</sup>

### 2.1. KONTEMPLATIVNE PRAKSE U OBRAZOVANJU I ZDRAVSTVU

Danas sve više odgojno-obrazovnih ustanova pokušava uvesti kontemplaciju u školsko okruženje s ciljem podržavanja svjesnog učenja. Kontemplativne prakse mogu pomoći

---

<sup>1</sup> Usp. Kontemplacija. // Hrvatska internetska enciklopedija, 2021. URL: <https://enciklopedija.cc/wiki/Kontemplacija> (2024-06-13)

<sup>2</sup> Usp. Jennings, Patricia A. Contemplative education and youth development. // *New Directions for Youth Development* 9, 118 (2008), str. 101-105. URL: <https://acquia-prod.hhd.psu.edu/sites/default/files/media/prc/files/Jennings2008-NewDirections.pdf> (2024-06-14)

<sup>3</sup> Usp. Wamsler, Christine. Education for sustainability: Fostering a more conscious society and transformation towards sustainability. // *International Journal of Sustainability in Higher Education* 21, 1 (2020), str. 112 – 130. URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/IJSHE-04-2019-0152/full/pdf?title=education-for-sustainability-fostering-a-more-conscious-society-and-transformation-towards-sustainability> (2024-06-11)



mladima oko razvoja samosvijesti i omogućiti prepoznavanja mentalnih i bihevioralnih navika te ih naučiti kako da se nose s uobičajenim negativnim obrascima u ponašanju.<sup>4</sup> Roditelji i učitelji s kontemplativnim navikama se mogu uskladiti s djetetovom prirodnom sklonošću prema kontemplativnom i modelirati to kontemplativno ponašanje. Jennings napominje da kontemplacija može biti prirodna ljudska sposobnost koja počinje rano u životu i moguće ju je nadalje njegovati kroz praksu. Kontemplativno obrazovanje nudi alternativne načine spoznaje i potencijal za svjesnije učenje. Međutim, pri uvođenju kontemplativnih praksi djeci i mladima potrebno je pažljivo razmotriti njihove razvojne potrebe i sposobnosti.<sup>5</sup> Kontemplativni pristupi učenju potiču prakse svjesnosti koje olakšavaju integraciju uma, tijela i emocija, a mogu uključivati metode poput meditacije, refleksija, vizualizacija i mijenjanja obrazaca disanja. Jedan od ciljeva ovih praksi je usporavanje niza kognitivnih misaonih procesa kako bi pojedinac bio otvoreniji prema učenju novih načina opažanja. Kontemplativne su prakse također povezane s razvijanjem suosjećanja i empatije, a to su prvi koraci prema sagledavanju svijeta iz perspektive drugih.<sup>6</sup>

Poboljšanje svjesnog učenja, mogućnosti opažanja i sagledavanja svijeta iz različitih perspektiva samo su neki od faktora koji znatno mogu poboljšati iskustvo i uspješnost pretraživanja informacija. Sama primjena kontemplativnih praksi ima mogućnost upoznati pojedinca s različitim načinima pretraživanja i dati odgovor na pitanja kako i gdje pretraživati informacije. U kontekstu pretraživanja informacija za kontemplativna iskustva veća upoznatost s temom sa sobom nosi bolje načine pretraživanja same teme, a što će u konačnici dovesti do boljih rezultata pretraživanja.

Dr. Moshe Feldenkrais razvija metodu koja se temelji na ljudskom potencijalu za učenje, odnosno kako učiti. Feldenkraisova metoda ima široku primjenu u populaciji zainteresiranoj za poboljšanje svijesti, zdravlja i jednostavnosti funkcioniranja.<sup>7</sup> Feldenkraisova je metoda također poznata kao metoda somatskog obrazovanja. Kroz dodir i pokrete metoda omogućuje

---

<sup>4</sup> Usp. Isto

<sup>5</sup> Usp. Jennings, Patricia A. Nav. dj.

<sup>6</sup> Usp. Fonow, Mary Margaret [et.al.]. Using the Feldenkrais method of somatic education to enhance mindfulness, body awareness, and empathetic leadership perceptions among college students. // *Journal of Leadership Education* 15, 3 (2016), str. 116-130. URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.12806/V15/I3/R4/full/pdf?title=using-the-feldenkrais-method-of-somatic-education-to-enhance-mindfulness-body-awareness-and-empathetic-leadership-perceptions-among-college-students> (2024-06-11)

<sup>7</sup> Usp. Hillier, Susan; Worley, Anthea. The effectiveness of the Feldenkrais method: A systematic review of the evidence. // *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* (2015). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25949266/> (2024-06-12)

učenje koje mijenja poznate obrasce djelovanja i potiče promjene na razini prešutnog znanja pri čemu pojedinci uče djelovati učinkovito. Metoda se može provoditi u obliku grupnih lekcija koje se sastoje od verbalno usmjerenih sekvenci pokreta u kojima praktičar vodi sudionike kroz precizno strukturirana istraživanja koja uključuju razmišljanje, osjećanje i kretanje. Kroz prakticiranje metode učenici imaju mogućnost naučiti kako se posvetiti cijelome sebi, smanjiti stres i eliminirati nepotrebnu potrošnju energije. Metoda također može podići raspoloženje, poboljšati sposobnost učenja i povećati jasnoću misli. Feldenkraisovu se metodu veže uz smanjenje negativnih emocionalnih stanja poput stresa ili straha, a njeni ishodi ukazuju na poboljšano kretanje, smanjenje simptoma narušenog mentalnog zdravlja poput depresije i tjeskobe te na poboljšanje samoučinkovitosti i pozitivne slike o sebi te samim time i povećanje kvalitete života.<sup>8</sup> Važno je navesti i potvrđene hipoteze da studenti koji sudjeluju u više sesija Feldenkraisove metode pokazuju značajno povećanje svijesti, svijesti o tijelu i samopercipirane empatične sposobnosti vodstva. Nadalje, navedene promjene potiču bolje rezultate učenja i pomažu osobnom razvoju pojedinca.<sup>9</sup>

Doktorica znanosti Pantip Sangprasert provela je istraživanje 2018. godine, čija je svrha bila ispitati učinkovitost zdravstvenog odgoja temeljenog na svjesnosti na zdravstveno ponašanje i kvalitetu života bolesnika s hipertenzijom. Postavljena je hipoteza da bi nakon primijenjenog programa zdravstvene edukacije moglo doći do promjena u ponašanju među pacijentima što bi nadalje dovelo do poboljšanja kvalitete njihova života. Rezultati pokazuju da samorefleksija i grupni rad potiču namjeru, pažnju i samoregulaciju prema percepciji pojedinca o simptomima njegova tijela i uma. To prošireno iskustvo osigurava sredstvo za promicanje i percipiranje sposobnosti pozitivnog i jasnog uma da promatra kognitivno pamćenje i emocije.<sup>10</sup> Sangprasert na temelju dobivenih rezultata zaključuje da bi pacijenti trebali nastaviti prakticirati svjesnost i modifikacije u načinu života koje sugeriraju nastavak intenzivnog vježbanja vještina tijekom duljeg razdoblja kako bi se nastavila održivost u ponašanju i samoj kvaliteti života. Nadalje, zdravstveni bi djelatnici trebali dodati program u rutine pacijenata kako bi se promovirao njihov oporavak, a obrazovne bi institucije mogle uključiti 'svjesnost' u obrazovanje programa svih učenika. Sangprasert naglašava da bi se opisani program trebao primjenjivati kao komplementarni tretman za promoviranje svijesti,

---

<sup>8</sup> Usp. Fonow, Mary Margaret [et.al.]. Nav. dj.

<sup>9</sup> Isto, str. 120.

<sup>10</sup> Usp. Sangprasert, Pantip [et.al.]. Effects of mindfulness-based health education practice on health behaviors and quality of life among hypertensive patients: A quasi-experimental research. // Journal of Health Research 33, 3 (2018), str. 186-196. URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JHR-07-2018-0059/full/html> (2024-06-13)

prihvatanja i samoregulacije za samoupravljanje i promociju kognitivnog i kontroliranog ponašanja.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Usp. Isto

### 3. SVJESNOST I MEDITACIJA

Svjesnost je povezana s određenim kvalitetama pažnje i svijesti koje se mogu njegovati i razvijati kroz, npr. meditaciju. Kabat-Zinn svjesnost definira kao obraćanje pozornosti osobe na odvijanje iskustva u sadašnjem trenutku bez osuđivanja. Kabat-Zinn također naglašava da se svjesnost povijesno naziva i "srcem" budističke meditacije, a kontemplativno "istraživanje" daje sveobuhvatan pogled u ljudsku prirodu i "lijek" za njezine bolesti, odnosno lijek za ljudsku pohlepu, mržnju i neznanje, tj. nesvjesnost. Osim toga u ovom je kontekstu važno spomenuti i *dharmu* na koju Kabat-Zinn gleda kao na koherentan fenomenološki opis prirode uma, emocija, patnje i njihovog potencijalnog oslobađanja, a koji je temeljen na visoko profinjenim praksama čiji je cilj sustavno treniranje i kultiviranje različitih aspekata uma i srca putem sposobnosti svjesne pažnje.<sup>12</sup> Prema definiciji Hrvatske enciklopedije, *dharma* u hinduističkoj tradiciji upućuje na istinsku bit postojanja, a na pravednost gleda kao na temelj ljudskoga morala i etike. U budizmu je *dharma* središnji pojam religije, odnosno naučavanje Gautame Buddhe na kojem počiva sav svijet.<sup>13</sup> Dakle, u budizmu razvijanje i izvježbavanje svjesnosti kroz meditativne prakse podrazumijeva smirenje uma, otvaranje srca i pročišćavanje pažnje. Naravno, meditacija svjesnosti nije samo metoda s kojom se osoba može nakratko susresti i prosljeđivati drugima. Meditacija je način života koji zahtijeva kontinuirani napor, rad i posvećenost da bi se razvio i poboljšao.<sup>14</sup>

Bear i suradnici svjesnost definiraju slično Kabat-Zinnu kao sposobnost usmjerenja nečije potpune pažnje na trenutna iskustva bez osuđivanja ili prihvatanja. Opisi svjesnosti potječu iz istočnjačkih duhovnih tradicija koje sugeriraju da se svjesnost može razviti redovitom praksom meditacije i da će rezultirati povećanjem pozitivnih kvaliteta kao što su svjesnost, mudrost i suosjećanje. Danas su tradicionalne prakse meditacije svjesnosti prilagođene svjetovnoj upotrebi te su dio medicinskih i mentalnih zdravstvenih ustanova. To može biti u obliku dijalektičke bihevioralne terapije programa za smanjenje stresa na temelju usredotočene svjesnosti (*mindfulness-based stress reduction* ili MBSR) ili terapija prihvatanja

---

<sup>12</sup> Usp. Kabat-Zinn, Jon. Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. // *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, 2 (2006), str. 144 – 156. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1093/clipsy.bpg016> (2024-06-14)

<sup>13</sup> Usp. Dharma. // Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013. URL: <https://www.enciklopedija.hr/clanak/dharma> (2024-06-14)

<sup>14</sup> Usp. Kabat-Zinn, Jon. Nav. dj.

i predanosti.<sup>15</sup> Redukcija stresa temeljena na svjesnosti je strukturirani grupni program koji sugerira korištenje meditacije svjesnosti za ublažavanje patnje povezane s fizičkim, psihosomatskim i psihijatrijskim poremećajima.<sup>16</sup> Program se fokusira na progresivno stjecanje svjesnosti. Svjesnost je karakterizirana neprocjenjivom i trajnom sviješću zamjetljivih mentalnih stanja i procesa, što uključuje kontinuiranu, neposrednu svjesnost fizičkih osjeta, percepcija, afektivnih stanja i misli. Ona podrazumijeva kontinuirano obraćanje pozornosti na tekući mentalni sadržaj bez razmišljanja o tekućim mentalnim fenomenima.<sup>17</sup>

Prilikom pretraživanja informacija svjesnost i pozornost imaju važnu ulogu. Ukoliko su pojedinci svjesni koje su im informacije u određenom trenutku potrebne, moći će brže, lakše i jednostavnije dolaziti do tih informacija. U procesu traženja informacija svjesnost omogućava osobama da budu uspješne u pretraživanju informacija, tj. da pronađu točne i relevantne informacije iz pouzdanih informacijskih izvora. Dezinformacije su često dostupnije i šire se puno brže nego istinite i relevantne informacije. Iz tog je razloga tijekom pretraživanja informacija uvijek potrebno svjesno i pažljivo proučiti dobivene informacije i ispitati njihovu vjerodostojnost i točnost.

### 3.1. USREDOTOČENA SVJESNOST

Prema Mihić, usredotočena svjesnost je stanje svijesti u kojem je pažnja usmjerena prema vlastitim iskustvima ili okolini koja okružuje pojedinca. Sama praksa usredotočene svjesnosti zahtijeva usmjerenost na trenutno iskustvo i veću svjesnost o sebi i okruženju. Iako je praksa uglavnom bila prisutna u tradiciji meditacije, Jon Kabat-Zinn ju populizira razvojem programa za smanjivanje razine stresa koji se temelji na usredotočenoj svjesnosti (MBSR program). Istraživanja su pokazala da primjena programa može pozitivno utjecati na promjenu odnosa pacijenta prema boli i promijeniti njihovo iskustvo.<sup>18</sup>

---

<sup>15</sup> Usp. Baer, Ruth [et.al.]. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. // *Assessment* 13, 1 (2006), str. 27 – 45. URL: [https://www.researchgate.net/publication/7329545\\_Using\\_Self-Report\\_Assessment\\_Methods\\_to\\_Explore\\_Facets\\_of\\_Mindfulness#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/7329545_Using_Self-Report_Assessment_Methods_to_Explore_Facets_of_Mindfulness#fullTextFileContent) (2024-06-11)

<sup>16</sup> Usp. Grossman, Paul [et.al.]. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. // *Journal of Psychosomatic Research*, 57 (2004), str. 35 – 43. URL: [https://www.researchgate.net/publication/331860092\\_Mindfulness-based\\_stress\\_reduction\\_and\\_health\\_benefits#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/331860092_Mindfulness-based_stress_reduction_and_health_benefits#fullTextFileContent) (2024-06-11)

<sup>17</sup> Isto, str. 2.

<sup>18</sup> Usp. Mihić, Josipa. Odnos usredotočene svjesnosti (mindfulness) i emocionalne kompetentnosti kod adolescenata. // *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja* 55, 1 (2019), str. 26-39. URL: <https://hrcak.srce.hr/file/325442> (2024-06-11)

Konceptualizacije usredotočene svjesnosti su najprije uključivale dvije komponente: regulaciju pažnje i usmjerenost na trenutno iskustvo. Regulacija pažnje je uključivala sustavno usmjeravanje pažnje na trenutne događaje, a usmjerenost na iskustvo podrazumijeva otvoren i znatiželjan stav prema iskustvu. Usredotočena svjesnost također može predstavljati i specifično stanje koje se postiže tijekom meditacije. Po pitanju utjecaja primjene tehnika usredotočene svjesnosti, provedena istraživanja pokazuju da prakticiranje tehnika usredotočene svjesnosti ima jasan utjecaj na smanjenje neugodnih fizičkih ili mentalnih stanja u kojima se osoba nalazi te da aktivno sudjelovanje u treninzima usredotočene svjesnosti ima pozitivan učinak na smanjenje simptoma stresa, anksioznosti i depresije. Prakticiranje istih tehnika također može dovesti do veće kognitivne fleksibilnosti i kreativnosti te do unapređenja emocionalne regulacije i empatije.<sup>19</sup> Posljednjih se godina zdravstvene prakse temeljene na svjesnosti koriste za promoviranje mentalne svijesti. Komplementarno tome, duhovnost nudi oblik koncentracije koji uključuje opušten i jasan um u sprezi s mentalnim procesima, a mentalne aktivnosti ove prirode pozitivno utječu na percipiranu samoučinkovitost u ponašanju koje promiče zdravlje i bolju kvalitetu života. Svjesnost može uključivati holističke, mentalne, emocionalne i socijalne interakcije s okolinom pojedinca.<sup>20</sup>

Mihić isto tako navodi da je usredotočena svjesnost kod pojedinca pozitivno povezana s osjećajima interpersonalne bliskosti i povezanosti s drugima. Uz pozitivan utjecaj koji usredotočena svjesnost ima na razumijevanje vlastitih i tuđih emocija ona također poboljšava sposobnost regulacije i kontrole osjećaja. Sudjelovanje u programu redukcije stresa koja se temelji na usredotočenoj svjesnosti može utjecati na mozak i razviti uvjete za kvalitetniju emocionalnu regulaciju tijekom procesiranja i obrade kompleksnih emocija jednom kada se pojedinac nalazi u stresnoj situaciji.<sup>21</sup>

Grossman i suradnici 2004. godine provode istraživanje o redukciji stresa koja se temelji na usredotočenoj svjesnosti. Spoznaje iz njihovog istraživanja ukazuju na korisnost programa smanjenja stresa kao intervencije za širok raspon kroničnih poremećaja i problema. Rezultati ovog, i mnogih drugih istraživanja, pokazuju da uvježbavanje vlastite svjesnosti ima potencijal poboljšati suočavanje s vrlo različitim problemima s kojima se sudionici nose. U istraživanje su bile uključene osobe s invaliditetom, osobe s mentalnim teškoćama, stresom, karcinomom i mnogim drugim dijagnozama. Poboljšanja su jasno vidljiva u spektru

---

<sup>19</sup> Isto, str. 28.

<sup>20</sup> Sangprasert, Pantip [et.al.]. Nav. dj.

<sup>21</sup> Usp. Mihić, Josipa. Nav. dj.

standardiziranih mjera mentalnog i fizičkog zdravlja pojedinaca. To uključuje intenzitet simptoma, senzornu bol, cjelokupnu kvalitetu života, depresiju, anksioznost i druge afektivne dimenzije invaliditeta, iako su fizički orijentirane mjere rjeđe procjenjivane u cjelokupnom istraživanju. Autori u svom radu otkrivaju da su jednogodišnje stope povratka u depresivne epizode prepolovljene jednom kada se konvencionalnom liječenju pridruži liječenje programom svjesnosti. Trening svjesnosti može predstavljati intervenciju koja ima potencijal pomoći mnogima i naučiti ih efikasnom nošenju sa stresom i mnogim drugim kroničnim bolestima.<sup>22</sup> Programi za redukciju stresa koja se temelji na usredotočenoj svjesnosti mogu imati značajan utjecaj na mogućnost traženja informacija budući da stres izuzetno negativno utječe na mentalne procese kao što su koncentracija, pamćenje i donošenje odluka. Može se zaključiti da bi usredotočena svjesnost mogla, ako ne potpuno, onda do određenih granica, smanjiti negativne utjecaje stresa. To bi nadalje rezultiralo poboljšanom koncentracijom, povećanim mentalnim mogućnostima i motivacijom te bi se smanjila kognitivna opterećenja kojima je pojedinac izložen, što bi zasigurno omogućilo bolesnicima s mentalnim poteškoćama da uspješnije dolaze do informacija o njihovim dijagnozama, mogućnostima liječenja i sl.

---

<sup>22</sup> Usp. Grossman, Paul [et.al.]. Nav. dj.

## 4. TRAŽENJE KONTEMPLATIVNIH INFORMACIJA

Iako se ne razumije u potpunosti kako se odvija potraga za duhovnim informacijama ili kako se te informacije nadalje koriste, postoje tvrdnje o vrijednosti traženja duhovnih informacija radi razumijevanja vlastitog života i mogućnostima življenja života na druge načine.<sup>23</sup> Duhovnost je generalno težak termin za definirati. Neke discipline povezuju duhovnost s ljubavlju, pripadnosti, mirom, moralom i mnogim drugim pojmovima. S druge se strane uz duhovnost često vežu i koncepti duhovnog buđenja, prosvjetljenja i duhovnih spoznaja u smislu da se uz višu svijest postiže neki oblik mudrosti i znanja. Prema definiciji Hrvatske enciklopedije duhovnost je stanje svijesti koje osobi može omogućiti predanost vlastitom duhu. Pojam duhovnosti je usko vezan uz religiju, ali može označavati i duševno stanje u kojem osoba preusmjerava svoju pozornost neposrednoj okolini.<sup>24</sup>

Suvremena se duhovnost pojavila kao moderna, alternativna, institucionalizirana religija. Karakterizira ju isticanje individualnih iskustava i načina života te duboka potraga za osobnim rastom i traženjem smisla, svrhe i vrijednosti u životu. Dubina se često koristi kao kvalitativna mjera interakcija koje prožimaju osjećaj osobnog značenja. Na primjer interakcije u kojima se dijele značajne informacije su često karakterizirane kao duboke jer posjeduju određeni stupanj dubine dok su, u kontrastu s tim, besmislene interakcije percipirane kao površne i nedovoljno duboke. Priče o duhovnom traganju pružaju intuitivan kontekst metafora za istraživanje informacijskih interakcija u domeni kontemplacije i duhovnosti. Tradicionalne epistemološke konceptualizacije informacija možda neće obuhvatiti estetsku dubinu interakcije koja ne spada nužno u rješavanje problema vezanih uz posao ili svakodnevni život. Uzimajući to u obzir, duhovno traganje teoretski može prebivati unutar šireg okvira dubine informacijske interakcije s aspektima poput dubine, visine i unutrašnjosti. Metafora dubine korištena je kao opis potrage za smislom i svrhom, a metafora visine kao čin transcendencije.<sup>25</sup> Duhovnost i duhovno traganje mogu igrati veliku ulogu u buđenju drugih oblika kontemplativnih iskustava, bilo kroz

---

<sup>23</sup> Usp. Nangia, Pranay; Ruthven Ian. Spiritual information and meaning-making: Exploring personal narratives of residents at a contemplative spiritual retreat centre. // Information Seeking in Context Conference. Berlin, 2022. URL: <https://pureportal.strath.ac.uk/en/publications/spiritual-information-and-meaning-making-exploring-personal-narra> (2024-06-11)

<sup>24</sup> Usp. Duhovnost. // Hrvatska internetska enciklopedija, 2021. URL: <https://enciklopedija.cc/wiki/Duhovnost> (2024-06-14)

<sup>25</sup> Usp. Nangia, Pranay; Ruthven Ian. Contemporary spiritual seeking: Understanding information interactions in contemplation and spirituality. // Journal of Documentation 79, 4 (2023), str. 922 – 936. URL: [https://strathprints.strath.ac.uk/83078/1/Nangia\\_Ruthven\\_JDOC\\_2022\\_understanding\\_information\\_interactions\\_in\\_contemplation\\_and\\_spirituality.pdf](https://strathprints.strath.ac.uk/83078/1/Nangia_Ruthven_JDOC_2022_understanding_information_interactions_in_contemplation_and_spirituality.pdf) (2024-06-11)



istraživanje duhovnih i kontemplativnih praksi poput usredotočene svjesnosti ili kroz meditaciju.

Nangia i Ruthven provode istraživanje s ciljem razumijevanja informacijske interakcije u domeni kontemplacije i duhovnosti. U istraživanju ispituju što točno motivira pojedinca ili društvo da se uključe u kontemplativno duhovno povlačenje i koji to informacijski fenomeni okružuju štićenike kontemplativnog duhovnog centra za povlačenje.<sup>26</sup> Duhovno povlačenje je važan "odmor" tijekom kojeg pojedinac nekoliko dana provede nasamo u molitvi s Bogom.<sup>27</sup> Fenomen su ispitali analizom online videozapisa u kojima su osobe intervjuirane o njihovim životima nakon boravka u kontemplativnom duhovnom centru za povlačenje. Za istraživanje su korišteni intervjui članova kontemplativnog duhovnog centra Monte Sahaja u Portugalu. Centar nudi tiho utočište (boravište za članove) i kontemplativne sesije koje vodi učitelj ili guru. Članovima centra su dostupni online duhovni razgovori i kontemplativni videozapisi. Sam centar je opisan kao "utočište za tražitelje istine privučene duhovnom buđenju". Za članove je centar jedno dinamično mjesto koje omogućava dijeljenje duhovnih uvjerenja i prakse karakteristične za istočnjačke tradicije poput hinduizma i budizma. U svrhu istraživanja je s web stranice Monte Sahaja filtrirano nekoliko videozapisa.<sup>28</sup>

Intervjui su sadržavali osobne priče o tome kako je pojedinac došao do Monte Sahaja centra, kako je izgledao njihov put i kakvo je bilo njihovo prvo povlačenje s guru Moojijem. U intervjuima se također poticalo sudionike na razmišljanje o međuljudskim odnosima članova centra i njihovim životnim promjenama koje su doživjeli otkako borave u Monte Sahaji pod vodstvom guru Moojija. Analizirajući intervjue Nangia i Ruthven postavljaju pitanja: Zašto su se članovi uključili u kontemplativno duhovno povlačenje? Koji su bili izvori i vrste duhovnih informacija u centru za povlačenje? Kako su članovi komunicirali s duhovnim informacijama? I koji su bili ishodi interakcija? Važno je naglasiti da su za istraživanje korišteni sekundarni kvalitativni podaci koji nisu originalno prikupljeni u svrhu istraživanja te postoji mogućnost da su videozapisi selektivno dani u javnost u svrhu marketinga. Međutim, intervjui su i dalje promatrani s objektivnog stajališta radi analize duhovnog putovanja pojedinaca. Najprije su analizirani motivi sudionika za boravak u centru za povlačenje. Sudionici su živjeli isprazne melankolične živote te su bili nesretni i osjećali kao da im nešto nedostaje u životu. Motiv im

---

<sup>26</sup> Usp. Nangia, Pranay; Ruthven Ian. (2022) Nav. dj.

<sup>27</sup> Duhovno povlačenje. // Opus Dei. URL: <https://opusdei.org/en/article/what-is-a-spiritual-retreat/> (2024-08-23)

<sup>28</sup> Usp. Nangia, Pranay; Ruthven Ian. (2022) Nav. dj.

je bio nadvladati negativne osjećaje pobuđene nezadovoljstvom vlastitim životima. Jedan od sudionika naglašava svoj prijašnji stav da će sreću pronaći uz ono materijalno, ali osnivanjem vlastite tvrke shvaća da mu materijalno ne donosi željeni osjećaj sreće i ispunjenosti. Sudionik prepoznaje da mu je korištenje duhovnih informacija i praksi pomoglo dostići nove ambicije duhovne prirode. Sudionici također za motiv izražavaju svoju želju za nošenje s negativnim osjećajima zbog gubitka drage osobe, informiranje o neobičnim životnim iskustvima te čežnju za osjećaj bliskosti s Bogom. Zajednički motiv svih ispitanika su bile emocije i želja za prevladavanjem afektivnih stanja poput osjećaja neispunjenosti, tjeskobe i osjećaja da im nešto nedostaje u životima. Sudionicima je u intervjuima postavljeno pitanje koje se odnosilo na njihove načine korištenja duhovnih informacija te na vodstvo njihova gurua i učinke njegova vodstva. Njihova su se iskustva svodila na formalni i neformalni oblik interakcija koje su se pokazale pronicljivima i transformativnima. Članovi su komunicirali s guruom kroz formalne sesije poznate kao Satsang.<sup>29</sup> Guru Mooji, na službenoj web stranici Monte Sahaje, Satsang opisuje kao „Svjesno prepoznavanje naše prave prirode“ te naglašava „Ništa vas na ovoj zemlji niti na nebeskim prostorima ne može preplaviti ili nadvladati kada znate tko ste zapravo. Vaše istinsko "Ja" je savršeno, potpuno i nepromjenjivo. A ovo otkriće je mogućnost i moć, dostupnost i poziv na Satsang.“ (Mooji)<sup>30</sup> Da bi se bolje razumjelo djelovanje Satsang sesija, proučavani su videozapisi postavljeni na web stranici centra. Utvrđeno je da članovi uglavnom dolaze na Satsange s uznemirujućim osjećajima nelagode i sumnje te traže pomoć gurua s nadom da će njegove smjernice pomoći pri ublažavanju negativnih osjećaja. Uzimajući to u obzir, Satsanzi dijele sličnosti s klasičnim terapijskim sesijama iako su izrazito duhovni i kontemplativni. Članovi bi dijelili svoje negativne osjećaje s guruom koji bi ih, svojim mudrim riječima, uvjeravao u suprotno te poticao na rješavanje problema kroz tihu kontemplaciju. Nadalje, uspješan će ishod dovesti do duhovnih informacija i duhovnog rasta. Na gurua su gledali kao na izvor duhovne inteligencije i vjerovali su da će, ukoliko se oslobode svojih negativnih osjećaja, oni također postići njegovu mudrost. Nangia i Ruthven zaključuju da ovo istraživanje pruža uvid u načine i razloge korištenja duhovnih informacija u kontemplativnom duhovnom povlačenju. Iako su članovi centra imali mogućnost pretraživanja informacija koristeći se medijima poput knjiga, videozapisa, mobilnih aplikacija i dr., za vrijeme boravka u centru interakcije s guruom postaju njihov primarni izvor duhovnih informacija. Rezultati istraživanja također pridonose jasnijem tumačenju motiva za traženje informacija u području

---

<sup>29</sup> Isto

<sup>30</sup> Mooji. Satsang – opis. URL: <https://mooji.org/satsang> (2024-06-12)

kontemplacije i duhovnosti te naglašavaju jasno uočljivu promjenu svjetonazora, iz materijalnih u duhovne, koji članove centra u konačnici vode do spoznaja o drugim načinima vođenja života.<sup>31</sup>

Razvoj svjesnosti, suosjećanja i otvorenosti uma prema novim iskustvima i znanjima može imati snažan utjecaj na pretraživanje informacija, kako generalno, tako i u okviru traženja informacija za kontemplativna iskustva. Internet pruža veliki broj dostupnih informacija o kontemplaciji i kontemplativnim iskustvima, uz prisutnost ostalih medija. Te su informacije dostupne na raznim forumima, bazama podataka i internetskim stranicama poput web stranice Monte Sahaja. Osim relevantnih izvora preko kojih se ljudi mogu informirati o kontemplativnim iskustvima, npr. akademski časopisi/članci, istraživanja, online resursi, tečajevi, knjige i vodiči, također postoje i neformalni izvori informacija (od kojih neki mogu biti nevjerodostojni), npr. duhovni tekstovi, osobna iskustva, svjedočanstva i razni forumi.

---

<sup>31</sup> Usp. Nangia, Pranay; Ruthven Ian. (2022) Nav. dj.

## 5. ZAKLJUČAK

Informacije za kontemplativna iskustva ne moraju se nužno tražiti u izvorima informacija koje su dostupne na dnevnoj bazi. Sama kontemplacija sugerira temeljno razmišljanje o tome što je nešto i što ga čini takvim. Primjerice, osobe mogu pretraživati informacije o kontemplaciji ili osloboditi um od drugih misli i duboko ponirati o tome što je kontemplacija iz njihove perspektive. Sam taj proces razmišljanja van granica i prijelaz iz jedne u drugu dimenziju promišljanja i razumijevanja dovodi do jedne sasvim nove razine kritičkog razmišljanja i kontemplacije. Kontemplacija može poslužiti kao jedan snažni alat za pronalaženje informacija otvaranjem uma i postavljanjem pitanja na koja istinski želimo znati odgovor, ali i samom promjenom načina na koji percipiramo različite događaje, iskustva i informacije. Proces kontemplacije će obično započeti kao plitko i površno razmišljanje, ali s vremenom i znatiželjom ona postaje puno dublja od razmišljanja, teoretiziranja i spekuliranja. Kontemplacija se može predstaviti kao spektar koji prelazi iz osobne, intelektualne razine u egzistencijalnu razinu. Naravno, da bi se postigla razina kontemplacije na egzistencijalnoj razini, potrebno je najprije tražiti informacije na intelektualnoj razini iz koje će, s vremenom i sa sve više informacija, doći do tranzicije u egzistencijalnu razinu. Te se informacije nadalje mogu realizirati kroz kontemplativne prakse koje se mogu primjenjivati osobno ili u grupi. Internetski izvori, razna književna djela i akademski članci donose široki raspon informacija o kontemplativnim iskustvima i primjeni kontemplativnih praksi. Osim toga, postoji i mogućnost sudjelovanja u raznim radionicama, seminarima i tečajevima koji mogu pružiti detaljnije informacije o različim načinima primjene kontemplativnih praksi i različite oblike kontemplativnih iskustava. Primjerice, Feldenkraisova metoda je fokusirana na primjenu kontemplativnih praksi kroz fizički položaj tijela, sugerirajući svjesnost o tome u kojem položaju osoba sjedi, leži, stoji ili čak način na koji diše; je li disanje regulirano ili neregulirano. Ostali oblici kontemplativnih praksi uključuju meditaciju, jogu, ples ili molitvu. Uzimajući to u obzir moglo bi se reći da je kontemplacija sam proces razmišljanja i otvaranja uma prema novim informacijama, a kontemplativne prakse omogućuju lakše otvaranje uma, detaljniju i temeljitiju kontemplaciju te u konačnici i pronalazak novih informacija u kontemplativnom iskustvu. Kontemplacija nije traganje za znanjem radi pronalaska informacija koje će služiti kao instrumentalno dobro. Ona je uklesana u ljudskoj prirodnoj želji za znanjem i učenjem novih spoznaja, tj. kontemplacija je želja i potreba za znanjem isključivo u svrhu znanja i razumijevanja, a to zahtijeva određeni stupanj svjesnosti ili "prisutnosti u trenutku". Kod svake

se osobe u nekom trenutku života javlja potreba za kontemplacijom, ali ona može biti neprimjetna. Da bi se postiglo transcendentno traženje informacija kroz kontemplativna iskustva potrebno je zastati, osvrnuti se na okolinu i dublje ponirati o nekoj temi ili situaciji. Kontemplativna iskustva i prakse omogućuju pronalaženje informacija koje mijenjaju način razmišljanja, percipiranja stvarnosti i pridonose kvalitetno osmišljenom životu.

## LITERATURA

1. Baer, Ruth [et.al.]. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. // *Assessment* 13, 1 (2006), str. 27 – 45. URL: [https://www.researchgate.net/publication/7329545\\_Using\\_Self-Report\\_Assessment\\_Methods\\_to\\_Explore\\_Facets\\_of\\_Mindfulness#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/7329545_Using_Self-Report_Assessment_Methods_to_Explore_Facets_of_Mindfulness#fullTextFileContent) (2024-06-11)
2. Dharma. // Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013. URL: <https://www.enciklopedija.hr/clanak/dharma> (2024-06-14)
3. Duhovnost. // Hrvatska internetska enciklopedija, 2021. URL: <https://enciklopedija.cc/wiki/Duhovnost> (2024-06-14)
4. Fonow, Mary Margaret [et.al.]. Using the Feldenkrais method of somatic education to enhance mindfulness, body awareness, and empathetic leadership perceptions among college students. // *Journal of Leadership Education* 15, 3 (2016), str. 116-130. URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.12806/V15/I3/R4/full/pdf?title=using-the-feldenkrais-method-of-somatic-education-to-enhance-mindfulness-body-awareness-and-empathetic-leadership-perceptions-among-college-students> (2024-06-11)
5. Grossman, Paul [et.al.]. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. // *Journal of Psychosomatic Research*, 57 (2004), str. 35 – 43. URL: [https://www.researchgate.net/publication/331860092\\_Mindfulness-based\\_stress\\_reduction\\_and\\_health\\_benefits#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/331860092_Mindfulness-based_stress_reduction_and_health_benefits#fullTextFileContent) (2024-06-11)
6. Hillier, Susan; Worley, Anthea. The Effectiveness of the Feldenkrais Method: A systematic review of the evidence. // *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine* (2015). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25949266/> (2024-06-12)
7. Jennings, Patricia A. Contemplative education and youth development. // *New Directions for Youth Development* 9, 118 (2008), str. 101-105. URL: <https://acquia-prod.hhd.psu.edu/sites/default/files/media/prc/files/Jennings2008-NewDirections.pdf> (2024-06-14)
8. Kabat-Zinn, Jon. Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. // *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, 2 (2006), str. 144 – 156. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1093/clipsy.bpg016> (2024-06-14)
9. Kontemplacija. // Hrvatska internetska enciklopedija, 2021. URL: <https://enciklopedija.cc/wiki/Kontemplacija> (2024-06-13)

10. Mihić, Josipa. Odnos usredotočene svjesnosti (mindfulness) i emocionalne kompetentnosti kod adolescenata. // Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja 55, 1 (2019), str. 26-39. URL: <https://hrcak.srce.hr/file/325442> (2024-06-11)
11. Mooji. Satsang – opis. URL: <https://mooji.org/satsang> (2024-06-12)
12. Nangia, Pranay; Ruthven Ian. Contemporary spiritual seeking: Understanding information interactions in contemplation and spirituality. // Journal of Documentation 79, 4 (2023), str. 922 – 936. URL: [https://strathprints.strath.ac.uk/83078/1/Nangia\\_Ruthven\\_JDOC\\_2022\\_understanding\\_information\\_interactions\\_in\\_contemplation\\_and\\_spirituality.pdf](https://strathprints.strath.ac.uk/83078/1/Nangia_Ruthven_JDOC_2022_understanding_information_interactions_in_contemplation_and_spirituality.pdf) (2024-06-11)
13. Nangia, Pranay; Ruthven Ian. Spiritual information and meaning-making: Exploring personal narratives of residents at a contemplative spiritual retreat centre. // Information Seeking in Context Conference. Berlin, 2022. URL: <https://pureportal.strath.ac.uk/en/publications/spiritual-information-and-meaning-making-exploring-personal-narra> (2024-06-11)
14. Sangprasert, Pantip [et.al.]. Effects of mindfulness-based health education practice on health behaviors and quality of life among hypertensive patients: A quasi-experimental research. // Journal of Health Research 33, 3 (2018), str. 186-196. URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JHR-07-2018-0059/full/html> (2024-06-13)
15. Wamsler, Christine. Education for sustainability: Fostering a more conscious society and transformation towards sustainability. // International Journal of Sustainability in Higher Education 21, 1 (2020), str. 112 – 130. URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/IJSHE-04-2019-0152/full/pdf?title=education-for-sustainability-fostering-a-more-conscious-society-and-transformation-towards-sustainability> (2024-06-11)