

Posudek diplomové práce

KATEŘINA ŠEMBEROVÁ
MEDITACE - KONTEMPLACE

Diplomová práce Kateřiny Šemberové se vyznačuje mimořádně velkým úsilím a osobitostí, zejména ve výtvarné části. Je třeba připomenout, že diplomantka postupovala od samého začátku velmi samostatně a rozvíjela svoji práci v kontextu vlastního vnitřního prožívání. Velká schopnost transformace skutečnosti do výsledných, uměleckých děl se odrazila v jednotném stylu, výtvarné poetice a schopnosti povýšení osobního prožitku do obecné roviny. V jejích cyklech, ať už denících nebo malbách a bodových rastrech, je patrná velká výrazová kvalita. Teoretická i výtvarná část diplomové práce tvoří jednotný celek. Vzájemné prostoupení intimního vnímání a reflexe výtvarným gestem s objektivním pohledem a definováním prožívaného jsou ojedinělou výpovědí o vnitřním nazírání světa kolem nás. Diplomantka si vytvořila vlastní výtvarnou řeč a v esteticky velmi příznivé poloze promlouvá pomocí barev, tvarů a jemných impresí, jež jsou předkládány ve zcela průkazné formě zvládnutých emocí.

Již v samotném úvodu teoretické části zaujme širší volnou meditací v tramvaji, kde uplatňuje svoji schopnost empatie. Odevzdání se do principů a vnímání skrze toky energií. V dialogu se spřízněnou bytostí si klade otázky o hledání člověka v jeho lidskosti a nachází zároveň i sebe sama. Dále řeší vztah člověka a přírody, - otázkami a meditací se snaží nalézt svůj vlastní příčinný bod.

Na diplomové práci Kateřiny Šemberové je velmi sympatická schopnost podávat tematicky vyčerpávající informace bez velkého zahlcení zavádějícími detaily nebo fragmenty. Její obecná charakteristika je přehledná a má svoji kvalitativní úroveň. Velmi přehledně informuje čtenáře o základních rozdílech meditace a kontemplace v níž spatřuje završení meditačních procesů/str.33, 34/.

Dokáže připomenout i relaxační techniky/str.25/ nebo holotropní dýchání se změněnými stavy vědomí. Za vrchol teoretické části pokládám reflexi výtvarné části zejména odstavce Krajina z bodů, reflexe barvy, reflexe bodu.

Kateřina Šemberová dokáže motivovat i své žáky k obdobným výkonům a její práce s nimi je velmi neokázalá a přesvědčivá. Vzhledem k celkové vyváženosti všech tří částí diplomové práce, a zejména její výtvarný výkon je daleko za hranicí předpokládaného limitu, navrhuji známku

VÝBORNĚ

v Praze 3. 5. 2007

Jiří Kornatovský



Kolegyně Kateřina Šemberová zpracovala diplomovou práci na téma Meditace - kontemplace s obsáhlou výtvarnou částí a ve škole ověřenou didaktickou řadou. Je zřejmé, že psát diplomovou práci o meditaci nelze bez silného osobního angažmá, respektive bez schopnosti diplomantky sama umět medítovat. Posoudit tedy bude třeba do jaké míry je toto subjektivní pole vyvažováno odborně kompetentními postoji diplomantky a citovaných autorit. Diplomantka využila příležitosti a možnosti věnovat se skrze téma diplomové práce oblíbené autorské malbě a kresbě založené na osobní soustředěnosti a schopnosti "být se sebou".

Teoretická část d.p. zkoumá nejen základní pojmy diplomové práce, jejichž východiska lze jen složitě hledat v evropských, lépe řečeno křesťanských tradicích. Modlitba sice reprezentuje osobní usebrání, ale je především bohoslužbou a oslavou boha. Člověk se modlí, protože se Bůh dotkl jeho ducha. Dálnévýchodní tradice tedy musí být oporou. V kontemplaci, jak ji tematizuje diplomová práce bychom se pak ale mohli zabývat než hledáním sama sebe samotné Kateřiny Šemberové. Dobře si ale vědoma rizik takového pojetí, obratně manévruje za hranicí těchto nesdělitelných obrazů a myšlenek. Já a druhý člověk, já a příroda, já a lidstvo. V nejsilnějších částech teoretické práce je já proměněno v my a jsme tak zataženi do nikoliv jen subjektivních úvah, ale dostáváme se na pole zkoumání světa z pozic lidí, kteří mají za úkol ke světu se vymezovat a zároveň se o svět starat a pečovat. Učitel, spolu s dětmi, nebo studenty, zkoumá svět ve kterém žijeme, nejen abychom mu rozuměli (ač ruku v ruce - přesto na obou stranách), ale zároveň dovedli nalézat v sobě autentický smysl pro celek i detail skutečnosti a života. Je-li v těchto souvislostech zdůrazňován rozměr sebepoznání, rozumíme lépe propojitelnost teoretické výbavy s učitelskými kompetencemi. V této části diplomantka vsadila především na autority F. Koukolíka, E. Tomáše a V. Flussera, které cituje a jejich myšlenkami podporuje a propojuje vlastní úvahy o podstatě a aktuálnosti myšlenek vyrovnaného člověka, člověka, který je chápající součástí přírody. Opakem a předmětem kritiky je naopak očekávatelně po povrchu věcí klouzající svět libivosti, povrchnosti a hromadění zbytečných věcí a požitků. Několik důležitých míst práce, včetně obhajoby vlastní práce je věnováno fenoménu bodu.

Diplomantka nevšedně využívá při těchto teoretických studiích kompetence, které nabízí druhý rozměr meditace - ztišení vlastní duše v tvorbě. Úroveň souborů kreseb, lavírek a akvarelů je příkladem takové dovednosti soustředit se. Reprezentuje modernistický koncept, který rezignuje na efekty narativní malby, staví v několika souborech na práci s bodem a v nejsilnějších částech práce navazuje na barevnou a formální oproštěnost maleb a kreseb V. Boštíka. Připojuji připomínku konceptuálních kreseb V. Stratila z poloviny 70tých let, které velikostí formátu odpovídají slavnějším kresbám vedoucího práce J. Kornatovského, ale "nezávislosti na výsledku" mohly by být diplomantce další oporou.

Ověření hlavních diplomové práce ve Výtvarném studiu v Dolním Újezdě (pod vedením kolegyně Šárky Hrouzkové) je velmi povzbudivé. Ať pracuje diplomantka s malými dětmi, nebo s dospělými, pokaždé přistupuje k tématům adekvátně věku a výstupy žáků jsou velmi zasvěcené. Ne tedy pouze krásné, nebo kvalitní, to by bylo v intencích zadání málo. Jsou to práce prožité, prosté nervozit a spěchu, vyrovnané a v celcích harmonicky gradující.

Teprve zde záměrně zmiňuji nepochopitelný aspekt definitivní verze odevzdané diplomové práce, která zcela postrádá jakoukoliv, tedy byť i jen černobílou obrazovou dokumentaci. Bývá někdy nedostatečná ve výběru a kontextech, mívá někdy nedobrou úroveň v typografickém zpracování, ale aby nebyla, to jsem příležitost hodnotit neměl. Potvrzuji současně, že všechny části, především obě autorské - vlastní výtvarné cykly a soubory žáků ze ZUŠ mají vysokou kvalitu, nemáme však možnost posoudit práce v kontextech textu. CD-ROM s přílohami rozhodně tento nepochopitelný nedostatek diplomové práce nenahradí a samotné řazení souborů je pro změnu zcela bez komentáře. Který zlý démon...?

Okruhy otázek k obhajobě d.p.:

- 1) Jakou oporu Vám poskytuje RVP ve Vv jak jste ji představila ve škole i ve své diplomové práci?
- 2) Jaká jsou největší učitelská nebezpečí, která hrozí devalvovat práci s dětmi v případech analogických Vašemu přístupu a jak se jich vyvarovat?
- 3) Proč nemá Vaše diplomová práce obrazy v textu?

Navrhuji klasifikaci velmi dobře

V Praze 7. května 2007

Ivan Špírk v. r.

Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, katedra výtvarné výchovy

Diplomová práce

„Meditace – kontemplace“

Autorka diplomové práce : Kateřina Šemberová; Osík u Litomyšle 113, 569 67.

Dp. 1481

6. ročník učitelství VV pro 2.st. ZŠ, SŠ a ZUŠ

prezenční studium

Měsíc a rok dokončení diplomové práce : duben 2007



Učitelství diplomové práce : Doc. ak.mal. Jiří Kornatovský

Konzultanti : Doc. ak.mal. Ivan Špirk, Prof., PhDr. Ladislav Daniel PhD.

Ústřední knih.Pedf UK

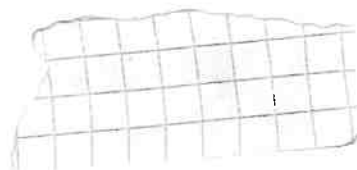


2592071765

Prohlášení :

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Osíku dne 14.4. 2007



Poděkování :

Chtěla bych tímto poděkovat vedoucímu mé diplomové práce Doc.ak.mal. J. Kornatovskému,
Doc.ak.mal. I. Špírkovi za konzultace, Š. Hrouzkové, mým rodičům a mému příteli za trpělivost.

Anotace

Základní údaje : Šemberová, K.: *Meditace - kontemplace /Diplomová práce/ Praha 2007 - Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, katedra výtvarné výchovy, 71 s. (Přílohy : soubor uměleckých děl, CD s foto uměleckých děl a výtvarných prací žáků ZUŠ.)*

Popis obsahu : Zaměření práce je směřováno k hlavnímu tématu „meditace-kontemplace“, jeho výtvarnému zpracování, teoretickou písemnou reflexí a didaktickým reflektivním zpracování ve výuce na ZUŠ. Práce se zabývá širokým náhledem na téma meditace-kontemplace jako sebepoznávání na základě různých metod, jejich historie, významu, využití a proces, v umění, vztahem člověka ke společnosti, ke světu a k přírodě a k sobě samému. Poznatky se poté odráží ve vztahu k ostatním lidem a ke světu a uvědomování si hlubších souvislostí, což bylo cílem mé práce.

Klíčová slova : *Meditace, kontemplace, člověk, příroda, umění, bod, krajina, výchova, sebepoznávání, sebereflexe, myšlenka, prožitek, pocit.*

Obsah :

ÚVOD	7
1. Meditace v tramvaji (niterná reflexe osobního zážitku)	8
TEORETICKÁ ČÁST	11
2. Člověk a kultura	12
3. Člověk a příroda	16
4. Sebepoznávání.....	20
4.1 Člověk „žijící“	21
4.2 Relaxační techniky	23
4.2.1 Autogenní trénink	24
4.3 Meditace	25
4.3.1 Původ a historie meditace	26
4.3.2 Pojem meditace	26
4.3.3 Obsah a cíl meditace	27
4.3.4 Meditační proces	29
4.4 Kontemplace	33
4.5 Holotropní dýchání	35
PRAKTICKÁ ČÁST	39
5. Meditace – kontemplace v umění, reflexe	40

5.1	Reflexe	40
5.1.1	„Meditativní deníky“	42
5.1.2	Václav Boštík	44
5.1.3	„Bod“	47
5.1.4	„Krajina“	47
5.1.5	Michael Biberstein, Čchiu- Š- chua	48
5.1.6	„Meditativní krajiny – akvarely“	50
5.1.7	„Krajina z bodů“	51
5.2	Reflexe „barvy“	52
5.3	Reflexe „bodu“	54
DIDAKTICKÁ ČÁST		57
6.	Meditace v práci s dětmi	58
6.1	Reflexe realizovaných témat	61
ZÁVĚR		65
LITERATURA		66
PŘÍLOHY		71

Úvod

Téma mé diplomové práce je „Meditace - kontemplace“ a práce se zabývá jeho teoretickým, uměleckým a didaktickým zpracováním. Vzhledem k tomu, že mě téma sebepoznávání velmi zajímá, promítl se můj přístup k problematice do celého pojetí práce.

V celé teoretické práci je prostoupen velmi osobitý až intimní přístup k problematice a současně vystavěn na poznacích z odborných zdrojů. Jedná se o zvláštní syntézu intimního přístupu s objektivním. Přičemž objektivní přístup obsahuje odborné informace v širším náhledu na téma a hledá v nich souvislosti. Díky intimnímu přístupu je zprostředkováno osobní setkávání a prožívání reflektující odborné poznatky.

Ve výtvarné části se snažím hluboce strukturovat pojem „meditace - kontemplace“ ve vztahu k mému pojetí a chápání světa a sebe a ve srovnáním s jinými umělci zabývající se podobným tématem.

V didaktické části se na základě analýzy celé předchozí práce teoretické i výtvarné snažím postavit výtvarný projekt pro výuku na ZUŠ a jeho částečnou aplikaci v praxi.

Cílem mé práce bylo co nejkompexněji zpracovat téma sebepoznávání.

1. Meditace v tramvaji

16.1.2007 - „Nastoupila jsem do tramvaje číslo 16 na zastávce I.P.Pavlova, jak jsem zvyklá do druhého vozu a stoupla jsem si úplně dozadu ke dveřím a opřela se o zábradlí u zadního okna. Raději bych si bývala stoupla vlevo k oknu, ale tam již stála jiná dívka. Hned po mně nastoupila nějaká stará paní. Nevšimla jsem si jí, jen jsem měla zvláštní pocit, že stání mezi mnou a tou jinou dívkou se jí moc nelíbí. Nechtěla jsem ji na své místo pustit, i když by se jí tam asi lépe drželo. Styděla jsem se sama před sebou, ale tentokrát jsem nechtěla uvolňovat svoje místo. Kdybych seděla, tak je to samozřejmé, že starou paní pustím sednout. V zásadě si téměř nikdy nesesám, domnívám se, že to ve svém věku opravdu nepotřebuji a vlastně se mi lépe stojí než sedí. Svoje místo ke stání jsem prostě vyměnit nechtěla. Paní měla dlouhou šedivou bundu, prošedivělé vlasy, které se jí vlnily po ramena a měla s sebou velkou tašku na kolečkách, takovou jakou vlastní téměř všichni staří lidé. Její pleť měla zvláštní strukturu, jakoby alabastrovou, měla mírně opálený odstín, kolem očí byla pleť světlejší, jakoby oči rámovala. Měla podivné oči. Živé a zároveň neživé. Nechtěla jsem si jí moc všimat, abych neupoutala její pozornost. Nebyla jsem zrovna v náladě, že bych si chtěla s někým povídat, zároveň jsem spoléhala na to, že je tramvaj hodně zaplněná a to tu paní případně od rozhovoru radí. Paní však svůj pohled směřovala na mou kabelku a velice dlouze jí zkoumala svými zvláštníma očima. Všimla jsem si toho a začala jsem být uvnitř mírně nervózní. Vždycky se snažím k lidem chovat příjemně a maskovat nepříjemné pocity. Ten hluboce zkoumavý pohled staré paní mi vadil, ale vzbuzoval ve mně zvědavost. Paní působila zvláštním dojmem. Nedokázala jsem ho však ještě pojmenovat. Najednou se ke mně ta žena otočila a řekla mi, že mám moc hezkou kabelku. To mě naprosto šokovalo. Dodala, že kdysi dávno měla podobnou, snad ještě menší, než je ta moje.

To mi vyrazilo dech. Čekala jsem cokoli, ale tohle ne. Dlouho jsem chodila pracovat a šetřila, abych si tuhle kabelku mohla koupit. Měla jsem z ní radost a moc se mi líbila a chválily mi ji i kamarádky. Nyní bych ji nejradši na místě zahodila. Vynořila se mi v hlavě myšlenka, že hmotné věci nejsou přeci tolik důležité, abychom na nich takhle lpěli.

Poděkovala jsem paní za pochvalu. Ona pokračovala v řeči, že je opravdu moc hezká a podobnou měla, když byla mladá. Ta moje je prý také velmi praktická, větrá a dá se vyprat. S tím jsem musela souhlasit. Stále pokračovala, že kdysi ji tak malá kabelka stačila, ale teď tedy opravdu ne, a ukázala na svoji velkou tašku na kolečkách. Neměla jsem sílu se na paní neusmívat. Proč si vybrala zrovna mě z celé tramvaje? Lidé kolem nás sledovali, ale to mi nevadilo. Myslím si, že si v duchu oddychli, že si stará paní ke svému rozhovoru vybrala mě a ne někoho. Začaly jsme se spolu trochu bavit a ve mně pomalu začal klíčit pocit, že tohle vůbec není náhoda. Ta stará paní není úplně obyčejná stará paní. V průběhu rozhovoru jsem začala mít pocit, že mi snad nějakým způsobem čte myšlenky. Neříká nic přímo, jen se jich dotkne a mě nechá přemýšlet. Dotýká se mě v rozhovoru různými způsoby. Cítila jsem se v tomto rozhovoru jakoby nahá, ale vůbec mi to nevadilo. Začínala mi být ta paní víc a víc sympatická, nebo spíše bližší. Cítila jsem z ní něco stejného, co mám v sobě. Ona to nejspíš věděla hned od začátku. Tohle všechno mi však došlo až později, v tento okamžik jsem byla něčím uhranuta a nešlo tu paní ignorovat, nedokázala bych jí lhát. Měla jsem pocit, že by to věděla. Bylo to, jako když stojíte v místnosti, kde jsou všude kolem vás zrcadla, takže se vidíte ze všech stran a nelze nic nevidět ani skrýt. V rozhovoru paní řekla pro mě velmi zajímavé myšlenky. „Všichni pocházíme z Evy a Adama, i černoši, ale lidé to nechtějí vědět, neuvědomují si to.“ Čekali byste to od asi sedmdesátileté paní, která ve vás budí dojem opravdové obyčejnosti, snad se na mě nebude zlobit, když řeknu běžné vzdělanosti. Je pravda, že zdání klame, ale přesto se některým dojmům a soudům člověk není schopen ubránit. Řekla, že jsem velice podobná jedné její dávné spolupracovnici

z Lovosic, kde pracovala v čokoládovně. „Nejste odtamtud?“ To už mi někdo někdy říkal. O té podobnosti. A ne jednou. Zeptala se , kdy vystupuji, řekla jsem jí, že nevím, že tudy jedu poprvé, jedu na Flóru. Odpověděla mi, že vystupuje o zastávku dříve než já. Pokud si to ovšem nerozmyslím a nevystoupím s ní. Nechápala jsem proč to říká. Také řekla, že by mohla přejet, když si se mnou takhle povídá. Už se blížila její zastávka. Náhle vyslovila, že byla dva roky v duchovním světě. V roce 2003 byla nemocná. Na schodech vystupujíc z tramvaje ještě dodala, že byla v „tunelu“. Než to řekla, rozloučily jsme se a popřály si hezký den. Stála jsem v tramvaji jako zkamenělá. Když vystupovala, pocítila jsem po celém těle jakési mrazivé zachvění. Rozlilo se mi do celého těla. Jako když se vznášíte nebo se začarování ocitnete v jiném světě. Jako když do vás vstoupí silný proud světelné energie. Byl to zvláštní pocit, který jsem nikdy dříve nepocítila v takové intenzitě. Napadlo mě, jestli nemám taky vystoupit. Možná bych ji dohonila i z další zastávky. Nemůže přece tak rychle chodit. Kdybych se v tramvaji ohlédla, snad by ta paní na zastávce nebyla, nejspíš by zmizela.“

Teoretická část

2. Člověk a kultura

„Ptáte-li se vytrvale, dostatečně a celý život, začnou se vám z jednotlivostí, které jste zpočátku vnímali roztržštěně, skládat souvislosti takového řádu, že zalapáte po dechu. A pak už jen litujete všeho, na co nestačíte. Nejvíc neadržitelně uplyvajících času.“

(Koukolník, F. Kniha o Evě a Adamovi. Praha, 1997. str.14.)

Snážíte se přijít na vhodnou nebo vymyslet originální myšlenku, vytvořit neatřelou formulaci. Tak dlouho se soustředíte, že najednou vaše dosud plně zaměstnaná mysl jakoby přestane pracovat. Utichne, zklidní se, a ve vás se nad očekávání nerozlije nervózní pocit hrůzného nestihnutí, ale vaši mysl zaplaví pocit svobodného klidu. V tomto nekonečném a zdánlivě neplodném stavu dokáže vaše mysl setrvat velmi dlouho, pokud ji v něm necháte. Zprvu se leknete, že vaše myšlenky míří někam jinam, přesouvají se a opouští vaši mysl. Míhají se, překrývají, mění se, vpíjejí se do sebe. Uchvacuje vás jejich kolotoč a pozorujete ho. Vzdáváte se myšlenky, že se s nimi ještě někdy setkáte, jste smířeni s tím, že vás pro tuto chvíli opouští. Jejich divoká a tajemná hra se začíná zpomalovat a tišit. Myšlenky se začínají znovu objevovat, vytřídily se a zdají se být teď mnohem jasnější. Do naší předložené šablony začínají myšlenky zapadat jako správné klíče do zámků. Nemusíme chápat všechny principy, stačí se jim odevzdat, tím vše poznáme. „...celý vesmír je energetické podstaty a že snad i myšlenka je formou energie.“ (Boštík, V. 1968)

Je to jako s láskou, o které říká E.Tomáš (1994), V.Flusser (1997) nebo A.Hogenová (2002)téměř shodně : „*Takový člověk, který se nezištně a bez vědomé touhy obětuje milované osobě, překonal smyslnost v novém a vyšším smyslu...Obrátil se v novém, pozitivním smyslu zády ke světu, který směřuje k sebezachování....Tento vzácný a prchavý okamžik zahlédnutí nebeského světla ve tváři milované osoby, toto odvrhnutí smyslnosti pomocí smyslnosti....Takové okamžiky čisté lásky propojují časné s věčným a budují jeden z mostů, po nichž může stvoření uniknout časnému. Tím, že se milovanému člověku oddám, neztrácím se. Nalézám sebe v tom druhém člověku.*“

Vyvstává nám otázka o nalezení člověka. Logicky však této otázce předchází ta, jenž se ptá, jak máme pojímat člověka? Máme v duchu antropocentrického myšlení chápat člověka jako ústřední bod, ke kterému se vše logickým způsobem vztahuje? Zdá se to být mnohým lidem samozřejmé. Při pohledu kolem sebe nejspíše uvidíte dalšího člověka, nebo alespoň nějaký jeho výtvar. Téměř všechno kolem nás od oblečení, dům, silnici, potraviny zpracované nebo vypěstované člověkem, uměle vytvořená příroda, kultura. Člověk toho dokáže hodně vyrobit, dokonce snad i sám sebe, nebo se alespoň vylepšovat. Všechno se zdánlivě soustředně točí kolem člověka. Ten se cítí na výsluní evoluce velice příjemně. Je se svým vrcholným postem navýsost spokojen a náležitě pyšný. S úsměvem sleduje všechny své pokroky, kterých doposud dosáhl. Nebo za té půl miliardy let snad dosáhla příroda, máme-li na mysli pouhý vývoj mozku. Příroda? Mohla by to být příroda? Možná něco takového podvědomě tušíme, ale nechceme to vědět. Člověk si vytvořil pestrobarevnou mozaiku produktů, dokáže toho spoustu vytvořit, změnit, ovlivnit, ale ještě stále má hranice. Kdyby byl tím myšleným ústředním principem, tak by je snad dokázal velmi lehce odstranit anebo by pro něj žádné neexistovaly.

„Mnohé lidi překvapuje harmonie dnešní přírody a dokonalost všech jejích živých podob. Mají za to, že právě tato skutečnost je důkazem vnějšího božského zásahu, „plánu“. Opakují argument středověké teologie, která o evoluci neměla ponětí. K mému úžasu se zdá, že ji na vědomí nechce vzít ani mnoho teologů dnešních. Pomysleme však, prosím, na „laboratoř“ o rozměrech Země „běžící“ tři a půl miliardy let (uvvažujeme-li o vývoji celého života), pracující s pěti až padesáti miliardami druhů. To je dostatečný prostor, čas i počet proměn k tomu, aby dnešní stav působil zdánlivě tak harmonicky.“ (Koukolník. Kniha o Evě a Adamovi. Praha, 1997. str.77)

Ano, příroda se nám obvykle jeví jako harmonicky fungující celek. Na co však velmi často zapomínáme je, že jsme nedílnou součástí tohoto celku. Ne však součástí, která je všemu živému i neživému nadřazena. Člověk vše bez rozpaků a bez rozmyslu spotřebovává. Tomuto přírodnímu rádooby nekonečnému nalezišti všeho po maximálním spotřebování vše zpátky „vrací“ plnou náručí. Přírodě jsou tyto člověkem spotřebované zbytky většinou již naprosto cizí. Začíná být zasypávána zbytky lidské spotřební kultury. Bez výčitek. Člověk bezhlavě a bez rozmyslu, bez zastavení čerpá z přírody vše, co je schopen jakýmkoliv způsobem nějak využít. Bere vše, co mu je nabízeno. Obecně necítí potřebu jí to nějak kompenzovat. Proč děkovat za něco, co je kolem nás téměř zadarmo?

„Naše století je zcela ovládáno nestřídmostí....Celé lidstvo je na kvapném chamtivém honu za požitky. Zachvátil nás neukojitelný hlad po věcech a myšlenkách a jsme si plně vědomi toho, že ho nechceme ani nemůžeme utišit. Ideálem není stabilní životní standard, stav sytosti, nýbrž neustále rostoucí životní standard, stále vášnivější hladovění.“ (Flusser,V. Příběh ďábla. Praha, 1997. str.114)

Jsme tím vším pohlcováni a vláčeni nemožeme vystoupit z tohoto začarovaného kruhu. Je velmi těžké z něj vystoupit.
Je to vůbec možné? Snad ano. Může nám pomoci to, z čeho jsme vzešli a je nám přirozené - příroda.

3. Člověk a příroda

Staneme-li byť jen na okamžik uprostřed přírody, v tichosti, jsme jí naprosto uchvázeni a pohlceni. Nejedná se o stejné pohlcení jako lidskou kulturou. Toto pohlcení je naprosto přirozené a spontánní. Celá naše bytost se sama od sebe oprostí od všech vlivů umělého světa člověka a počíná pomalu splývat s přírodou kolem sebe.

Představte si pod nohama pevnou zem, hlínu porostlou zelenou trávou, okolo stromy . Stojíte na louce a nad vámi se klene nekonečné modré nebe. Cítíte vůni větru a čistou vůni přírody kolem sebe. V ten okamžik se vám chce oprostít od všech starostí, problémů, nedůležitých myšlenek, všeho lidského, všeho co máte v sobě a dennodenně vás obklopuje. Opadává z vás všechen stres a negativní pocity, problémy, stejně jako z vás odpadává oblečení, které máte na sobě. Odložíte poslední kousek oděvu z těla společně s poslední myšlenkou (viz. foto „meditace na sněhu“), jež doposud čerily vaši mysl. Cítíte se volně, zalévá vás pocit nekonečné svobody a maximálního tělesného i duchovního uvolnění. Vychutnáváte si dotek vlahého větru na své jinak téměř neustále halené kůži, necháváte se unášet pocitem lehkosti. Vaše mysl je zklidněná, pokožka těla si užívá doteky trávy, tvrdost půdy, po které chodí a slunce, které nám denně dodává energii. Ležíte v trávě a zavíráte oči, vnímáte všechny vůně, doteky, zvuky a klid. Soustředíte se na jejich neopakovatelnost. Jste spokojeni. Otevřete oči a v očích se vám odráží modrá obloha. Pozorujete její blankytnou modř a nejrůznější měnící se tvary mraků. Přemýšlíte, co je za tím vším. Vesmír. Nekonečný prostor. Je Vesmír nekonečný nebo má někde

hranice? Pro obyčejného člověka nesmírně složitá a těžká otázka. Z filosofického hlediska asi hranice má, někde končí a začíná možná nějaká „možnost“ bez prostoru, času, Absolutno, Nicota. Něco námi nepochopitelné. Jenže tím pádem je vesmír součástí něčeho dalšího a tím může být nekonečný, jako součást nekonečnosti. Z vědeckého hlediska je tato otázka také složitá na odpověď. Nikdo z nás nemůže Vesmír prozkoumat, aby s jistotou mohl říci, že má hranice, že někde končí. Musel by pokračovat dále do tohoto dalšího prostoru a není jisté, zda by byl schopen tyto hranice vůbec rozeznat. Pokud je nekonečný, není šance na prokázání téměř žádná. Nekonečnost je entita, kterou člověk není schopen pochopit, protože je konečný. Alespoň co se týče fysis.

Stanislav Grof na otázku po podstatě vesmíru odpovídá, že namísto klasického „newtonského“ vnímání vesmíru jako oddělených předmětů a prázdného prostoru mezi nimi, je celý vesmír jediné nepřetržité pole s proměnlivou hustotou. Hmota se stává vzájemně zaměnitelnou s energií. S tím souvisí pohlížení na vědomí jako na součást celé vesmírné struktury. Cituje britského astronoma Jamese Jeane : „*Vesmír moderního fyzika se mnohem víc podobá velké myšlence nežli gigantickému superstroji.*“ (Grof, S. Holotropní vědomí. Praha, 1999. str. 14-16.)

Přemýšlíte, jak mohla všechna ta krása kolem vzniknout. Jste rádi, že tu jste, vnímáte přítomnost a jenom přítomnost, čas ztrácí smysl. Soustředíte se na co nejmenší okamžik, jaký jste schopni postřehnout. Na co nejmenší „*ted*“. Objevuje se pocit zodpovědnosti a odpovědnosti za lidské konání. Tyto pocity vystřídá klid a mír. Znovu se nám připomene a uvědomíme si pocit sounáležitosti s přírodou, jednotu se světem a vesmírem a bytím. Zároveň se v nás rozlévá nová energie. Prožíváme pocit hluboké pravdy, jež si běžně neuvědomujeme, pocit nazření podstaty jevů, přičemž zkušenost je neosobní. Vše se zdá mít hluboký a jasný

smysl, zaplavuje nás zkušenost zážitku. S. Grof to vysvětluje tím, že : „Každý z nás je propojen s veškerým bytím a je jeho projevem.“ (Grof, S. Holotropní vědomí. Praha, 1999. str. 86.)

Plynoucí život se nám jeví jako účelný. Jako pojem ho chápeme, ale o jednotě životních procesů a o letmé nestálosti jednotlivých živých bytostí víme jen povrchně. Jsme zapouzdřeni do individuality a tyto nám tak známé skutečnosti nedokážeme prožívat. Při setkání s přírodou se to však mění. Sice na krátkou chvíli, ale i to je pro nás přínosné. Kupříkladu nazírání přírody jakoby poprvé, všímání si detailů, dotýkání a vnímání jejich zvuků a uvědomování si souvislostí a běžných věcí všední každodennosti. V obyčejnosti a jednoduchosti nalézat okouzlení a krásu. To co se nám jeví jako známé a samozřejmé najednou vidíme zcela jinak. Zjišťujeme, že jsme toho vlastně moc nevěděli. Například kopretinu poznají snad všichni. Ale prohlíželi si ji také všichni zblízka? Dokážete si vybavit její žluť středu, jakoby se v něm odrazilo slunce. Ověncenou štíhlými čistě bílými okvětními lístky. Ladně vyrůstající ze žlutého středu. Z druhé strany bílé lístky vyrůstají jako ze zvláštní zelené mysticky, která ústí ze stonku. Listy, stonky a půda, ze které kopretina vyrůstá. Její pohyby ve větru, její růst ze semínka do květu i její uhynutí. Nevšímáme si těchto fascinujících skutečností. Neztrácíme společně se znalostí přírody i svoji přirozenost? Lidstvo dosáhlo nevídaného technického pokroku ve všech možných oblastech. Máme k dispozici obrovské množství informací. Toužíme po komerčních ideálech a honíme se za jejich umělou dokonalostí. Nezapomínáme na něco? Zapomínáme na sebe, na svoji přirozenou podstatu. Znovu ji nalézt nám může pomoci meditace nebo jiné relaxační techniky a techniky sebepoznávání.

*„To, co nám připadá přirozené, je pravděpodobně pouze ono zvyklé z dávné zvyklosti, která zapomněla ono nezvyklé, z něhož
povstala. Pojednou však ono nezvyklé vzbudilo v lidech údiv a myšlení uvedlo v úžas.“* (Heiddeger, M. Zrození uměleckého díla, čas.
Orientace, č. 5, 6, 7. 1968.)

4. Sebepoznávání

„Existuje jediná podívaná, která je velkolepější než moře, a tou je hvězdná obloha; existuje jediná podívaná, která je velkolepější než hvězdná obloha, a tou je nitro duše.“

Victor Hugo : Bídníci

„Meditovat – jediné v přírodě ranní, večerní. Nechat se unést její prostotou, přirozeností. Například pohled na moře nesmírně uklidňuje. Neustálé opakování vln, jejich nekončící příboj, vlnění, houpání, které nikdy neustane. Šumění lesů, obilného pole, svištění větru o listí stromů, tma, mlha. Příroda je dokonalá a nikdy nemůže být kýčovitá. (Kulka, T. 1994.) Příroda tě vždy okouzlí, necháš-li se jí unést, pohltí tě svou mohutnou silou, vtáhne tě do svého nitra. A tvoje nitro se vyčistí. Splyneš s přírodou, staneš se přírodou a točíš se v jejím kruhu. Příjemně se ti motá hlava, ale nenecháš se ukolébat. Jednoho dne procitneš a zříš jasné světlo pravdy a pochopení. Staneš se absolutněm a zároveň na něm účasten, máš ho v sobě. Jsi i nejsi zároveň. Nenechej se unášet a postupuj vpřed. Pomoz i dalším nazřít nádheru probuzení. Co je ono probuzení? Já nevím, nemedituji, zažívám toto při poslechu hudby, při malování, při setkání s člověkem. Při malbě se dovedu do maximálního uvolnění, kdy nevnímám své vlastní tělo a vypnu svou „racionální“ mysl. O ničem nepřemýšlím a nechám se unášet tímto stavem, nechám se jím prostoupit. Nic ostatního není důležité. Klidně dýchám, zavřu oči a oddávám se svému nitru. Dostávám se do jiného světa. Rozvíjím poskytnuté možnosti podle sebe. Očišťuji tělo i mysl. Individualita a běžný život ztrácí smysl, ale zároveň nový smysl nabírá. Individualita se rozplývá v nekonečnosti a objevuje nový

rozměr. Nevím, odkud mě tyto myšlenky a pocity napadají, přichází ke mně samy. Pociťuji silnou energii účasti na vesmíru, jehož se cítím součástí, jsem vesmírem. Nevím proč. Pocit je uklidňující a osvobozující a velmi silný, ze kterého se až točí hlava. Pociťte silnou energii, kterou můžete využít, pokud s ní umíte zacházet a rozumíte jí. Nebo se mi poté v běžném životě zdá vše smysluplnější a řešení problémů jasnější. “

Často zapomínáme na sebe. Nemyslím tím péči o svůj zevněšek. Je potřeba pečovat o sebe uvnitř, o vnitřní „já“. Každý z nás potřebuje odpočívat fyzicky i psychicky. Vždy v tichých chvílích, které si čas od času každý z nás udělá, se oddáváme relaxaci, jakési vlastní meditaci. Čistíme si myšlení, utřídíme si myšlenky, vypneme myšlení a oddáváme se uklidňujícímu působení klidu nebo ticha, jež nás očistí a nově nastartuje. Může to být výlet do přírody, meditace, spánek, nějaká činnost apod. Jakákoliv možnost k uklidnění mysli.

4.1 Člověk „žijící“

Relaxace, meditace. Co to vlastně je? Zkuste sedět hodinu, několik hodin v naprostém klidu. Bez myšlenek? Nebo s jakými myšlenkami? Na co mám myslet? Mám myslet? Nejlepší je sedět s myšlenkami bez myšlenek. Snad se samy ztratí a já

dosáhnou uvolnění mysli. Jak však toho dosáhnout? Pro nás Evropany je poměrně snadno pochopitelný plynoucí život. Ten je rovný účelnosti. Všechno musí mít svůj účel a cíl, chápeme to jako samozřejmost. Pídíme se za nimi, hledáme zbytečná řešení zbytečných problémů, nedůležité odpovědi na nepodstatné otázky. Ve všem hledáme účel. Jde o to překonat zábrany, které jsou naší podmínkou, prohlédnout z účelnosti a prolomit zapouzdření v nevědomosti jednoty životních procesů. Nejsme schopni zkoumat sami sebe, málo z nás na to má odvahu, analyzujeme proto všechno kolem sebe. Občas se v nás vynoří pocit bezmoci, vědomí, že ačkoliv žijeme v moderní demokracii, jsme jen nástrojem. Celé lidstvo je na chamtivém lovu za požitky. Život ve společnosti je plný barev, tónů, zvuků, vůní, všemožných neustále se měnících vjemů a jevů. Žijeme v iluzi, že nemůže být nic barevnějšího a zajímavějšího než život v lidské společnosti. Bláhově se honíme za něčím, co ve skutečnosti nemá smysl, zároveň nám tím uniká to podstatné a důležité. Přirozená jednoduchost. Původnost, nemám na mysli za každou cenu šokující originalitu, ale původnost ve smyslu podstaty. Čisté filosofické esence bytí. Toho, co nás přesahuje a přece je v nás, v každé myšlence, činnosti. Není důležité, jak ono transcendentální nazveme, stačí, že je vše prostupující a je základem všeho života. My se můžeme „rozvzpomenout“, nalézt tento původní smysl bytí.

Proti tomu stojí člověk 21. století, jež dosáhl v mnoha směrech nebývalých úspěchů. Zejména, co se týká vědeckého a technického pokroku. Naše poznatky rychle rostou, stále více lidí se stěhuje do čím dál větších měst. Je možné navázat kontakt v reálném čase kdykoliv téměř kamkoliv na světě. Pokrok se prostě nedá zastavit. V posledních letech si stále více lidí uvědomuje odvrácenou stranu všech těchto úspěchů lidstva, zároveň je nutné si uvědomit s tím spojené nebezpečí zániku civilizace. Ztrátu

kontaktu vyspělé společnosti s přírodou. Oslabování citové a morální složky osobnosti, rychlý růst neuróz, alergií a civilizačních chorob. Člověk začíná mít potřebu hledat nějaké řešení těchto problémů, způsob jak jim úspěšně čelit. S tím souvisí i poměrně častý zájem o východní filosofii a o náboženství obecně. Častým postupem těchto nauk jsou různé formy relaxace nebo meditace.

4.2 Relaxační techniky

„Relaxace znamená uvolnění. Je to činitel působící proti napětí a přepínání – též v souvislosti se stresy – a vyrovnává jejich škodlivé účinky. Relaxace je potřebná v oblasti psychické i tělesné.“ (Vojáček, K. Autogenní trénink. Praha, 1988. str.47)

Mezi relaxační techniky se řadí sebeuvědomování si svého těla a pocitů, soustředění, koncentrace pozornosti, sebekontrola, Schultzův autogenní trénink, jóga a meditace, holotropní dýchání a další techniky, při kterých dochází ke změněnému stavu vědomí.

4.2.1 Autogenní trénink

Zajímavou relaxační metodou je *autogenní trénink*. Je to metoda sebeprožívání i sebezdokonalování, sebeřízení, seberegulace, je to metoda léčebná i zdokonalující. Dochází při ní ke stavu dosaženého vnitřního pohroužení, ve kterém se spoluúčastní zároveň složka relaxace a koncentrace.

„Koncentrace znamená soustředění. V této souvislosti to neznámá jakýkoliv způsob soustředění, ale soustředování pasivní, nenásilné, které však je tím vydatnější. (Při dalším zdokonalování a prohlubování pak přechází koncentrace v tzv. meditaci. Sama koncentrace působí opět zpětně uvolnění a zklidnění myslí. Lze ji naučit delším pravidelným cvičením)“ (Vojáček, K. Autogenní trénink. Praha, 1988. str.47)

V tomto stavu pak může člověk působit sám na sebe. Pomocí autosugestivních „formulí“ bez vynakládání volního úsilí. Vojáček uvádí, že výsledky se uskutečňují touto činností samy cestou vnitřních automatismů. V základním stupni je to postupně nácvik prožitku tíže, tepla. Klidného tepu a uvolněného dechu. V dalším stupni pak přichází praktická aplikace autogenního tréninku v širším měřítku, k harmonizaci celé osobnosti, zdokonalování schopnosti sebeprožívání a sebeovlivňování a jejich využití v různých životních situacích a činnostech. V nejvyšším stupni se nacvičuje schopnost vizualizovat své pocity a prožitky, různé vztahy a souvislosti, pokládat otázky svému nitru a v odpovědích docházet poznání. Autogenní trénink se užívá k léčbě především neurotických, funkčních a psychických problémů, ke zdokonalování schopností a povahových vlastností, jako pomocného prostředku v náročných a zátěžových situacích. (Vojáček .1988)

V zásadě je možné řadit autogenní trénink mezi meditační techniky, jelikož se jim velice podobá a z klasické meditace v mnoha prvcích vychází. Přínosné je, že jsou jeho prvky lehce začlenitelné do běžného života

4.2 *Meditace*

Pojem „meditace“ se velice často používá k obecnému souhrnnému označení všech relaxačních technik a technik navozujících změněné stavy vědomí. Původně se ovšem jedná o jeden stupeň na cestě k samádhi. Je velmi důležité pojímat meditaci jako součást většího celku směřujícího k duchovnímu cíli. Neměla by být praktikována vytrženě, ale to se pravděpodobně spíše nestává, jelikož člověk se zaměří celou svou bytostí k životu v souladu s výchozí filozofií. (Jedná například i o vhodnou stravu složenou z lehce stravitelných potravin v co nejpřirozenějším stavu.) Nebo se snaží vložit do svého života alespoň některé prvky filosofie. V zásadě se domnívám, že není nic nesprávného, pokud budeme relaxační techniky označovat pojmem meditace. Vždy totiž nějaké prvky „pravé“ meditace obsahují, nebo se jí podobají či jsou vlastně pravou meditací.

4.3.1 Původ a historie meditace

Co se týče původu a historie meditace, v různé literatuře se dozvíte, že její původ není úplně objasněn, ale meditace se vyskytovala jako součást šamanských rituálů u nejstarších známých archaických společenství. Nesetkáváme se s meditací jen ve východní filosofii, ale i v dalších náboženských systémech (například v křesťanství). Slouží především k rozjímání o božstvech nebo bohu, ale často také o uspořádání světa (makrokosmu), o vlastní osobě (mikrokosmu) a jejím místě ve světě.

„Všechny starověké a předindustriální kultury chovaly změněné stavy vědomí ve velké úctě. Cenily si jich jako účinných prostředků spojení s přírodou a s ostatními lidmi, a používaly tyto stavy k určování chorob a k léčení. Změněné stavy vědomí se zároveň považovaly za důležité zdroje umělecké inspirace a za bránu k intuici a mimosmyslovému vnímání. Všechny ostatní kultury věnovaly značný čas a energii rozvíjení metod navozujících změny vědomí a pravidelně je používaly pro celou řadu rituálních událostí.“ (Grof, S. Holotropní vědomí. Praha, 1999. str. 19.)

4.3.2 Pojem meditace

Slovo „meditace“ pochází z latinského „meditatio“, které znamená „rozjímání“. Tento význam je charakteristický pro křesťanství. Na konci 19. století začali teosofisté toto slovo používat k označení různých duchovních praktik zejména hinduismu a buddhismu. Termín „meditace“ tudíž nelze přiřadit k jednomu konkrétnímu konceptu, ale lze jím přeložit například sanskrtská slova samádhi, bhávaná, pránájáma.

4.3.3 *Obsah a cíl meditace*

Meditací se nejčastěji rozumí různé praktiky prohlubování soustředění za účelem dosažení změněného stavu vědomí. Obvykle se považuje za součást východních náboženství s počátkem ve védském hinduismu. Někdy tento pojem také označuje prosté rozumové přemítání a v některých náboženstvích také určité druhy modlitby. (www.wikipedia.cz)

Obecně se meditací míní stav, kdy je mysl zbavená všech myšlenek, mentální otevření se božskému, soustředění mysli na jeden objekt nebo intuitivní vhled do náboženské doktríny. Probíhá jako několikastupňový vizualizační proces směřující do nitra meditujícího.

Například buddhistická meditace dosahuje svého vrcholu v rozjímání a pochopení neosobní povahy vlastního těla, všech duševních funkcí i světa zkušenosti, všech elementů existence a egocentrismu. Užívá postupy uvědomování si dechu a uvědomování si tělesných i duševních pocitů. Hlavním cílem je dosažení „nirvány“, tj. zániku pocitů strasti a slasti. K tomu je nutné se vzdát veškerých svazků se světem.

Jógová meditace se snaží o úmyslné zastavení spontánní činnosti mysli. Je založena na sebeovládání, uzavření smyslů vnějším vjemům a soustředění mysli do jediného bodu. Užívá široké spektrum technik zahrnující svalové uvolnění, uvědomování si dechu, využívání představ, autosugesce atd. Jejím hlavním cílem je stav vytržení z tělesné schránky (samádhi).

Lidská mysl téměř neustále pracuje a je velmi nesnadné ji kontrolovat a mít nad ní převahu. Naši mysl bychom měli nechat odpočinout, zklidnit ji a toho se má docílit právě meditací.

Při meditaci si uvědomíme, jak silně jsme svázáni s vnějším světem a do jak velké míry jsme součástí žijícího a život podporujícího systému biosféry.

Jung ve své knize „Mandala“ přímo říká, že: „Svět jsme my a my jsme svět“. To znamená, že svět psyché a materiální svět nejsou dvě oddělené oblasti. Tak jak je tomu mimo tělo, stejně je tomu i v těle. Když svět, či jeho část, strádá, strádám i já. Když ubližuji světu, ubližuji i sám sobě a všem bytostem. Člověk a všechny živé bytosti nejsou jen součástí přírody, ale i vesmíru, ten v sobě obsahují. Jsou tvořeny podle stejného plánu a probíhají v nich stejné procesy. Jestli chci očistit sebe sama, nemůžu se zabývat jen sebou, ale při svém úsilí vzít v potaz ostatní živé bytosti a zahrnout do něj celý vesmír. Také proto by neměl být cílem meditujícího člověka útek ze světa. Meditace je pomůckou, která usnadní rozpoznání do daleka se táhnoucích souvislostí a umožňuje zažít božství, jež je za vším skryto (podle východní filosofie). Cílem meditujícího je tedy vlastní osvobození ku prospěchu ostatních živých bytostí.

Vše totiž souvisí se vším. A každý lidský jednatel souvisí se všemi lidmi. (Grof. 1999)

4.3.4 Meditační proces

„ Sen jsou malá tajná dvířka v nejhlubší a nejintimnější svatyni duše, jež se otevírají do oné prvopočáteční kosmické noci, jež byla psýché dávno předtím, než vzniklo vědomé ego, a bude duší daleko za hranicemi, kterých vědomé ego nikdy nemůže dosáhnout.“

(C.G. Jung : Vzpomínky, sny a rozjímání in Grof, S. Holotropní vědomí. Praha, 1999. str. 37.)

Nejprve je nutné zažít vhléd do své přirozenosti a získat důvěru sám v sebe. Často lze v průběhu meditace překročit hranice vědomí (ega) a získat přístup k některým za normálních podmínek nedostupným složkám osobnosti. Téměř vždy dochází k zastavení či alespoň k minimalizaci veškeré fyzické i myšlenkové činnosti a o koncentraci mysli do nitra meditující osoby. (Jung)

Na začátku meditace je třeba se zcela uklidnit, ztišit. K tomuto účelu slouží řada postupů – výběr místa pro meditaci, zaujímání poloh, kontrolované zpomalené a zadržované dýchání, ale souvisí s tím i celková životospráva a způsob života. Meditace má mnoho podob, které zahrnují i občasné zamyšlení člověka nad svým životem až po hluboké meditace.

Systém meditace ilustruji na *józe*, která je součástí hinduismu. Je naukou, vědou, uměním a zároveň způsobem života pocházející z Indie a praktikující se již více než dvě tisíciletí. Hlavním smyslem jógy je úmyslné zastavení spontánní činnosti mysli. Je tedy založena na sebeovládání, uzavření smyslů vnějším jevům a soustředění mysli do jediného bodu. Jejím ústředním cílem je stav vytržení z tělesné schránky (samádhi). Tohoto stavu je možno dosáhnout právě pomocí meditací.

Původní jóga má podle K. Vojáčka osm stupňů :

Jáma (zákazy) a

Nijáma (příkazy) představují první stupeň, jež představuje základ, mravní kodex jógy univerzálně lidsky platný.

Ásána (zvláštní tělesné cviky a pozice),

Pránájáma (dechové cviky) a

Prátjahára (odtažení, ovládnutí smyslů) zahrnuje druhý stupeň orientovaný na oblast těla.

Dhárana (koncentrace, soustředění mysli),

Dhjána (meditace, rozjímání) a

Samádhi (kontemplace, nazírání) se soustřeďuje na duševní oblast jako třetí stupeň.

Druhý stupeň, jež se také souhrnně nazývá *háthajóga*, jejímž principem je cvičení asán. Při cvičení se pravidelně střídá rovnoměrný pomalý pohyb a mírné napětí svalů s klidem a uvolněním svalů. Přitom je nutné soustředit pozornost do nitra svého těla. Nejedná se tedy o pouhé tělesné cvičení, ale je při něm zapojena i mysl. Častým omylem je považování jógy pouze za tělesná cvičení, přičemž jóga se týká celé osobnosti člověka. Jógový způsob cvičení vychází z hlubokého přesvědčení o spojení těla a dechu s myslí. Ovládnutím dechu a výdrží v jógových asánách přivádí naše tělo k pevnosti a pružnosti, posiluje rovnováhu a dovádí mysl i tělo k harmonii uvolněním nahromaděné energie.

Vojáček uvádí některé její léčebné účinky jednak jako mechanické působení různými tlaky a tahy uvnitř těla, změnami poloh a lepším prokrvením a dále psychické působení, vnitřním soustředěním na určitá místa a oblasti a s tím související jejich psychofyziologické ovlivňování. Při třetím stupni se soustředění mysli díky soustavnému cvičení stává intenzivnější a kvalitativně se dostává na vyšší úroveň (dosažení vyšší roviny vědomí).

Během vlastního procesu meditace je tělo v klidu a pozornost je soustředěná. Z vědeckého hlediska se mění elektrické vlny v mozku a jakákoliv nerovnováha mezi mozkovými hemisférami je odstraněna.

Obecně je nutné se nejdříve naučit relaxovat a teprve poté medитovat. Meditace totiž na rozdíl od relaxace vyžaduje dosti vysokou míru soustředění. Je velmi vhodné začít meditaci tělesným cvičením, poté následuje relaxace a teprve pak samotná meditace. Meditaci je možné provádět i s užitím *mantry*, tj. posvátné slabiky (například slabika „óm“). „*Mantra je slabika, slovo nebo věta, jimž přisuzuje tradice jógy zvláštní působení, většinou se mnohokrát opakují.*“ (Nešpor, K. Uvolnění a s přehledem. Praha, 1998. str.32.)

Je možné navodit meditaci pomocí relaxační hudby.

Buddhismus například říká, že meditující musí postupně očistit a vytvořit „čistou mysl bez představ“, jakousi prázdnou formu. Poté na sebe vezme onu prázdnou formu a uskuteční prázdnotu skrze sebe.

Často mu slouží jako pomůcka při meditaci mandala. K mandale a jejímu vytváření se vztahuje velice složitý rituál. V zásadě však mandala je obraz, kterým se podporuje meditace. Samo tvoření mandaly už je samotný proces meditace. Jsou to složité,

většinou souměrné, soustředné, barevné obrazce - diagramy představující původně zrcadlo vesmíru- vnějšího i mikrokosmu- vychází z předpokladu velmi úzkých vztahů mezi sebou, světem a člověkem. Mohou být vytvořeny z barevného písku, malovány, tančeny, zažívány, vytvořeny meditací. Mandala je velmi složitý obraz vesmíru. Mandalou je podle buddhismu i lidské tělo. Do západního podvědomí ji uvedl C.G. Jung. Přirovnává mandalu k archetypálním symbolům jednoty. Mandaly jsou doloženy i u nás. Ve středověku se objevují křesťanské mandaly, většinou s Kristem ve středu a čtyřmi evangelisty nebo jejich symboly kolem. Podobné pojetí se objevuje ale už ve starověkém Egyptě ve ztvárnění boha Hora se čtyřmi syny. Obrazce strukturou podobné mandalám se objevují i v kultuře Indiánů. A nejstarší mandalovou kresbou je podle Junga paleolitické tzv. sluneční kolo z Rhodesie. Nejčastěji se však mandaly vyskytují v tibetském buddhismu.(Jung. 1998)

Pro zajímavost uvedu Vojáčkovo srovnání jógy a hypnózy z pohledu dění uvnitř člověka. Nejsou podle něj mezi nimi žádné podstatné rozdíly, kromě způsobu navození. Stav vnitřního jógového pohroužení a děje, jimi ovlivňované, jsou všeobecně považovány za autohypnotické. Jóga se podle něj podobá hypnóze a má s ní společné i to, že při intenzivní klidové koncentraci (při meditaci) se jasné vědomí zúží jen na velmi malou oblast a ostatní oblasti psychiky jsou utlumeny. Podobné jsou mechanismy i důsledky. Jóga se dostává do stavu vnitřního pohroužení (až autohypnózy) poněkud jinou cestou, než je tomu u hypnózy. Je to cesta obtížnější, ale trvalejší.

Cílem klasické (jógové) meditace je prázdnota. Je nutné se vyvarovat lpění na dosažených výsledcích, důležitá je bezzájemnost, nepřilnavost k nim a meditující musí odložit všechno zažité blaho. (Tomáš. 1994) Což je velice náročné. Meditací, ale i relaxací získáme schopnost jasněji uvažovat, nalezneme vnitřní rovnováhu a cestu k pozitivnímu myšlení.

Pokud budeme vycházet z jógového uspořádání, předchází meditace rozjímání a následné kontemplaci.

4.4. Kontemplace

Pojem kontemplace vychází z latinského „contemplatio“. Etymologicky znamená tento výraz „s velkým obdivem a uvažováním dlouho hledět“. Kontemplace byla podle řeckého názoru považována za nejvyšší aktivitu člověka. Ten ji jako intelektuální poznání staví proti činnosti. Pojem tedy pochází z řeckého „theoria“, což znamená dívat se, nazírat. Pro Řeky byla kontemplace původně cestou k hlubšímu poznání. Cvičení spočívalo v soustředění se na něco nepředmětného a setrvání u tohoto, za účelem proniknutí do hloubky bytí. Latinský výraz contemplatio je překlad řeckého theoria.

„Dnes je kontemplace praktikována také jako cesta vývoje lidské osobnosti. Ve svém nitru se setkáváme s duchovní silou, která nás uzdravuje, proměňuje a vede k plné pravdě našeho života.“ (Šedivý, J. – www.kontemplace.org)

Skrze koncentraci se stáváme jednobodovými. Skrze meditaci rozšiřujeme své vědomí do nesmírné nekonečnosti. V kontemplaci vrůstáme do nesmírné nekonečnosti a toto vědomí se nám stává vlastní. Kontemplace je vrcholem, završením koncentrace a meditace v jejich nejvyšších formách. V kontemplaci srůstáme s tím, čeho jsme dosáhli v meditaci a stáváme se tím v naprosté jednotě. Kontemplace představuje naši vědomou jednotu s nekonečným, věčným absolutnem, pravdou, vesmírem. V meditaci je myšlenka. V kontemplaci žádná myšlenka není, žádná podoba, žádná představa. Pouze uvnitř cítíme a držíme celý vesmír se vším nekonečným světlem, mírem, blažeností a pravdou. Jsme vědomím samým, celé naše bytí je součástí vesmíru, který při kontemplaci držíme hluboko uvnitř sebe. Jedná se o opravdové a hluboké nazření podstaty všeho.

V křesťanské kontemplaci zaujímá Kristus nebo Bůh centrální pozici, kontemplující s ním splyne v jednotu. Ale na rozdíl od východní kontemplace se kontemplující bohem stává, nejenom s ním splyne a rozjímá o božských bytostech a jejich kvalitách. Křesťanství své božské bytosti chrání jako nedotknutelné. Člověk se jimi stát nemůže.

Kontemplace je tedy možné završení meditací. Otevírá nám možnost dotknout se podstaty bytí, univerza a vesmíru a v závěru splynout s nimi v jednotu a stát se jimi.

4.5 Holotropní dýchání

Zvláštní relaxační technikou, nebo spíše metodou transpersonální psychologie je holotropní terapie spolu s holotropním dýcháním. (O řazení do psychotherapeutických metod se však stále vedou mezi odborníky spory.) Intenzivně se holotropním dýcháním od 60. let dvacátého století zabývá český psychiatr a psychoterapeut Stanislav Grof, který je spolu se svou ženou vyvinul jako nefarmakologickou alternativu terapie LSD.

Základem terapie je řízené - zrychlené dýchání spolu s vhodnou hudbou za účelem vyvolání stavu změněného vědomí. V širším pojetí se objevuje například v různých šamanských praktikách, domorodých léčitelských obřadech, určitých typech hypnózy a v duchovních praktikách. V zásadě tedy v sobě holotropní terapie spojuje výsledky moderního výzkumu vědomí, hlubinné psychologie a různých spirituálních praktik. Holotropní dýchání spočívá v poznacích, že pomocí zrychleného dýchání je možné se během poměrně krátké doby (několika minut) dostat do stavu vědomí, které umožňuje vědomou konfrontaci s nevědomými zážitky a jejich znovuprožití. Tyto změněné stavy vědomí člověku otevírají přístup ke všem rovinám lidských zážitků, které přesahují naši obvyklou zkušenost času, prostoru, hranic ega a poskytují nový pohled na sebe sama v souvislosti duchovní jednoty se vší existencí.

Proces holotropního dýchání s sebou přináší prožitky, jež jsou děleny do tří skupin :

- biografické – pocházející z doby od našeho narození po smrt a jichž jsme si běžně vědomi

- perinatální – z období od početí po narození
- transpersonální – překračují hranice našeho života jako je například ztotožnění se s přírodou, jejími součástmi, vesmírem, bohem, nebo prožitky z minulých životů

Holotropní terapie tedy slouží k nahlédnutí hluboko do vlastní psychiky a řešit její problémy. Zároveň nám pomáhá v porozumění sobě samému a zdokonalování vztahu k jiným lidem. (www.wikipedie.cz)

Holotropní dýchání je doporučováno hlavně pro jedince trpící emočními problémy, vždy pod dohledem specializovaného odborníka, ale i pro kohokoliv jiného. Tím, že takový člověk nepotřebuje žádný důležitý problém řešit, je mu pouze prostředkem k sebepoznávání.

V našem „normálním“ stavu vědomí určujeme realitu pomocí smyslů, definujeme prostřednictvím obrazů, zvuků, hmatových pocitů, chutí a vůní světa kolem nás a toto vnímání se omezuje na současný okamžik a místo. K zachování minulosti máme vzpomínky, které si můžeme vybavit. Zároveň můžeme mít živé představy o budoucnosti nebo vnímat různé věci odehrávající se mimo dosah našich smyslů. Považujeme je často za výplody naší fantazie. Na základě výzkumů došel C.G. Jung a poté S. Grof k závěru, že se nejedná o fantazii, ale o zážitky transpersonálního světa. Ten existuje zcela nezávisle na nás. Tato myšlenka je velice těžko pochopitelná, protože naše vnímání a chápání světa jsme si omezili na chápání světa jako fyzikálního. Jako světa hmotných hranic. Pokud se podle Grofa z tohoto iluzivně omezeného vnímání reality nevymaníme, nemůžeme pochopit možnost Jednoty.

Potenciál k tomu podle něj mají všichni ve svém vědomí. Podobnost se tu jeví s Jungovým „kolektivním nevědomím“ a jeho „archetypy“. Archetypy jsou podle něj nadřazeny naší psyché a představují univerzální řídicí principy, jež působí v našem životě. Podle Grofa, který z Junga vychází, jsou archetypy v nejzákladnější podstatě abstraktními kosmickými principy ležícími mimo schopnosti lidského vnímání. Moderní výzkumy dokazují, že ve změněných transcendentních stavech se za pomoci různých metod rozšiřování vědomí k těmto kosmickým principům můžeme dostat a vnímat je ve své přítomnosti a v sobě je zažít. *„...se nejen můžeme prožitkově spojovat s tvůrčím principem, ale že i každý z nás je v určitém smyslu tímto principem. Je to možné proto, že veškeré hranice vesmíru jsou ve své podstatě iluzorní a uměle vytvořené, a lze je tedy překračovat.* (Grof, S. Holotropní vědomí. Praha, 1999. str.158.) Prožijeme-li ztotožnění s kosmickým vědomím, objevíme celistvost bytí ve svém nitru a dosáhneme hlubokého pochopení. Tato zkušenost je nesdělitelná, nezměřitelná a bezmezná. Přináší s sebou například nadbytek tvůrčí energie, obrovskou lásku a soucit, neodolatelný umělecký impuls, zvědavost.

Do stavu změněného vědomí se lze dostat nejen metodou již dříve zmiňované meditace, transu, hypnózou, psychedelickým sezením, při prožitkové terapii a při spontánní psychospirituální krizi ale i ve snění, při totálním tělesném vyčerpání, při halucinacích způsobených vysokou horečkou apod. V takovém stavu člověk překonává omezení prostorem a časem a dostává se k hlubším úrovním lidské mysli, přičemž se často vynořuje pocit posvátna, a dochází k různým prožitkům nesrovnatelných s prožitky běžného života. Během tohoto procesu se automaticky vybírá a přenáší do vědomí materiál s nejsilnějším emočním nábojem, proto je možné pomocí těchto stavů změněného vědomí odhalit a poté řešit různé psychické a emoční problémy, nebo jako metodu

sebezkoumání. To s sebou přináší větší klidnost, spokojenost člověka sama se sebou a větší toleranci k druhým a schopnost těšit se ze života a z prostých každodenností existence, hluboká úcta k životu a ekologické uvědomění, vycházející z osobního prožitku. (Grof, 1999)

„Jsem přesvědčen, že hnutí k plnějšímu uvědomění si našich nevědomích tendencí velmi zvýší naše šance na přežití planety.“

(Grof, S. Holotropní vědomí. Praha, 1992. str. 210.)

Praktická část

5. *Meditace - kontemplace v umění, reflexe*

„To nejkrásnější, co můžeme prožít, je mystérium, které je zdrojem veškerého skutečného umění a vědy.“

Albert Einstein

5.1 *Reflexe*

Moje první setkání s meditací ve výtvarném ztvárnění se odehrálo ještě dříve než se zadáním mé diplomové práce. Bylo to na kurzu „energetické kresby“ v roce 1999 s Jiřím Kornatovským. Silné oslovení, které jsem si z něj odnesla, se zřejmě odrazilo i v pozdějším výběru téma mé diplomové práce.

Ve stručném shrnutí se v první fázi jednalo o realistickou kresbu volitelného předmětu. Poté jeho transformace na podstatu kresleného objektu. Dále pak na zvoleném formátu na určených místech umístit „podstatu“ objektu a kolem těchto energetických míst ji rozvinout. Další fáze představovala zpracování „podstaty“ do hlavy ve volném pojetí a v poslední fázi volná úvaha o „podstatě“ objektu. (foto viz. příloha na CD)

Společně se zadáním tématu mé diplomové práce „Meditace-kontemplace“ se mi v myšlenkách vynořila spousta naléhavých nápadů na výtvarné zpracování zadaného tématu. Neustále jsem na toto téma uvažovala, nepřeberné množství rozličných myšlenek mi stále vířilo hlavou a nedokázala jsem je zastavit a zprvu ani utřídit. V počátečním silném a neutuchajícím nadšení jsem sháněla výtvarný materiál. Hned, jak to šlo, jsem se impulzivně pustila do tvorby. Byla jsem plná nadšení, energie, nápadů. Z tohoto důvodu asi většina prvních výtvarných prací dopadla tak, že jsem je pro nespokojenost na nějakou dobu odložila a po nějakém čase se k nim vrátila a několikrát je kompletně přemalovala. Tak jak se postupně vyvíjelo moje pojetí tématu.

Po prvotní nespokojenosti nad svou tvorbou, jsem začala nad tématem „Meditace- kontemplace“ více přemýšlet. První práce tedy spočívaly spíše v pouhém ilustrování pojmů meditace-kontemplace. To nebylo ovšem mým cílem, proto byla nespokojenost s výsledky, ale i procesem mé tvorby zcela na místě. Čím více jsem se tématem mé diplomové práce zabývala v co nejširším a nejhlubším pojetí, tím více jsem nabývala dojmu, že moje počáteční cesta není správná. Správná není to nejvhodnější slovo. Správná jistě je v celkovém vývoji mého pojetí, ovšem jevila se mi jako prvoplánová, skicovitá a bezobsažná. Nechala jsem tedy svoji výtvarnou činnost na nějakou dobu odloženou.

Když nadešla opět vhodná chvíle k dalšímu pokračování v tvorbě, byla moje představa již mírně posunuta směrem k budoucím pracím. Plátna, na něž jsem tvořila hned v počátcích, jsem ponechala stranou, a začala jsem se věnovat svým „*meditativním deníkům*“.

Zároveň jsem v této fázi zvolila jednotný formát výsledných prací na rozměr 45 /100 cm (kromě „meditativních deníků). Formát jsem orientovala na šířku, vzhledem k častému poměrně shodnému kompozičnímu řešení jednotlivých námětů. Nazvala bych ho „širokým záběrem nebo pohledem“. Nemyslím si, že by například čtvercová podložka neměla tolik prostoru pro tvorbu jako obdélník. Z psychologického hlediska se mi dlouhý položený obdélník jeví jako podložka s širším polem záběru. Tento názor, nebo spíše pocit je subjektivní a nemusí být všeobecně platný. Pokud bych chtěla docílit „posvátnějšího“ nebo slavnostnějšího pocitu z mých prací, volila bych formát čtverce. Můj záměr však orientuje pohled blíže k běžnému životu a spojení s posvátnem, tudíž jsem zvolila dlouhý obdélník orientovaný na šířku.

5.1.1 Meditativní deníky

Jedná se o deníky, kde jsem nemeditovala v klasickém smyslu. Určitou techniku meditace jsem při jejich vzniku však použila. V denících jsem pracovala s bodem. Do „bodu“ se transformovaly všechny mé myšlenky na téma meditace-kontemplace,. Bod se stal ústředním prvkem mého celkového pojetí. V této době jsem ještě stále nevyhledávala žádné teoretické informace, pouze jsem si občas vyhledala nějakou literaturu k tématu. Chtěla jsem být v počátcích své tvorby co nejméně ovlivněna jakýmkoliv informacemi a co nejméně inspirována jinými umělci. Mým záměrem bylo si vybudovat své co nejvíce vlastní „podhoubí“,

na němž budu na to stavět základ, který bude dále pokračovat s konkrétními teoretickými informacemi a uměleckými inspiracemi.

V další fázi pak určitou syntézou dojdou k závěru, jež bude poučený, ale přesto osobitý.

Vrátím se však k části zabývající se „bodem“. V tomto časovém období vznikly „meditativní deníky“, jak jsem již uvedla. Variovala jsem v nich téma „bod“. Materiálem byla perokresba nebo kresba štětcem a tuší na přírodním mírně reliéfním papíru, který podporoval kompoziční uspořádání bodů. Proč „bod“? Meditující nejprve nechá své myšlenky volně plynout a figuruje jako jejich nezaujatý pozorovatel. V další fázi meditace svou mysl zaměří na jednu konkrétní myšlenku, jež se stane předmětem meditačního rozjímání. Poté dojde k naprostému ztotožnění a skrze něj meditující může dojít a dotknout se až té nejvyšší pravdy a samé podstaty existence, s níž kontemplující splyne v jednotu. A tato zaměřenost, schopnost sebekázně, soustředění, koncentrace přinášející uvolnění, klid a svobodu, je oním „bodem“.

Tato část, která má opodstatnění v celém průběhu a vývoji tvorby, jelikož poskytla mé navazující tvorbě základ, z něž vychází. Při práci-hře s bodem jsem si ujasnila, co chci dále řešit a jak chci s bodem pracovat. Bod považuji za základní jednotku, z níž dále stavím a vycházím z něj, nebo se k němu vracím. Tento bod zároveň je tím bodem, který nese v sobě vyrovnaný člověk. Je to uvědomělý či nově nalezený vnitřní klid-bod v člověku. K tomu se vztahuje, vyrůstá o odvolává se k němu celá osobnost. (foto viz. příloha na CD)

5.1.2 Václav Boštík

V cyklu „Bod“ se má práce přibližuje pozdním dílům Václava Boštíka. Jeho práce s bodem je však „barevnější“. Já jsem ji usměrnila pouze na monochromní šedou a černou. Boštík pracuje více s barvou, nebojí se jí, užívá téměř nekonečné množství odstínů, vždy však v určité celkové harmonii. Jeho pozdní práce téměř přesahují hranice umění, blíží se k mystice a vědě. Díla působí jako výsledky neobyčejně vnímavého a promyšleného systematického snění. Dialog rozumu a citu. Je z nich patrná snaha o uchopení principu a tajemství celého vesmíru, života, myšlenky, hmoty, energie a jejich souvislosti. Divák díla na první pohled vnímá jako jednoduchá.

Sám autor věřil v umění, jež je prosté a jasné, přináší radost, klid a soustředění. Umění je pro něj přirozeným a prostým výsledkem přirozené lidské činnosti. Uměním má být celý náš život. Ve svých obrazech staví jednoduché geometrické tvary a kompozice a hry světla dané kombinací barev. Plochu obrazu chápe jako uzavřené a ohraničené silové pole představující jeho pojetí vesmíru, které nutí hmotu barvy, aby se shlukovala v jeho uzlových bodech a vytvářela novou skutečnost. Plátno je pro něj operativní pole, kde proudí kosmická energie. Obraz je obdobou a ztvárněním řádu, který je podstatou vesmíru a jeho života. Životem je pohyb, což je vlnění jako princip hmoty, která je podstatou veškerenstva. (Boštík, V., 1968)

Využívá i účinků světlého podkladu prosvítajícího pod uhlovou kresbou. Skrze tyto jednoduché tvary a stavěné do charakteristických zdánlivě jednoduchých kompozic, v nichž často opakuje stejný prvek, řeší základní otázky bytí. Nejedná se tedy o

pouhou hru s tvary, kompozicí a barvou, ale o důmyslné přemýšlení ústící až k vytvoření vlastního systému tvorby podobnému systematické vědě. Jeho pozdní tvorba působí jako komplexní systém esencí univerza a života transformovaných do jednoduchých geometrických tvarů. Skrze ně divák objevuje možnosti, jak je v nekonečných variacích možné ztvárnit stále totéž, totiž čistou pravdu, sám život. Díla jsou spíše menších rozměrů (ne v metrech), tím působí na diváka lidsky. Ten objevuje v jeho dílech skrytý lidský život ve své podstatě. Nečíší z Boštíkových děl posvátno nebo nedotknutelnost, cítíte upřímnou lidskou přirozenost, člověku blízkou. Divák není uchvácen nebo fascinován, ohromen dílem. Je ohromen skrytým významem a obsahem ukrytým v nich. Hned napoprvé chápe a rozumí, je okouzlen přirozeností a lidskostí a opravdovostí. Boštík našel jedinečný způsob, jak takto jemně a abstraktně ztvárnit podstatu života. Není to hra, je to skutečnost. Ztracené vědomí jednoty a sounáležitost k celku. V tom je Václav Boštík nenapodobitelný. (fot viz. příloha na CD)

„Abstraktní nebo konkrétní malířství je výsledkem vědomého mluvení v barvách a tvarech. ...Abstraktní nebo konkrétní malíř se osvobodil od iluze, prohlédl podstatu umění, na pozadí závoje poznává síť lidské vůle.Abstraktní malby nebudí iluzi, nýbrž sebepoznání. Neukazuje nám kopii kopie, nýbrž je originálem, je to člověk jakožto tvůrce a soudce....Je to smyslová jóga, cvičení vůle v oblasti barev.“

(Flusser, V. - Příběh ďábla. str.143)

Moje tvorba v denících je hra. Není to pokus napodobit nebo snad dosáhnout Boštíka. Je to pokus o nalezení vlastní cesty k bodu a jeho poznání.

Meditující člověk v sobě nalézá svůj pevný opěrný bod, který mu slouží jako „základna“. Je neotřesitelný a nezničitelný, pokud stojí na pevných základech-ty má člověk buď v sobě, nebo si je musí sám vylepšit či vybudovat. Pomoci může právě i meditace. Pokud však člověk není schopen nalézt pevný bod v sobě (nebo ho v sobě ani nehledá, neví, že ho tam má hledat), je možné ho nalézt i vně (například křesťanství předkládá Ježíše Krista jako opěrný bod). Pokud člověk spoléhá na vnější bod, může hrozit nebezpečí, že se na něj za určitých podmínek nelze spolehnout. Poté může být lidská víra, ale i osobnost hluboce zasažena a otřesena. Proto si troufám říci, že je spíše vhodnější hledat tento bod v sobě než mimo nás. Pokud se z nějakého důvodu člověk nemůže o svůj bod opřít, je možné s tímto problémem dále pracovat tak, aby mu byla navrácena jeho původní pozice a síla.

Podle *E. Tomáše*, pokud chceme dosáhnout vyrovnanosti, musíme se omezit na bod, jež nemá žádný rozměr. Tím má na mysli přítomnost, která není v čase. Věčné „ted““. Tím se meditující dostává mimo čas i prostor. Tím, že v počátku své cesty má opěrný bod v sobě, pomůže mu na cestě k vyrovnanosti a v další fázi zbavení se závislosti na tomto bodu.

Z tohoto důvodu příkládám „deníkům“ takový význam, přesto že nejsou výtvarně nijak významné, objevené. Je to práce s bodem a jeho variacemi a mimo jiné práce s „ted““. Upoutání mysli do jednoho bodu. Soustředěním se pouze na bod samý jste vytrženi z bytí, nevnímáte nic než bod a tvorbu samu.

5.1.3 Bod

Následující *cyklus obrazů* (akryl na sololitu) jsou takéž na téma „*Bod*“. Jsou jakýmsi završením deníkové tvorby. Jakousi výtvarnou kontemplací o bodu. Jedná se o cestu od bodu k celku anebo analogickou od celku k bodu. Z kompozičního hlediska jde o vývoj od jediného bodu přes linii bodů až k ploše z bodů nebo naopak. Obrazy jsou kombinací bílé akrylové barvy a hnědé tuše a kresby tužkou. (foto viz. příloha na CD)

5.1.4 Krajina

V další fázi jsem se vrátila k odloženým plátnům (akryl na plátně), která navazují na „*cyklus meditační malby v krajině*“ (akvarel na hedvábném papíře).

Působení krajiny na člověka, to jak pobyt v přírodě člověka zklidňuje, má na něj harmonizující vliv a vytrhává ho z každodennosti, vrací k původním kořenům. Podle východní filosofie dochází k uvědomění si všech souvislostí a vazeb člověka (mikrokosmos) na přírodu a vesmír. Lidé a jiné bytosti nejsou jen součástí vesmíru, ale sami v sobě vesmír obsahují. Jsou stvořeny podle stejného plánu jako makrokosmos a probíhají v nich stejné procesy jako ve světě, který je obklopuje. Člověk není od makrokosmu oddělen žádnou pevnou bariérou, tudíž přechod z jednoho stavu do druhého je otevřen. Člověk se podílí na vesmírném dění a je do něho nitrem i vnějškem zapojen.

Člověk, který medituje, ví jak a pravidelně meditaci praktikuje, není nikterak omezen výběrem místa k meditaci. Člověk, jenž nikdy nemeditoval, chodí do přírody, aby se uvolnil, načerpal novou energii a psychicky si odpočinul. Hledá cestu, smysl.

„Člověk se projevuje v podobě množství individuí, z nichž v každém je jako ústřední princip obsažena centrální Jednota..., jež se však před narozením rozestoupí na bytí a život.“ (Jung, C.G., Wilhelm, R. Tajemství zlatého květu. Praha, 1994. str.35) Jde o to tyto protiklady sjednotit. (foto viz. příloha na CD)

5.1.5 Michael Biberstein , Čchiu-Š-chua

Určitou podobnost s mými obrazy z této krajinné fáze nacházím v obrazech *Michaela Bibersteina*, konkrétně výstavy „*Doticha*“ (Rudolfinum, 2002).

„Tématem práce Michaela Bibersteina je uměle konstruovaná fantazijní krajina, která je esencí staleté evropské tradice. Východiskem není přímo odpozorovaná skutečnost, ale historicky již vytvořené a kulturně kodifikované obrazy krajin od středověku až po nedávnou současnost. Bibersteinovy krajiny však nejsou kopiemi, přímými odkazy k historickým malířským dílům, ale spíše mozaikou klíčových vzorců evropské krajinomalby. V poslední době doplněné o odkazy na tradiční čínskou malbu. Monumentální díla jsou metaforou krajiny, obrazem myšlení o krajině skrze krajinu, nikoli obrazem krajiny, určitého reálného krajinného výseku, povrchu.“ (www.galerierudolfinum.cz)

Bibersteinovy krajinné obrazy jsou velmi zvláštní, rozměrově i obsahově monumentální. Znázorňují až neuchopitelně proměnlivé tvary cestujících mraků, proudění vzduchu, tajemnou mléčnou mlhu a všeprostopující světlo. Ve svém pojetí krajiny dochází přes imaginární neurčitost až k transcedenci, dotýká se hlubokých filosofických otázek o smyslu života a vztahu ke světu a universu.

Moje pojetí krajiny je podobné. Mé krajiny (plátna) nejsou studiemi ani kopiemi reálné krajiny. Je pravda, že v prvotním rozkreslení na plátno, respektive při přemalovávání úplně prvních maleb k tématu, jsem z podoby reálné krajiny vycházela. Reálná krajina mi však sloužila spíše jako kompoziční základ, jenž jsem dále rozvíjela. Nejedná se tedy o vyložené imaginární obrazy, jelikož kompoziční uspořádání vychází z reálné krajiny. Při tvorbě krajiny se mi zdá vhodné vždy nějakým způsobem ze skutečnosti vycházet, byť je výsledná podoba obrazu zcela odlišná. Než vytvářet svou „umělou“ krajinu hned bez jakékoli inspirace skutečností.

Krajiny v podobném duchu plně světla a energie u nás představil opět v galerii Rudolfinum Čchiu-Š-chua („*Malba na hranici viditelnosti*“). Jedná se o téměř až monochromatické krajinné obrazy zářící zvláštním proudem energie přímo na diváka. Na rozdíl od Bibersteina nesou tyto krajiny přímý odkaz na tradiční čínskou malbu. Biberstein z ní také vychází, ale přece jen je to Evropan. Krajiny na diváka působí intenzivněji a dýchají na nás svou východní tajemnou exotikou, klidem, nekonečnou svobodou, čehož může málokterý Evropan dosáhnout. Může se přiblížit velice blízko jako již zmiňovaný M.Biberstein nebo M. Rothko, ale nikdy to nebude tvorba, jež si s sebou nese tisíciletou tradici a historii. Čínská tradiční malba je sama o sobě považována za meditační techniku. Její umělci si dokáží plně vychutnat prožitek z procesu tvorby. V obou případech umělci tvoří na velká plátna a jejich obrazy

jsou krajiny jakoby vystupující z mlhy, vždy se vynoří nějaký detail . U Bibersteina velmi propracovaný a výrazný. Čchienovi obrazy jsou na detaily skoupější, téměř splývají s podkladovou barvou a působí tak více snově a uvolněněji, vyvolávají v nás intenzivnější pocit klidu a uvolnění a harmonizují diváka. Divák je obrazem fascinován a postupně je krajinou vtahován, bloumá a tápe v mlze a rozpoznává jemné detaily. Je plně osloven a lapen krajinou obrazu. Ocitá se v jiném světě obrazu a ztrácí pojem o čase a prostoru. Je mu ponechán větší prostor pro fantazii a myšlenky. Bibersteinovy obrazy mohou naopak vyvolávat slabý pocit neklidu až mírného strachu, jsou odkloněny k dramatickosti ve srovnání s Čchienem. Jeho krajiny jsou více světelné až esenciální, tím se podobají mé obrazy jeho. Moje obrazy jsou tvořeny více detaily, což odkazuje spíše na podobnost s Bibersteinem. (fot viz. příloha na CD)

5.1.6 Meditativní akvarely

V meditativních akvarelech na hedvábném papíře jsem sledovala přírodu – krajinu jako univerzální jednotu s člověkem. Zároveň jsem však pracovala v reálné krajině a vycházela z bezprostředního dojmu z ní . Spíše šlo o zážitek z tvorby v krajině a schopnost přenést ho na papír. Volila jsem hedvábný papír, který dokáže pracovat se světlem zcela jinak než papír silný a téměř neprůsvitný. Nechává působit světlo procházející skrze malbu a dochází tak k velice zvláštnímu tajemnému až éterickému dojmu. Nešlo mi ani tak o přemýšlení o krajině, ale o přemýšlení v krajině, o meditaci skrze krajinu. (foto viz. příloha na CD)

5.1.7 Krajina z bodů

Tento cyklus by se mohl divákovi jevit jako završení vývoje tématu meditace – kontemplace. Určitým způsobem celkový vývoj završuje, nebo spíše dokončuje. Neznamená však úplné uzavření. Stejně tak kontemplace nikdy není uzavřeným dovršením. Dává novou sílu, inspiraci a zkušením absolutního nás vyvádí z všední každodennosti. Je možné dále výtvarně navázat a pokračovat v tvorbě a cyklus rozvinout. Jedná se tedy o „otevřený závěr“. Logicky ale vývoj tématu je možné uzavřít a považovat tento cyklus za možné uzavřené završení.

V tomto cyklu maleb jsem spojila oba náměty dříve použité : bod a krajinu. Tedy v krajinu z bodů.

Mým neplánovaným nedopatřením se však vyskytl problém v materiálovém užití podložek. Jeden obraz je malovaný na plátně a druhý na sololitu. Vyvstal přede mnou problém, zda je možné zařadit tyto obrazy do jednoho cyklu, vzhledem k užití různých podložek. Nakonec jsem došla k názoru, že to možné je. Určitě bych mohla obraz přemalovat na plátno, ale proč nevyužít tuto náhodu. V ostatních cyklech jsem pracovala buď s papírovou podložkou, sololitem nebo plátnem. V cyklu o bodu jsem užila sololit a v cyklu o krajině plátno. Syntézou těchto námětů vznikla „krajina z bodů“, proč tedy nepoužít různé podložky, se kterými jsem již pracovala ve zmíněných cyklech? V jednom cyklu se tedy setkávají dva různé náměty a dvě různé podložky.

Na plátně jsou na světlém pozadí tmavé body vytvářející iluzivní krajinu. Na sololitu naopak bílé body na mírně tmavším prosvítajícím podkladě.

Proč spojení bodu a krajiny? Bod jako završení meditace v kontemplaci a krajina jako ideální prostor k této činnosti, jako zástupce vesmíru. Krajina z bodů nebo body v krajině? Nekonečně mnoho množství detailů tvořící celek. Vytváří souvislosti a konečné pochopení smyslu všeho. Splynout v celek, být celkem. Pochopit a uvědomit si svoji roli ve Vesmíru, na Zemi, ve společnosti a sám před sebou. (foto viz. příloha na CD)

5.2 *Reflexe barvy*

Vnímá moje tělo pravidelně se opakující skřípění atopera namočeného do husté tmavě černé tuše, při dotyku s nekonečnou bělostí máčeného plátna. Je to čisté neposkvrněné plátno? Není. Odehrávaly se na něm rozličné meditační malby, později přemalované „absolutní“ bílou. Jež nás uchvacuje svojí nekonečností a klidem. Ano, bílá mě uklidňuje. Bílá. Proč právě bílá?

„Bílá barva je výrazem čistoty a pořádku, symbolizuje počátek bytí, světlo, je přítakáním. Černá barva je výrazem prázdnoty, nicotnosti, smutku, symbolizuje konec, uzavřenost, zastavení, tmu, smrt. Bílá barva je slavnostně radostná, povzbudivá. Šedá vyjadřuje klid, neutralitu, neangažovanost.“ (Kulka, J. Psychologie umění. str. 141.)

Bílé světlo v sobě nese všechny barvy spektra, není ve spektru obsažena, tudíž se moje bílá stává jakýmsi světlem.

„ Světlo má určitou barvu v závislosti na délce elektromagnetické vlny. Černá barva vzniká nepřítomností světla, bílá barva vzniká složením různých vlnových délek. Rozložíme-li bílé světlo hranolem, získáme šest barev : červenou, oranžovou, žlutou, zelenou, modrou a fialovou.“(Kulka, J. Psychologie umění, str.125.)

Bílá barva odráží nejvíce světla. Skoro všechno to čisté světlo, které na nás dopadá, uzdravuje nás, nám dává. Každá barva na nás působí svým specifickým způsobem, svým světlem, který je nepřenositelné na barvu jinou. Bílá barva v obě nenesé žádné příměsi, což je v rozporu s bílým světlem, jež se skládá ze všech spektrálních barev. Je zajímavé, že má stejné „čisté“ účinky. Působí na mně nejčistěji ze všech barev. Může však působit ve velkém množství až příliš čistě, snad až sterilně. Sterilní malby ale mít nechci. Proto bílou vždy kombinuji s jinými barvami. Nebo si hraji s lazurními nánosy bílé na tmavší podklad nebo podmalbu. Bílá tímto působí živěji a dynamičtěji. Není to pouhá natřená plocha. Barva musí díky umělci žít novým rozměrem života. Hraje si s ní, pohrává, přemalovává, míchá, mění místo, odstín, až nakonec najde tu správnou podobu a roli. V „dokonalém“ díle má barva (ale i jiné kompoziční prvky) takovou roli, jež pouhou malou změnou, ztrácí dílo na své „dokonalosti“. Všechny prvky mají v obraze své místo a roli. Barva působí na diváka velmi výrazně. Tudíž autor volí takovou barvu, jež má navodit v diváku určitý požadovaný stav. Nejen u diváka, ale i u sebe, u umělce. Tvořím díla spíše pro sebe. Je to moje osobní zpověď. Většinou tvořím z velmi naléhavého pocitu nějaké nahromaděné tvořivé energie, která dosáhla prudce naléhavé intenzity. Nastal čas ji uvolnit. Nelze ovšem tvrdit, že bych nebyla schopná tvořit každý den po velmi dlouhou dobu. Člověk, jež má talent a trpělivost a fantazii a je tvořivý, dokáže tvořit dennodenně bez újmy na kvalitě. Je to ovšem hodně náročné. Především na psychiku umělce. V tom lepším případě se u něj projeví

odolnost vůči takové zátěži, především pak trpělivost. Kde má člověk neustále brát tolik energie? Především z trpělivosti. Tu lze trénovat. Pokud je člověk klidný a trpělivý, nemusí spotřebovávat tolik energie navíc.

5.3 Reflexe bodu

Obrazy o bodu vznikaly tak, že jsem jednotlivý bod po bodu kreslila nebo malovala do zvolené kompozice. Kreslila jsem neustále jen samé body, minuty, hodiny, dny... Stále jen samé body. Zdá se, že vůbec nepřibývají. Čím déle body kreslím, tím silnější mám pocit, že mi jich chybí víc a víc. Nepomáhá ani větší rychlost kresby. Body sice přibývají rychleji, ale jejich tvar ani umístění není zcela ideální. Kreslím stále jen body. Má mysl je zaměstnána pouze myšlenkou o bodu. Všechno ostatní postupně úplně vyloučí až se středem všeho stane pouze bod. Co je to vlastně bod?

„Bod, tečka, symbol středu, stability, soustředění, setrvaání nehybné trvalosti, podstaty a prapříčiny; je součástí např. čínského symbolu jin a jang, v kompozici je úběžníkem perspektivy, kontemplativním obrazcem soustředění apod.“ (Baleka, J. Výtvarné umění-výkladový slovník. str. 112.)

Bod je nejmenší okamžik času, věčné teď. Nejmenší částička celého vesmíru. Zároveň však v sobě obsahuje vše, celý vesmír, přírodu, člověka, čas i nekonečnost. Není ničím omezen, pouze svou „bodovostí“. Bod je stavební jednotkou tvořící hluboké, větší a složitější celky. Je to stavební kámen, jemuž je opracováním vtiskován nový tvar. Není spotřebováván.

Neustále opakuji kresbou bod téměř do nekonečna. Přestávám vnímat okolí. Přestávám vnímat čas i prostor a jiné rozptylující myšlenky se začínají pomalu ztrácet a mysl je zaměstnaná pouze bodem. Toto vytržení z reality je velice silné a může se rovnat klasické meditaci. Silně vnímáme sebe, uvědomujeme si svoje „já“. „Já“ však není prvkem výtvarné meditace. Je jen tvůrcem, ze kterého vychází meditace kresbou (malbou). Tato tvůrčí, zároveň však i sebeterapeutická metoda, nám pomáhá si lépe uvědomit sebe, svoji osobnost. Skrz výtvarnou meditaci s bodem se myšlení a vnímání dostává do jiné hlubší roviny, kde je možné se díky bodu dokonale uvolnit, zregenerovat psychické síly a načerpat novou energii. Následnou zpětnou reflexí celé výtvarné činnosti a jejím rozbořením lze odhalit a řešit (s pomocí odborníka anebo i sám, pokud je člověk poučen) různé problémy týkající se osobnosti nebo čistě jen relaxovat.

Díky bodu se naše myšlení usměrní, soustředí do jednoho bodu a tím dokáže proniknout do hloubky a odhalí podstatu problému nebo dané věci. Tak ji můžeme lépe poznat, zažít. V meditační kresbě bodu jsem zažila bod ve své podstatě, dotkla se podstaty, pravdy. Dotkla jsem se bodu a on se dotkl mého vnitřního já, otiskl v něm svoji stopu.

„Umění jako učinění pravdy dílem je básněním. . . . neboť dílo je jako dílo skutečné pouze tehdy, jestliže my sami se vytrhneme ze své všednosti a vstoupíme v to, co dílo rozevřelo, abychom své vlastní bytostné určení podrželi v pravdě jsoucího.“ (Heiddeger, M. Zrození uměleckého díla.)

Didaktická část

6. Meditace v práci s dětmi

V této části bych chtěla představit svůj projekt práce s dětmi na téma „Meditace“. Nejedná se o úplné didaktické kopírování mé výtvarné činnosti. Ale o ucelenější a hlubší soubor pro práci s dětmi určený pro výuku různých věkových skupin na ZUŠ.

Smyslem projektu je snaha o vytvoření uceleného individuálního „meditativního“ pohledu na svět kolem nás, jeho poznávání a sebepoznávání na základě osobních výtvarných prožitků. S tím související zlepšení vztahu ke všemu, co nás obklopuje, k sobě samému, k ostatním lidem a hlavně k přírodě. Objevování a vnímání světa kolem nás a jeho i nejmenších a skrytých detailů a jejich souvztažnosti k celku. Schopnost umět se radovat z každodenních maličkostí a všedností. Seznámení s výtvarným uměním citlivě voleným k jednotlivým tématům a námětům práce. Výtvarné techniky nejsou v zásadě důležité, žáci si je volí sami, spíše u menších dětí volí techniku učitel, ale to nemusí být pravidlem. Hodnocení se odvíjí od individuálních hranic každého žáka.

Projekt v mnohém vychází z výtvarného programu „Duchovní a smyslová výchova“ Marty Pohnerové. Témata a náměty a celkové pojetí projektu vychází z analýzy textové části mé diplomové práce a klíčových slov, které z analýzy vzešly a jež jsem utřídila do následujících skupin:

Člověk, kultura o společnost (rituál, domov, rodina, přátelé, vztahy, role)

Já (deník, nitro, myšlenky, vzpomínky, prožitek, smysly, pocity, sebepoznávání, „bod“ ve mně)

Krajina (krajina, fantazijní krajina, dojem, světlo, mlha)

Kompozice (geometrické tvary, kompozice, linie, bod, tvar, plocha, linie a jejich variace, klid, koncentrace, uvolnění, mandala)

Příroda, Ekologie, Vesmír, Archetypy, Energie, Jednota, Podstata, Celek,

Projekt obsahuje tyto části :

Deník – Provází dítě nebo dospělého celým projektem. Slouží jako intimní výtvarný a literární deník pro zpodobnění, poznámky, nápady, reflexe, kresby, zážitky, pocity, problémy a celého setkávání s výtvarnými úkoly, ale i všeho, co s tím souvisí například v běžném životě. Volba grafické úpravy je pouze na autoru. Do deníku je možné učiteli nahlédnout pouze se svolením jeho vlastníka (dítěte).

Člověk – Společnost a kultura : Hledání a ujasňování si místa a vztahu k rodině, skupině, společnosti, ve světě a celém vesmíru. Domov. Rodina. Kamarád.

- *Příroda* : Dotýkání se a poslouchání, objevování a poznávání přírody. Vztah k ekologii. Realizovaný námět : *Ruční papír*.

- „*Já*“ : Vnímání a sebe uvědomování – pocity, smysly, dech. Já. Osobní prožívání času, teď. Hledání osobní podstaty, opěrný bod v sobě, srdce. Realizované náměty : *Chutě, Strach*.

Krajina – Krajina kolem mně, krajina ve mně. Fantazijní krajina. Různá pojetí krajiny v historii umění. Dojem, imprese, světlo, energie, mlha, déšť a jejich prožitky.

Kompozice – Kompozice geometrických tvarů, formát, kompozice, plocha, linie, bod, barva, tvar – variace. Realizované náměty : *Hudba, Linie, Šablony, Mandalas*.

Meditace – energetické a meditační kresby a malby. Jednota. Klid. Realizované náměty : *Spirály, Meditace*.

6.1 Reflexe realizovaných témat :

Vybraná témata z celého projektu byla realizována ve Výtvarném studiu v Dolním Újezdě pod vedením Šárky Hrouzkové. (foto viz. příloha na CD)

Chutě (6 – 7 let)

Motivace jídlem a jeho identifikace se zavázanýma očima (banán, čokoláda, pepř, česnek, bonbón, hřebíček, citron). Výtvarný přepis výrazného smyslového prožitku. Kresba pastelem. Smyslové prožívání světa kolem nás. Souvislost s např. japonskou, čínskou, indickou kulturou, jež jsou tradičně založeny na staletých výchovných metodách opírajících se o smyslové zážitky. Smyslová vazba na přírodních zákonech je u nich pokládána za výchozí bod.

Hudba (10 – 11 let)

Motivace rytmickou hudbou a její bezprostřední kresebný záznam na základě poslechu – prožitek. Výtvarným problémem se stává linie. Záznam zvoleného okamžiku a jeho ohraničení za účelem vnímání a uvědomění si neustále rychle uplývajícího času. Vymezení a ohraničení jeho části v souvislosti s prožíváním určitého konkrétního okamžiku. Jeho zachycení a podobnost se vzpomínkou uchovanou v naší mysli

Linie (16 - 17 let)

Abstraktní práce s linií, volba kompozičního uspořádání - linie, barva. Malba, kresba. Spojení iracionálního - nevědomí (kompozice) s racionálním myšlením - vědomím (linie). Linie v intuitivně vytvářené kompozici.

Ruční papír (16-20 let)

Motivace dotykem přírody na papíře. Výroba ručního papíru „poznamenaného“ přírodou. Přenesení přírodní barevnosti do papíru v souvislosti s ekologickým recyklováním jako úcta k přírodě a jejím produktům. Přírodní formy jsou lidem velmi blízké, bezprostředně souvisí s lidským nevědomím.

Strach (12 - 13 let)

Motivace prožitkem strachu a úzkosti a jeho výtvarné ztvárnění malbou. Výrazný individuální prožitek. Uvědomování si svých i negativních pocitů a hledání řešení, jak je pochopit a vyrovnat se s nimi. Po prožitku následuje relaxace.

Šablona (12 - 13 let)

Práce s vybraným prvkem a jeho systematickým opakováním a intuitivní kompozicí.. Prvek jednoduchého geometrického tvaru se stává zástupným prvkem určitého zvoleného významu (archetypu, konceptu), jeho barevných variací, a výskytu ve světě, ve kterém žijeme. Podoba s Platonovým světem idejí. Hmotný versus transcendentní svět.

Spirála (12 - 17 let)

Motivace klidem. Lineární kresebné ztvárnění za účelem fyzického a duchovního zklidnění, uvolnění a koncentrace. Zintenzivnění vnímání, vztah k vnitřnímu univerzálnímu řádu vedoucí k harmonii. Uvolnění gesta, pohybu a řeči a myšlení. Kresba jako zdroj duchovního uvolnění.

Mandala (10 - 11 let)

Původ, historie, význam a proces obřadu vytváření mandal. Mandala v meditaci a její funkce. Smysl pro jednotlivosti vytvářející celek a jeho pochopení vzhledem k detailům směřující k aktivnímu vnímání života a pochopení jeho smyslu.

Meditace (18 let)

Motivace ztvárněním vnitřního obrazu, představy. Archetypy jako prvky kolektivního nevědomí C.G.Junga, surrealismus jako inspirace výtvarným uměním.

Člověk by se měl učit a být schopen najít si svou osobní životní cestu, nechat si ale i pomoci a poradit. Být schopen odhalit a řešit svoje problémy a být nápomocen k potřebám druhých lidí. Nesnažit se kostnatě hnát za něčím, co mi není přirozené. Člověk musí cítit, že to co dělá, je správné. Musí to jít ze srdce. Domnívám se, že alespoň částečně jsem mohla svými náměty zprostředkovat žákům prožitek reality, která nás obklopuje a trochu rozšířit rozhled jiným směrem, než je obvyklé na svět, který nás obklopuje. Spolupráce s dětmi ve Výtvarném studiu v Dolním Újezdě je naprosto úžasná a nezapomenutelná. Zažila jsem pohled i z druhé strany před mnoha lety jako studentka pod vedením Š. Hrouzkové. Pokud bych srovnala současnou výuku s tou, již jsem se účastnila já, je vidět značný pokrok směrem dopředu. Pojetí výuky je ucelené a probíhá v rozsáhlých ročních celcích, tudíž záběr je jak do šíře, tak do hloubky. Všeobecně se mi žáci a studenti zdají velmi citlivě vedeni, což se velmi výrazně odráží na jejich pohledu na život a přístup k němu, což považuji za velice pozitivní ve spojení s výtvarnou výchovou. Vážím si toho, že jsem se do tohoto jejich světa mohla podívat a zprostředkovat jim i svůj pohled na svět a snad je i obohatit.

Závěr

Pojetí celé mé práce se většinou shoduje s cíli stanovenými na začátku mé práce. Snad se mi podařilo prozkoumat téma „Meditace – kontemplace“ z různých pohledů, které jsem znala nebo v průběhu práce s prameny nové poznala. Diplomová práce mi pomohla si ujasnit mé pojetí a přístup sama k sobě a posunout se v uvažování značně dopředu. Potvrdila jsem si svůj vztah k přírodě, její význam pro lidstvo, a správnost ekologického smýšlení a chování k druhým lidem. Poznala jsem nové přístupy k člověku jako je holotropní dýchání, se kterým bych se chtěla blíže seznámit, vzhledem k mým osobním emočním problémům.

Ve výtvarné části jsem se snažila podat osobitý výtvarný pohled na výše uvedenou problematiku a myslím, že se mi to podařilo a otevřelo a ukázalo cestu k mému dalšímu výtvarnému tvoření.

Toto obohacení, kterého jsem jednoznačně dosáhla ve všech oblastech, jsem se snažila zprostředkovat při výuce na ZUŠ. Je mi jen líto, že nebylo možné realizovat celý můj projekt, pouze některé vybrané části, které bylo po domluvě s Šárkou Hrouzkovou a jejího vstřícného přijetí možné citlivě začlenit do již probíhající a určitým směrem zaměřené výuky ve Výtvarném studiu v Dolním Újezdě.

Použitá literatura

- ADORNO, T.W. *Estetická teorie*. Praha : Panglos, 1997. ISBN 80-902205-4-1.
- ARISTOTELES. *Poetika*. Praha : Gryf, 1996. ISBN 80-85829-01-0.
- BALEKA, J. *Výtvarné umění. Výkladový slovník*. Praha: Academia, 1997. ISBN 88-200-0609-5.
- BLÁHA, J. *Struktura výtvarného a hudebního díla. I. Tvar, prostor a čas. skripta*. 1994.
- BLÁHA, J. *Struktura výtvarného a hudebního díla. II. Kompozice a hudební forma. skripta*. 1994
- BOŠTÍK, V. *O sobě a o umění*. Náchod : SGVUN, 1993. ISBN 80-85057-32-8.
- BRAUEN, M. *Mandala*. Praha : Volvox Globator, 1998. ISBN 80-7207-145-9.
- ČÁP, J.; MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-463-X
- DAVIDO, R. *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Praha: Portál, 2001.
- Dějiny umění*. Praha : Argo, 1998.
- DUBUFFET, J. *Dusivá kultura*. Praha, 1999.
- ECO, U. *Skeptikové a těšitelé*. Praha: Svoboda, 1995. ISBN 80-205-0472-9.
- ELIADE, M.; CULIANU, I.P. *Slovník náboženství*. Praha, 1993. ISBN 80-202-0438-5.

- FLUSSER, V. *Příběh ďábla*. Praha : GemaArt/OSVU, 1997. ISBN 80-86087-00-X.
- FRANCASTEL, P. *Figura a místo*. Praha, 1994.
- FRAZER, J.G. *Zlatá ratolest*. Praha : Mladá Fronta, 1994. ISBN 80-204-0488-0.
- FULKOVÁ, M. *Děti nevyrostají v galeriích*. In Šupšáková, B. a kol. *Vizuální kultura a umění v škole*.
Bratislava: Digit, 2004.
- GOLDSTEIN, J.; KORNFIELD, J. *Hledání srdce moudrosti. Učebnice buddhistické meditace*. Praha, 1997.
ISBN 80-85933-30-9.
- GOMBRICH, E.H. *Umění a iluze*. Praha : Odeon, 1985.
- GROF, S. *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha, 1992.
- GROF, S.; BENNETT, H.Z. *Holotropní vědomí*. Praha : Perla, 1999. ISBN 80-902156-2-9.
- HEIDDEGER, M. *Zrození uměleckého díla*. čas. *Orientace*, č. 5, 6, 7, 1968.
- HLAVÁČEK, J. *Kompozice podle R. Arnheima*. Praha : Pedagogická fakulta UK, 1997. ISBN 80-86039-32-3.
- HOGENOVÁ, A. *Kvalita života a tělesnost*. Praha : Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0457-4.
- JUNG, C.G. *Mandaly Obrazy z nevědomí*. Brno, 1998. ISBN 80-85880-17-2.
- JUNG, C.G.; WILHELM, R. *Tajemství zlatého květu. Čínská kniha života*. Praha : Vyšehrad, 1994.
ISBN 80-7021-723-5.

- KESNER, L. *Vizuální teorie*. Jinočany , 1997. ISBN 80-86022-17-X.
- KESNER, L. *Muzeum umění v digitální době*. Praha : Argo, 2000. ISBN 80-7203-252-6.
- KOUKOLÍK, F. *Kniha o Evě a Adamovi*. Praha : Makropulos, 1997.
- KULKA, J. *Psychologie umění*. Praha: SPN, 1990.
- KULKA, T. *Umění a kýč*. Praha : Torst, 1994. ISBN 80-85639-17-3.
- LAMAČ, M. *Myšlenky moderních malířů*. Praha, 1968.
- MÍČKO, M. *Testament mistra Wu*. Praha : Odeon, 1971.
- NADEAU, M. *Dějiny surrealismu*. Votobia, 1994.
- NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha : Grada, 1998.
ISBN 80-7169-652-8.
- OSHO. *Meditace - první a jediná svoboda*. Praha: Pragma, 1999. ISBN 80-7205-187-3.
- PANOVSKY, E. *Význam ve výtvarném umění*. Praha : Odeon, 1981.
- PETTY, G. *Moderní vyučování*. Praha : Portál, 1999.
- PIAGET, J.; INHELDEROVÁ, H. *Psychologie dítěte*. Praha, 2000.
- PIJOÁN, CH. *Dějiny umění*. Díl 1-12. Praha: Balios
- POHNEROVÁ, M. *Duchovní a smyslová výchova I.* , Polička, 1992. ISBN 80-901438-2-2.

- POHNEROVÁ, M. *Duchovní a smyslová výchovy II. Svitavy*, 1994.
- POHNEROVÁ, M. *Duchovní a smyslová výchova. Rychnov nad Kněžnou*, 1997. ISBN 80-902267-3-6.
- ROESELOVÁ, V. *Námět ve výtvarné výchově. Praha*, 1995.
- ROESELOVÁ, V. *Proudy ve výtvarné výchově. Praha: Sarah*, 1999. ISBN 80-902267-3-6.
- ROESELOVÁ, V. *Řady ve výtvarné výchově. Praha*, 1997.
- ROESELOVÁ, V. *Techniky ve výtvarné výchově. Praha*, 1996.
- SEIFERT, A.L.;SEIFERT, T; SCHMIDT. *Aktivní imaginace. Práce s fantazijními obrazy a jejich vnitřní energií. Praha : Portál*, 2004. ISBN 80-7178-845-7.
- SLÁNSKÝ, B. *Technika v malířské tvorbě. Praha*, 1968.
- SLAVÍK, J. *Hodnocení v současné škole. Praha: Portál*, 1999.
- SLAVÍK, J. *Od výrazu k dialogu ve výchově. Artefiletika. Praha*, 1997.
- SLAVÍK, J. *Umění zážitku, zážitek umění. Teorie a praxe artefiletiky.*
- SOKOL, J. *Rytmus a čas. Praha*, 1996
- ŠLÉDR, J. *Psychologie umění. Praha : UK*, 1991. ISBN 80-7066-504-1.
- Tibetská kniha mrtvých. Praha*, 1991.
- TOMÁŠ, E. *Umění klidu mysli. Praha : Avatar*, 1994. ISBN 80-85862-01-8.

VOJÁČEK, K. *Autogenní trénink*. Praha : Avicenum, 1988.

VYGOTSKIJ, L.S. *Psychologie umění*. Praha, 1981.

ZHOR, I. *Proměny soudobého výtvarného umění*. Praha, 1992.

<http://www.artbohemia.cz>

<http://www.bodhipala.cz>

<http://www.bright-spirit.net>

<http://www.buddhismus.cz/meditace.html>

<http://www.galerierudolfinum.cz>

<http://www.karmelitanske-nakladatelstvi.cz/encyklopedie.php>

<http://www.kontemplace.org>

<http://www.mineralfit.cz>

<http://www.wikipedie.org>

Přílohy

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

KATEŘINA ŠEMBEROVÁ

pro.....
Učitelství pro SŠ,ZŠ a ZUŠ

obor studia: typ studia: prezenční - kombinované
adresa: 569 67 Osik 113 Tel: 732550088 E-mail:

V souladu s §11 Studijního a zkušebního řádu UK v Praze – Pedagogické fakulty
zadávám Vám diplomovou práci na téma:

MEDITACE – KONTEMPLACE

/cyklus obrazů, kreseb nebo kombinovaných technik/

Pokyny pro zpracování:

Ve výtvarné části vytvořte cyklus závěsných artefaktů s vlastním výběrem technického a technologického zpracování v zadaném tématu meditace – kontemplace. Pracujte v jednotných formátových řadách – hledejte vlastní stylové pojetí a výraz. Základní inspirační zdroje hledejte v analogiích k univerzálnímu spirituálnímu řádu. Ve formálním provedení sledujte základní geometrické kompozice a jejich metafyzický přesah.

V teoretické části strukturujte pojem meditace a kontemplace v jejich filozofickém a duchovním významu ve vztahu k výtvarnému umění. Věnujte podstatnou část reflexi praktické části diplomové práce od subjektivní, intimní polohy až k objektivnímu zobecnění a nalezení širších kontextů.

V didaktické části realizujte modelové výukové hodiny ve speciálním malířském kurzu pro dospělé nebo se žáky LŠU.

Charles University in Prague – Faculty of pedagogic, department of creative art

The thesis

“Meditation – contemplation”

Author of the thesis : Kateřina Šemberová

6th form of teaching of creative art for 2nd degree of basic school, secondary school
and basic art school

daily study

Month and year of finish of the thesis : april 2007

Director of the thesis : Doc.ak.mal. Jiří Kornatovský

Consultants : Doc. ak.mal. Ivan Špírk, Prof. PhDr. Ladislav Daniel, PhD.

The anotation

Basic information : Šemberová, K. Meditation – contemplation. /The thesis,/Charles University in Prague,
Faculty of pedagogic, department of creative art. Prague 2007. 70 pages.

(Supplements : Works of art, CD with works of art, children's works of art.

Subject : This work aims at subject to meditation – contemplation and way of art execute, to write reflection and to teaching at basic art's school. This work meditative deals with subject of meditation and contemplation. My aims are describe methods, history, meaning and action of meditation. To make subject of the best of art and teaching. Relation of person, nature, world and their connections.

Key words : meditation, contemplation, person, nature, art, point, landscape, education,
self-determination, self-reflection, idea, experience, feeling.