

**Univerzita Palackého v Olomouci**

**Pedagogická fakulta**

Katedra výtvarné výchovy

# **Diplomová práce**

Bc. Beránková Veronika

*Ze tmy do světla*

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně. Veškeré použité podklady, ze kterých jsem čerpala informace, jsou uvedeny v seznamu použité literatury a citovány v textu podle normy ČSN ISO 690.

V Olomouci dne 19. dubna 2019

-----  
Podpis

## **Upozornění**

Tato práce je doprovodným textem k praktické části.

### **Poděkování**

Děkuji Mgr. Davidu Jedličkovi, Ph.D., za odborné vedení a rady při vzniku diplomové práce, a také doc. Petru Jochmanovi za konzultace a motivaci. Poděkování patří také rodině a blízkým za podporu během studií.

## Obsah

1. Úvod.....	7
2. Teoretická část .....	8
2.1. Sebepoznání tmou.....	8
2.2. Sebepoznání prostřednictvím meditace .....	9
2.3. Modrá ALFA .....	9
2.3.1. Frekvenční hladiny.....	10
2.3.2. Meditace.....	11
2.3.3. Vstup do meditace .....	13
2.3.4. Programování .....	14
2.4. Z pohledu psychologie.....	15
2.4.1. Antroposofie.....	16
2.4.2. Rudolf Steiner .....	16
2.4.3. Carl Gustav Jung .....	17
2.4.3.1. Hlubinná psychologie .....	18
2.4.4. Stanislav Grof.....	18
2.4.4.1. Psychospirituální krize.....	18
2.5. Caspar David Friedrich.....	20
2.6. Joseph Mallord William Turner .....	23
2.7. Vladimír Kokolia.....	25
2.8. Veronika Holcová.....	27
2.9. Umělecké směry .....	29
3. Pedagogická část.....	30
4. Praktická část .....	34
4.1. Barvy .....	35
4.2. Podklad.....	35
4.3. Akryl.....	35

4.4.	Průběh.....	36
4.4.1.	První obraz .....	37
4.4.2.	Druhý obraz.....	38
4.4.3.	Třetí obraz .....	39
5.	Závěr .....	40
6.	Anotace .....	41
7.	Obrázková příloha.....	42
8.	Knižní Zdroje .....	47
9.	Zdroje z internetu .....	48
10.	Zdroje obrázkové dokumentace .....	49

# 1. Úvod

Jako téma své diplomové práce jsem zvolila cestu Ze tmy do světla. Navazuji na bakalářskou práci, kde jsem se zabývala tmou a tvorbou v ní. Původně jsem se tedy chtěla zaměřit na handicapované lidi, vcítit se do jejich situace, zavázat si oči a malovat obrazy. Chtěla jsem se pak v teoretické části zabývat uměním art brut. Konzultovala jsem svůj nápad s doc. Petrem Jochmanem. Tehdy pan docent pronesl onu větu, která se mi před dvěma lety vryla do hlavy a zůstala tam do dnes: „Proč se stále zabývat tmou, přejdi už konečně ze tmy do světla.“

Nápad mě velmi zaujal a já se rozhodla se ho držet. V té době jsem ale netušila, co všechno mě čeká a jaký způsob sebepoznání světlem provedu.

Ve své diplomové práci se zabývám meditací, v meditačním stavu také maluji. V teoretické části rozebírám, jaký druh meditace využívám, historii a jak je chápeme z hlediska psychologie. Uvádím příklady umělců, kteří pracují s podobnou tematikou. V pedagogické části představuji využitelnosti tématu v praxi a v praktické části popisuji svou tvorbu.

## 2. Teoretická část

### 2.1. Sebepoznání tmou

V roce 2017 jsem vytvořila svou bakalářskou práci s názvem *Emoce-pobyť ve tmě*. Jelikož na ni navazuji, představím ji, abyste lépe pochopili mou současnou práci. Inspirací mi byla kniha Jaroslava Duška – *Tvarytmy*.<sup>1</sup>

Díky terapii tmou, jsme schopni prožívat emoce výrazněji, nejsme rušeni okolními vlivy, prostředím, lidmi, událostmi, počasím a vůbec všemi vjemy, které formují naši osobnost. Ve tmě je člověk sám sebou. Ponoří se do svého nitra. Když jsem to uslyšela, ihned mě jako výtvarníka napadlo, jaké by bylo vyjádření niterních pocitů prostřednictvím umění právě ještě během izolace od okolí a v absolutní tmě. Rozhodla jsem se, že tuhle terapii podstoupím.<sup>2</sup>

Vytvořila jsem si své vlastní prostory pro pobyt ve tmě, vybavena 40 kg šamotové hlíny a temperovými barvami jsem se zavřela v pondělí 20. 3. 2017 do absolutní tmy v naší koupelně, kde jsem chtěla strávit následujících 6 dní. Hned první dny jsem si zažívala velmi silný průběh emocí. Úzkosti, vynoření vytěsněných vzpomínek z nejtěžších období v životě, až po klaustrofobické stavy. Odmítala jsem cokoli dělat a upadla jsem do deprese. Během tohoto stavu vznikl první obraz. Nevěděla jsem, jakou barvu chytám a kolikrát ani kde už je barva nanesena a kde ne. Přestože mi Depresi příliš nepřipomíná, nazvala jsem ho tak podle toho, za jakých podmínek vznikl. Byl malován na vlhký papír, temperovými barvami jen prsty.

Další obraz vznikl po jakémsi smíření s nastalou situací. S tím, že jsem ve tmě. Zkoušela jsem ve tmě meditovat, ale vůbec se mi to nedařilo. Obraz, který jsem vytvořila stejným způsobem, jako ostatní jsem pojmenovala *Smíření*.

Poslední obraz byl malován ve fázi, kdy jsem se už mě nadšení opustilo, a já jsem se začala nudit. Dostala jsem na sebe obrovský vztek, jaké téma jsem si vybrala, jak je to těžké, proč to dělám, jaký to má význam, když nic neprožívám. Obraz jsem nazvala *Vztek*.

---

<sup>1</sup> DUŠEK, Jaroslav a Pavlína BRZÁKOVÁ. *Tvary tmy*. Praha: Eminent, 2014. ISBN 978-80-7281-488-6

<sup>2</sup> BERÁNKOVÁ, Veronika. *Emoce: Pobyt ve tmě*. Olomouc, 2017. Bakalářská práce. Univerzita Palackého Olomouc. Vedoucí práce MgA. David Medek. PhD.



Hlavní mou prací byl objekt z mokré šamotové hlíny, který se stal hromosvodem emocí a pomohl mi se zabavit a vypořádat s vlastními myšlenkami. Objekt představuje mou závěrečnou emoci. Je to pařez, kmen, ve kterém je postavička představující mě. Největší pocit bezpečí jsem cítila právě v tzv. Embrionální poloze. Čekání na otevření. Pocit, kdy jsem se cítila uvězněná v temné kobce. Je tam znázorněno, jak jsem měla omezené vnímání prostu, pocit, že mám kolem sebe málo místa a nemohu se více hnout. Dostala jsem se do transu, ani jsem nevnímala, co dělám. Práce byla hotová na konci třetího dne. Proto jsem pobyt ve tmě už ukončila. Pro zachování autentičnosti jsem ponechala svůj výtvar v původním mokrém stavu.

## **2.2. Sebepoznání prostřednictvím meditace**

Tmu nemůžeme považovat za temnotu. Tma by mohla nést stejnou energii jako světlo. Přesto však bývá tma symbolem pro negativní část a světlo pro pozitivní část. Pobyt ve tmě v mém případě tudíž neznačí jakýkoliv ničemný zážitek. Využila jsem ho jen jako cestu k sebepoznání. A musím říct, že mi v určitém smyslu opravdu pomohla. S plynoucím časem člověk nabírá nových zkušeností a zážitků. Dostala jsem se k meditacím. Dřív jsem se duchovně posouvala skrze čtení knížek a výjimečně nějaký esoterický zážitek. Když už jsem meditovala, tak pouze bez vedení, intuitivně, bez znalostí.

Absolvovala jsem seminář Petra Velechovského. Celý se točí kolem sebepoznání a meditací. Pro mou práci tento krok představuje SVĚTLO. Od sebepoznání tmou jsem se dostala k sebepoznání světlem. Nyní jsem schopna navodit u sebe změněný stav vědomí, pohroužit se do hluboké meditace a v niterních hladinách malovat a tvořit obrazy. Právě takto vznikly mé meditační obrazy.

## **2.3. Modrá ALFA**

Modrá Alfa je malá vzdělávací firma, která formou seminářů a přednášek nabízí poněkud nezvyklý a pro někoho možná provokativní pohled na člověka, jeho schopnosti, psychiku a život vůbec.<sup>3</sup>

Podle semináře vznikla také kniha<sup>4</sup> kterou nepsal sám autor, ale účastník semináře se svolením Petra Velechovského. „Mojí snahou je, aby tento seminář byl naprosto univerzální,

---

<sup>3</sup> *Modrá Alfa* [online]. Praha: Petr Velechovský, 2005 [cit. 2019-06-16]. Dostupné z: <http://www.modraalfa.cz/>

abychom se tu učili používat nástroje mentální práce. Jsem hluboce přesvědčen, že je může používat jak zarytý materialista, tak hluboce věřící člověk. Učím používat nástroje a vůbec nemám tendenci vyprávět vám co s nimi máte, či nemáte dělat.“ Cituje Petra ve své knize Jan Havelka. Lidé, kteří se učí vstupovat do hladiny alfa často mají velká očekávání silných zážitků. Přitom vše je velmi individuální. Pro někoho nemusí být tento způsob přirozený, a někdo se ho už drží až do konce života. Způsob provedení po technické stránce není unikátní. Vlastně je velmi podobný kurzům a seminářům jiných autorů, jako jsou například Silvovy metody, Zlaté Mysli. Petr tento způsob nikomu nevnucuje a ani nepřesvědčuje, že to funguje, jak bývá v kurzech zvykem. Každý účastník se na semináři přesvědčí sám. Není nikdo, kdo by vstup do niterních hladin nedokázal.

### 2.3.1. Frekvenční hladiny

Co to vlastně znamená, když se bavíme o frekvenční hladině Alfa. V roce 1926 byl vyvinut první přístroj, který je schopen zaznamenat průběh mozkových proudů na papír. Nazývá se elektroencefalograf. Při analýze křivek se zjistilo, že mozek pracuje ve 4 frekvenčních pásmech. Lékaři je dělí na:

*Pásmo beta (21-14 Hz) je mozkový režim, ve kterém váš mozek pracuje právě teď. Tedy bdělý stav, logické myšlení.*

*Pásmo alfa (14-7 Hz) nastává, když náš mozek zpomalí. V běžném životě je to ten stav, kdy jakoby hledíme do prázdna, tzv. Bdělé snění. Těž fáze, kdy usínáme. Frekvenci Alfa odpovídá intuitivní myšlení.*

*Pásmo théta (7-4 Hz) je jedna ze spánkových fází.*

*Poslední je pak pásmo delta (4-0,5 Hz). Představuje hluboký spánek, bezvědomí, kóma či celková anestezie.<sup>5</sup>*

Po technické stránce se tedy snažíme přeladit do stavu alfa. Alfa režim má mimo jiné i ten aspekt, že umožňuje trvalou regeneraci našich sil.<sup>6</sup> Když se naladím do stavu alfa uvědomuju

---

4 VELECHOVSKÝ, Petr a Jan ZAHRADNÍK HAVELKA. Modrá Alfa: objevování skrytých schopností. Praha: BEN - technická literatura, 1996. ISBN 80-86056-10-4.

5 VELECHOVSKÝ, Petr a Jan ZAHRADNÍK HAVELKA. Modrá Alfa: objevování skrytých schopností. Praha: BEN - technická literatura, 1996. ISBN 80-86056-10-4 s12

si své tělo i okolí, ale nepocítuji únavu. Ani hlad. A naopak jsem potom nabitá energií a večer nemůžu ani usnout. Na semináři jsme byli 13 hodin. Když si představíte že 13 hodin držíte pozornost v učebně dějin umění, musíte si připadat jako zombie. Tady po takové době vstřebávání nových informací prokládané asi 12 ti meditacemi jsem byla plná síly a schopná jít na túru. Je zajímavé, že bytí ve stavu alfa v podstatě nemusíte ani poznat. Nejedná se o mystický zážitek či halucinace. Že jsem tak strávila celý den jsem poznala až večer.

### 2.3.2. Meditace

Meditací se nejčastěji rozumí různé praktiky prohlubování soustředění. Ačkoli se meditace obvykle považuje za součást východních náboženství s počátkem ve védském hinduismu, je součástí mnoha náboženských systémů a filosofických škol. Pro nezasvěcené může mít slovo meditace nádech mystiky a tajemství. Bližší nám může připadat, když ji nahradíme českým slovem „rozjímání“

Pod pojem meditace řadíme několik činností, z nichž řada je spojována s dosažením změněného stavu vědomí. Definice říká, že meditace je duševní cvičení, při němž se mysl soustřeďuje sama na sebe, na rozdíl od koncentrace, při které se mysl soustřeďuje na vnější cíl. Cílem meditace je ale zejména kultivace mysli (její zklidnění) a získání vhledu. Ať už do smyslu lidské existence a vesmíru nebo do osobních záležitostí. Někdy tento pojem označuje i prosté rozumové přemítání a v některých náboženstvích také určité druhy modlitby. Ta je podle Osha jedním z typů meditace. Petr Velechovský například říká, že modlitba je rozhovor s Bohem, kdežto meditace je naslouchání Bohu.<sup>7</sup> K meditaci přistupuje každá škola různě. Přesto hlavní princip působení je vždy stejný. Je to cvičení, které nám má pomoci zklidnit roztěkané logické myšlenky natolik, aby mezi nimi mohly proniknout informace naší hluboké vnitřní moudrosti, která má přímé spojení s absolutním vědomím. „*Je to velmi podobné tomu, jako když si zkusíte prohodit kamínek roztočeným kolem obyčejného jízdního kola. Nejde to. Ale pokud otáčení zpomalíte nebo úplně zastavíte jde to snadno. Podobně naše kmitající myšlenky nám brání zaslechnout náš vnitřní hlas.*“ Přirovnává Petr Velechovský

---

6 VELECHOVSKÝ, Petr a Jan ZAHRADNÍK HAVELKA. Modrá Alfa: objevování skrytých schopností. Praha: BEN - technická literatura, 1996. ISBN 80-86056-10-4 s13

<sup>7</sup> VELECHOVSKÝ, Petr. *Modrá Alfa: učebnice života 1-2*. Liberec. S17

Dostat se do meditačního stavu je snadné. V podstatě, pokud uklidníte mysl a soustředíte se na pouhé tikání hodin, vaše mysl se uvolňuje a navozujete lehký stav meditace. Můžete si svůj postup zvolit sami, intuitivně, nebo se řídit některými uvedenými postupy. Na internetu je spousta vedených meditací a já vyzkoušela většinu z dostupných videí. Mě osobně byl nejbližší způsob, který interpretuje Petr V. Základní uvedení do stavu Alfa probíhá představováním si barev duhy, které jsou zároveň čakrovými barvami. Tím, že se soustředíme na správnost postupu barevných tónů a sestupných čísel oprostíme se od okolních myšlenek a můžeme se pohodlně ponořit do meditace.

### 2.3.3. Vstup do meditace

Na semináři, který jsem absolvovala Petr zapnul přístroj, který tikal jako metronom. Tikání ve frekvenci 4 Hz, by mělo napomocť při navozování stavu alfa pro začátečníky.

*„Dýcháš klidně, zhluboka a při výdechu zaměř svoje myšlenky na červenou barvu a číslo 7. Pozoruj, jak napětí ze svalů odtéká, jak se v nich rozlévá příjemný pocit uvolnění.*

*Pokračuj v klidném, hlubokém dýchání a při výdechu mysl na barvu oranžovou a číslo 6. Tvoje emoce se zklidňují. Jsi naprosto klidný a vyrovnaný člověk.*

*Dýcháš pomalu, zhluboka a při výdechu mysl na barvu žlutou a číslo 5. Tvoje myšlenky se zklidňují a zpomalují.*

*Dýcháš klidně, zhluboka a při výdechu mysl na barvu zelenou a číslo 4. Zelená je barvou míru. Cítíš, že jsi člověk plný klidu, míru a pokoje.*

*Dýcháš klidně, zhluboka a při výdechu mysl na barvu modrou a číslo 3. Modrá je barvou lásky, jsi člověk plný lásky, cítíš, že láska je tvojí pravou podstatou.*

*Dýcháš klidně, zhluboka a při výdechu mysl na barvu fialkovou a číslo 2. Je to barva tvého duchovna, tvého vnitřního já. Jsi naprosto uvolněný, harmonický člověk.*

*Dýcháš klidně, zhluboka, a při výdechu mysl na barvu fialovou a číslo 1. Je to barva tvého vnitřního ticha. Cítíš, jak se v tom tichu tělesně i duševně osvěžuješ.*

*Nyní jsi hluboko ve stavu alfa. Při každém dalším vstupu do niterných hladin se dostáváš stále hlouběji do zdravějších úrovní mysli.*

*Ted' dovol svému vědomí, aby se přemístilo do tvé meditační zahrady. Jsi tam. Proživej si svou zahradu naplno všemi smysly. Dotkni se předmětů kolem sebe. Protože tvoje ruce cítí, co je ve tvé mysli, dochází tak propojení myšlenkového a fyzického světa. A zároveň tím trénuješ a rozvíjíš svou schopnost vnímat jemné energie.*

*Řekni si v duchu: Když jsem ve své meditační zahradě, mohu svou mysl přemístit libovolně kamkoliv.*

*Nyní jsi v dokonalé harmonii se svou myslí, jsi otevřený a bdělý člověk, můžeš kdykoliv odejít z niterné hladiny cestou barev a čísel v obráceném pořadí.*

*Připrav se k odchodu z niterných hladin...“<sup>8</sup>*

Meditační zahrada je místo, kde se cítíte pohodlně, bezstarostně a v bezpečí. Nemusí být naše zahrada. Je to místo, které si sami zvolíme. Každému se zobrazí jiné. Poušť, hory, jezera, zahrada, louky, ovocný sad, les, moře, nebo i dům. Meditační zahrádka nemá pravidla. Všechno je z našeho nitra. Po skončení meditace si všichni začali povídat a popisovat své zahrádky. To mi bylo inspirací. Každý chtěl svou meditační krajinu popsat, s nadšením představit ostatním, protože „ono to fakt funguje“. Jsem typ člověka, který by při popisu nejraději všechno zakreslil do plánu. Jako pro výtvarníka to byla výzva. Proč bych nemohla namalovat všechno, co se v meditaci zobrazí? Snové krajiny, meditační zahrady, mystická místa. Hlavně být otevřena a pozorně vše okolo sebe pozorovat, ať nezapomenu ani kousek. K tomu mi napomohla další část semináře.

### **2.3.4. Programování**

Název programování mysli je převzat z technických programů na pc, protože hlava a mozek přemýšlí v podstatě stejně. Pobyt v hladinách alfa, v meditační zahradě se dá krásně a prakticky využít v běžném životě. Při komunikaci s naším nitrem jsme sami sebou, přímo napojení a božské vědění, kolektivní vědomí a můžeme se skrze ho cokoli velmi rychle a efektivně naučit. „Nahrát“ si do hlavy třeba slovník angličtiny. Později se nám jakoby nic prostě vybaví. Můžeme se zbavovat zlovyků, nebo cílevědomě pracovat na rozvoji svých schopností.<sup>9</sup> Já jsem tuto techniku velmi ocenila v procesu učení na zkoušky. Dokonce i během zkoušek jsem vklouzla pro radu do meditace. Vše ale závisí na naší víře. Pokud si dáte do hlavy pochybnosti, že to nefunguje, fungovat nebude. Jistě to poznáte v běžném životě. Něco vás napadne a během pár hodin se to stane. Síla myšlenky v hladinách alfa není

---

<sup>8</sup> VELECHOVSKÝ, Petr. Modrá Alfa: učebnice života 1-2. Liberec.s32

<sup>9</sup> VELECHOVSKÝ, Petr a Jan ZAHRADNÍK HAVELKA. Modrá Alfa: objevování skrytých schopností. Praha: BEN - technická literatura, 1996. ISBN 80-86056-10-4 s42

uskutečněna za hodinu, ale téměř okamžitě. Můžeme využít sílu „alfa“ myšlenek pro zrychlení nebo zintenzivnění učebního procesu tím, že se na učební proces naprogramujeme.

Při učení využijeme toho, že „alfa stav“ není bezprostředně závislý na zavírání očí, ale lze jej navodit i s otevřenými očima.<sup>10</sup> Kdykoliv během meditace si nastavíte program, že bytí ve stavu alfa, v napojení na vyšší vědomí se zapne třeba, když chytíte svou tužku, kterou si píšete zápisky na přednáškách. Důležité je si nastavit, že během tohoto stavu se vám všechno, co píšete nebo slyšíte uloží do vědomí.

Já jsem programování využila ve své tvorbě. Ve stavu meditace jsem si nastavila program, že kdykoliv si stoupnu před plátno, zapne se mi napojení na kolektivní vědomí a bytí v „alfa stavu“. Vše, co jsem zažívala v meditacích, dokážu bezpečně a přesně přenést na plátno. Že se v tu chvíli stanu médiem, přenosem skrz zážitky v niterních hladinách do 2D reality.

## **2.4. Z pohledu psychologie**

Zájem o duchovno a spiritismus vzrostl v druhé polovině 19. století. Za zakladatele spiritismu je považován Allan Kardec, jehož pět knih vydaných v letech 1857–1868 je základem spiritistického učení. Zpočátku to byla doména anglosaských zemí, ale zanedlouho se povědomí rozšířilo. Nová vlna pak přišla v meziválečném období. V českém prostředí se spiritismus rozšířil zejména v Podkrkonoší. Nová Paka se stala centrem spiritistického hnutí díky působení vůdce spiritistů Karla Sezemského (1860-1922). Jím založené nakladatelství Spirit vydávalo množství okultních publikací a rovněž periodikum Posel záhrobní, které vycházelo téměř 40 let. Ukázky těchto knih a dalších předmětů spjatých s „duchařením“ najdete ve vitrínách muzea v Nové Pace. Hlavní část expozice však představuje muzejní sbírka spiritistických kreseb, platící za největší sbírku tohoto typu u nás a jednu z největších v Evropě. Kresby vznikaly při spiritistických seancích většinou před rokem 1945 a byly vystavovány na prestižních akcích v několika evropských zemích.<sup>11</sup> Vzdávající zájem lidí o duchovně-duševní přístup k životu, rozvíjející se nejrozmanitějšími cestami ať východního či západního poznání, stále častěji přivádí vážné zájemce ke dvěma velikánům lidského ducha-

---

<sup>10</sup> VELECHOVSKÝ, Petr. *Modrá Alfa: učebnice života 1-2*. Liberec. s. 34

<sup>11</sup> Citace *Muzeum.cz* [online]. Nová Paka: Městské muzeum Nová Paka [cit. 2019-06-16]. Dostupné z: <http://muzeum.cz/stale-expozice/expozice-spiritismu/>

ke Carlu Gustavu Jungovi a k Rudolfu Steinerovi.<sup>12</sup> Přestože oba myslitelé žili ve stejné době, nikdy se nesetkali.

### 2.4.1. Antroposofie

Antroposofie je esoterická nauka odvozená od teosofie nabízející mystický vhled do podstaty člověka, přírody a nadmyslově duchovních světů. Antroposofie se „při prozkoumávání duchovního světa zaměřuje na dosažení přesnosti a srozumitelnosti přírodovědeckého výzkumu fyzického světa. Byla založena rakouským filosofem Rudolfem Steinerem (1861–1925).<sup>13</sup> I v dnešní době se stává, že člověk, ač křesťan či humanista, po přečtení předešlých stránek zavrhne další poznávání duchovního světa nebo další stránky prochází s úsměvem na tváři. Toho, kdo se nedal odradit jasnozřivostí, duchy, astrálními těly, podobnými rekvizitami a pustil se do podrobnějšího studia Antroposofie, čeká jedno překvapení za druhým. Antroposofie se mu ukáže především jako soustava úspěšná v mnoha aplikovaných oborech. Rozhodně neskončila na smetišti odloženého pseudofilozofického a pseudonáboženského haraburdí. Nestala se zálibou podivínů a neurotiků jako některé okultní systémy, mezi které bývá kladena. Odmítá propagaci a reklamu ale hlásí se o slovo v diskuzi. Žije a má ambice ovlivňovat náboženství, filozofii, umění i vědu.<sup>14</sup> Důkazem nám mohou být například alternativní školy, medicína. Waldorfská škola funguje na základech antroposofie.

### 2.4.2. Rudolf Steiner

(1861-1925) Rudolf Steiner se narodil na území Rakouska-Uherska, dnešní území Chorvatska. Přes všechny své objevené psychické schopnosti se dal se na studium matematiky a příbuzných oborů. Řekl prý, že mu to poskytlo lepší základ pro porozumění duchovní skutečnosti. Po absolvování Vysoké školy technické ve Vídni se zaměřil na filozofii a doktorát z ní získal v Rostoku. V roce 1900 začal působit v rámci Theosofické společnosti; intenzivně přednášel, a také psal knihy (mezi jeho stěžejní díla patří Theosofie z r. 1904 a Tajná věda v nástinu z r. 1909). V roce 1912 se Steiner rozešel s původní Theosofickou společností a založil vlastní Antroposofickou společnost. Od Theosofické společnosti se lišila

---

<sup>12</sup> WEHR, Gerhard. *C.G. Jung a Rudolf Steiner: konfrontace a synopse*. Hranice: Fabula, 2003. ISBN 80-86600-04-1. s7

<sup>13</sup> Robert McDermott, *The Essential Steiner*, ISBN 0-06-065345-0, ss. 3–11, 392–5

<sup>14</sup> ŠTAMPACH, Odilo Ivan. *Anthroposofie*. V Olomouci: Votobia, 2000. ISBN 80-7198-431-0. s 5-6



především zaměřením na západní esoteriku, zatímco Theosofická společnost se věnovala především esoterice Východu.<sup>15</sup> V knize Theosophie (1910) podává Steiner nárys svého pojetí trojčlenné podstaty člověka a oblastí spřízněných ve vnější skutečnosti s lidským duchem, duší a tělem. Probírá také otázku znovuvtělování ducha a osudu. Je to první kniha, která naznačuje, jak se přiblížit duchovním skutečnostem a různým světům.<sup>16</sup> Od roku 1913 vedl stavbu dřevěného Goetheana v Dornachu u Basileje (Švýcarsko), kde postupně vzniklo velké anthroposofické centrum.<sup>17</sup>

### 2.4.3. Carl Gustav Jung

(1875-1961) Byl švýcarský psycholog a psychoterapeut, zakladatel analytické psychologie. Jeho přínos psychologii spočívá v pochopení lidské psychiky na pozadí světa snů, umění, mytologie, náboženství a filosofie. Má významný podíl na zkoumání příčin a léčbě schizofrenie.

Jako syn protestantského faráře prožíval všechny otcovy pochybnosti spojené s vírou. Jako velmi senzitivní dítě se často oddával osobní imaginaci, při níž se pokoušel navázat kontakt s Bohem. Vzhledem k velikému množství duchovních hodnotářů v rodině se předpokládalo, že i jeho dráha půjde v otcových stopách. Poté, co objevil v rané dospělosti filosofii a literaturu, rozhodl se vymanit z rodinné tradice a nechal se zapsat ke studiu medicíny a psychiatrie.<sup>18</sup>

C. G. Jung si velmi vážil průkopnického díla Sigmunda Freuda. Nyní však nemůže být považován pouze za jeho žáka, který se po několika letech spolupráce odpoutal od svého učitele. Dokladem jsou rané práce, které vznikly ještě před setkáním s Freudem, především ale velké objevy v oblasti hlubinné psychologie, výzkumu kolektivního nevědomí a archetypického obrazného světa, kterými Jung Freuda a klasickou psychoanalýzu daleko překonal.<sup>19</sup> Od Freuda například přijal mnohé principy psychoanalýzy, ale nesouhlasí s tím, že

---

<sup>15</sup> Databáze knih: Rudolf Steiner [online]. Praha [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:

<https://www.databazeknih.cz/zivotopis/rudolf-steiner-9964>

<sup>16</sup> ŠTAMPACH, Odilo Ivan. Anthroposofie. V Olomouci: Votobia, 2000. ISBN 80-7198-431-0. s 16

<sup>17</sup> Databáze knih: Rudolf Steiner [online]. Praha [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:

<https://www.databazeknih.cz/zivotopis/rudolf-steiner-9964>

<sup>18</sup> Databáze knih: C.G.Jung [online]. Praha [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:

<https://www.databazeknih.cz/autori/carl-gustav-jung-3681>

<sup>19</sup> L.Frey-Rohn, Von Freud zu Jung. Eine vergleichende Studie zur Psychologie des Unbewussten, Studien aus dem C.G.Jung-institut Curych XIX, Curych

sexuální pudy by byly hlavní činitele lidské psychiky. Osobnost nazýval psyché a považoval ji za samostatnou soustavu.

#### **2.4.3.1. Hlubinná psychologie**

Hlubinná psychologie je důležitým směrem v rámci psychologického bádání, který se nezaměřuje pouze na vědomou část prožívání a na vědomou vrstvu osobnosti, nýbrž se snaží zkoumat i skryté a instinktivní motivy našeho jednání a intenzivně se zabývá nevědomí.

#### **2.4.4. Stanislav Grof**

MUDr. Stanislav Grof je psychiatr s více než 60letou praxí ve výzkumu neobyčejných stavů vědomí a jeden ze zakladatelů a hlavních teoretiků transpersonální psychologie. Narodil se v Praze, kde také získal své vědecké vzdělání: dosáhl titulu doktor medicíny na Lékařské fakultě Univerzity Karlovy a Ph.D. (doktor filozofie v medicíně) na Československé akademii věd. Získal také čestné doktoráty Ph.D. stupně z Vermontské univerzity v Burlingtonu, z Institutu transpersonální psychologie v Palo Alto v Kalifornii a ze Světové buddhistické univerzity v Thajském Bangkoku.<sup>20</sup> Získal čestné ocenění za průkopnickou roli v historii tohoto vědního oboru od Asociace pro transpersonální psychologii (v roce 1993), prestižní ocenění Vize 97 od Dagmar a Václava Havlových v Praze (2007), a cenu Toma Vernyho za stěžejní přínos k rozvoji prenatální a perinatální psychologie (v roce 2010). Pracuje na tématu psychospirituální krize a nabízí léčení.

##### **2.4.4.1. Psychospirituální krize**

O psychospirituální krizi pojednává dokument Wiliama Poltikoviče s názvem Z temnoty duše...světlo. Zaujal mě hlavně název, který byl podobný jako moje diplomová práce. Shlédnutí dokumentu mi bylo přínosné pro mou práci. Lidé, kteří prochází těžkou životní situací se dostanou do „světla“ (nemyslí se smrt, ale opět běžný psychický stav) mnohdy pomocí umění a tvorby nebo nabydou potřeby tvořit po prožité krizi.

„Pojem a význam psychospirituální krize jsou široké veřejnosti téměř neznámé, často o nich neví ani ti, kteří ji prožívají. Ale počet lidí s touto zkušeností výrazně narůstá. Psychospirituální krize přichází náhle a nečekaně – daný člověk je ohromen i zmaten neobyčejnými prožitky. Má výrazné a překvapivé změny vnímání, vědomí, emocí, například

---

<sup>20</sup> *Stanislav Grof: životopis* [online]. Praha [cit. 2019-06-16]. Dostupné z: <https://www.stanislavgrof.cz/>

opouští vědomím své tělo, má vnitřní vize, vnímá různá světla, energie ve svém těle i ve vesmíru, často má i neobvyklé tělesné prožitky. To vše může být chvílemi i opojné, ale i dlouhodobě nepříjemné až nesnesitelné a člověk pak přestává fungovat v běžném životě, jeho okolí neví, co se s ním děje, a problém se často a zbytečně řeší psychofarmaky a pobytem na psychiatrii. O co se jedná a jak takovou zkušeností co nejlépe projít, nás ve filmu seznámí zkušení odborníci – Stanislav Grof, Michael Vančura, Milan Hrabánek a další. Se strhující upřímností se o svou zkušenost ve filmu podělí i lidé, kteří psychospirituální krizí prošli.“<sup>21</sup> Stanislav Grof ho v dokumentu popisuje takto: „*Ten koncept psychospirituální krize se vynořil z naší práce s psychedelickými látkami a holotropním dýcháním, kde je možné vyvolat mimořádné stavy bez použití farmak, které by běžně byli nazývané za stavy psychózy. A my jsme věděli, že když necháme stavy pokračovat mají terapeutické účinky. Je to obrana těla, vyrovnat se s traumaty. Sama odezví bez zásahu medikamentu. Je to obrovská příležitost pro to, aby se spiritualita vrátila do té industriální civilizace.*“<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> ČSFD: Z temnoty duše světlo [online]. Praha [cit. 2019-06-16]. Dostupné z: <https://www.csfd.cz/film/550289-z-temnoty-duse-svetlo/komentare/>

<sup>22</sup> Záznam z dokumentu

## 2.5. Caspar David Friedrich

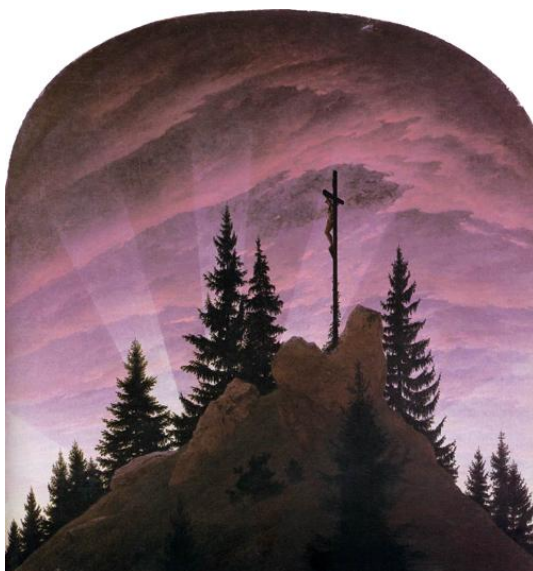
S inspirací v meditacích se můžeme setkat už od pradávna. Mě ale nejvíce zaujala práce Caspara Davida Friedricha, jelikož se zabýval podobnou tematikou. Jeho výsledné krajiny jsou velmi duchovní a nabíjející.

*„Malíř nemá malovat pouze to, co vidí kolem sebe, nýbrž také to, co odkrývá sám v sobě. A nevidí-li sám v sobě nic, udělal by lépe, kdyby přestal malovat, co vidí před sebou.“*

Caspar David Friedrich

Narodil se 1774 v Německu. K jeho výjimečné niterné tvorbě možná přispěl fakt trochu nešťastného dětství. Spousta členů rodiny umřelo ještě v jeho nízkém věku. Studoval umění na univerzitě ve Greifswaldu. A po vystudování malířství se usadil v Drážďanech. Nacházel se tedy ve středu oblasti romantického umění. Roku 1810 sbíral inspiraci, když cestoval po Krkonoších. Krkonoše byly průkopníkem esoteriky u nás, možná už sám cítil zvláštnost tohoto místa. Během výletů si krajiny zaznamenával do skic. Důležité setkání bylo také s Goethem.<sup>23</sup>

První Friedrichovou olejomalbou je Kříž v horách.



Obr. 1. Kříž v Horách (1808)

---

<sup>23</sup> MRÁZ, Bohumír. *Dějiny výtvarné kultury*. 3. vydání, v Idea servis 2. vydání. Praha: Idea servis, 2011. ISBN 80-85970-37-6. S124

Friedrich se stal nejvýznamnějším romantickým malířem té doby. Jeho krajiny byly nejvyšším, nejdokonalejším a nejtypičtějším spodobněním myšlenky tohoto uměleckého hnutí. Do svých obrazů promítal veškerou svou vizionářskou sílu, snažil se v krajině odkrýt romantická tajemství, aby tak dosáhl co nejvěrnějšího zobrazení spiritualizované přírody a spojení náboženského mysticismu a krajiny. Fascinovala ho myšlenka smrti, života duše a umírání, které vyjadřoval ve svých obrazech především prostřednictvím jemné symboliky.

Vznešené pohledy do Friedrichových krajin jsou obrazem jeho filosofických meditací – byly často inspirovány přesnou událostí, kterou malíř obdaroval symbolickým významem, jímž byl motiv osamělého zamyšlení nad vztahem přírody a člověka. Osamělost vyzařující z obrazů pak byla odrazem Friedrichovy vlastní životní melancholie. Do některých svých obrazů vkládal svůj vnitřní pesimismus. Bohužel mnoho z děl se nedochovalo následkem bombardování Drážďan 1945. Přesto, že po smrti upadl do zapomnění, se stal inspirací pro mnoho surrealistů.<sup>24</sup>



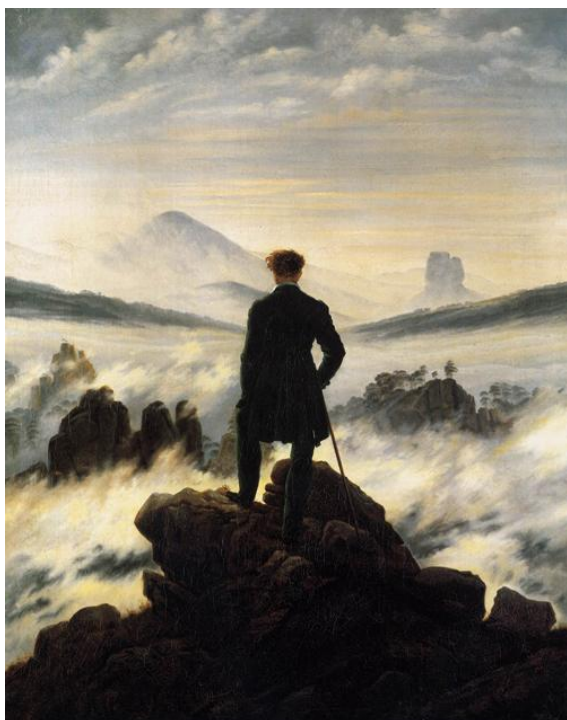
Obr.2 Česká krajina s Milešovkou



Obr.3. Ráno v horách

---

<sup>24</sup> Artmuseum: umělec [online]. 2008 [cit. 2019-06-16]. Dostupné z: [http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art\\_id=290](http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art_id=290)



Obr. 4. Poutník v mlhách



Obr. 5. Rocky ravine

## 2.6. Joseph Mallord William Turner

V práci jsem se rozhodla zmínit také Williama Turnera. Inspiroval mě, jakým způsobem dokázal zachytit světlo a barvy. Ve svých obrazech jsem chtěla zachytit všechny „čakrové barvy“, ale při prvních pokusech, vše vyznělo velmi pohádkově. Na Turnerových obrazech si velice vážím barevnosti. Při pečlivém zkoumání jsem si všimla, že taktéž využívá všech barev, jen s takovou lehkostí, svěžestí a něžností, jaké jsem chtěla dosáhnout. Jeho atmosferické jevy a mystické záběry jsou pro mě ohromující.

Ani William Turner neměl jednoduché dětství. Narodil se v roce 1775 v Londýně. Jeho mladší sestra umřela v jeho 11 letech a následně i matka v psychiatrické léčebně. Kvůli situaci v rodině byl William poslán ke svému strýci, u kterého pak žil. Právě tam začal chodit do krajiny a maloval obrazy, které mu nabízely únik z neradostné životní situace. Za svých studií se inspiroval hlavně tradičním klasicismem, používal hlavně akvarel, svou první olejomalbu vystavil až v roce 1796. Později maloval ve stylu dynamického romantismu a dále svůj styl vytříbil až do stadia, kdy se stal bezprostředním vzorem pro francouzské impresionisty.<sup>25</sup>

Turner se ve své tvorbě zabýval zachycením proměn barev a světla v atmosféře, maloval téměř výhradně technikou čistých barevných skvrn, kterými zobrazil pocity s bezprostředností abstraktního umělce. Vášnivě miloval soumrak a jiskřivé efekty slunečního světla pronikajícího londýnskou mlhou, které dokázal zachytit jako osamělý, nedefinovatelně zázračný sen. V jeho pojetí romantismu se zvýšilo dramatické napětí a změnila se barevná skladba obrazů, pro svoje cítění barev a slunce býval Turner přezdíván „malíř světla“.<sup>26</sup>

Aby William dosáhl takového vcítění se do situace, kterou chtěl malovat, dokonce se nechal přivázat ke stožáru lodi. Je to pouze jeden z příběhů o Turnerovi.

---

<sup>25</sup> Artmuseum: W.Turner [online]. 2008 [cit. 2019-06-16]. Dostupné z: [http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art\\_id=420](http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art_id=420)

<sup>26</sup> Artmuseum: W.Turner [online]. 2008 [cit. 2019-06-16]. Dostupné z: [http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art\\_id=420](http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art_id=420)



Obr.7. Goldau



Obr.8. Otrokáři házející přes palubu mrtvé



Obr. 6. Benátky, pohled východně od Guideccy: Východ slunce

*„Kdo není šamanem není umělcem“*

Jaroslav Róna<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> Abart: archiv [online]. [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:

<http://abart-full.artarchiv.cz/dokumenty.php?Fvazba=nadrazenydokument&IDdokumentu=50458>



## 2.7. Vladimír Kokolia

Další z umělců, kterého bych ráda představila, je Vladimír Kokolja. Narodil se 27. listopadu roku 1956 v Brně a po absolvování Střední školy uměleckoprůmyslové v Uherském Hradišti v oboru Propagační grafika nastoupil do malířského ateliéru na AVU. Od roku 1992 také vede svůj ateliér Grafika II, jímž prošla již celá řada předních současných českých výtvarníků. V roce 1990 se stal prvním laureátem Ceny Jindřicha Chalupického, pak v roce 2012 byl oceněn prestižní Cenou od Dalibora Chatrného. Záběr jeho činností je mimořádně široký. Mezi lety 1984 až 1997 působil jako zpěvák a textař brněnské undergroundové skupiny E, praktikuje staré čínské bojové umění, ale především se věnuje malbě, kresbě a grafice. Po polovině osmdesátých let se již opět rozhodně vrací k malbě, v níž využívá předchozího nemalířského období a zhodnocuje ornamentiku svých kreseb. Maluje slabou rozředěnou barvou a plochu obrazu, jenž často dělí do určitých ornamentálních rytmů, jejichž elementy takřka vždy vycházejí z předmětného světa. Mnohdy se stále obrací k člověku, ale ať je námětem jeho obrazů cokoli, často se předmět stává na první pohled nečitelným, neboť jej zobrazuje v plynoucím čase z mnoha úhlů. V tomto ohledu je pak nepochybným vzorem jeho myšlení východní filozofie.<sup>28</sup>

V 90. letech Kokolia vložil do svých motivů obsah meditace, fyzického gesta a metafyziky-to je příklad, který posouvá avantgardní charakter. V dílech Kokolia už není avantgardní umění opakem kýčového umění.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> *Artist: Vladimír Kokolia* [online]. 2008 [cit. 2019-06-16]. Dostupné z: <https://www.artist.cz/vladimir-kokolia-537/>

<sup>29</sup> *En.artintern: Vladimír Kokolia* [online]. [cit. 2019-06-16]. Dostupné z: <http://en.artintern.net/index.php/review/main/html/4/2551>



Obr. 7. Arkády



Obr. 8. Super cycle

## 2.8. Veronika Holcová

Při psaní diplomové práce narazila na jméno Veroniky Holcové. Myšlenka tvoření obrazů je velmi podobná s tou mojí. Veronika se narodila v roce 1973 a vystudovala AVU v Praze.

Veronika Holcová má výjimečnou představivost, intuitivně balancuje mezi realitou a fantazií. Svět intuice a imaginace nemá pevné hranice, proto její obrazy umožňují volnou interpretaci. Do všech se promítá její osobní život, pocity, zážitky, vzpomínky, představy, sny. Její tvorba se rozvíjí ve dvou základních liniích – kresbě a malbě. Komorní kresby střídají obrazy velkých formátů. Malby jsou poetické a křehké, nacházejí se na pomezí mezi malbou a kresbou štětcem, spojují volnost náhodně utvořené skvrny s propracovanými detaily. Vznikají postupně jako výsledek dlouhého procesu a intenzivního soustředění. Malířka ráda vrství barvy v jemných lazurách, čímž dociluje působivých barevných nuancí. Typickým rysem jejího rukopisu je hra s barvou a světlem. Uprostřed temných ploch září světelné průhledy, pohled je orientován k horizontu a daleko za něj do prostoru, což vyvolává dojem hloubky, ale také intenzivní pocity touhy po osobní svobodě. Veronika Holcová zobrazuje hlavně krajiny, které jsou na první pohled známé a reálně existují a nebo skutečná místa připomínají. Působí přitom meditativně, snově a trochu znepokojivě, protože skrývají zvláštní tajemství. Vstoupit do těchto krajin znamená zahájit dobrodružnou cestu za poznáním autorčina vnitřního světa i aktivovat možnosti vlastní fantazie. Často se v krajině objevují lidské nebo zvířecí bytosti, pocházející ze současnosti nebo z dávné minulosti. Malířka si občas zahrává s proporcemi, uprostřed monumentální přírodní scenérie se téměř ztrácejí drobné lidské figurky. Primárním záměrem není věrně zobrazit viditelnou skutečnost, ale vyjádřit její podstatu. Zobrazení krajiny získává metafyzický přesah.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> *Artlist: Veronika Holzová* [online]. [cit. 2019-06-16]. Dostupné z: <https://www.artlist.cz/veronika-holcova-2589/>



Obr. 9. Ostrov



Obr. 10. Sen o kořenech

## 2.9. Umělecké směry

V meziválečném období byla v oblibě abstraktní mediální tvorba. Umělec se stal pouze médiem z vyšších sfér, který zaznamenával obsah do své tvorby. V této části se dotýkáme též tvorby art brut.

V poválečném období vznikaly tzv. „spiritistické kroužky“. Umělci malovali na základě vjemů nabytých během mimotělních zážitků mnohdy způsobených psychedelickými látkami, holotropním dýcháním, regresí do minulých životů apod. V dnešní době je těžké se tvorby a autorů dopátrat.

Symbolisté zobrazovali snové krajiny, tajemná zákoutí plná hlubokých duchovních symbolů a skrytých významů lidského vnímání, metafor. Mnohé obrazy vycházeli z romantismu, hlavně zájmem o báje a mýty. Poté byli inspirací pro surrealismus a expresionismus.

V souvislosti se snovou malbou je spjata umění surrealismu. Umělec se snažil popsat narcistické sny, šílené halucinace, půlnoční deliria, potlačené pudy a klamně vzpomínky, anamorfní hysterie i nejnepatrnější pocity nevolnosti. Všechny vize vědomí lidského nitra se na obrazech otvíraly v bizarních nadreálných kombinacích, vytvářejíce tak neskutečné napětí uvolňující fantazii. Vyprávěl o něčem, co bylo vzdáleno a co před námi skrývaly materiální formy, spojení zdánlivě nesourodých skutečností přidávaly na zvláštnosti a tajemnosti. Smysl obrazu byl ale hluboký, úplný – souvislý a přitom mimovolný, že unikal prosté analýze přímého logického poznání.<sup>31</sup> Zakladatel Andre Breton podporoval bádání Sigmunda Freuda. Slovo bylo ponecháno hlubinnému já a na prahu spánku byl nalézán klíč k inspiraci. V podvědomí, i za ním v nevědomí bylo možno zaslechnout ozvěnu úst tmy ve všech jejích příchutích a utajených smyslech.

---

<sup>31</sup> Artmuseum: surrealismus [online]. 2008 [cit. 2019-06-16]. Dostupné z: [http://www.artmuseum.cz/smery\\_list.php?smer\\_id=105](http://www.artmuseum.cz/smery_list.php?smer_id=105)

### 3. Pedagogická část

Podobnou činnost jsme dělali s doc. Petrou Šobánovou v předmětu Galerijní animace. Nebylo na to moc času, ale už tehdy, v roce 2017 jsem se rozhodla to stejné zkusit s dětmi na praxi. Jednalo se o vizualizaci určité situace a následné výtvarné zpracování.

Docentka Šobánová nám promítla obraz. Zvolila malbu Jana Preislera-Černé jezero z roku 1904. Pozorně jsme si ho prohlédli. Pohodlně jsme se usadili, položili hlavu a nechali se myšlenkami zanést do scény na obraze. Docentka nám popisovala, co kolem sebe vidíme, co cítíme. Postupně nás v myšlenkách zavedla až k části, kde začíná voda a nechala nás do vody vstoupit. Dostali jsme se až pod vodu. Pro mě bylo z počátku těžké přijmout fakt, že mohu dýchat pod vodou. A v této části začalo pracovat podvědomí každého z nás. Nechala nám volný prostor pro imaginaci, co se nachází kolem. Zajímavá byla i metoda mluvit s lidmi, kteří v obraze jsou. Myšlenky se vám samy dostávaly do hlavy a nebylo třeba žádné námahy nad vymyšlením tématu. Celá tato situace a scéna mohla trvat až půl hodiny. Poté jsme se všichni vrátili myšlenkami do třídy a vyprávěli jsme své příběhy. Ve výtvarné části, na kterou už bohužel pro naši ukázkovou inspirační hodinu nezbylo příliš času, jsme mohli na velký papír zakreslit a ztvárnit vše co se nám v hlavě odehrávalo.



Obr. 11. Jan Preisler-černé jezero (výřez)

V březnu, kdy probíhala má praxe, jsem tuto metodu vyzkoušela. Bylo to na ZUŠ Miloslava Stibora pod vedením Petra Stodůlky. Hodina nesla název Procházka lesem-imaginace. Byla určená pro žáky 3.třídy. Celá práce vycházela tak akorát na dvě vyučovací jednotky (2krát 2hod a 15 min). Třídu jsem dokonale zatemnila. Použila jsem kartony na okna pro navození výjimečné atmosféry a tajemné mystické nálady. Tento krok vyvolal u žáků zájem a zvýšenou pozornost, co se bude dít. V plánu bylo odsunout lavice a sednout si na zem s dětma do kroužku. Technicky ale bylo vhodnější naopak stoly srazit do středu. Pak jsem žáky vyzvala ať si vylezou na stoly a sednou si do kroužku. Díky této netradiční metodě jsem se setkala se zájmem žáků. Do středu kroužku jsem položila lucernu a zapálila svíčku. Děti pozorně sledovaly a dohadovaly se, co se bude dít. Nechala jsem je hádat a co si myslí, že to bude. Pak jsem to tajemství prozradila a popsala postup. Pustila jsem zvuky lesa jako kulisu. *„Pohodlně se usad'te nebo klidně lehněte tady na stoly. Vydáme se v myšlenkách na procházku lesem. V této části nebudete mluvit ani rušit. Budete se pouze řídit tím co se vám promítá v hlavě a relaxovat. Zavřete oči následuje dlouhý uvolněný nádech a výdech. Představte si, že jedete po polní cestě na kole, kolem vás nikdo není a jste úplně sami. Přijedete až k lesu. Tam odložíte kolo a vydáte se po lesní pěšince.“* Následuje dlouhý popis toho, co kolem sebe vidí, aby se co nejvíce vžily do situace a soustředily. Z počátku totiž žáci oči otevírali, rozhlíželi se, co dělají ostatní a gestikulovali. Tuhle reakci jsem však očekávala. Nenapomínala jsem nikoho, aby nedošlo k narušení atmosféry pro ty, kdo se opravdu chtěli zúčastnit. To byl, jak jsem zjistila, opravdu nejlepší krok. Při popisu okolního dění v lese už měli všichni oči zavřené a soustředili se. *„Náhle se ale setmí a zvedne vítr. Lehce se ochladí a vám naskočí husí kůže. Před vámi v trávě něco šustí a vydává zvuky. Jste zvědaví, tak se tam vydáte podívat. Rozhrnete trávu a... Co tam vidíte je už na vás. Povídejte si s tím, prohlédněte si to.“* V této části jsem dala prostor pro fantazii a studenti si svou představu mohli sami rozvíjet. Po krátké odmlce, jsem žáky vyzvala k otevření očí. A protože byli nabyti dojmy zahájila jsem diskuzi, kdy měl každý možnost sdělit ostatním svůj zážitek. Kdo si chtěl nechat imaginaci pro sebe mohl. Vše bylo dobrovolné, ale pod mým vedením pro udržení kázně. Pak už jsme rozsvítili a děti se pustily do tvorby. Práci tutéž hodinu dokončil pouze jeden žák. Někteří pokračovali hodinu následující. Vznikly občas zajímavé obrázky. Většinou se jednalo o skřítky s pokladem, víly a podobné bytosti.

Hlavně šlo o zážitek z hodiny než o technicky výtvarně dokonalou práci. Tuto metodu lze ještě více rozšiřovat a propracovávat do více hodin. Rozvíjí se tak studentova fantazie a

představivost, ze začátku hodiny se žák uvolní a uklidní po náročném dni ve škole. Dostane prostor k osobnímu projevu a prezentaci svých myšlenek před kolektivem, utvrzuje se tak ve svých názorech a učí se prosazovat. Učí se vyslechnout názor druhých a sám v sobě porovnává hodnoty. Během tohoto vyučování tedy došlo k naplnění všech kategorií výukových cílů, tudíž kognitivní, afektivní a psychomotorické.



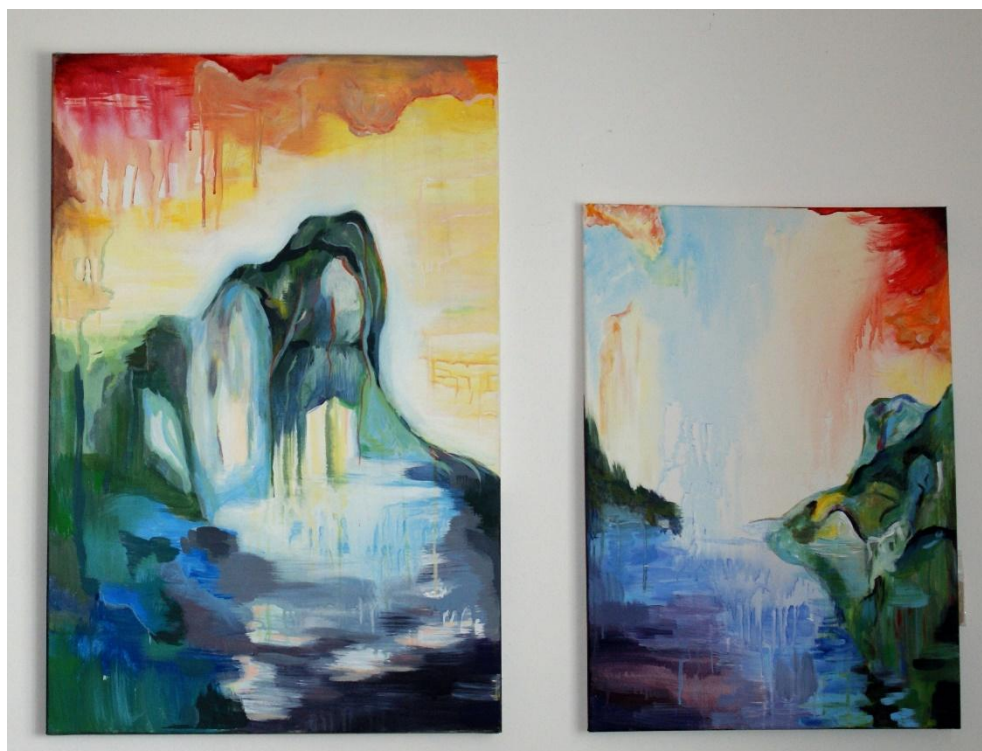
Obr.12-17. záznam výuky



Podobný výukový plán jsem zkusila také se studenty staršími. Jak se dalo očekávat, hodina probíhala úplně jinak. Bohužel ale z této hodiny nemám fotografické záznamy. Práce se staršími studenty je dle mého pohledu snadnější. Je možné se bavit o věcech více z uměleckého hlediska, můžete stavět na základech které už jsou zažité a navazovat dalšími možnostmi vyjádření. Se skupinou 14letých děvčat jsem na úvod provedla meditaci, velmi podobnou té, kterou dělá Petr Velechovský. Všimla jsem si, že většina studentek už někdy meditovala nebo se o podobnou tematiku minimálně zajímala. S průběhem byly spokojeny a cítily se velmi odpočatě. Po ukončení meditace jsme se pustili do abstraktního ztvárnění jejich pocitů z meditace.

## 4. Praktická část

První obraz takového typu jsem malovala v předmětu ateliéru malby tento rok. Celý nápad malovat meditační krajiny ve stavu alfa mě nadchnul, a proto jsem se rozhodla malovat stejné téma i pro svou diplomovou práci. Obrazy byly podstatně menší, takže i malba je jiného rázu. Ale princip, myšlenka, téma je stále stejné. Protože to byl zásadní krok a zkušenost k mé diplomové práci rozhodla jsem se, že je taky představím.



Obr.18. Meditační krajiny.

Každý se mě ptá, co na obrázku je a proč jsou tak barevné. Meditační krajiny jsou výjimečné tím, že není jasné, co daný tvar představuje. Právě u prvního obrazu jsem se setkala s několika interpretacemi. Z mého pohledu tam vidím skálu s vodopádem s velkým jezerem, ale i ženu se zakloněnou hlavou s vlasy rozloženými a volně padajícími do krajiny. Někdo tam vidí ženu peroucí prádlo, jiný zas gorilu. Setkala jsem se také s pohledem na dinosaura nebo obrovský vodopád. Snové krajiny mohou ukazovat i představy z našeho nitra ovlivněné životními zkušenostmi a zážitky.

## 4.1. Barvy

Nikdy jsem neměla ráda pestrobarevné obrazy. A jak to v životě bývá, teď takovým stylem maluju. Chtěla jsem do obrazu vnést škálu „čakrových barev“. Možná už kvůli druhu meditace, jaký využívám. Na každém obraze jsou v přesném pořadí tak, jak jdou ve vstupu do meditace. Tohoto pravidla jsem se držela vždy v každém obraze.

Čakrové barvy jsou:

Rubínová červeň (kořenová čakra) - spojená s fyzickým bezpečím, financemi, majetkem

Oranžová barva (sakrační čakra) - spojená s uspokojováním fyzických potřeb, sexem  
Představuje také závislosti, životní styl

Žlutá (čakra solar plexu) - síla a moc, autority, vedení, ovládání druhých nebo druhými

Zelená (srdeční čakra) - vztahy, láska, milosrdnost

Modrá (krční čakra) - pravdomluvnost, komunikace, schopnost vyjádřit potřeby

Fialová a fialková (temenní nebo korunní čakra) - duchovní komunikace

Indigová (třetí oko)<sup>32</sup>

## 4.2. Podklad

Vzhledem k povaze mé tvorby jsem se rozhodla pro větší formáty. Nabízí nám vstup do situace v obraze, cítíme se být obklopeni a součástí celku. Mě, jako autorovi, pak nabízí více expresivní přístup, volnou ruku a rozmach v tvorbě tak snového tématu. Plátno jsem zakoupila již napnuté, a to ve formátu 120x175 cm.

## 4.3. Akryl

Akrylové barvy jsou jedním z nových medií, které jsou nám v dnešním trhu nabízeny. Barvy jsou specifické svými krycími vlastnostmi a rychlostí schnutí. Zvolila jsem si malbu akrylovými barvami, jelikož mi dovoluje malovat jak lazurně, tak pastózně v silnějších vrstvách. To bylo pro mou tvorbu určující.

---

<sup>32</sup> VIRTUE, Doreen. *Léčení čaker: probud'te svou vnitřní sílu a dar léčit*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2008. ISBN 978-80-7349-090-4.

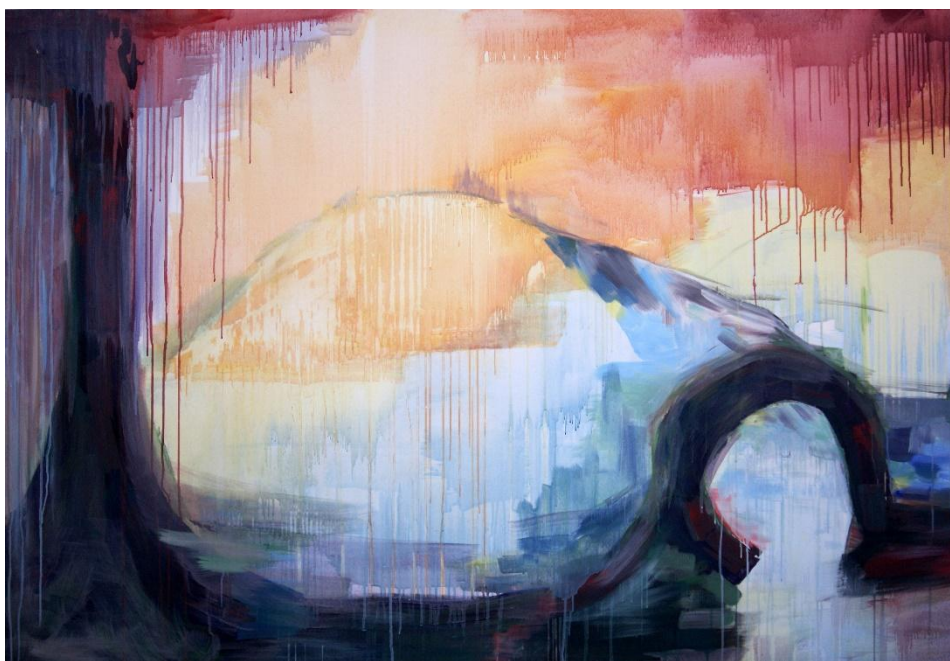
#### 4.4. Průběh

Má tvorba měla vždy stejný průběh. Nejdůležitější část byla právě příprava a meditace. Před každou malbou, každý den jsem se v ateliéru ponořila do hluboké meditace. První den jsem si nastavila program: *„Od dnešního dne, do konce mé diplomové práce, kdykoliv budu stát před jedním z těchto tří pláten, zapne se automaticky bdělý stav v alfa frekvenci. Budu napojena na božské vědění a stanu se médiem pro tvorbu obrazů. Vše bude procházet z Vesmíru skrze mě do plátna.“* Tento krok byl nejzásadnější a prioritní pro mou tvorbu.

Šla jsem do meditace s čistou hlavou bez jakýchkoliv představ, jak to bude vypadat. Bez návrhů. Nechala jsem vše na vedení ze stavu alfa.

#### 4.4.1. První obraz

Tak jako před každou malbou jsem se i teď ponořila v atelieru do meditace. Ve své meditační zahradě jsem požádala své moudré JÁ o vizi obrazu, jaký má být namalován jako první. Jen matně a velmi pozvolna se mně vynořovala základní kompozice. Jakoby z mlhy a stínu jsem postřehla tvar stromu, který byl propojený s portálem nebo mostem. V takové snové tvorbě je těžké tvary pojmenovávat, označuji je tak, jak mi na první pohled připadaly, ale připouštím a jsem ráda, že mohou mít více interpretací. Kompozice se mi zdála prázdná tak jsem zkusila do obrazu vejít. Ocitla jsem se v jednoduchém, ale zářivém prostoru. Ze stromu vysely větve dolů jako ze stromu života. Vzpomněla jsem si na film Avatar. Stála jsem ve zvláštní tůňce. Cítila, jsem klid. Celá tato vize mi stačila k tomu abych ji mohla ztvárnit. Poděkovala jsem za obraz. Poprosila ať se mi stále zobrazuje před očima a kdykoliv mohu do obrazu v myšlenkách vstoupit. Pak jsem z meditace vystoupila a rovnou přišla k plátnu a začala malovat. Dostala jsem se do transu a nevnímala čas, ani pocit hladu, malovala jsem několik hodin bez pauz. Až jsem se zastavila teprve jsem si všimla si, že obraz již bude brzy hotový. Malovala jsem na vlhké plátno akrylovými barvami. Nechala jsem barvu žít vlastním životem, stékat a prolínat se. Tvořila jsem velmi uvolněně. Někdy jsem vzala hadr a barvu setřela nebo plátno polila vodou a „osprchovala“. Tvorba mě velmi bavila a nabyla energií. Očekávala jsem, že když přijdu domů po takovém dnu padnu a usnu. Já však nemohla spát. To byl pro mě jeden z důkazů, že vše probíhá, jak má, ve stavu alfa.



Obr.19. První obraz „Tajemství“

#### 4.4.2. Druhý obraz

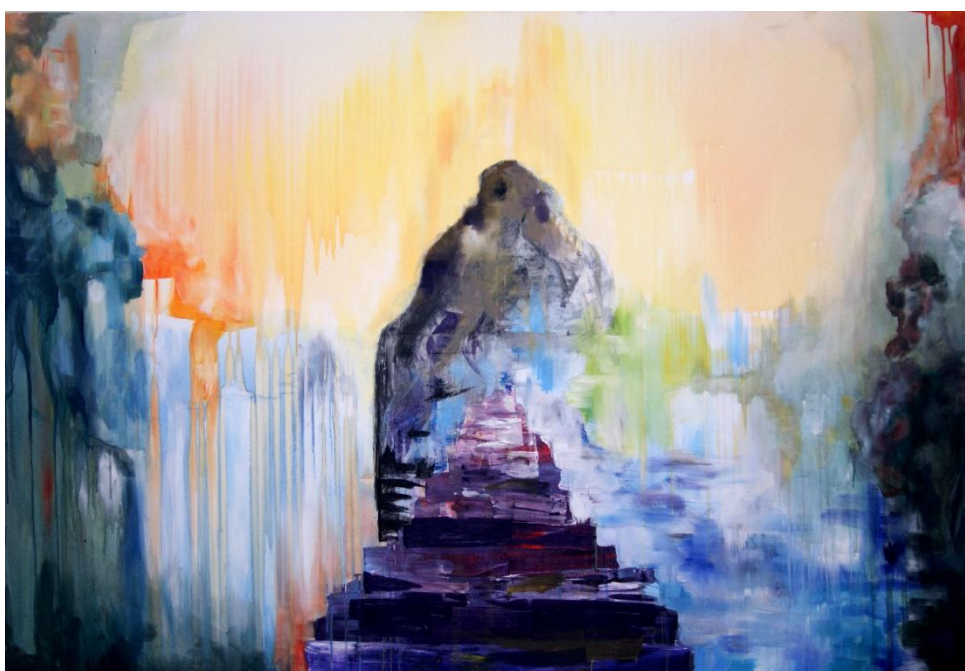
Brzy po dokončení prvního obrazu jsem začala pracovat na dalším. Opět jsem začala meditací, ve které se mi neustále ukazovaly vzpomínky na reálné krajiny. Bylo těžké se koncentrovat, jelikož jsem měla zrovna osobní problémy. Velmi jemně se mi ukázala krajina odlišná od té první. Připadala jsem si v ní jako na útesu u otevřené krajiny. Z celé scény jsem ale měla velmi smíšené pocity. Musela jsem pokračovat po dlouhé pauze. Poté v další meditaci už jsem viděla jasně celou kompozici. Podařilo se mi ji přenést do obrazu. Můžete v něm cítit lehký smutek a mou rozpolcenost, kterou jsem do obrazu vnesla ze svého nitra. Vznikla však rozložitá kompozice spletíťch mostů v otevřené krajině. Opět můžeme při pohledu do obrazu nacházet tváře a objekty dle svého individuálního pocitu. V obraze kombinuji lazurní techniku, s vymýváním až po pastózní ostré tvary.



Obr. 20. Druhý obraz „Mosty“

### 4.4.3. Třetí obraz

Třetí obraz byl pro mě úplně jasný. A snad nikdy se mi nezobrazil tak jednoznačně jako právě teď. Pustila jsem se do malby s přesnou představou. Cítila jsem z něj rebelství a odhodlání. Trochu troufalost pustit se do středové kompozice. Ta je ale v tomto případě důležitá. Právě ona představuje upřímnost bez okolků. Přímá cesta, schody, do jasného cíle, kam směřujeme. Přímost a otevřenost s jakou vám tak pro mnohé citlivé téma popisují. Vůbec to, že o takovém tématu píše diplomovou práci. Středový objekt, schody a skála mi připomněla scénu z filmu Mamma mia nebo přebal alba Led Zeppelin-Stairway to heaven. V meditaci jsem se mohla volně procházet celým výjevem. Využila jsem toho a prohlížela si, co vidím kolem. Nemusela jsem hledat žádné tvary. Podívala jsem se a vše tam bylo. Jsem si jistá, že kdybych malovala ještě další obrazy, byla by tvorba snazší a snazší.



Obr. 21. Třetí obraz „Cesta“

## 5. Závěr

V úvodu mé práce osvětluji inspirační zdroje, které vedly k vytvoření obrazů. V teoretické části popisuji meditace a esoteriku z pohledu bádání psychologů Rudolfa Steinera a Carla Gustava Junga, přes které se dostávám k současnému psychologovi Stanislavu Grofovi. Ten se zabývá neobyčejnými stavy vědomí. Popisuji, jakým způsobem se do meditačního stavu dostávám já. Mou inspirací mi byl seminář a technika, kterou učí Petr Velechovský. Představuji některé z umělců, kteří se zabývají stejnou tvorbou. Meditační či snové krajiny malují například Caspar David Friedrich, Wiliam Turner, Vladimír Kokolia, Veronika Holcová, hlavně pak surrealisté, symbolisté.

V pedagogické části popisuji svou učitelskou praxi ve 3.ročníku na ZUŠ, kdy jsem aplikovala své téma diplomové práce a s žáky udělala imaginační část hodiny a následné výtvarné zpracování představ.

V praktické části se již zaměřuji na své obrazy, a to jakým způsobem vznikly. Píši tam průběh mých meditačních vjemů každého obrazu. Rozebírám také techniky, média a barvy. V instalaci je důležité myslet na smysl obrazů a umístit je do prostředí pro ně ideální. Tedy ne příliš světlou místnost naproti oken. Nejlépe vyniknou v tajemné atmosféře.

Cílem mé práce bylo vytvořit velkoformátové malby meditačních krajin, které jsou výsledkem hluboké meditace malované v meditačním stavu mysli frekvenční hladiny alfa.

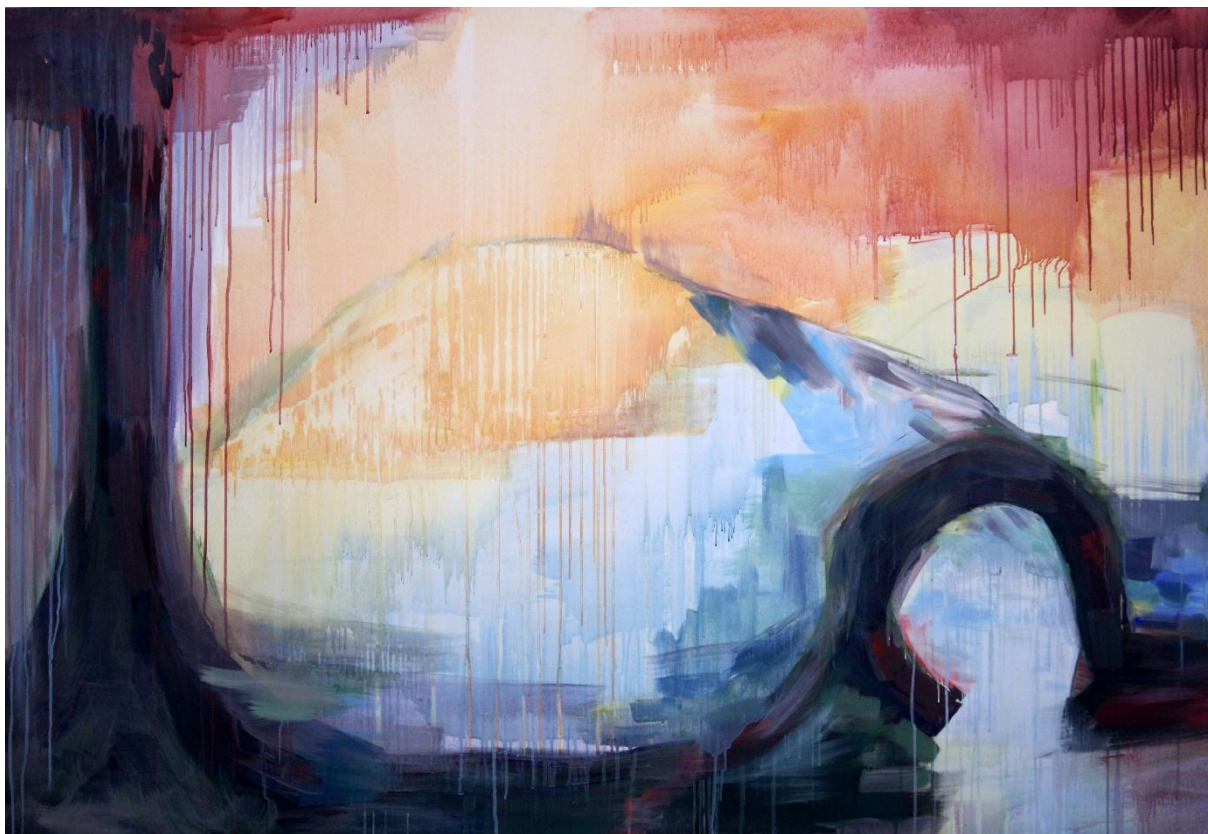


## 6. Anotace

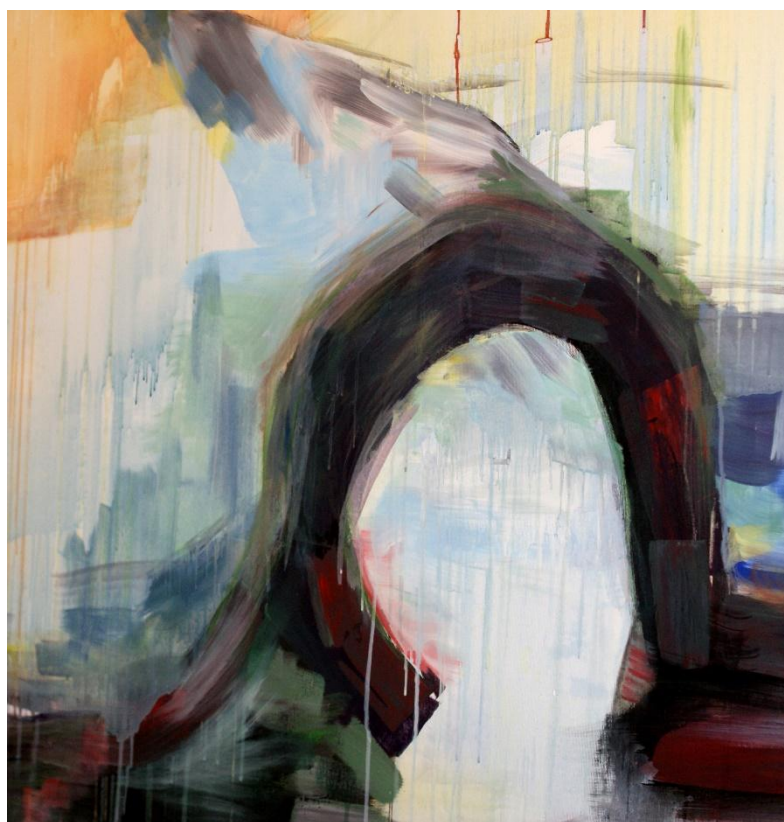
<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Veronika Beránková
<b>Katedra:</b>	Katedra výtvarné výchovy
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. David Jedlička, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2019

<b>Název práce:</b>	Ze tmy do světla
<b>Title:</b>	Out of the dark into the light
<b>Anotace práce:</b>	Tématem diplomové práce je cesta „Ze tmy do světla“. Práce se zabývá meditací a malbou během ní. Praktická část obsahuje soubor třech meditačních obrazů krajin ve formátu 120x175cm
<b>Klíčová slova:</b>	Meditace, krajina, obrazy, malba, světlo, Rudolf Steiner, Stanislav Grof, frekvence alfa, 4Hz,
<b>Anotation:</b>	The theme of this thesis is the path “From Darkness to Light”. This thesis deals with painting and meditation happening during the painting. The practical part contains a set of three meditation images of landscapes in the format 120x175cm.
<b>Key word:</b>	Meditation, landscape, paintings, picture, light, Rudolf Steiner, Stanislav Grof, alfa frekvention, 4 Hz
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	CD
<b>Rozsah práce:</b>	50 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Čeština

## 7. Obrázková příloha



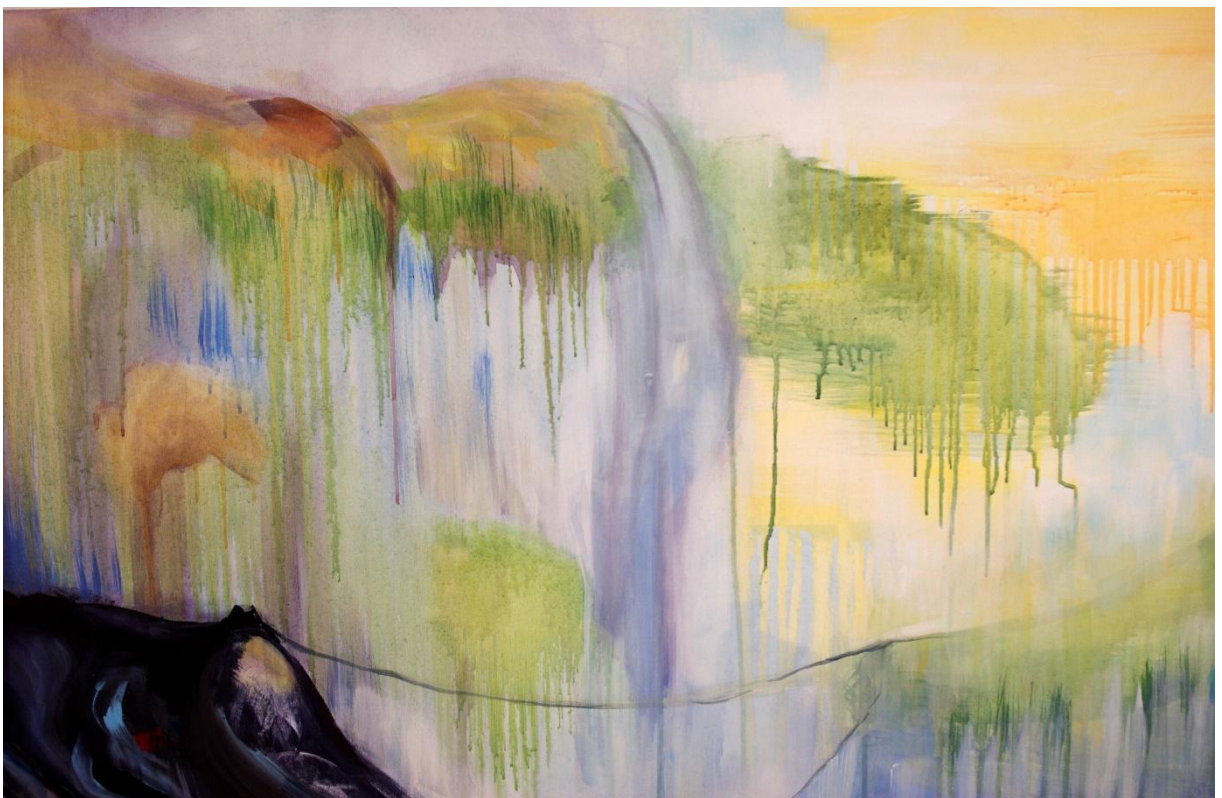
Obr. 22. První obraz „Tajemství“



Obr. 23. „Tajemství“ detail



Obr.24. „Mosty“



Obr.25. „Mosty“ detail plovoucích ostrovů



Obr.26. „Mosty“ detail tunelu



Obr. 27. „Cesta“



Obr. 28. „Cesta“ detail krajiny



Obr. 29. „Cesta“ detail schodů

## 8. Knižní Zdroje

DUŠEK, Jaroslav a Pavlína BRZÁKOVÁ. Tvary tmy. Praha: Eminent, 2014. ISBN 978-80-7281-488-6

BERÁNKOVÁ, Veronika. Emoce: Pobyť ve tmě. Olomouc, 2017. Bakalářská práce. Univerzita Palackého Olomouc. Vedoucí práce MgA. David Medek. PhD.

VELECHOVSKÝ, Petr a Jan HAVELKA. Modrá Alfa: Objevování skrytých schopností. Praha: BEN, 1996. ISBN 80-86056-10-4.

ŠTAMPACH, Odilo Ivan. Anthroposofie. V Olomouci: Votobia, 2000. ISBN 80-7198-431-0.

WEHR, Gerhard. C.G. Jung a Rudolf Steiner: konfrontace a synopse. Hranice: Fabula, 2003. ISBN 80-86600-04-1.

L.Frey-Rohn, Von Freud zu Jung. Eine vergleichende Studie zur Psychologie des Unbewussten, Studien aus dem C.G.Jung-institut Curych XIX, Curych

MRÁZ, Bohumír. Dějiny výtvarné kultury. 3. vydání, v Idea servis 2. vydání. Praha: Idea servis, 2011. ISBN 80-85970-37-6.

Robert McDermott, The Essential Steiner, ISBN 0-06-065345-0, pp. 3–11, 392–5

VIRTUE, Doreen. *Léčení čaker: probud'te svou vnitřní sílu a dar léčit*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2008. ISBN 978-80-7349-090-4.

VELECHOVSKÝ, Petr. Modrá Alfa: učebnice života 1-2. Liberec.

## 9. Zdroje z internetu

Muzeum.cz [online]. Nová Paka: Městské muzeum Nová Paka [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:  
<http://muzeum.cz/stale-expozice/expozice-spiritismu/>

Modrá Alfa [online]. Praha: Petr Velechovský, 2005 [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:  
<http://www.modraalfa.cz/>

Databáze knih: Rudolf Steiner [online]. Praha [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:  
<https://www.databazeknih.cz/zivotopis/rudolf-steiner-9964>

Databáze knih: C.G.Jung [online]. Praha [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:  
<https://www.databazeknih.cz/autori/carl-gustav-jung-3681>

Stanislav Grof: životopis [online]. Praha [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:  
<https://www.stanislavgrof.cz/>

ČSFD: Z temnoty duše světlo [online]. Praha [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:  
<https://www.csfd.cz/film/550289-z-temnoty-duse-svetlo/komentare/>

Artmuseum: umělec [online]. 2008 [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:  
[http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art\\_id=290](http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art_id=290)

Artmuseum: W.Turner [online]. 2008 [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:  
[http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art\\_id=420](http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art_id=420)

Abart: archiv [online]. [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:  
<http://abart-full.artarchiv.cz/dokumenty.php?Fvazba=nadrazenydokument&IDdokumentu=50458>

En.artintern: Vladimír Kokolia [online]. [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:  
<http://en.artintern.net/index.php/review/main/html/4/2551>

Artlist: Veronika Holcová [online]. [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:  
<https://www.artlist.cz/veronika-holcova-2589/>

Artmuseum: surrealismus [online]. 2008 [cit. 2019-06-16]. Dostupné z:  
[http://www.artmuseum.cz/smery\\_list.php?smer\\_id=105](http://www.artmuseum.cz/smery_list.php?smer_id=105)



## 10. Zdroje obrázkové dokumentace

Obr. 1. 1808, olej na plátně, 115 x 110 cm, Gemäldegalerie, Drážďany

[http://www.artmuseum.cz/reprodukce2\\_pohled.php?dilo\\_id=5007](http://www.artmuseum.cz/reprodukce2_pohled.php?dilo_id=5007)

Obr. 2. 1808 olej na plátně, 70 x 104 cm, Gemäldegalerie, Drážďany

[http://www.artmuseum.cz/reprodukce2\\_pohled.php?dilo\\_id=5010](http://www.artmuseum.cz/reprodukce2_pohled.php?dilo_id=5010)

Obr. 3. 1822 – 1823, olej na plátně, 135 x 170 cm, Ermitáž, Petrohrad

[http://www.artmuseum.cz/reprodukce2\\_pohled.php?dilo\\_id=5023](http://www.artmuseum.cz/reprodukce2_pohled.php?dilo_id=5023)

Obr.4. 1817 – 1818, olej na plátně, 95 x 75 cm, Kunsthalle, Hamburg

[http://www.artmuseum.cz/reprodukce2\\_pohled.php?dilo\\_id=5017](http://www.artmuseum.cz/reprodukce2_pohled.php?dilo_id=5017)

Obr. 5. Rocky ravine in the Elbe 1822

<https://arthistoryproject.com/artists/caspar-david-friedrich/rocky-ravine-in-the-elbe-sandstone-mountains/>

Obr.6. 1819, akvarel na papíře, 28 x 22 cm, British Museum, Londýn

[http://www.artmuseum.cz/reprodukce2\\_pohled.php?dilo\\_id=7792](http://www.artmuseum.cz/reprodukce2_pohled.php?dilo_id=7792)

Obr.7. 1841, akvarel na papíře, 47 x 30.5 cm

[http://www.artmuseum.cz/reprodukce2\\_pohled.php?dilo\\_id=7790](http://www.artmuseum.cz/reprodukce2_pohled.php?dilo_id=7790)

Obr.8. 1840, olej na plátně, Museum of Fine Arts, Boston

[http://www.artmuseum.cz/reprodukce2\\_pohled.php?dilo\\_id=7778](http://www.artmuseum.cz/reprodukce2_pohled.php?dilo_id=7778)

Obr.9. *Veronika Holcová: Ostrov* [online]. [cit. 2019-06-17]. Dostupné z:

<http://www.veronikaholcova.cz/>

Obr. 10. *Veronika Holcová: sen o kořenech* [online]. [cit. 2019-06-17]. Dostupné z:

<http://www.veronikaholcova.cz/>

Obr. 11. Jan Preisler-černé jezero (výřez)

<https://www.flickr.com/photos/mazanto/41422179422>

Obr. 12-17. Záznam z výuky-osobní fotografie Veroniky Beránkové

Obr. 18. Meditační obrazy-osobní fotografie Veroniky Beránkové

Obr. 19. První obraz „Tajemství“ akryl na plátně, 120 x 175 cm, zdroj: osobní fotografie

Obr. 20. Druhý obraz „Mosty“ akryl na plátně, 120 x 175 cm, zdroj: osobní fotografie

Obr. 21. Třetí obraz „Cesta“ akryl na plátně, 120 x 175 cm, zdroj: osobní fotografie

Obr. 22. „Tajemství“ akryl na plátně, 120 x 175 cm, zdroj: osobní fotografie

Obr. 23. „Tajemství“ detail

Obr. 24. „Mosty“ akryl na plátně, 120 x 175 cm, zdroj: osobní fotografie

Obr. 25. „Mosty“ detail plovoucí ostrovy

Obr. 26. „Mosty“ detail tunelu

Obr. 27. „Cesta“ akryl na plátně, 120 x 175 cm, zdroj: osobní fotografie

Obr. 28. „Cesta“ detail krajiny

Obr. 29. „Cesta“ detail schodů s horou