

Tartu Ülikool

Humanitaarteaduste ja kunstide valdkond

Usuteaduskond

Airy Ust

PIMERUUMI RETRIIT EESTI KONTEKSTIS

Bakalaureusetöö

Juhendaja Lea Altnurme, PhD

Tartu 2026

Sisukord

Sissejuhatus	4
Teema valiku põhjendamine ja piiritlemine	4
Töö eesmärk ja uurimisküsimused	4
Töö ülesehitus	5
Pimeruumi praktikad Idas ja Läänes	5
Pimeruumid Eestis	5
Varasemad uurimused	6
Teoreetiline lähtekoht	6
Tulemused	11
1. Pimeruumi retriidil osalemise motiivid	11
1.1. Uute elamuste otsingud	11
1.2. Vajadus argielust eemaldumise, puhkuse ja turgutuse järel	11
1.3. Eneseotsingud	12
1.4. Vaimsed püüdlused ja eneseületus	12
2. Kogemused pimeruumis	13
2.1. Kehalised kogemused	13
2.2. Tajumuutused	14
2.3. Visuaalsed kogemused	15
2.4. Emotsionaalsed ja mentaalsed seisundid pimeruumis	15
3. Kogemuse tõlgendamine ja tähendusloome	16
3.1. Pimeruum kui argimaailmast eraldatud taastav keskkond	16
3.2. Pimeruum kui keskkond eneserefleksiooniks	16
3.3. Pimeruumikogemuste vaimne tähendusloome	17
3.4. Pimeruum kui õpetuslikult mõistetud praktikaruum	19
3.5. Pimeretriit elu pöördetkedel	20
4. Pimeretriidi mõjud igapäevaelule ja maailmapildile	21
4.1. Retriidijärgsed vahetud järelmõjud	21
4.2. Muutused eneses, suhetes, väärtustes ja maailmapildis	22
4.3. Pikemaajalised muutused eluviisis ja maailmapildis	23
Kokkuvõte	26
Kasutatud allikad	28
Lisa 1. Informeeritud nõusoleku vorm	29

Dark Retreat in the Estonian Context.....	31
Annotatsioon	32
Lihtlitsents töö avaldamiseks.....	33

Sissejuhatus

Teema valiku põhjendamine ja piiritlemine

Pimeruumi retriit kujutab endast praktikat, milles inimene viibib vabatahtlikult päevi või nädalaid täielikus pimeduses. Minu hinnangul on tegemist religiooniuuringute seisukohalt huvitava nähtusega, millele on võimalik läheneda mitmest erinevast vaatenurgast. Minule teadaolevalt puuduvad Eestis seni sellekohased akadeemilised käsitlused.

Huvi teemat uurida tekkis mõnevõrra juhuslikult. Pärast põgusat kokkupuudet tiibeti laamaga tekkis mul huvi uurida, millised õpetused ja praktikad tema traditsioonis täpsemalt sisalduvad. Pimeruumi praktikad olid ühed nende seast. Pimeruumi paremaks mõistmiseks külastasin Tiibeti Meditsiini Keskust Pärnumaal, kus mulle selgitati selle praktika tagamaid. Ühest ideest võrsus teine ning siinses töös lähenen pimeruumi külastuskogemustele laiemalt. Uurin, milliste motiividega inimesed nendes osalesid ning mida need kogemused inimeste jaoks tähendavad. Uurimistöö valmimise hetkel puudub minul isiklik pimeruumi retriidi läbimise kogemus, mistõttu positsioneerin end teemat uurides väljastvaatleja rolli.

Töö eesmärk ja uurimisküsimused

Uurimistöö eesmärk on uurida pimeruumi retriidil osalenud inimeste motiive, kogemusi ja tähendusloomet seoses retriidil koetuga. Andmeid kogusin poolstruktureeritud intervjuude abil.

Uurimisküsimus on järgmine: kuidas kirjeldavad ja mõtestavad Eesti inimesed oma pimeruumi retriidi kogemusi?

Uurimisküsimust täiendavad järgnevad alaküsimused:

1. Milliste motiivide ja ootustega inimesed pimeruumi retriidil osalesid?
2. Milliseid kehalisi, emotsionaalseid ja tajulisi kogemusi osalejate sõnul pimeruumis koeti?
3. Kuidas tõlgendavad osalejad pimeruumi kogemuse tähendust oma maailmapildis?

Töö ülesehitus

Uurimistöö esimeses pooles sisaldub pimeruumi kui nähtuse tutvustus mitmes kontekstis. Avan pimeretriidi ajaloolist ja tänapäevast tausta, olukorda Eestis, varasemaid uurimusi ning töö teoreetilisi lähtekohti. Sellele järgneb uurimuse metoodiline osa, kus kirjeldan valimit, andmekogumise viisi ning kasutatud analüüsimeetodit. Töö lõpuosa moodustavad uurimistulemused, nende analüüs ja järeldused. Töö lõpetab kokkuvõte.

Pimeruumi praktikad Idas ja Läänes

Pimeretriit (tiibeti *k mun mtshams*) on pika ajalooga praktika tiibeti budismis ja bön'is, kus see tähistab täielikus pimeduses läbiviidavaid vaimseid praktikaid. Traditsiooniliselt eelnevad pimeretriidile põhjalikud eelpraktikad, et pimeruumi suundujal oleks võimekus kogeda sügavaid meditatiivseid seisundeid, nägemuslikke kogemusi ning uurida oma meeleloomust. Ajalooliselt on need praktikad olnud mõeldud üksnes edasijõudnud praktiseerijatele vaimse õpetaja juhendamisel sooritamiseks (Hatchell 2014, 5–11).

Tänapäeval on pimeruumi praktikad levinud ka väljaspool tiibeti traditsioone, olles leidnud eklektilisi väljendusviise Läänes. Leidub seesuguseid, milles lähtutakse tiibeti budistlikest traditsioonidest, kuid on ka näiteks uue vaimsuse sugemetega pimeretriidikeskuseid. Tehnoloogia- ja kultuuriajakiri Wired artiklile tuginedes on pimeretriidid viimastel aastatel jõudnud ka biohäkkerite ja eneseoptimeerijate huviorbiiti, kes hindavad seda kui tõhusat ja kiiretoimelist keha- ja meelepraktikat (Wired 2025). Eelnev ilmestab, et pimeretriite esineb erinevates kontekstides ning nendel osaletakse mitmesugustel eesmärkel.

Pimeruumid Eestis

Eestis on pimeretriidid võrdlemisi vähetuntud, kuid leidub kaks keskust, kus pakutakse huvilistele võimalust täielikus pimeduses päevi või nädalaid mööda saata. Uurimuse põhifookuses on kahe Eestis asuva pimeruumi külastajate kogemuslood.

Leesoja talu Pärnumaal on omalaadne šamanistlik-müstilise suunitlusega keskus, kus korraldatakse laagreid ja pakutakse võimalust külastada kahte heli- ja valguskindlat pimeruumi. Esimene neist on rännaku ruum, mida Leesoja kodulehel kirjeldatakse kui stabiilsust, sügavust ja sisemist kindlust sümboliseerivat ruumi. Teine on mäe ruum, mis sümboliseerib avarust, loovust ja uuestisündi (Leesoja 2026).

Pärnumaal asub Tiibeti Budismi Keskus. Selle aladel asub ka pimeruum, mida külastavad nii budistlikud praktikud kui ka individuaalsete suunitluste ja eesmärkidega retriidihuvilised (Pimesikk 2026). Omanike tagasiside põhjal moodustavad suure osa külastajatest välisturistid.

Varasemad uurimused

Akadeemilisi artikleid pimeruumi kogemustest peaaegu puuduvad. Leidub Flotation REST (*Restricted Environmental Stimulation Technique*) meetodile tuginevaid uuriguid, mille puhul katsealused viibivad sensoorse deprivatsiooni tingimustes järjest 45–90 minutit. Rahvusvahelises ülevaateuuringus viidatakse, et selline keskkond võib soodustada organismi tasakaalu taastumist ning tuua kaasa sügavat lõõgastava seisundi. Osutatakse, et väliste ärritajate vähenemisel muutub inimese kehataju tundlikumaks, millest tulemusena on inimene suuteline tajuma selgemini kehas toimuvaid protsesse. Flotation RESTi esitletakse meetodina, mis võib aidata leevendada vaimse tervisega seotud probleeme (Kavková ja Malůš 2021, 5–21).

Pikemaajalise sensoorse deprivatsiooni tingimusi käsitleva uurimuse leidsin ühe. Lähtudes *predictive processing* raamistikust uuriti, milliseid tajulisi ja psühholoogilisi kogemusi kutsus osalejates esile mitmepäevane või -nädalane täielikus pimeduses viibimine. Samuti uuriti seda, kuidas mõjutavad osalejate varasemad uskumused, kultuuriline taust ja psühholoogiline seisund pimeruumis kogetut ning millist rolli mängivad kogemuste kujunemisel ja tõlgendamisel osalejaid toetanud retriidijuhtid. Uurimuse tulemusena selgus, et osalejad kogesid mitmesuguseid valgusilminguid, nägemusi, teravnenud kehataju ning mõtete ja varasemate mälestuste intensiivistumist, kuid ka hirmu, ebakindlust ja kontrollitunde nõrgenemist. Uurimuse tulemustest ilmnes, et pimeruumikogemuste kujunemist mõjutasid olulisel määral osalejate varasemad uskumused, kultuuriline taust, retriidijuhtide mõju ning viis, kuidas kogemusi tõlgendati. See viitab, et pimeruumi kogemused kujunevad keskkonna, isikliku tausta ja kogemuste tõlgendamise koosmõjus. (Nenadalová 2025, 1–21)

Teoreetiline lähtekoht

Pimeretriiti käsitletakse siinses töös mitmetasandilise nähtusena, mis hõlmab osalemismotiive, kehalisi ja tajulisi kogemusi, kogemuse tõlgendamist ning

retriidijärgseid muutusi osalejate elus. Uurimus tugineb kolmele peamisele teoreetilisele lähtekohale.

Kogemuse defineerimine

Ann Tavesi järgi ei ole uurija ülesanne määratleda uuritava eest, kas tema kogemus on religioosne, vaimne, psühholoogiline või midagi muud. Uurijal puudub otsene ligipääs inimese sisemaailma, mistõttu saab ta uurida üksnes seda, kuidas inimene ise kogetut kirjeldab, mõtestab ja tõlgendab. Kogemus jõuab uurijani uuritava jutustuste kaudu ning seetõttu on oluline pöörata tähelepanu kasutatud mõistetele, hinnangutele ja tähendustele, mida inimene ise oma läbielamistele omistab (Taves 2009, 8, 57–63).

Siinses uurimuses pean oluliseks lähtuda Tavesi kogemusekäsitlusest, sest erinevad inimesed võivad pimeretriidil kogetut mõista, mõtestada ja tõlgendada väga erineval viisil. Tavesile tuginedes on oluline selgelt eristada, millist kogemuse aspekti parajasti analüüsitakse. Näiteks emotsioonid, tajumuutused, sotsiaalne tähendus ja kogemuse hilisem tõlgendamine vajavad eraldiseisvat käsitlemist. Siinses uurimuses eristan kogemuslugude analüüsimisel eri tasandeid: osalemismotiive, pimeruumis kogetud kehalisi, tajulisi, visuaalseid, emotsionaalseid ja mentaalseid seisundeid, kogemustele antud tähendusi ning retriidijärgselt tajutud mõjusid igapäevaelule ja maailmapildile. Samuti väldin valmis kategooriate pealesurumist uuritavatele ning püüan kirjeldada nende kogemusi võimalikult ligilähedaselt sellele, kuidas osalejad ise neid mõistavad (Taves 2009, 120–126).

Uus vaimsus ja subjektiivne pööre

Paul Heelas ja Linda Woodhead seostavad uue vaimsuse levikut subjektiivse pöördega (*subjective turn*). Selle all peavad nad silmas ühiskondlikku nihet, milles väärtustatakse isiklikku kogemust, enesearengut ja autentsust rohkem kui väliseid norme, autoriteete ja kohustusi (Heelas ja Woodhead 2005, 2–5).

Institutsionaliseeritud religioon toetub suurel määral välistele dogmadele, institutsioonidele ja religioossetele autoriteetidele, kuid uue vaimsuse paradigmas tõuseb keskseks väärtuseks inimene ja tema kogemus. Uue vaimsuse kultuurilises miljöös peetakse oluliseks seda, mida inimene ise tunneb, kogeb ja enda kohta avastab. Seejuures võib indiviid vabalt valida, luua ja kombineerida endale sobivaid uskumusi ja praktikaid, mis teda enesearenguteekonnal saadavad (Heelas ja Woodhead 2005, 5–10).

Lähtudes Heelase ja Woodheadi subjektiivse pöörde ja uue vaimsuse käsitlustest, võib pimeretriite läänest mõista osana uue vaimsuse subkultuurist. Seejuures pakub pimeretriit enesearengust huvitatud inimestele võimaluse ajutises eraldatuses viibitud sisekaemuseks, milles kogetu tähendus kujuneb osaleja enda tõlgenduste kaudu.

Eelpool mainitu on Eesti kontekstis uurimuses osalenud intervjuueeritavate puhul suurel määral kohaldatav, kuid mitte kõigi puhul. Uurimuse valimisse kuulusid ka mõned budistlikud praktikud, kelle kogemusi ja suhestumist pimeretriitidesse ei oleks õige rangelt määratleda uue vaimsusena. Millisesse kategooriasse Eestis elavad tiibeti budistlikud praktikud ja nende suhestumine pimeruumi retriitidesse kõige täpsemini sobituvad, võiks olla eraldi uurimisteema, mille jätan siinses töös lahtiseks. Siinses uurimuses kasutan uue vaimsuse teoreetilist raamistikku nende inimeste kirjeldamiseks, kelle puhul selline määratlus on intervjuumaterjali põhjal kohaldatav.

Kehalisus ja somaatilised tähelepanuviisid

Thomas J. Csordase järgi on keha inimese maailmakogemuse esmane alus. Indiviidi suhestumine maailmaga toimub taju, kohalolu ja kehalise kogemuse kaudu. Seetõttu ei saa kultuuri mõista üksnes ideede, sümbolite ja uskumuste kaudu, vaid keha on vältimatu viis, mille kaudu inimene maailmaga suhestub (Csordas 1993, 135–137). Csordas nimetab seda somaatilisteks tähelepanuviisideks (*somatic modes of attention*), mille all mõistetakse kultuuriliselt kujunenud viise, kuidas inimesed pööravad tähelepanu oma kehale ning keha kaudu ümbritsevale maailmale. Kehalised aistingud ei puuduta üksnes füüsilist keha ennast, vaid inimese olukorda maailmas ja tema suhet kõigega, mis teda ümbritseb (Csordas 1993, 138–139).

Kehalisus ei ole alati lihtsalt piiritletav mõtte, tunde või aistinguna, sest selles põimuvad taju, emotsioon ja tähendus. Kehaline kogemus ei pruugi olla kogemise hetkel lõplikku tähendust omandanud, vaid tähendusloome võib kujuneda ja täpsustuda ka hilisema tõlgendamise käigus (Csordas 1993, 147–151).

Siinses uurimuses on Csordase käsitlus asjakohane, sest intervjuumaterjalides tõusevad esile kehaliste ja tajuliste kogemuste kirjeldused, mida pimeretriidil viibides kogeti. Csordase lähenemine aitab mõista pimeretriiti kehalise kogemusena, milles inimese enesetunnetus ja suhe ümbritseva maailmaga võivad harjumuspärase eluga võrreldes olla muutunud.

Meetod ja valim

Siinse töö uurimuslik osa põhineb kümnel intervjuul. Informantide seas oli neli naist ja kuus meest. Uurimuses osalenud naised olid intervjuude toimumise ajal vanuses 33, 51, 55 ja 60. Uurimuses osalenud mehed olid intervjuude toimumise ajal vanuses 35, 39, 41, 49, 51 ja 54. Mõned nende seast olid pimeretriite mitmeid kordi läbinud nii Eestis kui välismaal. Tavapärastelt kestis ühekordne retriit seitse päeva, kuid läbitud oli ka lühemaid ja pikemaid retriite.

Informantide leidmiseks pöördusin esmalt Facebooki uue vaimsure ja enesearengu teemalistesse gruppidesse. Tegin avalikud postitused, milles kutsusin üles pimeruumi retriite läbinud inimesi minuga uurimuse raames kontakteeruma. Facebooki postituste kaudu leitud inimestest intervjuueerisin kuute inimest, kelle seas oli nii ühekordselt kui ka korduvalt pimeretriitidel käinud inimesi. Kõik nende seast olid retriidi läbinud vähemalt ühel korral Leesoja pimeruumides. Valimi mitmekesistamise eesmärgil pöördusin otse Tiibeti Meditsiini Keskuse poole, mille tulemusena sain intervjuuerida kolme inimest, kellel on seal asuva pimeruumi retriidikogemus. Ühe informandini jõudsin soovitude kaudu, kes on pimeruumipraktikatega tegelenud ka Eestis, kuid kelle pikim pimeretriidikogemus leidis aset grupiretriidi vormis Tais. Tema esineb siinses uurimuses valimit rikastava kontrastjuhtumina.

Intervjuude toimumisele eelnevalt saatsin kõigile informantidele informeeritud nõusoleku vormi e-kirja teel, mille tingimustega nõustumist kinnitasid informandid enne intervjuu algust. Selle kinnituse salvestasin. Salvestatud nõusolek võimaldas vältida informantide nimede kirjalikku fikseerimist, aidates kaasa nende anonüümsuse ja konfidentsiaalsuse tõhusamale tagamisele. Informandid olid teadlikud uurimuse eesmärgist, andmete konfidentsiaalsest käsitlemisest ning õigusest intervjuu katkestada igal hetkel ilma põhjendusi esitamata.

Pakkusin intervjuueeritavatele võimaluse valida, kus ja millisel ajal intervjuud võiksid toimuda. Mõnevõrra ootamatult selgus, et paljud nende seast elavad kaugetes maakohtades ning kaks inimest viibisid vestlemise hetkel välismaal, mistõttu eelistati silmast silma intervjuule veebiintervjuud. Valituks osutus Teamsi keskkond, kus viisin läbi veebiintervjuud. Intervjuud salvestasin Teamsi rakenduse kaudu, kus salvestus sisaldas tehniliselt nii heli kui ka videopilti. Vahetult pärast iga veebiintervjuu toimumist teisendasin salvestise MP4-formaati, kustutasin videosalvestise jäädavalt ning kasutasin

edasises töötluses üksnes helisalvestist, mida säilitasin parooliga kaitstud OneDrive'i pilvekeskkonnas. Üks informant soovis näost näkku kohtumist ning tema intervjuu salvestasin diktofoniga, mille helisalvestise laadisin samuti üles parooliga kaitstud OneDrive'i keskkonda. Intervjuud kestsid 45–120 minutit. Intervjuude transkribeerimisel kasutasin Microsofti transkribeerimisprogrammi, mille loodud tekstid kuulasin hiljem uuesti üle ning tegin käsitsi parandusi.

Intervjuud olid poolstruktureeritud ning nende kavandamisel lähtusin fenomenoloogilisest lähenemisest, mille eesmärk oli mõista osalejate kogemusi ja nendele omistatud tähendusi. Intervjuude kavandamisel ja läbiviimisel juhindusin John W. Creswelli ja Cheryl N. Pothi suunitlustest (Creswell ja Poth 2018, 75–82). Uurimuses keskendusin sellele, milliste motivatsioonide ja ootustega pimeretriitidel osaleti, millal ja kui pikalt need toimusid, milliseid kogemusi seal saadi ning milliseid tähendusi osalejad nendele kogemustele tagasiulatuvalt omistasid.

Intervjuude puhul kasutasin Philipp Mayringi loodud induktiivset sisuanalüüsi (Mayring 2014, 66), mille alusel moodustasin seitsmeastmelisele mudelile tugineva kategooriasüsteemi. Esmalt analüüsisin viit intervjuud parafraseerimise ja avatud kodeerimise teel, mille põhjal kujunesid esialgsed peakategooriad. Viie intervjuu järel ilmnas kategooriate korduvus ning hilisemates intervjuudes uusi peakategooriaid ei lisandunud. Seejärel analüüsisin ülejäänud intervjuusid juba olemasolevate kategooriate alusel. Uusi peakategooriaid enam ei lisandunud, kuid olemasolevaid kategooriaid täiendasin alakategooriatega. Kategooriaid täiustasin analüüsi käigus, võrreldes neid algse intervjuumaterjaliga. Iga kategooria koondas sisult sarnase tähendusega tekstilõike. Kategooriad moodustavad terviku, andes ülevaate kogutud intervjuudest.

Tulemused

1. Pimeruumi retriidil osalemise motiivid

1.1. Uute elamuste otsingud

Üheks pimeretriidil osalemise motiiviks oli informantide soov kogeda midagi harjumuspärasest erinevat. Pimeretriitidest rääkides tõusis esile osalejate laiem huvi alternatiivsete praktikate vastu, mis viitab, et nad on paigutatavad uue vaimsuse subkultuuri konteksti (Heelas ja Woodhead 2005). Mõned informandid soovisid lihtsalt eksperimenteerida ja kogeda midagi erisugust, teistel olid pimeretriidile spetsiifilisemad ootused, milles osalemissoov võis olla mõjutatud sõprade, tuttavate kui ka meedia vahendusel kuulnud lugudest. Mõnel juhul oli erinevatel retriitidel osalemine osa elustiilist, milles pimeretriit osutus järjekordseks retriidiks teiste seas.

Mul on alati niimoodi olnud, et kui keegi, kui ma kuskilt kuulen või loen millegi väga kuidagi millegi väga teistsuguse kohta. Või siis, et jah, kuidagi nagu kastist väljas mingi tegevus või sündmus, siis mul on alati olnud soov ise proovida, mitte mind ei ole huvitanud teiste kogemused või mingid kirjeldavad jutud sellest. Et mul on alati esimene mõte olnud see, et ohoh, et seda tahaks ise proovida ja kogeda. Ja pimeruum oli lihtsalt üks nendest asjadest, mis tundus tundus nagu mingis mõttes nagu crazy. Tundus nii nagu ebatavaline, et see on midagi, mida peaks ise proovima. Et mulle kohe, kui ma kuulsin sellest, siis mul oli, et ohoh, et see on piisavalt selline pöörane asi, et ise proovida kindlasti. (M 35)

1.2. Vajadus argielust eemaldumise, puhkuse ja turgutuse järele

Pimeretriidil osaleti tihtilugu sooviga eemalduda mentaalselt ja füüsiliselt kurnavast keskkonnast, kuid otsiti ka võimalusi üldisest infomürast ja igapäevamuredest eemaldumiseks. Ühel juhul oli informandi esmane motivatsioon pimeruumi retriidil osalemiseks seotud sooviga saada leevendust väljakujunenud füüsilisele haigusele. Üldiselt oodati kogemust, milles sensoorne ülekoormus, väsimus ja kurnatus asenduksid lõõgastuse, vaikuse ja rahuga. Soovi vaikuse ja rahu järele ilmestab valimisse kuulunud informandi järgnev tsitaat:

Mul oli vaja vaikust ja rahu. Sellepärast, et ta mul oli... Noh, töö oli selline, et ma olin nagu tütarlaps väljakutse peale, et tule, tule varem, jää kauemaks. Tee üks

vahetus lisaks eksju.... Ühesõnaga mul oli peas sihuke müra. Selline tunne, et kogu aeg raadio mängib vahet pidamata. Ja siis ma otsustasin, et ma lähen pimedasse tuppa. (N 60)

1.3. Eneseotsingud

Pimeretriidil osaleti sooviga iseendaga sügavamalt kontakti leida ning mõista, millises suunas oma elus liikuda. Sooviti taasavastada oma identiteet, tunda ära oma tõelisi soove ja vajadusi. Levinud motiiv, mis informante pimeretriidile viis, oli tunne, et lähisuhtes oldi ennast ära kaotatud. Sooviti iseennast uuesti leida ja tundma õppima. Võib järeldada, et tegemist oli praktilist laadi eneseotsingutega, mille eesmärk oli parandada omaenda toimetulekut elus.

Minu jaoks oli ka oluline ka see, et mis on siis need minu mõtted ja minu tunded. Kuna kui sa elad kellegagi koos pikalt ja on on lapsed ka, siis sul on kõik on nii-öelda mixed või segatud on need tunded ja mõtted. Et pahatihti me ennast kaotame selles igapäevaelus ära. (M 39)

1.4. Vaimsed püüdlused ja eneseületus

Mõnel juhul osaleti pimeretriitidel kindlate ootusteta, olles avatud sellele, mis kogemuse kulgedes spontaanselt esile kerkib. Samas tuli osalemismotiivide seast esile ka soov vaimselt avarduda või oma tavameel ületada. Leidus pimeruumi retriitidel osalenud informante, kes seostasid ennast tiibeti budistliku traditsiooniga, kasutades oma püüdluste kirjeldamisel budistlikku mõtteraamistikku. Seejuures mõisteti pimeruumi praktilise keskkonnana, milles praktikaid sooritada. Pimeruumis läbitud praktikaid eesmärgistati selliselt, et need aitaksid viia inimese lähemale sügava rahuseisundi saavutamisele ning illusoorse maailmataju ja mina-keskse enesetunnetuse ületamisele. Laiemas vaates on praktikate suurem eesmärk budistlikult mõistetud kannatustest vabanemiseni jõudmine. Valimisse kuulunud budistliku taustaga informantide puhul kirjeldati motivatsiooni pimeretriitidel osaleda lähtuvalt traditsioonist, mitte isiklikest soovidest:

[...] Mul ei olnud otsest nagu soovi, et ma tahaks kindlasti pimeruumi retriiti teha, aga kuna ta on meie sellises nagu treeningkavas ühe osana sees, siis ta oli [...] loomuliku jätkuna. Et ühel hetkel, kui on mitmed ettevalmistavad harjutused tehtud, siis on aeg minna pimedasse. (M 54)

Suurem osa informante ei seostanud ennast ühegi konkreetse religiooni ega traditsiooniga, mõnel juhul vastanduti neile. Ühe valimisse kuulunud budistliku praktikuga ilmnas vestluse käigus tema tõlgendus oma maailmavaatest:

Minu jaoks on ta [budism] selline maailmanägemise viis, mis minu meelest on hästi ratsionaalne ja selge ja ta ei olegi nagu religioon. (N 51)

Mõiste religioon ei olnud mõiste, mille kaudu informandid ennast defineerisid. Samal ajal rääkisid mitmed informandid intervjuudes teemadest, mis puudutasid näiteks metafüüsilisi kontseptsioone, energiad ja püüdlusi jõuda kõrgema tõeseni iseenda kaudu, mis laiemalt on iseloomulik uue vaimsuse paradigmale. Religiooniuringute perspektiivist on võimalik eeltoodut käsitleda religioosse mõõtmega nähtusena, kuna neis eeldatakse vaimse reaalsuse olemasolu ning usutakse erinevate energiatega toimesse. Seejuures seostub rõhuasetus isiklikule kogemusele ja enesearengule uue vaimsuse paradigmale omase subjektiivse pöördega (Heelas ja Woodhead 2005). Samas selline tõlgendus ei pruugi kattuda sellega, kuidas informandid ise oma arusaamu ja kogemusi mõtestavad.

Valimisse kuulus ka üks informant, kelle motivatsioon pimeretriidil osalemiseks oli ülejäänud informantidest eristuv. Tema osalemine oli seotud sooviga ületada inimbioloogilisi piiranguid, mille eelduseks pidas informant meele arendamist vastava tasemeni. Lõpp-eesmärk oli jõuda seisundini, mis võimaldaks toituda nähtamatust energiast ehk *prana*'st.

2. Kogemused pimeruumis

2.1. Kehalised kogemused

Retriidi algfaasis oli tavapärane, et võrreldes argieluga kogeti pimedas keskkonnas sügavamad und ja kosutavamad puhkust. Pimeduses teravnes inimeste kehapertseptsioon ning hakati tajuma peeneid mikropingeid ja aistinguid, millest varem teadlikud ei olnud. Mikropingete märkamist näitlikustab järgneva informandi kogemus:

Hakkasin seda kogema kuskil üheksandal päeval, et kehas on talletunud pinged ja need on nii mikropinged, et ma neid tavapärases elus isegi ei märka. Ja tänu sellele, et see pimedus on seal ja saab nendega olla, siis ma kogesin, kuidas kõik need väikesed mikropinged, et kui ma neile fookuse loon ja teadlikult lõdvestan, siis midagi muutub kehas. (N 33)

Pimeruumis tegeleti teadlikult ka erinevate alternatiivsete kehapraktikatega ja venitusharjutustega. Üks informant kirjeldas pimeduses ringi kobamisest humoorika seiklusena, millega pimeruumis viibides aega sisustada. Mõnel juhul kogeti söögiisu vähenemist. Räägiti ka tasakaalu- ja koordinatsioonihäiretest ning ootamatult ilmnunud ebameeldivatest lühiajalistest kehalistest aistingutest.

2.2. Tajumuutused

Kehalised kogemused ja tajulised muutused olid sageli omavahel põimunud, kuid analüütilise selguse huvides esitan need eraldi.

Valgusallikateta keskkonnas viibides kirjeldasid informandid aistmis-, kuulmis- ja kompimismeele teravnemist. Samuti kogeti muutusi ümbritseva ruumi tajumises, mis mõnel juhul osutus takistuseks pimedas ruumis orienteerumisel. Nägemissisendi puudumisel muutusid meeled tundlikumaks ning ümbritseva tajumine toetus tavapärasest enam teistele meeltele. See haakub Csordase (1993) somaatiliste tähelepanuviiside käsitlesega, mille järgi võivad muutused keskkonnatingimustes mõjutada seda, millised aistingud inimese kogemuses esile tõusevad ja kuidas ta ümbritsevat maailma tajub. Ühe informandi kirjelduses teravnes pimeduses kompimismeel sedavõrd, et see hakkas justkui asendama nägemist:

Sul on ju nägemismeel täiesti pime. Et selle koha pealt sa tunnend käega rohkem igasuguseid tekstuure, mingisuguseid pindasid [...] Põhimõtteliselt su sõrmed muutuvad su silmadeks või su käed muutuvad justkui silmadeks. (M 41)

Muutusi harjumuspärases ajatajus kogesid kõik informandid. Mõnel juhul tuli ette episoodi, mil aeg justkui venis. Kogemuse ajal tajuti seda tüütu ja tülkana. Selliseid hetki kogesid informandid näiteks siis, kui nad arvasid, et retriit peaks olema lõppenud, ent inimesi, kelle peatset saabumist oodati, jõudsid kohale oodatust palju hiljem. Samas kirjeldasid mõned informandid pimeruumis kogetud tugevat kohalolutunnet, milles tavapärane ajatunnetus tundus olevat seiskunud. Sellist ajataju moonutust tõlgendati aga avardava ja positiivse kogemusena. Seega ilmneb, et saab eristada aja venimise ja aja seiskumise kogemust, millele anti kogemuslikult erinev väärtus.

Päeva ja öö eristamine osutus informantide sõnul keeruliseks. Hägustus ka une- ja ärkveloleku vaheline piir, milles inimene ei suutnud alati eristada, kas ta parasjagu magab või on ärkvel.

2.3. Visuaalsed kogemused

Kirjeldati reaalsena näivaid unenägusid ja nägemusi, mille puhul ei olnud alati võimalik eristada, kas need ilmnesid unes või ärkveloleku ajal. Mõned nägemuslikud kogemused mõjusid hirmuäratavalt, kuid kogeti ka meeldivaid elamusi. Nähti valgussähvatusi, valgusmustreid, kaleidoskoobilaadseid kujundeid ning detailirohkeid nägemuslikke stsenaariume. Mõned kogemused kestsid lühiajaliselt, teised võisid püsida päevi. Üks informant kirjeldas kogemust järgmiselt:

Ja siis hakkasid ka suuremad hallutsinatsioonid tekkima, mis tähendab, et ruum vahepeal muutus hästi valgeks, siis muutus nagu katedraaliks, siis muutus nagu püramiidiks, igasugused asjad hakkasid juhtuma. Kas ma olin siis silmad lahti või silmad kinni, siis igasugused liikumised ja toimumised käisid. (N 33)

Enamik valimisse kuulunud informante kirjeldas pimeretriidil visuaalseid kogemusi, kuid oli ka neid, kes neile erilist tähelepanu ei pööranud.

2.4. Emotsionaalsed ja mentaalsed seisundid pimeruumis

Pimeruumis viibides kogeti mitmesuguseid emotsionaalseid madalseise ja mentaalselt keerulisi olukordi, aga ka ülevaid ja meeldivaid tundeid. Positiivsena mõistetud tunnetest räägiti muuhulgas tugevast kohalolutundest, sisemisest rahust, turvatundest. Negatiivses kogemusspektris esines näiteks igavust, tüdimust, üksildust, rahutust ja hirmu.

Negatiivsete tunnete ja mõtetega toimetulekuks püüdsid mõned informandid ennast kõrvaltvaataja pilguga jälgida ning oodata madalseisu möödumist. Eneseregulatsiooniks kasutati ka erinevaid praktikaid, nagu näiteks hingamisharjutused, meditatsioon, mantrate kordamine ja joogapraktikad. Esilekerkivaid mõtteid kirjutati päevikusse ning oluliseks orientiiriks pimeruumis osutusid lihtsad igapäevased rutiinid. Selleks, et pimeduses kirjutamine õnnestuks, kasutati näiteks joonlauda kirjutamisrea hoidmiseks ning murti lehtede nurki, et kirjutamisel järge pidada.

Üks informant tõi pimeruumis kogetud raskusena esile selle, et mentaalne tung ebaharjumuspärasest keskkonda kontrollida muutis retriidi läbimise keerulisemaks. Sagedasemad hirmud olid seotud kartusega, et retriidilviibija on väljaspool olevate inimeste poolt unustatud ning teda ei tulda õigel ajal retriidi lõppemisest teavitama. Mõnikord katkestati emotsionaalsete või mentaalsete madalseisude tõttu retriit enneaegselt.

Äkki on mind ära unustatud? Äkki see oli mingi halb nali? Äkki ma peangi ise siit [pimeruumist] ikkagi välja tulema? [...] Ja siis, kui ma lasin järjest kõigest sellest lahti, et mul on ükstapuha. Ma võin siin ära ka surra. Mis iganes, mul on ükstapuha. (N 55)

3. Kogemuse tõlgendamine ja tähendusloome

3.1. Pimeruum kui argimaailmast eraldatud taastav keskkond

Valimisse kuulunud informantide jaoks tähendas pimeruum keskkonda, mis võimaldas eemalduda harjumuspärastest rollidest ja kohustustest. Pimeruumi väärtust nähti selles, et seal puudusid tavaeluga kaasas käivad segajad, kohustused ja infomüra. Selle tulemusena avanes informantidel võimalus pöörata tähelepanu iseenda sisemaailmas toimuvale, mis tähendas nende jaoks võimalust tunda ennast ülejäänud maailmast eraldatuna ning kogeda vaikust ja rahu.

Mitmete informantide jaoks tähendas pimeruum emotsionaalselt turvalist paika. Pimedust mõistsid nad millegi sellisena, mis taastab ja tervendab. Isegi kui retriidile eelnevalt seostus pimedus mõne informandi jaoks millegi kõhedaga, siis retriidi vältel see tähendus muutus.

See oligi põhiline, et see nii turvaline oli. Et ta oli nagu täpselt nagu see pimedus oleks võtnud mu oma embusesse. Ma tean, et siin ruumis minuga midagi juhtuda ei saa. (N55)

3.2. Pimeruum kui keskkond eneserefleksiooniks

Valimisse kuulunud informandid mõtestasid pimeruumi paigana, kus oli võimalik tavapärasest sügavamalt oma mõtetele ja tunnetele tähelepanu pöörata. Väliste valgusstiimulite puudumist nähti võimalusena suunata tähelepanu iseenda sisemaailmas toimuvale ning tegeleda teemadega, mille jaoks argielus ruumi ei leitud.

Mõne informandi jaoks tähendas pimeruum sihipärast keskkonda, kuhu mindi juba eelnevalt sõnastatud küsimuste või probleemidega. Samal ajal võis see olla ka ruum, kus said kerkida esile seni teadvustamata mured ja lahendamata teemad.

Reflekteeriti näiteks teemadel nagu elus langetatud valikud ja isiklikud prioriteedid. Mitmete informantide jaoks tähendas pimeruumi külastus võimalust paremini mõista oma elu senist kulgu. Samas ei omandanud uued taipamised alati kohe positiivset tähendust, vaid võisid esialgu kaasa tuua segaduse, mis aja jooksul taandus.

Valimisse kuulunud informandi kirjeldus ilmestab kogemust, milles sensoorne deprivatsioon ja eraldatus välismaailmast andsid võimaluse sügavaks ja katkematumaks eneserefleksiooniks. Selle tulemusena tekkisid uued taipamised järk-järgult.

See ei ole niimoodi, et käib nagu mingi pauk ja mingi taipamine ära. See taipamine tulebki läbi selle, et sa istud ja mõtled ja kaevad enda mõtetes. Ja siis sa nagu järk-järgult saad nagu väikeseid taipamisi, mis annavad sulle selle võimaluse mingi suurema pildi kokku panna. Ja siis, kui sa selle suurema pildi paned kokku, siis saad öelda, et wow, et jaa, et ma taipasin midagi väga suurt ära. [...] Süstemaatiline järjekindel mõtlemine või siis mõtetes kaevamine, analüüsimine. Läbi selle justkui tulevad mingid suuremad taipamised. (M 35)

Ilmneb, et pimeruumis ei kujunenud uued taipamised tingimata järskude ilmutustena, vaid süstemaatilise mõttetöö tulemusena.

3.3. Pimeruumikogemuste vaimne tähendusloome

Lähtudes Tavesi käsitlest, on uurija roll analüüsida, kuidas inimesed ise oma kogemustele tähendusi annavad (Taves 2009). Informantide endi tõlgendused pimeruumis kogetust olid mitmekesised ja nende jaoks tähenduslikud. Näiteks kirjeldati subjektiivselt tähenduslikke hetki pimeruumis, mis tavaolukordades ei esine või tulevad ette harva. Räägiti erilistest taipamistest, milles kogeti sügavamalt mõõdet, kirjeldati tundmusi, milles kogeti mina-piiride hajumist. Kogeti ka nägemusi, mida peeti tähenduslikeks, ja räägiti erilistest, raskesti sõnastatavatest kogemustest, mis tundusid inimesele tavamaailma piiridest väljaspoolsetena. Valimis leidis informant, kes kirjeldas pimeruumis kogetut sõnulseletamatu ja erakordsena. Tema koges pimeruumi justkui kapslina väljaspool tavamaailma, milles sai võimalikuks oma mõtete, tunnete ja olemusega sügavama kontakti leidmine:

Minu jaoks see pimeruum ongi selline koht, kui sa võtad seda pimeruumi iseennast, et see on selline justkui nagu kapsel sinu enda mõtete, tunnete ma ei ütleks nagu analüüsiks, vaid võib-olla iseendaga üldse süvitsi tutvavaks saamiseks. Et ta võiks olla justkui selline ajakapsel mõnes mõttes nagu ka kiirendi. Et kui sa terve elu mingeid asju käid siin pikalt läbi ja ikkagi sul on asju, mis nii-öelda kõrvalt tekitavad müra,[...] siis seal [pimeruumis] tekib see fookuspunkt kindlasti. [...] Kõige suurem võib-olla, millega ma võiks võrrelda seda wow-efekti, et kui inimene lendaks kuskile kosmosesse. Et see on selline justkui kättesaamatu

asi. Mitte, et pimeruum kättesaamatu on, aga lihtsalt see kogemus võrduks tõenäoliselt sellega, kui sa elus oled kogenud juba väga palju asju, siis ühel hetkel sa teed midagi sellist, mida sa pole osanud unistadagi või võrrelda millegagi.

(M 41)

Informandi kirjelduses omandab pimeruumi kogemus sümboolselt tavamaailmast eraldatuse tähenduse, olles justkui midagi kättesaamatut. Kogemuse kirjeldus koos kapsli, kiirendi, kosmosesse lendamise metafooridega näitavad, et tegemist oli inimese jaoks millegi sedavõrd erilaadsega, et seda oli raske sõnades edasi anda.

Valimisse kuulus ka üks informant, kes kirjeldas pimeruumis kogetud naudingulist seisundit, milles tavamaailma kannatused hakkasid tunduma väljamõeldisena:

Minu kogemus pimedas ruumis läks nii kõrgele naudingute ilma, et ma ei saanud üldse enam aru, mis on kannatus. Mulle tundus, et nagu see kannatus on täiesti väljamõeldud teema, et me oleme paradiisis. (N 33)

Ühel juhul omistati pimeruumis kogetule ka metafüüsiline tähendus, mis ei kujunenud vahetult kogemuse ajal, vaid hilisema refleksiooni ja teistega arutamise käigus:

Kõrgem mina, see on ka energia. Ta võtab erinevaid kujusid sõltuvalt sellest, kuidas inimene on ära teeninud näha teda. Ühesõnaga, seal pimedas ruumis ta oli see valgus, see hele valgus. Ta valgustas mind eksju. Selline, ma ei oska seletada, seletan, mahedam oli selline. Natuke kollakas, natuke valge. See on midagi vahepealset. Kerakene, hästi mahe ja hästi pehme. No meie, ma ütlen, et meie füüsilises maailmas ma ei oska seda võrrelda, seda peab ise nägema. [...] Seda ma kohe aru ei saanud [et tegemist oli kõrgema minaga]. Seal ma pärast arutasin seal teistega. Siis nad pakkusid välja, et see võis kõrgem mina olla. Et seal ei saanud kedagi olla teist. (N 60)

Ilmneb, et pimeruumis kogetud valgus omandas tähenduse “kõrgem mina” sotsiaalse interaktsiooni käigus, kus sellele anti tähendus. Seesugune tähendusloome on kooskõlas uue vaimsuse paradigmale omase lähenemisega, kus isiklik kogemus on kesksel kohal, kuid selle tõlgendamisel toetutakse kultuuris laiemalt jagatud kontseptsioonidele. Seega ei pruugi pimeruumis kogetu olla iseenesest tähenduslik, vaid võib omandada tähenduse alles hilisema tõlgendamise käigus.

3.4. Pimeruum kui õpetuslikult mõistatud praktikaruum

Valimisse kuulus ka budistliku taustaga informante. Nende puhul omandasid pimeruumikogemused sügavama vaimse tähenduse traditsioonispetsiifilise õpetusliku raamistiku kaudu, mistõttu on nad siinkohal ülejäänud valimist eraldi.

Budistlike praktikute puhul osutus vaimse õpetaja tõlgendus pimeruumis kogetu tähenduslikustamisel autoriteetsemaks isiklikest tõlgendustest. Pimeruumi mõisteti praktilise ruumina, kus sooritada traditsioonispetsiifilisi vaimseid praktikaid.

Pimeretriit on keskkond, milles teha harjutus, milles ilmuvad sinu... Kasvatakse musklit pimedas. Aga selleks sa pead jõusaali minema. Meie läheme mantrasaali ehk pimedasse saali. Et see on keskkond, mis treenib sind ja loob võimaluse kogeda ka neid valguseid ja mantraid ja kõike. (M 54)

Kui suurem osa informante seostas pimeruumi rahuliku paigaga, kus puhata, siis budistliku praktiku kogemuses on pimeruum keskkond, milles tuleb soovitud tulemuste nimel aktiivselt pingutada. Ilmneb, et üks ja sama ruum võib erineva taustaga inimeste jaoks omandada erinevaid tähendusi.

Teine budistlik praktik eristus samuti ülejäänud valimist. Tema jaoks tähendas pimeruum paika, kus surmaks ette valmistuda:

Ta [pimeruum on] lihtsalt väga tugev abimees surmaks ettevalmistumisel, mis tuleb nahunii meil kõigil ja siis on mingil hetkel ikkagi keha maas, tajud maas ja et siis sa oled nagu kuidagi treenitud või et see ei lähe seal lappama. Pluss, et surmaks ettevalmistuse üks osa on ka see, et sa ei ole lihtsalt elu elanud nii nagu sa pärast surmahetkel tagasi vaadates mõtled, et milleks ma seda tegin. [...] Et ta aitab nagu elada kvaliteetsemat elu, see pimeda kogemus ja aeg-ajalt kipud tavaelus selle nagu ära kaotama või selle mingisse segadusse. Siis on hea minna sinna tagasi ja nagu see restart teha. (N 51)

Budistliku praktiku näitel järelتان, et surmaks ettevalmistumisel saab olla praktiline väärtus ka igapäevaelus. Teadvustades surma elu paratamatu osana, võib inimene pühendada rohkem aega sellele, mis on tema jaoks tõeliselt tähenduslik. Selline sisemine hoiak võib kasvatada inimest, mille tulemusena võib paraneda toimetulek eettulevate eluraskustega.

3.5. Pimeretriit elu pöördehetkedel

Valimisse kuulus informante, kelle kogemuslugudest ilmnas pimeretriidi ja pöördeliste elumuutuste vaheline seos. Pimeruumi mõtestati keskkonnana, millest väljudes sai võimalikuks justkui eluga puhtalt lehelt alustamine, mida ilmestab järgneva informandi poolt öeldu:

Ta oli selline elu pöördepunkti koht, kus ma läksin eelmisest perest. Et läksin lahku ja lahkumine oli seal poole peal. Mul oli juba ka uus suhe ja kogu mu elu nii-öelda pöördus ümber. Ja siis ma otsin seda uut suunda ja proovisingi [pimeretriiti]. (M 49)

Näib, et pimeruum võis toimida paigana, kuhu sai vana identiteedi sümbolsest maha jätta, et sealt väljudes alustada uut eluetappi. See meenutab isikliku rituaali, mille kaudu inimene püüab elumuutusi enda jaoks mõtestada. Eesti kultuuriruumis seesugused uue alguse rituaalid ei ole avalikult nähtavad, kuigi neid võib esineda individuaalsel tasandil erinevates vormides. Seega võib pimeretriit täita seda rolli isiklikul tasandil. Valimis leidis ka informant, kes oli teadlikult eesmärgistanud pimeruumi mineku kui taassünni rituaali:

Ma läksin sinna eesmärgiga teha läbi üks taassünni rituaal. Olin viimased seitsmekahes aastat elanud välismaal ja nüüd kolisin tagasi Eestisse. Tundsin, et see on suur tsükel minu elus, et ma sünnin tagasi Eestisse, aga täiesti uuena, mitte sellena, kes ma varem olin. Minu jaoks kuulus selle juurde ka pimeruum, mis oli tagasi üsasse minek [...] ja alustada uuest kohast. (N 33)

Informandi kirjeldusest ilmneb, et tema jaoks võimaldas pimeruum läbida tähendusliku isikliku rituaali, mille läbides sai ta pärast aastatepikkust Eestist eemalolekut sümbolsest uue inimesena kodumaale naasta.

Kuigi enamik valimisse kuulunud informante ei sõnastanud pimeretriiti otseselt rituaalse uuestisünnina, seostus see mitme lahutuse järel osalenud inimese puhul eneseotsingute ja uue eluetapi alustamisega. Seda võib ehk samuti tõlgendada sümbolse uuestisünnina.

4. Pimeretriidi mõjud igapäevaelule ja maailmapildile

4.1. Retriidijärgsed vahetud järelmõjud

Säästmaks retriidist väljujate silmi, lõpetati retriidid tavaliselt ajavahemikus, mil päikesevalgus ei ole kõige intensiivsem. Informantide kogemuslugude põhjal nähti maailma vahetult pärast retriiti erksates ja küllastunud toonides. Oldi lummatud looduse ilust, mis näis ebamaiselt kaunis. Meeled olid tundlikumad ning tavaellu naasmine tekitas esialgu võõristust. Samas oli ka neid, kellel erilisi kohanemishäireid ei ilmnenud. Mõnel juhul võeti pärast retriiti mõneks päevaks teadlikult aeg maha ning välditi harjumuspäraseid toimetusi, et tavaellu naasmine kulgeks sujuvamalt.

Valimisse kuulusid mõned informandid, kes ei tajunud retriidijärgselt üksnes maailma erilisemana, vaid kelle jaoks muutus erilisemaks ka nende lähisuhtepartner, mida ilmestab ühe informandi poolt öeldu:

Ma lihtsalt imetlesin seda maailma ilu, mida sa muidu igapäevaselt absoluutselt ei näe. Ja siis õhtul kui ma teadsin, et abikaasa tuleb välja, siis ma küsisin, et kas ma võin talle sinna sauna vastu minna. Ja siis ma mäletan seda, kuidas tema energia oli täiesti muutunud. Ta oli kuidagi nii palju rohkem nagu mingis mehe väes või sellises. Ma vaatasin teda täiesti uue pilguga, et seda ma mäletan küll.

(N 55)

Seega ilmneb, et mõnel juhul võib pimeretriidil osalemine endaga kaasa tuua kalliks peetud inimese kõrgema väärtustamise. Konkreetsel juhul oli tegemist paariga, kes läbisid pimeretriiti eraldi pimeruumides samaaegselt. Kas pimeretriidi mõjul oli muutunud mees, keda naine imetles, imetleja enda vaatenurk või mõlemad samaaegselt, on siinkohal raske öelda.

Budistlike praktikatega tegelev informant kirjeldas pimeretriidilt väljumist pingutust nõudva harjutuskava lõpuna, millega kaasnes ühtaegu kergendus, magusvalus tunne ning erilaadne vaimustus, mida informant pidas raskesti sõnastatavaks:

Me kõik romantiseerime päikeseloojangut ja tore on seda vaadata. Sul oli hea tunne, sest ühelt poolt olid midagi pingutanud, teistpidi see lõppes, kolmandat pidi oli see nagu magusvalus, et nüüd on see läbi, jälle see pingutus. Kõik asjad kokku nii, et ma ei tea, mis see tunne seal täpselt oli, aga see oli vaimustav tunne.

(M 54)

Mõnel juhul kirjeldati retriidijärgseid muutusi ka koordinatsioonis:

Huvitav oli ka see, et ei mina ega teised pimeruumis olnutest suutnud alguses otse kõnida – olime nagu purjus. [...] Päevake läks aega, enne kui keha uuesti valgusega kohanes. (M 51)

4.2. Muutused eneses, suhetes, väärtustes ja maailmapildis

Pimeretriidi järgselt kirjeldati muutusi iseenda, suhete ja väärtushinnangute tasandil. Esile toodi suurenenud rahutunnet ja vähenenud reaktiivsust, mistõttu kogeti end igapäevaelus tasakaalukamana. Kirjeldati ka tänulikku hoiakut, mis tugevnes. Hakati rohkem väärtustama lihtsaid asju, millele varem erilist tähelepanu ei pööratud. Räägiti iseendaga paremasse kontakti jõudmisest ning paranenud suhetest lähedastega, mida ilmestab ühe informandi mõttekäik:

See [pimeretriit] aitab ka suhetes – ei jää nii lõputult oma õigust taga ajama, vaid mingil hetkel saad aru, et mis ma teen. Suudad võtta asju isetumalt ning siis on kergem nii suhetes, tegemistes kui kontaktides maailmaga. [...] Väga tore pimeretriidi tulem on see, kui tulen välja lihtsama inimesena. Võtad asju lihtsamalt, kergemalt ja vähem isiklikult, sest saad aru oma mina minatusest.

(N 51)

Informandi öeldust peegeldub hoiak, et lihtsamaks inimeseks saamine on väärtus, mis aitab elus paremini toime tulla. Valimis leidis teisigi informante, kes väljendasid, et olid retriidijärgselt vähem enesekesksed ja rohkem teistega arvestavad.

Tasub märkida, et uurimuses osalenud informandid tegelesid või olid minevikus tegelenud mitmesuguste alternatiivsete praktikatega ning mõned olid ka aktiivsed erinevates retriitides osalejad. Väljendati seisukohta, et pimeretriit on üksainus, aga võimas samm pikal enesearenguteel. Seega ühekordne pimeretriiti läbimine ei pruugi olla imevahend maailmapildi ega eluhoiakute muutmisel, vaid saab toimida siis, kui inimene ise seda soovib ja avab ennast muutustele. Pimeruum on lihtsalt paik, milles näib kogemuslikult null-punkti jõudmine inimeste jaoks kergemini saavutatav.

Mõnel juhul kirjeldati pimeretriidi järgset tundlikkust selliselt, et see võimaldas tajuda suhtluses teiste inimestega enam kui üksnes öeldud sõnu. Samal ajal muutus rahvarohketes keskkondades viibimine väsitavamaks:

Asjad muutuvad aeglasemaks, aga rohkem kohalolevaks. Ka inimsuhtlus on palju sügavam, sest ma kogen rohkem seda, mis on sõnade taga, mida inimene tunneb. Sellistesse ruumidesse minna, kus on palju inimesi, on lõpuks hästi väsitav.

Alguses ongi selline tunne nagu väike beebi tuled välja [pimeruumist] ja kogemusi on palju. Ma loen rohkem sellest väljast või informatsioonist, kui varem tegin. Varem lihtsalt kuuled, mida inimene räägib, aga siis äkitselt ka seda, mida ta tunneb ja mis seal taga võib olla. (N 33)

Informandi kogemuses avaldus suurenenud tundlikkus avaldus sügavamas kontaktis teiste inimestega, kuid varjupoolena muutusid rahvarohked keskkonnad rohkem väsitavamaks.

4.3. Pikemaajalised muutused eluviisis ja maailmapildis

Pimeretriidi pikemaajaliste mõjude kirjeldamisel näis oluline roll olevat informantide eelhäälestusel ja elulisel kontekstil. Kui otsus pimeretriidile minna oli seotud elukriisi, eneseotsingute või sooviga sooritada vaimseid praktikaid, omistati kogemusele sagedamini sügavam transformatiivne tähendus. Pimeruumi retriiti mõtestati ka kui etappi enesearenguteel, mille juurde võisid kuuluda mitmed teised retriidid ja alternatiivsed praktikad. Mõnikord oli informantidel raske eristada kas üks või teine muutus, mis ajapikku eneses oli toimunud, leidis aset näiteks meditatsiooniretriidi või pimeretriidi mõjul. Pigem leiti, et oma rolli võisid mängida mõlemad. Pimeruumi hinnati enamasti kui praktilise funktsiooniga paika, kus keha ja meelt puhata ning enda jaoks olulistel teemadel mõtiskleda.

Pimeretriidil osalemist seostati ka tõukena elumuutuste läbiviimiseks või vahendina, mis aitas selgemini mõista, mis oli elus juba hästi ning mis vajab muutmist. Pärast retriidikogemust hakati elama rahulikumas tempos, sest kiirustamist hakati tajuma vastumeelse ja ebamõistlikuna. Suurenes vajadus rahulikuma ja lihtsama elu järele ning sooviti eemalduda sensoorselt ülekoormavatest situatsioonidest ja keskkondadest. Mitmed uurimuses osalenud informandid seostasid kolimist linnakärast vaiksematesse maapiirkondadesse pimeretriidil osalemisega. Üks informantidest sõnastas seda järgnevalt:

Ma elasin väga sellises kohas, kus on väga palju müra ja valgusreostust. Ja see [pimeretriidil osalemine] oli üks tõuge, mis pani mind ka näiteks kolima. Mul oli kõrval trammitee ja suur Selveri logo paistis aknasse [...] Enne pimeruumi ma ei kuulnud selliseid hääli, aga kui ma tulin tagasi, siis ma reaalselt kuulsin neid [...] Siis kindlasti [nüüd] vajan sellist paremat elukeskkonda. (M 39)

Informandi kirjelduse põhjal võib järeldada, et mõnel juhul võis pimeretriit muuta inimese tundlikumaks varasema elukeskkonna suhtes. Igapäevane müra- ja valgusreostus hakkasid pärast retriidi läbimist rohkem häirima. See viitab, et pimeruumis kogetu ei piirdunud üksnes retriidiaegse kogemusega, vaid mõjutas hiljem ka elukeskkonna hindamist, millest tulenevalt otsustati ka elukohta vahetada.

Oluliseks pikemaajaliseks muutuseks, mida pimeretriidi tulemusel mõnel juhul kogeti, oli pimedusega seotud varasemate hirmude ja negatiivsete hoiakute muutumine. Kui retriidile eelnevalt tekitas pimedus kõhedust, hirmu või soovi pimeduses viibimist vältida, siis retriidi tulemusena suhtumine muutus. Valimisse kuulunud kristlikus peres üles kasvanud informant ületas pimeretriidil religioossetest mõjutustest tulenenud pimeduse hirmu, mida oli varasemalt seostanud kurjusega:

Kui sa oled usu taustaga inimene, siis alati on jumal valgus ja pimedus on põrgu ja kurjus. Siis seal [pimeruumis] oli alati mingisugust kaalumist või sildistamist. Mingist hetkest ma lasin sellest lahti. Tegelikult pime ei ole üldse ju halb, et me kardame meeletult pimedust. Sellega tekib teadmatus, sellega tekib hirm ja nii edasi. Et aga kui sellest lahti lasta, siis tegelikult pimedus võib olla nagu meeletult... Kuidas siis öelda? Taastab või ravib isegi mingis mõttes. (M 41)

Isegi, kui valimisse kuulunud informant ei määratlenud ennast kristlusena, mõjutasid teda lapsepõlves omandatud hoiakud ka täisealisena. Tema puhul osutus vahetult pimedas keskkonnas varasemast religioosset uskumusest mõjukamaks. Ei saa välistada, et pimeduse seostamine kurjusega võis olla teadvustamata või osaliselt teadvustatud hoiak, mille ulatust taibati alles pimeretriidil või sellele järgnevalt.

Pimeretriidil osalemine ei toonud endaga üldjuhul kaasa täiesti uusi uskumusi, vaid kinnistas varasemaid hoiakuid. Kogemusi ja arusaamu tõlgendati juba väljakujunenud mõtteraamistike kaudu. Räägiti näiteks viidati inimeses peituva tõeallikale, räägiti kõrgemast minast, energiatest. Räägiti ka sellest, et inimene ise saab oma elukäiku aktiivselt kujundada, mis on iseloomulik uue vaimsuse paradigmale. Mõnel juhul väljendati ka seda, et lõpetati maise ja vaimse maailm eristamine, vaid neid hakati tajuma selgemalt omavahel seotud tervikuna.

Rõhutati ka seda, et pimeruumi tuleks suhtuda kui paika, kuhu tasub minna ilma kindlalt fikseeritud ettekujutluseta, milline retriidi kulg ja tulemus peaksid olema.

Selgitati, et liigsete ootuste puhul võib inimest tabada pettumus, sest pimeretriidi tulemused võivad olla ettearvamatud. Seda hoiakut väljendab informandi tsitaat:

Mis seal tegelikult toimuma hakkab kui inimene jääb üksinda pimedasse iseendaga, et see tulemus võib olla vägagi üllatav ja hoopis midagi muud kui alguses loodeti. Aga kohe kindlasti ta midagi muudab. (N 60)

Väljendati ka arvamust, et pimeretriidile omistatavad positiivsed mõjud, nagu vahetult pärast retriidist väljumist kogetud rahu, tundlikkus ja selgus, võisid ajapikku tavapärasest argirütmis tuhmuda. Mõned väljendasid kahetsust, et pimeretriidil kogetud erilist seisundit ei suudetud pikemaajaliselt iseendasse või oma ellu integreerida.

Kõiki valimisse kuulunud informante ühendas see, et pimeretriite hinnati tagasiulatuvalt kõrgelt. Mõnel juhul oldi retriite juba mitmeid kordi läbitud või sooviti neid tulevikus korrata. Retriidikogemusi peeti tähenduslikeks ka kuid või aastaid pärast retriidi toimumist. Isegi need informandid, kes retriite katkestasid, mõtestasid tagantjärele neid kogemusi positiivses võtmes, tõlgendades raskusi edasiviivate eluõppetundidena. Valimisse kuulus siiski ka üks informant, kes sõnastas pimeretriiti kui lihtsalt üht kogemust paljude teiste seas, kuhu tal otsest soovi tagasi pöörduda ei ole.

Kokkuvõte

Uurimistöö eesmärk oli uurida, kuidas pimeruumi retriidil osalenud inimesed oma kogemusi kirjeldavad ja mõtestavad. Uurimisfookus oli motiividel, pimesdas kogetud kehalistel, tajulistel, visuaalsetel, emotsionaalsetel ja mentaalsetel kogemustel ning sellel, milliseid tähendusi ja mõjusid informandid läbitud pimeretriidile pikemaajaliselt omistasid.

Uurimus tugines kümnel poolstruktureeritud intervjuul, mida analüüsisin kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodiga. Uurimusest ilmnes, et pimeretriidil osalemise motiivid olid mitmekesised. Osa informante läks pimeruumi sooviga kogeda midagi ebatavalist ja harjumuspärasest erinevat. Teiste jaoks oli peamiseks motiiviks vajadus eemalduda argielu saatvast infomürast ja kohustustest, et kogeda vaikust, rahu ja taastumist. Mitmel juhul seostus pimeretriidil osalemise soov eneseotsingute, lähisuhetega seotud küsimuste ja käsil olevate elumuutustega. Budistliku taustaga informantide puhul oli osalemine seotud eelkõige traditsioonispetsiifiliste praktikate ja õpetusliku raamistikuga, eristudes teistest valimisse kuulunud informantidest.

Pimeruumis kogetud kehalised ja tajulised muutused olid sageli omavahel põimunud. Pimeduses viibimise ajal kogeti sügavat und, kehatunnetuse teravnemist, tavaelus teadvustamata mikropingete märkamist ning meelte tundlikumaks muutumist, aga ka muutusi aja- ja ruumitaju kogemises. Nägemissisendi puudumine suunas tähelepanu teistele meeltele ning muutis viisi, kuidas informandid iseennast ja ümbritsevat kogesid. Samuti kirjeldati visuaalseid kogemusi nagu valgussähvatused, mustrid, nägemused ja reaalsena tundunud unenäod, mida mõnel juhul peeti tähenduslikeks. Emotsionaalsel ja mentaalsel tasandil kirjeldati pimeretriiti samuti mitmetähenduslikult. Räägiti retriidi vältel kogetud rahu-, kohalolu- ja turvatundest, aga ka näiteks igavusest, kartusest, et neid teiste inimeste poolt pimeruumi unustatud ja soovist retriit planeeritust enneaegselt katkestada. Raskustega toimetulekuks tegeleti näiteks enesevaatluse, meditatsiooni ja hingamisharjutustega.

Informandid omistasid pimeruumile ja seal kogetule erinevaid tähendusi. Pimeruumi kogeti argimaailmast eraldatud taastava keskkonnana, kus sai eemalduda tavapärastest rollidest ja kohustustest, ning paigana, mis võimaldab eneserefleksiooni. Mõnel juhul omandasid pimeruumis kogetud seisundid vaimse tähenduse või sõnukirjeldamatu kogemuse mõõtme. Budistliku taustaga informantide puhul kujunes pimeruumi tähendus traditsioonilise õpetusliku raamistiku kaudu: pimeruumi mõisteti kui praktikaruumi, kus tuleb vaeva näha, mitte lihtsalt puhata või nägemuslikke kogemusi otsida.

Uurimusest ilmnes ka, et pimeretriit võis omandada tähenduse eluliste muutuste kontekstis, näiteks seoses lähisuhte lõppemise või uue eluetapi algusega. Sellistel juhtudel täitis pimeretriit rituaalilaadset rolli, mis näis toetavat inimest uues suunas liikumisel. Retriidijärgselt kirjeldati mitmesuguseid järelmõjusid. Maailma nähti erksamates toonides, meeled olid tundlikumad ning kirjeldati muutusi suhetes, enesetajus ja väärtustes. Räägiti suurenenud sisemisest rahuseisundist, vähenenud reaktiivsusest ning

sügavamast kontaktist iseenda ja teiste inimestega. Samas võis suurenenud tundlikkus muuta sensoorselt koormavad keskkonnad väsitavamaks kui varem. Kirjeldati, et tuntavamad järelmõjud hääbusid ajapikku argielurütmis, kuid vaevumärgataval ent tähendusrikkal moel võisid mõned järelmõjud olla tuntavad ka pikemaajaliselt.

Läbitud pimeretriite hinnati üldiselt kõrgelt. See kehtis ka nende informantide puhul, kes olid retriite enneaegselt katkestanud. Näilisi ebaõnnestumisi tõlgendati tagasiulatuvalt väärtuslike õppetundidena. Pimeruumi kirjeldati mitme informandi poolt kui võimendit või kiirendit, mis aitab eneses toimuvaid protsesse paremini märgata või muuta pimeruumis läbiviidavad mitmesugused keha- ja meelepraktikad efektiivsemaks.

Mõnel juhul seostati pimeretriidil osalemist muutustega elustiilis ja maailmapildis. Mõned uurimuses osalejad hakkasid rohkem väärtustama rahulikumat elukeskkonda, mida seostasid retriidijärgselt toimunud elukohavahetusega. Pimeretriit muutis mõnel juhul suhtumist pimedusse, aidates ületada varasemaid hirne ja negatiivseid assotsiatsioone.

Üldjuhul pimeretriit kinnistas või süvendas juba olemasolevaid maailmavaatelist hoiakuid. Samuti ilmnis, et pimeretriidi mõju sõltus osaliselt retriidile eelnevast sisemisest häälestusest. Märkimisväärsemaid muutusi kirjeldasid sagedamini need informandid, kes läksid retriidile sooviga midagi enda või oma elu kohta mõtestada või muuta.

Uurimistöö põhjal võib järeldada, et Eesti inimesed kirjeldavad ja mõtestavad pimeruumi retriidi kogemust mitmekihilise ja sügavalt isikliku nähtusena. Kogemuses põimuvad kehalised, tajulised, emotsionaalsed ja vaimsed aspektid ning kogetu tähendus kujuneb osaleja varasema elukogemuse, ootuste ja tõlgendusraamistiku kaudu. Pimeretriidi kogemus ei ole üheselt määratletav, vaid varieerub sõltuvalt osaleja taustast ja eesmärkidest. Retriit võib soodustada eneserefleksiooni ja sisemise rahu kogemist. Selle mõju võib avalduda ka hilisemates muutustes enesetajus, suhetes ja elustiilis, kuigi enamasti pigem süvendab juba olemasolevaid hoiakuid kui muudab neid täielikult.

Kasutatud allikad

- Creswell, John W., ja Cheryl N. Poth. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. 4. trükk. Los Angeles: SAGE Publications, 2018.
- Csordas, Thomas J. "Somatic Modes of Attention." *Cultural Anthropology* 8, nr 2 (1993): 135–156.
- Hatchell, Christopher. *Naked Seeing: The Great Perfection, the Wheel of Time, and Visionary Buddhism in Renaissance Tibet*. Oxford: Oxford University Press, 2014.
- Heelas, Paul, ja Linda Woodhead. *The Spiritual Revolution: Why Religion Is Giving Way to Spirituality*. Oxford: Blackwell Publishing, 2005.
- Kavková, Veronika, ja Marek Malůš. „Possible Applications of Flotation REST and Its Effects on Human Psychophysiology Regarding Stress, Anxiety and Depression / Možnosti využití techniky flotation REST a její účinky na psychofyziologii člověka v oblasti stresu, úzkosti a deprese.” *Psychologie a její kontexty* 12, nr 1 (2021): 5–21.
- Mayring, Philipp. *Qualitative Content Analysis: Theoretical Foundation, Basic Procedures and Software Solution*. Klagenfurt, 2014.
- Nenadalová, Jana. "Sensing the Darkness: Dark Therapy, Authority, and Spiritual Experience." *Archive for the Psychology of Religion* (2025): 1–21. <https://doi.org/10.1177/00846724251379906>.
- Taves, Ann. *Religious Experience Reconsidered: A Building-Block Approach to the Study of Religion and Other Special Things*. Princeton: Princeton University Press, 2009.
- Busby, Mattha. "Days-Long 'Dark Retreats' Are the Newest Spiritual Conquest for Tech Elites." *Wired*, 4. juuni 2025. Vaadatud 3. mail 2026. <https://www.wired.com/story/days-long-dark-retreats-are-the-newest-spiritual-conquest-for-tech-elites/>.
- Leesoja. "Pimeda ruumi rituaal." <https://leesoja.ee/pimeda-ruumi-rituaal>. Vaadatud 3. mail 2026.
- Pimesikk. "Pime retriit." Vaadatud 3. mail 2026. <https://www.pimesikk.ee/>.

Lisa 1. Informeeritud nõusoleku vorm

Uurimus „Pimeruumi retriit Eesti kontekstis“ (2026)

Lugupeetud intervjuueeritav,

Teid on palutud osalema uurimuses, mille eesmärk on uurida, kuidas pimeruumi retriidil osalenud inimesed oma kogemusi kirjeldavad ja mõtestavad ning milliseid tähendusi nad pimeruumis kogetule omistavad.

Mis on informeeritud nõusolek?

Informeeritud nõusolek tähendab uurimuses osalemiseks nõusoleku andmist, kuid ainult juhul, kui mõistate täielikult, mis sellega kaasneb. Te allkirjastate käesoleva informeeritud nõusoleku vormi ainult juhul, kui olete nõus uurimuses osalema. Allkiri antud dokumendil näitab, et olete kogu informatsioonist aru saanud ja soovite osaleda uurimuses.

Informatsioon uurimuse kohta

Uurimuse “Pimeruumi retriit Eesti kontekstis” ja intervjuud viib bakalaureusetöö raames läbi Tartu Ülikooli usuteaduskonna tudeng Airy Ust. Intervjuu kestab ligikaudu 45-60 minutit ja see salvestatakse. Intervjuud toimuvad intervjuueerija ja küsitletava poolt varem kokkulepitud kohas.

Intervjuu käigus esitatakse küsimusi, mis puudutavad Teie pimeruumi retriidil osalemise kogemust, osalemismotiive ning kogemuse tähendust Teie jaoks.

Uurimuse käigus kogutud andmeid kasutatakse ainult teadustöös. Uuritavate isikuandmeid ei avalikustata teaduspublikatsioonides. Informantide konfidentsiaalsus on tagatud anonümiseerimise teel. Uurimuses avaldatakse informandi vanus ja sugu. Intervjuude salvestistele on ligipääs üksnes töö autoril Airy Ustil ja tema juhendajal Lea Altnurmel. Uurimuse käigus kogutud digitaalseid andmeid säilitatakse parooliga kaitstud Tartu Ülikooliga seotud OneDrive pilvekeskkonnas. Paberkandjal allkirjastatud informeeritud nõusoleku vorme säilitatakse Tartu Ülikooli usuteaduskonnas lukustatud seifis, millele on ligipääs üksnes uuringu läbiviijal Airy Ustil, tema juhendajal Lea Altnurmel ning Tartu Ülikooli usuteaduskonna juhatajal Roland Karol. Kõik kogutud andmed hävitatakse jäädavalt mitte hiljem kui juunis 2026. aastal.

Uuritava õigused

Uuringus osalemine on vabatahtlik. Teil on õigus keelduda vastamast ükskõik millistele küsimustele, katkestada intervjuu igal ajal ilma põhjendusi esitamata, võtta tagasi oma nõusolek osaleda käesolevas uurimuses kuni ühe (1) nädala jooksul pärast intervjuu toimumist. Uurimimuses osalemise nõusolekut tuleb Teil kinnitada oma allkirjaga.

Kontaktandmed

Küsimuste korral võtke ühendust uuringu läbiviijaga:

Airy Ust, e-post: airy@ut.ee

Juhendaja:

dr Lea Altnurme, e-post: lea.altnurme@ut.ee

Kinnitan, et mind on informeeritud ülalnimetatud uurimusest ning annan teadliku nõusoleku uuringus osalemiseks ja oma isikuandmete töötlemiseks.

Osaleja nimi:

Allkiri:

Kuupäev:

Uurimuses osalejale informatsiooni andnud isik:

Allkiri:

Kuupäev:

Dark Retreat in the Estonian Context

Summary

In the research paper *Dark Retreat in the Estonian Context*, I analysed the experiences of ten people who had participated in dark retreats. My aim was to understand why people choose to spend several days or weeks in complete darkness, how they describe what happens there, and what meaning these experiences have for them afterwards. The main research questions focused on participants' motives, the experiences they had during the retreat, and the role these experiences play in their wider worldview. It turned out that people take part in dark retreats for different reasons. Some were motivated by curiosity and the wish to experience something unusual. Others wanted to step away from everyday stress, constant information flow and social obligations in order to find silence, rest and peace. In several cases, participation was connected to a difficult period in life, relationship changes or the search for a new direction. For participants with a Buddhist background, the retreat was more often understood as part of a spiritual practice rather than simply a personal challenge or form of recovery. During the analysis, several broader themes emerged: wellbeing, self-discovery, change and inner balance. Many participants described physical and sensory changes such as deeper sleep, stronger bodily awareness, heightened hearing and touch, and altered experiences of time and space. Visual experiences such as flashes of light, patterns, visions and vivid dreams were also common. These were often seen as meaningful, even when participants did not explain them in religious terms. At the same time, the retreat was not described as entirely effortless. Although participants generally spoke of the experience in positive terms, some also recalled periods of boredom, anxiety, fear, loneliness or moments when they considered ending the retreat early. Such difficulties were usually understood as a natural part of the process and were managed through meditation, breathing exercises or simply learning to remain with uncomfortable feelings. In this sense, the retreat could be experienced both as a challenge and as an opportunity for personal insight. Many participants described noticeable effects after returning to ordinary life. The outside world seemed brighter, more vivid and more beautiful than before. Some reported greater inner calm, less emotional reactivity, deeper self-awareness and more appreciation for simple everyday things. In some cases, the retreat also gained the meaning of a personal ritual during an important life transition. On the one hand, the dark retreat can be understood simply as a temporary withdrawal from everyday life and sensory stimulation. On the other hand, participants repeatedly described it as something more than staying in darkness. For them, it became a meaningful space where rest, self-reflection and personal change could take place.

Annotatsioon

Uurimistöös uuriti pimeruumi retriidil osalenute kogemusi ja tähendusi, mida neile omistati. Töö põhineb kümnel poolstruktureeritud intervjuul, mida analüüsiti kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodil. Tulemused näitavad, et pimeretriit toimib eraldatud praktikakeskkonnana, kus võimenduvad kehalised, tajulised ja mentaalsed protsessid. Kogeti sensoorseid muutusi kui ka raskesti sõnastatavaid ja erilisi elamusi. Pimeretriit soodustab eneserefleksiooni, tuues kaasa muutusi enesetajus, suhetes ning eluliste muutustega toimetulekus. Samas kujuneb kogetu tähendus osaleja varasema maailmavaate raamistikus ning pigem süvendab olemasolevaid hoiakuid kui kujundab neid ümber.

Märksõnad: pimeretriit, kogemus, tähendusloome, kvalitatiivne uurimus, uus vaimsus

Lihtlitsents töö avaldamiseks

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Airy Ust,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Pimeruumi retriit Eesti kontekstis“, mille juhendaja on Lea Altnurme reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Airy Ust

04.05.2026