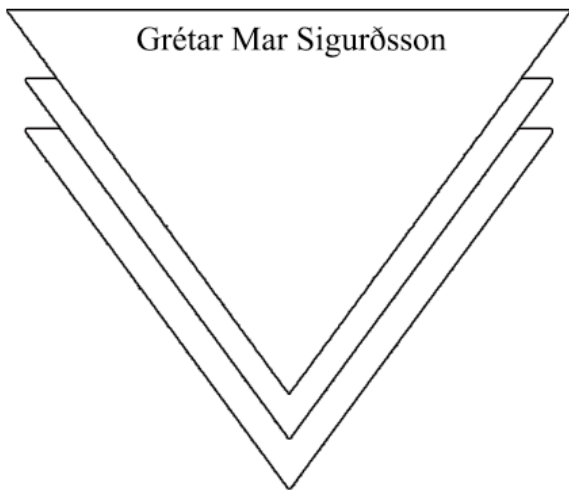


## **Samband orku og meðvitundar**

Grétar Mar Sigurðsson





Listaháskóli Íslands

Myndlistardeild

BA Myndlist

## **Samband orku og meðvitundar**

Grétar Mar Sigurðsson

Leiðbeinandi: Jón Bergmann Kjartansson - Ransú

Vorönn, 15.01.14

## Útdráttur

Ég er ruglaður af afstæðri tvíhyggju veruleikans, þar sem allt á sér andstæðu, en ég get verið viss um eina hlið hennar; hið innra og hið ytra. Ég var stöðugt í baráttu við að móta hið ytra út frá þeim tilfinningum sem ég þráði að upplifa. Leitinn að hamingjunni er undirstaða allra ákvarðanna minna og gjörða. Ef leitinn er háð því ytra, sem ég hef ekki alltaf stjórn á, mun það takmarka mig og ég verð úti í stormi minna eigin hugsana og tilfinninga. Það er alltaf eitthvað innra með manni sem vill ekki vera þræll. Þegar hið ytra hneppir mig í þrældóm innra lífsins er ég dæmdur til að þjást. Leitinn að hamingjunni þarf að taka beinskeyttari og heiðarlegri stefnu til að öðlast frelsi undan oki ytri aðstæðna. Til þess þarf ég að auka skynjun mína umfram hin líkamlegu skilningarvit, hugsanir og tilfinningar og þannig kemst ég að þeirri orku sem er undirstöðuafli sköpunarinnar. Til eru ótal mismunandi leiðir til að komast á þann áfangastað og það ferðalag kallar á farartæki sem kemur mér einhvern hluta leiðarinnar. Fyrir mér er listsköpunin eitt þessara farartækja og þótt hún kæmi mér ekki á leiðarenda, hefur hún komið mér á staði sem hafa mótað og þroskað meðvitund mína. Listinn hefur sýnt mér fagarar sléttur einbeitingarinnar og stórfenglega fjallgarða þekkingar og aukinnar visku. Hún hefur borið mig í gegnum hrufótt landslag sjálfsmeðvitundarinnar og yfir hrjóstrug öræfi einstaklingshyggjunnar. Nú er sprungið á henni og ég er staddur í blindbyl þrá minnar til að uppgötva mitt sanna sjálf. Ég vil tengjast þeirri visku sem að, án meðvitundar minnar, breytir fæðunni í líkama - sem lætur hjarta mitt slá. Ég vil tengjast þessari grundvallar orku, orkunni sem hjálpar mér við að skapa, því án hennar er ég ekkert.

## Efnisyfirlit

I. Upphafið/Inngangur.....	5
II. Upplifun og skynjun.....	6
III. Hamingja.....	9
IV. Yoga.....	14
V. List – Samband orku og meðvitundar.....	18
VI. Niðurlag.....	21
VII. Heimildir.....	22
VIII. Viðauki.....	24

## I. Upphafið / Inngangur

Hvað er upplifun og hvernig tengist hún skynjun okkar og tilfinningum? Er hægt að meðhöndla þessar tilfinningar á einhvern hátt? Upplifun og tilfinningar sem tengjast henni virðast alltaf vera háðar aðstæðunum sem við lendum í. Er hægt að komast í ástand tilfinningalegrar fjarlægðar gagnvart augnablikinu? Á það ástand þátt í að bæla niður eitthvað sem fær ekki útrás og springur út seinna meir, með verri afleiðingum? Eiga allar tilfinningar rétt á sér og ef svo er, hvað þýðir þá að vera í andlegu jafnvægi?

Í þessari ritgerð skoða ég hvernig upplifun tengist skynjun okkar. Einnig skoða ég hvaða tengsl þessi fyrirbæri eiga við tilfinningar okkar og hvernig mismunandi tilfinningar ákvarða líkamlega og andlega líðan okkar. Þá eru samskipti fólks skoðuð og hversu nauðsynleg þau eru, ekki einungis til mótunar á bættara samfélagi, heldur einnig til að þroska og þróa meðvitund okkar.

Þá velti ég því líka fyrir mér hvaða orka er á bakvið tilfinningar okkar, upplifanir og skynjun. Hvernig hún tengist möguleikum okkar á að skynja tilvistina á annan hátt en í gegnum hefðbundin líffræðileg skynfæri og hvað þarf að gera til að öðlast slíka upplifun? Erum við fær um að komast í slíkt ástand, t.d. í gegnum aðra aðila, aukna athygli, líkamsæfingar, andlegar iðkanir eða sköpun? Þá velti ég því fyrir mér hvernig listsköpun viðkemur þessu öllu saman og hvernig hún geti hjálpað okkur að veita skynjun okkar ríkari athygli. Hvaða afl er það sem raunverulega er að skapa og spilar þessi orka, sem ég nefndi áðan, einhvern þátt í því ferli? Út frá þessum vangaveltum skoða ég einnig markmið listarinnar og staðhæfingu, eða eins og fræði- og bardagalistamaðurinn Bruce Lee sagði:

Markmið listarinnar er að endurspegla innri sýn í þennan heim, að staðhæfa í fagurfræðilegri sköpun, dýpstu dulrænu og persónulegu upplifanir manneskjunnar. Það er til að gera þessum upplifunum kleift að vera vitsmunalegar og almennt viðurkenndar innan heildarramma þessa heims.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> The aim of art is to project an inner vision into the world, to state in aesthetic creation the deepest psychic and personal experiences of a human being. It is to enable those experiences to be intelligible and generally recognized within the total framework of an ideal world. Lee, Bruce, *Tao of Jeet Kune Do*, Ohara Publications, California, 1975, bls. 9, (þýð. höfundur).

## II. Upplifun og skynjun

„Tilvera okkar er undarlegt ferðalag, við erum gestir og hótél okkar er jörðin”.<sup>2</sup> Þannig orti Tómas Guðmundsson í víðfrægu ljóði sínu. En hvað gerir þetta ferðalag, sem Tómas kveður um, svona undarlegt? Er það kannski hvernig við þroskumst af þeim upplifunum og aðstæðum sem við lendum í. Upplifun; skynjun á augnablikinu, er mótandi fyrir tilveru hvers og eins. Burtséð frá því hvort augnablikið sé sjálfskapað eða tilviljun þá er það upplifunin sem skiptir mestu máli og hvaða áhrif hún hefur á okkur.

Í mál-og hljóðverki mínu, *Við-lag*<sup>3</sup> (2010) gerði ég tilraun til að fanga augnablikið andspænis virkni minnar við að stjórna því. Rannsóknin lá í hugmyndum mínum um tilvist tilviljunarinnar. Ég skapaði hljóðverk og gerði málverk á meðan ég hlustaði á hljóðverkið. Ég notaði málningu og vatn við að skapa síbreytilega myndun verksins. Útkoman var í sjálfu sér ekki haldbært sönnunargagn tilrauna minna heldur einungis rannsókn á upplifun minni. Verkið var einnig tilraun til að miðla upplifun minni til áhorfandans þar sem hljóð-og málverk voru sýnd saman. Ég vinn málverk mín bæði sem áhorfandi og skapari. Meðvitundin mín nýtur ferli verksins jafn mikið, ef ekki meira en heildarútkomunnar. Í ferlinu er engu að síður ákveðin æfing fólgin í því að vita hvenær maður á að stöðva ferlið og grípa augnablikið.

Jackson Pollock á íburðarmikið framlag til listasögunnar, ekki endilega vegna þess hvað hann málaði, heldur hvernig hann málaði. Hann markaði upphaf gjörningalistarinnar með því að koma á þeirri hugmynd um að gjörningurinn við að skapa verk sé mikilvægur þáttur þess. Hann segir um verk sín:

Myndverkin mín koma ekki frá trönunum. Ég strekki næstum aldrei striga fyrir málun. Ég kys heldur að festa óstrekta strigann við harðan vegg eða gólfíð. Ég þarf mótspyrnu frá hörðu yfirborði. Á gólfinu líður mér vel. Mér finnst ég vera nær, meira hluti af verkinu, þar sem ég get gengið í kringum það, unnið út frá öllum hliðum þess og bókstaflega farið inn í verkið. Þetta er skylt þeim aðferðum sem Indjána beyttu við gerð sandmálverka.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Tómas Guðmundsson, *Ljóð Tómasar Guðmundssonar*, Almenna bókafélagið, 4. prentun, Reykjavík, 1993, bls. 235.

<sup>3</sup> Sjá mynd 1.

<sup>4</sup> My painting does not come from the easel. I hardly ever stretch my canvas before painting. I prefer to tack the unstretched canvas to the hard wall or the floor. I need the resistance of a hard surface. On the floor I am more at ease. I feel nearer, more a part of the painting, since this way...

Árið 1960 talaði listamaðurinn Georges Mathieu um að málverkið sé komið með nýtt hlutverk og sé í togstreitu um tilgang sinn. Hvort það eigi að vera hlutur eða hvort það eigi að vera atburður.<sup>5</sup> Þá er auðséð að upplifunin, sem felst í ferli verksins, er orðin jafngildur hluti þess og lokaútkoman. En hvað er átt við með upplifun? Þó upplifun eigi sér fyrst og fremst stað með meðvitundinni þá birtist hún okkur í nokkrum liðum. Algengast er að upplifunin eigi sér stað í líkamanum. Við upplifum í gegnum sjón, snertingu, heyrn, lykt og bragð. Með þessum skynfærum meðtökum við umhverfið og aðstæður okkar. Þegar við höfum ákveðna stjórn á aðstæðum höfum við oft tilhneigingu að sníða þær eftir okkar ytri þörfum. Þessar þarfir geta endurspeglad þrá okkar til að örva skynfærin frekar sem og skapa meiri þægindi fyrir líkamann. Örvunin getur átt sér stað t.d. þegar við hlustum á nýja tónlist. Þegar þessar þarfir hætta síðan að veita okkur ákveðna upplifun, missa þær áhuga okkar og við leitum að nýrri þörf og svo koll af kolli. Hjá sumum einstaklingum gerist þessi leit örvæntingafyllri í hvert skipti. Þetta endurtekna hegðunarmynstur er dæmt til að viðhalda sér ef engin breyting á sér stað í viðmóti manneskjunnar. Því þetta mynstur er orsakað af hvatvísi; að láta undan þeim hvötum sem bæði líkami, hugur og tilfinningar vilja upplifa. Eftir ákveðin tíma, ef við lifum samkvæmt hvötum líkamans þá byggjum við upp hræðslu gagnvart takmörkunum hans. Þegar talað er um takmörkun er átt við alla þá eðlilegu starfsemi sem líkamanum fylgir, svo sem hrörnun. Eins og indverski dulvísindamaðurinn Jaggi Vasudev segir:

Svo lengi sem þú þekkir sjálfan þig sem líkama og upplifun þín á lífinu er takmörkuð við líkamlegu og hugarlegu sviðin, eru ótti og óöryggi óumflýjanleg. Fólk er bara á mismunandi stigum ótta og óöryggis. Ef allt gengur vel í lífi þínu einn daginn má vera að þú hafir gleymt óöryggi þínu. Daginn eftir, ef dæminu er snúið við, verður þú minntur á óöryggið því það er alltaf innra með þér. Aðeins þegar manneskja byrjar að upplifa sjálfan sig utan takmarka líkamans og hugsanna, getur hún orðið laus við óöryggi og ótta.<sup>6</sup>

---

I can walk around it, work from the four sides and literally be in the painting. This is akin to the method of the Indian sand painters of the West. Tomassoni, Italo, *Pollock: The Life and Work of the Artist*, Grosset & Dunlap, New York, 1978, bls. 7, (þýð. höfundur).

<sup>5</sup> Stiles, Kristine, Peter Selz, *Theories and Documents of Contemporary Art: A Sourcebook of Artist's Writings*, University of California Press, California, 1996, bls. 702.

<sup>6</sup> As long as you're identified as a physical body, as long as your experience of life is limited to your physical and mental faculties, fear and insecurity are inevitable. It's just that different people may be at different levels of fear and insecurity. Today, if your life is happening well, you might have forgotten your insecurity. Tomorrow, if your life is turned upside down, you will be...



Líkaminn á einungis að spila ákveðið hlutverk í tilvist okkar en ef við reynum að láta hann leika fleiri hlutverk munum við óneitanlega þjást. Í vestrænum samfélögum, þar sem mikil áhersla hefur verið lögð á líkamann, hafa myndast fyrirbæri líkt og átröskun, lýtaaðgerðir o.s.fv. sem sumir myndu hugsanlega kalla samfélagsleg mein. Ástæður þess eru að við erum að reyna að gera hið takmarkaða að hinu ótakmarkaða. Ef við gerum það erum við að fara gegn einu af grundvallarlögmálum tilvistarinnar. Þyngdaraflið er annað lögmál sem við þekkjum betur og, rétt eins og líkaminn, er það dæmi um takmarkandi fyrirbæri og tilvist lögmála þess eru mótandi fyrir lifnaðarhætti okkar. Þó svo að við getum, með nútímataækni, beislað ákveðnar hliðar þyngdarafllsins þá erum við alltaf að leika okkur að reglum þess og munum aldrei geta breytt eðli þeirra. Á meðan að skynjun okkar er takmörkuð við þau fimm skynfæri sem við höfum er ómögulegt að storka við eðli þessara náttúrulögmála. Það er ekki nema skynjun okkar gæti einhvernvegin verið aukin umfram venjulegrar upplifunar að við getum öðlast umfangsmeiri skilning á heiminum.

Á einkasýningunni minni *Upplifun*<sup>7</sup> (2013), sem var haldin í Kaffistofunni - Nemendagallerí Listaháskóla Íslands, framkvæmdi ég ýmsa gjörninga þar sem ég kannaði sambandið á milli upplifunar og aðstæðna. Sýningin, sem stóð í fjóra daga, var fólgin í því að ég breytti ýmsu í hegðun minni til að athuga hvaða áhrif það hefði á upplifun mína. Til að mynda þagði ég allan þann tíma sem sýningin stóð yfir. Sá gjörningur breytti algjörlega samskiptum mínum við aðra. Ég tók betur eftir því hvað fólk var að segja og hvað lá þeim á hjarta. Einnig tók ég eftir því hvernig manneskjur beyta m.a. tungumálinu oft til að varpa sínum innri erfiðleikum yfir á aðra t.d. hvernig ég nota það til að afsaka eigin hegðun eða óöryggi. Annar gjörningur einkenndist af því að sitja í sýningarýminu í fjóra tíma á dag. Aðstæður voru frekar hlutlausar og ég vildi athuga hvort að upplifun mín myndi breytast. Útkoma tilrauna minna var uppgötvun á því hvað skynjun og upplifun er háð áreiti og hvernig einbeiting mín jókst eftir hvort það væru gestir á sýningunni eða ekki. Í þriðja gjörningnum klippti ég af mér allt hárið, sem hafði verið ósnert í meira

---

reminded because it's always within you. Only when a person begins to experience himself beyond the limitations of his physical body and mind, then this person can become free from insecurity and fear. Vasudev, Jaggi, *Mystic's Musings*, Isha Foundation, Tamil Nadu, 1992, bls. 7, (þýð. höfundur).

<sup>7</sup> Sjá mynd 2.

en fjögur ár. Við það upplifði ég eins og þungu fargi hafi verið létt af mér. Mér leið eins og ég hafi verið að æfa mig í að hlaupa með þungan poka á bakinu og nú var eins og ég hefði tekið hann af og hlaupi hraðar fyrir vikið. Ég tók eftir því að ýmsar tilfinningar sem höfðu myndast á þeim fjórum árum, sem hárið hafði vaxið, voru horfnar. Þessar óvenjulegu og sjálfsköpuðu aðstæður áttu þátt í að móta hvernig mér leið, ekki bara í aðstæðunum heldur einnig utan þeirra. Ef að ytri aðstæður og gjörningar ákvarða innri líðan okkar, þá eru líkurnar á því að við verðum hamingjusöm alltaf háðar því sem gerist í kringum okkur.

### III. Hamingja

Tilgangur lífsins er útvíkkun hamingjunnar. Hamingja er markmið allra annarra markmiða. Flestir eru þeirrar skoðunar að hamingja komi með velgengni, auði, hollum lífstíl og góðum samböndum. Vissulega, sökum þrýstings frá samfélaginu, virðist vera samasemmerki á milli þessara afreka og hamingju. Hinsvegar er það misskilningur. Velgengni, auður, góð heilsa og nærandi sambönd eru afleiðing hamingju, ekki orsök.<sup>8</sup>

Við viljum öll upplifa hamingju. Þess vegna göngum við svona langt í að reyna að hafa stjórn á ytri aðstæðum sem veita okkur hamingju í einhvern tíma. En hvað nákvæmlega er hamingja? Er hamingja ekki alltaf bundin einhverskonar upplifun líkama og hugar og tilfinningum sem að myndast í kjölfarið? Hvaða tilfinningar skilgreina þá hamingju?

Í indverskum trúarhefðum þýðir sanskrít orðið Rasa „kjarni tilfinningar“. Rasa er skilgreint sem orka sem skapar mikilvæga tengingu á milli líkama og hugar en hún er að hluta til hlutlæg og að hluta til huglæg. Þessi orka hefur áhrif á hugsanir okkar og tilfinningar og því mikilvægt að hafa skilning á því hvernig hún virkar ef maður ætlar sér að öðlast betri stjórn á huglægum þáttum lífsins.

Í bókinni *The Yoga of Nine Emotions* kennir heimspekingurinn og dulvísindamaðurinn Peter Marchand hvernig má meðhöndla Rasa og útskýrir hvernig fyrirbæri, á borð við andardrátt, hafa áhrif á ákveðnar tilfinningar.

---

<sup>8</sup> The purpose of life is the expansion of happiness. Happiness is the goal of every other goal. Most people are under the impression that happiness comes from becoming successful, accumulating wealth, being healthy, and having good relationships. There is certainly enormous social pressure to believe that these accomplishments are the same as achieving happiness. However, this is a mistake. Success, wealth, good health, and nurturing relationships are by-products of happiness, not the cause. Chopra, Deepak, „*The ultimate happiness prescription: 7 keys to joy and enlightenment*“, Harmony books, New York, 2009, bls. 1, (þýð. höfundur).

Samkvæmt þessari hugmyndafræði eru til níu Rasas sem endurspeglar níu tilfinningar; ást, gleði, undur, frið, reiði, hugrekki, sorg, ótta og viðurstyggð. Þeim er síðan skipt niður í tvo hópa, annars vegar æskilegar tilfinningar og hins vegar óæskilegar tilfinningar. Auðvitað eiga allar tilfinningar rétt á sér. Reiði getur stundum verið réttlætunleg á meðan gleði getur verið óviðeigandi. Allar tilfinningar hafa ákveðinn tilgang og þær hjálpa til við að gæða lífinu lit, án sorgarinnar þekktum við ekki gleðina og án reiðinnar myndum við ekki vita hvað ást væri o.s.fv. En þegar æskilegar tilfinningar taka að myndast og lyfta meðvitund okkar upp, svo að augnablikið virðist það eina sem skipti máli, líður okkur betur en þegar óæskilegar tilfinningar eru ráðandi. Þetta má allt meðhöndla með tilfinningalegum aga sem byggir á ákveðnum lífstíl m.ö.o. að vera meðvitaður um hvernig ýmsir hlutir, s.s. mataræði, litir o.fl. hafa áhrif á Rasa sem ákvarðar tilfinningalegt ástand. En auðvitað hafa allir hlutir mismikil áhrif á tilfinningar okkar.

Allar þrjár fyrir eignarrétti, öryggi, ánægju, viðurkenningu, ást, þekkingu, uppljómun o.s.fv. er þrá okkar fyrir hamingjunni sem við vonumst til að finna í kjölfarið. [...] Sama hvaða mynd þráin tekur á sig, er hamingjan alltaf það eina sem við þráum. Ættum við þá ekki að nálgast kjarna hennar svo hún megi vara lengur? Það er kjarnað markmið Rasa Sadhana, sem þýðir bókstaflega „tilfinningalegur agi“.<sup>9</sup>

Listir spila t.d. stórt hlutverk í tilfinningalífi okkar og koma okkur oft í annað ástand. Þegar við upplifum málverk, kvikmynd eða tónlist nemum við stundum sterkar tilfinningar. Þó svo að við höfum einungis takmarkaðan orðaforða til að miðla upplifunum þá erum við flest nokkuð meðvituð um hvort tilfinningarnar sem við finnum séu æskilegar eða óæskilegar. En hver er nákvæm skilgreining á tilfinningu? Samkvæmt læknávisindum ákvarðast allar tilfinningar af mismunandi efnaskiptum í heilanum. Við úrlosun efna á borð við endorfín, dópamín, oxýtósín og serotonin finnum við hinar æskilegu tilfinningar og samkvæmt fjölda rannsókna starfar líkami okkar og hugur best í þessu ástandi. Úr einni slíkri rannsókn segir:

---

<sup>9</sup> All desires for ownership, security, enjoyment, recognition, love, knowledge, enlightenment, and so on are desires for the happiness that we hope to feel by fulfilling them. [...]Whatever form the desire takes, feeling happy is all that we ever really desire. Should happiness then not be pursued more directly and durably? That is the essential objective of Rasa Sadhana, which literally means "emotional discipline". Marchand, Peter, *The Yoga of Nine Emotions: The Tantric Practice of Rasa Sadhana*, Destiny Books, Vermont, 2006, bls. 9, (þýð. höfundur).

Jákvæðar tilfinningar (PEs) skapa góða heilsu. Fjölmargar rannsóknir sýna fram á að þær styrki ónæmiskerfið. Á sama tíma veldur streituvaldandi þunglyndi hættu á blóðtappa og minnkar segaleysandi virkni blóðs.<sup>10</sup>

Sambærilega útskýrir Jaggi Vasudev sína upplifun á þessu hugarástandi: „Þegar þú ert hamingjusamur virkar orkan þín betur. [...] Þannig að örlítill hamingja frelsar þig undan hversdagslegum takmörkunum orku og getu”.<sup>11</sup> Samkvæmt rannsóknum sem þessum eiga tilfinningar okkar, það huglæga, þátt í að móta virkni líkamans, hið hlutlæga. Eins og sænski heimspekingurinn og vísindamaðurinn, Emanuel Swedenborg, útskýrir þá á allt sem maðurinn framkvæmir í hinum ytri heimi, rót sína að rekja til andlegrar undirstöðu hans.<sup>12</sup> Ef tilfinningar spila svo stórt hlutverk innan líkamsstarfseminnar og þ.a.l. getu okkar til að takast á við hverdagsleikann, verður ekki hjá því komist að þurfa betri skilning á hvaðan þær koma. Sérstaklega ef við gefum okkur að allar gjörðir eða athafnir séu bundnar einhverskonar leit að ánægju, vellíðan og þá hamingju.

Dalai Lama, andlegur leiðtogi Tíbets, hefur ferðast víða um heim til að breiða út boðskap sinn og þannig heimsótt fjölmörg mismunandi samfélög. Aðspurður hvort hann upplifði einhverja ákveðna þætti samfélagsins sem stuðluðu að óhamingju svarði hann: „Já. Ég var einmitt að hugsa um að það væri eitt, sem ég hef tekið eftir, sem er mikilvægt. Það væri best útskýrt sem skortur á samfélagi.<sup>13</sup> Í kjölfarið útskýrir hann að ræktun á samfélagi innan samfélags spili stórt hlutverk í mótun hamingju fyrir hópa jafnt sem einstaklinga. Þegar talað er um samfélag innan samfélags er átt við einstaklinga eða hópa sem hittast með ákveðnu millibili. Þá útskýrir hann að

---

<sup>10</sup> Positive emotions (PEs) favor human health. Numerous publications demonstrate immunity stimulation by PEs. At the same time, stress-induced depressions increase the risk of clotting and decrease fibrinolytic activity of blood. I.P. Ashmarin, A.A. Nikolaeva, S.V. Koroleva, *Interactions Between Dopamine, Serotonin and Other Reward Factor*, 27. september 2006, sótt 13. nóvember 2013, [http://download.springer.com/static/pdf/420/art%253A10.1134%252FS106235900604008X.pdf?auth66=1389752084\\_6c3ce4c691e9431183d711615698d8d9&ext=.pdf](http://download.springer.com/static/pdf/420/art%253A10.1134%252FS106235900604008X.pdf?auth66=1389752084_6c3ce4c691e9431183d711615698d8d9&ext=.pdf), bls. 1, (þýð. höfundur).

<sup>11</sup> When you're happy, your energies always function better [...] So just knowing a little happiness is liberating you from your normal limitations of energy and capability. Vasudev, Jaggi, 1992, bls. 12, (þýð. höfundur).

<sup>12</sup> Swedenborg, Emanuel, *Himinn og hel – undur lífsins eftir dauðann*, þýð. Sveinn Ólafsson, Bókaútgáfan Örn og Örlygur hf, Reykjavík, 1988, bls. 40-41.

<sup>13</sup> “Yes. I was just thinking there is one thing I have noticed, something that is very important. I think it could be best characterized as a lack of sense of community. Lama, Dalai, Howard C. Cutler, *The Art of Happiness in a Troubled World*, Doubleday Religion, New York, 2009, bls. 9-10, (þýð. höfundur).

auðveldur gjörningur þess að kynna nágranna sínum betur sé mikilvæg leið til að skapa hamingju. Þegar við lítum á þau heilræði sem við lærum, m.a. í trúarbrögðum, um hvernig eigi að koma fram við náungan sjáum við að þessar lífsreglur kenna manni ákveðnar leiðir til samskipta við aðrar manneskjur, sem og allt líf. Burtséð frá því hvort maður sé trúður eða ekki. Dalai Lama útskýrir, með sambærilegum lífsreglum, að betri tengsl milli fólks sé lykillinn að aukinni samfélagslegri hamingju.

Í gjörningnum/innsetningunni minni *Reynum/Vamos a tratar*<sup>14</sup> (2013) var aðal viðfangsefnið kjarni þeirra sameiginlegu gilda sem eru viðráðandi í mörgum samfélögum. Ég skoðaði uppruna þeirra, krufði merkingu og endaði í boðskap trúarbragða. Þar tók ég fyrir boðorð kristinnar trúar, komandi frá samfélagi þar sem ríkistrúin er kristni og af því verkið var sýnt í kaþólskum smábæ, þótti mér boðorðin besta nálgunin. Útkoman var mitt eigið ljóð *Reynum* sem eru einskonar 11 boðorð mín. Ég skrifaði hvert boðorð fyrir sig á skilti sem ég hengdi upp í opinberu rými í bænum Cuenca á Spáni. Takmarkið var að gefa annað sjónarhorn á boðskap trúarbragða, sem gleymist oft í deilum um tilvist guðs og sköpunarinnar gegn tilviljun tilvistarinnar. Ég sé boðorðin sem leiðbeiningar um hvernig eigi að lifa í samfélagi manna og dýra með það að leiðarljósi að stuðla að hamingju allra. Fjölmargar kenningar hafa sprottið í tengslum við þessa útópísku hugmynd.

Sonja Lyubomirsky, Ed Diener, og Martin Seligman, sem eru öll afkastamiklir rannsakendur í nýlegu sviði sálfræðinnar, jákvæðri sálfræði, vilja hreinlega meina að til sé ákveðinn formúla fyrir hamingju:

$H$  (Hamingja) =  $S$  (Sjónarhorn) +  $C$  (Aðstæður) +  $V$  (Val)<sup>15</sup>.

**Sjónarhorn** endurspeglar hvort þú sjáir aðstæður sem tækifæri eða vandamál; er glasið hálfullt eða hálfómt? Sjónarhornið er ákvarðað af uppeldi, eða lærðri hegðun og genum. Genin ákvarða arfgenga hamingju þína sem kemur frá foreldrunum en hinsvegar er mikilvægt að líta á uppeldið. Börn hafa í heilanum sínum, eins og við öll, spegiltaugafrumur sem gerir þeim kleift að spegla hegðun þeirra sem ala þau upp. Þessar frumur eru mjög virkar í börnum og hjálpar þeim að læra nýja hegðun á mjög stuttum tíma. Þessar sömu

---

<sup>14</sup> Sjá mynd 3.

<sup>15</sup> Chopra, Deepak, 2009, bls. 14, (þýð. höfundur).

taugafrumur eru ábyrgar fyrir að skapa samkennd hjá fólki; getuna til að upplifa það sem einhver annar finnur.

**Aðstæður** fjalla meira um staðsetningu þína í samfélaginu, sem getur ákvarðast af aldri, heilsu, kynþætti, kyni, menntun, fjármálastöðu og trú svo dæmi séu nefnd.

**Val** þitt er síðan þátttaka þín í augnablikinu eða hvað þú ákveður að gera. Þá skiptist valið í tvo hluta. Sá fyrri snýr að ákvörðunum sem þú tekur einungis til að gleðja þig sjálfa/n. Þetta getur verið hefðbundin skemmtun á borð við að fara í leikhús eða að versla, stunda kynlíf, fara á fyllerí o.s.fv. Seinni hluti valsins snýr að því sem kallað er fylling, eða raunveruleg hamingja. Þetta á við þegar við gerum aðrar manneskjur hamingjusamar með gjörðum okkar. Einnig getum við öðlast fyllingu með skapandi tjáningu og með því að hafa tilgang í lífinu. Viðmót gagnvart fortíð, framtíð og nútíð er einnig mikilvægur þáttur í að skapa valið þitt.

Þá er formúlunni skipt upp í prósentur, þar sem sjónarhornið er 50%, aðstæðurnar 10% og valið er 40%. Samkvæmt því mótar lífsviðhorfið og ákvarðanir okkar, stærstan hluta hamingju okkar. Viðmótið okkar, gagnvart okkur sjálfum og öðrum, ákvarðar tilfinningalíf okkar mun meira en aðstæður okkar. Enda er það stórkostlegur eiginleiki lífverunnar að geta aðlagast aðstæðum og starfað samkvæmt þeim. Hinsvegar er lærd hegðun eitthvað sem að mótar sjónarhorn okkar. Aðstæður fortíðarinnar hafa móttandi áhrif á það sem við upplifum í nútíðinni. En hvað er þá til ráða? Það er ekki hægt að afturkalla þá atburði sem við höfum upplifað og sumir glíma við erfiðari reynslu en aðrir. Til allrar hamingju hafa vísindamenn byrjað að finna lækningu gegn sálrænum og líkamlegum kvillum sem hafa orsakast af slæmum upplifunum. Sú aðferð er kölluð Gjörhygli (Mindfulness). Þar hafa sjúklingar verið látnir gangast undir meðferð sem þjálfar skynjun þeirra og athygli. Í skýrslu sem var birt í tengslum við rannsóknir á gjörhygli við háskólann í Massachusetts segir:

Gjörhygli hefur sýnt fram á jákvæð áhrif geðheilsu upp að ákveðnu marki, umfram þess tíma sem einstaklingurinn er formlega hugleiðandi.

Seinustu þrjá áratugi hafa gjörhygli-æfingar verið framkvæmdar í sálfræðimeðferðum til nýtinga á þeim ávinningum.<sup>16</sup>

Það er til ótal dæmi þar sem þessi meðferð hefur læknað ýmsa sjúkdóma á borð við þunglyndi, vefjagigt, háan blóþrýsting og jafnvel krabbamein. MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) er ein meðferð, byggð á gjörhygli og árangurinn hennar hefur skilað sér í aukinni vellíðan hjá sjúklingum. MBSR meðferðir eru framkvæmdar án lyfja og eru byggðar á þjálfun í skynjun augnabliksins og að upplifa það með fordómalausum viðhorfi. Þá eru þátttakendur beðnir um að beina athygli sinni að því sem er að gerast í líkama þeirra. Síðan er þeir skilyrtir til að stunda þessa líkamsathygli heima fyrir en einnig ákveðnar líkamsæfingar og hugleiðslu. Árangurinn er augljós í formi bættrar líkams- og heilastarfsemi o.þ.l. aukinnar hamingju. Þó að vísindasamfélagið sé loks að opna augu sín fyrir kostum hugleiðslu, í bland við ákveðnar líkamsæfingar og aukna athygli, þá hafa áþekk fræði verið til í mörg þúsund ár og nefnast yoga.

#### IV. Yoga

„Rasa Sadhana er forn tantrísk aðferð til að breyta tauga- og líffræðilegum mynstrum, sem umbreyta starfsemi tilfinninga og uppbyggingu heilans”.<sup>17</sup>

Sanskrit orðið Yoga á rót sína að rekja til orðsins yuj, sem þýðir upprunalega sameining eða „að bæta við”. Upprunaleg merking orðsins Yoga er samt mun eldri. Hún birtist fyrst í hinum heilögu Vedum, rit frá Indlandi rituð um 1500 f.Kr.<sup>18</sup> Þar er orðið fyrst notað til að lýsa því þegar tvær skepnur eru festar saman (sb. yoke á ensku) þar sem yoga þýddi vagn. Síðan var orðið notað fyrir þá stríðsmenn sem börðust á hestvögnum og létust í bardaga.

---

<sup>16</sup> Mindfulness meditation has been reported to produce positive effects on psychological well-being that extend beyond the time the individual is formally meditating. Over the last three decades mindfulness meditation practices have been increasingly incorporated into psychotherapeutic programs, to take advantage of these benefits. Hölzel, Britta K, James Carmody, Mark Vangela, Christina Congletona, Sita M. Yerramsettia, Tim Garda, Sara W. Lazar, *Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density*, 26. mars 2010, sótt 3. janúar 2014, [http://www.umassmed.edu/uploadedFiles/cfm2/Psychiatry\\_Resarch\\_Mindfulness.pdf](http://www.umassmed.edu/uploadedFiles/cfm2/Psychiatry_Resarch_Mindfulness.pdf), bls. 1, (þýð. höfundur).

<sup>17</sup> Rasa Sadhana is an ancient tantric method of changing neural and bio-chemical patterns, with which we take up the challenge of altering our emotional patterns all the way to the level of the structure of our brain. Marchand, Peter, 2006, bls. 119, (þýð. höfundur).

<sup>18</sup> Cronk, George, *Hymns from the Rig Veda*, 3. október 2011, sótt 8. janúar 2014, <http://www.bergen.edu/phr/121/vedagc.pdf>, bls. 1.

Var þá talað um að þeir voru yoga-yukta eða „festir við vagn”. Þá var ekki átt við vagninn sem þeir börðust í heldur himneskan vagn sem bar hann eftir dauðann. Líkt og stríðsmennirnir, ferðuðust guðirnir einnig í vögnum. Til eru heimildir þar sem Vedískir prestar nota orðið til að lýsa ferðalögum sínum milli heima.

[...] Vedísku prestarnir, sem sungu vedíska sálma, tengdu starf sitt við yoga stríðsmanna-aðalsveldið, sem voru þeirra verndarar. Í sálum þeirra lýsa þeir sjálfum sér festandi (yoke-andi) huga sína við ljóðrænan innblástur og ferðast, einungis með hugar-auga sínu eða vitsmunalegum tækjum, yfir metafóriskar vegalengdir sem aðskildu heim guðanna frá orðum sálmanna. Sláandi mynd af ljóðrænum ferðum þeirra er til í gömlum vedískum sálum, þar sem ljóðaprestarnir lýsa sjálfum sér „föstum” þar sem þeir standa á vagni sínum og aka fram í leit að framtíðarsýn um alheiminn.<sup>19</sup>

Brúin milli merkingu þess í dag (sb. sameining) og í Vedunum (sb. vagn/festa) má finna í hindúískri sögu, sem nefnist Katha Upanishad frá 400 f.Kr.<sup>20</sup> Sagan segir frá dreng, Naciketas, fer á fund Yama, guð dauðans. Af beiðni Naciketas útskýrir Yama fyrir hinar ýmsu hliðar lífs og dauða. Þar á meðal útskýrir hann tilvist mannsins með myndlíkingu þar sem líkaminn er vagn, hugurinn er taumurinn, skilningarvitin eru hestarnir, rökhyggjan er ökumaðurinn og sálin (atman) er farþeginn, herra vagnsins. Þarna kemur fram fyrsta skýringin á sambandi líkama, hugar og sálar sem er enn við gildi í jógískum fræðum. Sálin er neflinlega mjög mikilvægur hlekkur í þessu samhengi. Þó tilvist sálarinnar hafi ekki verið viðurkennd af vísindasamfélaginu þýðir ekki að hún sé ekki til. Vísindasamfélagið viðurkennir einungis tilvist þess sem er mælanlegt og enn hefur ekki tekist að mæla sálin eða finna staðsetningu hennar. Fyrir mér er sálin einhverskonar meðvitund sem fær tæki, á borð við líkama og huga, til að þroska sig. Í jógískum fræðum, sem og í mörgum trúarbrögðum, er talað um að sálin sé undirstöðuafl skynjunar og upplifunar og sé í rauninni forsenda fyrir tilvist meðvitundarinnar.

---

<sup>19</sup> [...] the vedic priests who sang the vedic hymns related their practice to the yoga of the warrior aristocracy who were their patrons. in their hymns, they describe themselves as "yoking" their minds to poetic inspiration and so journeying-if only with their mind's eye or cognitive apparatus-across the metaphorical distance that separated the world of the gods from the world of the hymns. A striking image of their poetic journeys is found in a verse from a late vedic hymn, in which the poet-priests describe themselves as "hitched up" (yukta) and standing on their chariot shafts as they sally forth on a vision quest across the universe. White, David Gordon, *Yoga in Practice (Princeton Readings in Religions)*, Princeton University Press, New Jersey, 2011, bls. 4, (þýð. höfundur).

<sup>20</sup> *The Upanhads*, þýð. Juan Mascaró, Penguin Classics, Harmondsworth, 1965, bls. 55.



Í myndbandsverki mínu *5 mín. af hugleiðslu jafngila 1 klst. af svefni*<sup>21</sup> (2012) vildi ég varpa ljósi á þá kosti, sem ég hafði lesið mér til um, tengdum hugleiðslu eins og kemur bersýnilega fram í titli verksins. Til að túlka þá athöfn beitti ég einu nálguninni sem ég kunni á þeim tíma. En það var gjörningur í formi líkamsæfinga sem ég framkvæmdi þangað til að líkamleg þreyta mín náði yfirhöndinni. Myndræn áhersla var lögð á líkamann í tengslum við hlutverk hans sem musteri sálarinnar. Einnig var litum myndbandsins breytt til að þjóna áherslum um hugmyndir orkustöðva líkamans; tengsl musterisins og sálarinnar - faratækisins og farþegans. Þó ég hafi ekki náð djúpu hugleiðsluástandi í þessum tiltekna gjörning þá heppnaðist tilraunin í æfingu líkamans sem undirbúning fyrir hugleiðslu.

Því vissulega er hugleiðsla einn mikilvægasti hluti yoga en aðrir hlutir spila einnig stór hlutverk. Þess vegna eru til mörg afbrigði yoga t.d. Tantra yoga, Hatha yoga, Bhakti yoga, Rāja yoga sem öll hafa mismunandi áherslur. Hatha yoga er til að mynda mjög líkamlegt á meðan Rāja yoga snýr meira að því andlega. Þessar mismunandi leiðir blandast oft saman til að iðkandinn nái takmarkinu, eða sameiningunni. Þegar talað er um sameiningu er fyrst og fremst átt við sameiningu tvíhyggjunnar sem býr innra með manni. Rit Tantra Yoga byggjast á samtölum milli Shiva og Shakti, þar sem Shiva er hin óendanlega æðri meðvitund og Shakti, hin himneska móðir, er óendanlega orkan. Samtölin myndast þegar Shakti býður Shiva í leik sinn um tíma og rúm.<sup>22</sup> Þar eiga þau frekari samræður um hvernig sé best að haga ævi sinni þar sem Shiva svarar í einskönar heilræðum og lífsreglum. Í þessari sögu er ekki bara lögð áhersla á að koma jafnvægi á milli meðvitundar og orku, heldur einnig hvernig á að beisla og beita orkunni með meðvitundinni. Það er gert til að fá orkuna til að rísa frá lægstu orkustöðvunum, sem eru staðsettar neðst í hryggjarsúlunni upp í hæstu orkustöðvarnar, staðsettar í höfðinu. Þegar þessu stigi er náð og meðvitundin er laus við hugsun, þrá og viljann til að stjórna ytri aðstæðum nær sálin frelsi. Þetta frelsi endurspeglast í að meðvitundin gerir sér grein fyrir hinum æðsta og heilaga sannleik og sameinast hinni guðlegu meðvitund alheimsins. Paramahansa Yogananda útskýrir þessa upplifun eftirfarandi:

---

<sup>21</sup> Sjá mynd 4.

<sup>22</sup> Marchand, Peter, 2006, bls. 27.

Ég var sem jarðfastur. Það var eins og andardráttur minn væri dreginn úr lungum mínum með segulstáli. Hugur og sál losnuðu undan hinum líkamlegu fjötrum og streymdu út líkt afar skæru ljósi frá öllum líkamanum. Holdið var sem dautt, og þó vissi ég í þessu hárnákvæma vitundarástandi, að ég hafði aldrei fyrr verið jafn lifandi. Áköf gleðibylgja brotnaði á hinum rólegu, endalausum ströndum sálar minnar. Mér varð ljóst, að andi Guðs er óprotleg sæla. Líkamar hans eru óteljandi ljósvefir. Svellandi fylling sálar minnar tók að umvefja borgir, heimsálfur, jörð, sól og stjörnukerfi, þunnar stjörnuþokur og svífandi sköpunarverk. Gervallur alheimur lýsti blíðlega líkt og borg, sem maður sér á lengdar um nótt. [...] Ég skynjaði, að takmark innsæisins voru hinir hæstu himnar, sem hjarta mitt greindi. Dýrlegur ljómi streymdi frá kjarna verundar minnar til sérhvers staðar alheimsbyggðarinnar. Alsæla, *amvita*, goðadrykks ódauðleikans streymdi í gegnum eins og kvikasilfur. Ég heyrði hina skapandi rödd Guðs enduróma eins og *aum*, sveiflur hins alheimslega sigurverks.<sup>23</sup>

Upplifun Yogananda Paramahansa lýsir því hvernig hann kemst í gríðarlegt sæluástand. Yogananda hafði eytt miklum tíma í andlegar iðkanir og var á þessu augnabliki tilbúinn að upplifa tilvistina á æðra meðvitundarstigi, óháður líkamlegum skynfærum. Í þessu tilfelli var skynjun hans aukin með ásettri hjálp meistara síns, Sri Yukteswar. Til þess að upplifa þetta þurfti Yogananda ekki aðeins að vera líkamlega reiðubúinn heldur einnig andlega og tilfinningalega. Til þess notaði hann yoga-tækni sem kallast Kriya yoga. Yogananda útskýrir einnig í bók sinni að sá sem er kominn á ákveðið meðvitundarstig er fær um að beygja og brjóta reglur lögmála þessarar víddar<sup>24</sup>. Með öðrum orðum að framkvæma kraftaverk.

Í gjörningnum mínum *Hvað var ég aftur að gera á árunum 0-30?*<sup>25</sup> (2012) gekk ég berfættur um miðbæ Reykjavíkur, berandi kross og skilti sem á stóð titill verksins. Verkið var tilraun til að vekja upp spurningar um æviskeið Jesú Krists með áherslu á „týndu ár“ líf hans, sem ekki er fjallað um í biblíunni. Til eru ótal kenningar um það að Kristur hafi farið til Indlands, Tíbets og jafnvel lengra. En þar átti hann að hafa þróað með sér nýja lífssýn og þroskast andlega upp að svo stórkostlegu marki að hann var fær um að gera þau undraverðu kraftaverk sem lýst er í biblíunni. Þegar ég átti tal við fólk sem skildi ekki markmið gjörningsins útskýrði ég það með bestu getu og skapaði þannig umræðu um viðfangsefni verksins; hve sterkt afl meðvitundin er. Þetta meðvitundarstig er vissulega eftirsóknaveitt en allt byggir það á ákveðnu

<sup>23</sup> Yogananda, Paramahansa, *Hvað er bak við myrkur lokaðra augna?*, þýð. Ingibjörg Thorarensen, Prentsmiðjan Leiftur, Reykjavík, 1958, bls. 151-152.

<sup>24</sup> Sama rit, bls. 263.

<sup>25</sup> Sjá mynd 5.

sambandi meðvitundar og orku. Að mínu viti er þetta samspil á fjölmörgum sviðum en ég trúi því með listsköpun skapist líka ákveðið svið þessa samspils þar sem meðvitund og orka eru tvinnuð og beisluð til að þjóna tilgangi sínum.

## V. List - Samband orku og meðvitundar

Sænska listakonan Hilma af Klint, sem var abstrakt málari í byrjun 20. aldar, skrifar í dagbókum sínum að hún sjálf ætti ekki heiðurinn af verkum sínum heldur væri eitthvað óþekkt afl að mála í gegnum hana. Þegar hún málaði voru vissulega líkami, hugur, og tilfinningar Hilma að verki en hinsvegar einnig einhver óskilgreind orka. Hilma og þessi orka, sem hún talar um sem leiðbeinanda, sköpuðu saman málverkin.<sup>26</sup> Fleiri listamenn hafa greint frá samskonar orku tengdri sköpun sinni og má þar nefna rithöfundinn Elizabeth Gilbert en hún lýsir því þegar hún hafi fengið hugmyndir af verkefnum hafi hún, með engu móti, getað greint uppsprettu þeirra. Fyrir henni er ómögulegt að komast að uppruna þessarar orku án þess að missa vitið. Fyrir mér er hún benda á að orkan, sem óskilgreint afl, geti ekki verið skilin með rökfræðinni. Gilbert talar hinsvegar um að þessi tenging geti hjálpað okkur að viðhalda geðheilsu okkar.<sup>27</sup> Í því samhengi útskýrir hún hvernig viðhorf fólks breyttist, á tímum endurreisnarinnar, gagnvart listamanninum og sköpunarkrafti hans. Á tímum grikkja var talið að listamenn sköpuðu með aðstoð einhverskonar sköpunaranda (Daemon). Sjálfur Sókrates talaði meira að segja um að hann hlyti alla sína vísu frá slíkum anda.<sup>28</sup> Rómverjar trúðu einnig á slíkan anda sem þeir kölluðu *Genius*, sem þýðir snillingur á ensku. Það sem Gilbert undirstrikar er sú of mikla ábyrgð sem vinsælir listamenn hafa í dag gagnvart fyrri verkum sínum. Þá verður listamaðurinn að skara fram úr þeim verkum til að viðhalda velgengni sinni. Gilbert útskýrir að þegar þú skapar ákveðna fjarlægð milli þín og verka þinna ertu ekki undir því álagi sem fylgir álit annara. Rétt eins og þegar þú skapar fjarlægð milli þess innra og þess ytra sérðu hlutina frá öðru sjónarhorni og ert þ.a.l. með betri dómgreind gagnvart verkum þínum. Í fyrirlestri sínum segir hún:

---

<sup>26</sup> Eriksson, Ulf, *A Pioneer of Abstraction*, heimildamynd, Moderna Museet, Stokkhólmur, 2013.

<sup>27</sup> Gilbert, Elizabeth, *Your Elusive Creative Genius*, Ted Talks, Long Beach, California, 2009,

[http://www.ted.com/talks/elizabeth\\_gilbert\\_on\\_genius.html](http://www.ted.com/talks/elizabeth_gilbert_on_genius.html), (12:14).

<sup>28</sup> Edward, Henry, *The Daemon of Socrates*, Longmans, Green and Co, London, 1872.

Kannski þarf það [listamannalífið] ekki að vera svona angistarfullt ef þú tryðir því aldrei, til að byrja með, að mest framúrskarandi hliðar tilvistar þinnar kæmu frá þér. Ef aðeins þú tryðir því að þú fengir þær að láni, frá einhverri óskiljanlegri uppsprettu, í stórkostlegasta tímabili lífs þíns sem líður hjá þegar þú lýkur notkuninni, þá breytist allt.<sup>29</sup>

Að því sögðu, að ábyrgð listamannsins sé orðin gríðarlega mikil, er myndlist nútímans orðin vettvangur til að rækta persónuleika okkar og einstaklingseðli. Það stuðlar að frekari aftengingu okkar við heildina, alheimsmeðvitundina, sem bindur orkuna saman. Til að mynda talar Bruce Lee um að listin nái hæstu hæðum sínum þegar hún er laus við sjálfsmeðvitundina.<sup>30</sup> Ef að ímynd okkar fer að stjórna hvernig við sköpum má líkja því við hvatvísi líkamans. Ótti um hvernig aðrir upplifa okkur/list okkar er óumflýjanlegur og myndlist sem er unnin í því ástandi sem er hvorki holl fyrir áhorfandann né listamanninn. Í þessu ástandi storkum enn og aftur lögmálunum og förum gegn þeim krafti sem hjálpar okkur við að skapa. Hugsanlega gætum við gert það í smá tíma en á endanum myndum við einungis þjást því við værum að afneita uppsprettu lífs okkar. Einar Jónsson útskýrir hlutverk listamannsins með þessum orðum:

Verksvið listamannsins er að nokkru leyti það, að vera útvörður náttúrunnar, fingur hennar, er hann vinnur, þar sem honum er ætlað að vinna, því það eru hans forréttindi að nota listina í þjónustu þess æðsta og göfugasta sem hann þekkir.<sup>31</sup>

Listin á alltaf að þjóna umhverfinu eða samfélaginu í heild sinni. Þess vegna held ég að listamenn séu næmari fyrir þessari orku og gæddir þessu leiðandi afli sem hjálpar öðrum að skilja orkuna betur. Listamenn virka á þann hátt sem einskonar móttakarar sem miðla orkunni á skapandi hátt. Það er hinsvegar þannig þegar samfélagið upplifir erfiða tíma er mikilvægt að endurspegla ekki einungis vandamálin heldur líka lausnirnar. Neikvæð túlkun á þessari orku endurspeglar óæskilegar tilfinningar áhorfandans. Það er mikilvægt að í listaverki séu allar tilfinningar í réttum hlutföllum, eins og í lífinu sjálfu.

---

<sup>29</sup> Maybe [artistry] doesn't have to be quite so full of anguish if you never happened to believe, in the first place, that the most extraordinary aspects of your being came from you. But maybe if you just believed that they were on loan to you from some unimaginable source for some exquisite portion of your life to be passed along when you're finished it starts to change everything. Gilbert, Elizabeth, 2009, (17:42), (þýð. höfundur).

<sup>30</sup> Art reaches its greatest peak when devoid of self consciousness. Lee, Bruce, 1975, bls. 8, (þýð. höfundur).

<sup>31</sup> Einar Jónsson, *Skoðanir*, Bókfellsútgáfan, Reykjavík, 1944, bls. 155.

Þeir listamenn sem skilja að þeir eru boðberar og siðbótamenn vita að það er samband milli háttsemi þeirra og listar. Þeir vita að ef þeir lifa sem hreinar verur mun list þeirra vera hrein. [...] Jafnvel ef þessir tímar þurfa list sem feli í sér óæskilegt Rasa þá, ef það er í réttum hlutföllum svo að aðal tilfinningin sé til staðar til að njóta, geta höfundarnir notið hennar.<sup>32</sup>

Á einkasýningunni minni *Upplifun* hugleiddi ég til að gera mig móttækilegri fyrir þessari orku og til að athuga hvort skynjun mín myndi aukast. Þó hún hafi ekki umbreyt á sýningunni sjálfri, áttaði ég mig á því, eftir hana, að slíku ástandi verður aðeins náð með endurtekinni hegðun til langs tíma þar sem þolinmæðin þrautir leysir allar. Á sýningunni bauð ég einnig áhorfendum að hugleiða með mér. Það var tilraun til að kveikja áhuga á því stórkostlega fyrirbæri sem er fært um að breyta líkamlegu og andlegu ástandi fólks til hins betra. Einnig var sýningin tilraun til að skapa opinberan vettvang þar sem fólk gæti reynt að öðlast tilfinningalegt jafnvægi í æskilegu umhverfi. Einstaklingum yrði gerður mikill greiði ef samfélagið byði almennt upp á slíkar aðstæður. Síðast en ekki síst var sýningin tilraun til ferðalags inn á við, að kjarna mínum, að sálinni og mínu raunverulega sjálfi. Undarlegt ferðalag að okkar guðlegu orku sem er viðhald og undirstaða alls lífs.

---

<sup>32</sup> Those artists who understand that they are messengers and reformers know that there is a relation between their conduct and their art. They know that if they live as pure beings their art will be pure. [...] Even if these times require them to include less desirable Rasas in their art, when they include them in proper proportion, so that the main feeling created is still enjoyable, they can enjoy it also. Marchand, Peter, 2006, bls. 181, (þýð. höfundur).

## Niðurlag

Nú hef ég greint frá kostum þess þegar upplifun og skynjun okkar er óháð þeim tilfinningum sem myndast í kjölfar ytri aðstæðna. Ég hef útskýrt gaumgæfilega hamingjuna og hvers vegna hún er svo eftirsóknarverð í kjölfar líkamlegrar vellíðunar og andlegra hlunninda sem henni fylgja. Einnig hef varpað ljósi á hvernig má nálgast hamingjuna á annan hátt með því að komast að kjarna hennar. Kjarninn er orkan sem er forsenda, undirstaða og afleiðing sköpunarinnar. Í því samhengi sé ég allar ákvarðanir, athafnir og gjörninga sem umskipti þessarar orku. Orkan vitnar í sjálfa sig, þá sérstaklega í gegnum myndlist þar sem hún birtist áhorfendum sem skapandi túlkun uppsprettunnar. Markmið listsköpunar minnar er að ná til sem flestra með boðskapnum sem henni fylgir. Það er ósk mín að allir geti tengt viðfangsefni hennar við tilvist sína og því tek ég umræðuna á vísindalegan, andlegan og listrænan hátt. Allt eru þetta ákveðnar hliðar af mér, í mismunandi hlutföllum eins og í öllum manneskjum. Fyrir mér er listin lífið og í lífinu þurfum við, ekki einungis að vera meðvituð um hvað það er í stöðugum margbreytileika, heldur á sama tíma fagna því. Fyrir mér er tilgangurinn okkar að þroska og þróa meðvitund okkar. Við þurfum bara að muna að við höfum öll svipað starfandi líkamskerfi, huga og sál til að gera greinarmun á því hvað okkur sjálfum finnst best í stöðunni. Í þessu undarlega ferðalagi sem gestir á hótél jörð er það undir einstaklingnum, okkur sjálfum, komið að breyta rétt, viðhalda þessum stað sem við búum á og koma vel fram við alla þá gjörólíku gesti sem eru á sínu eigin ferðalagi. Ég tel því við hæfi að enda þessa ritgerð á óviðjafnanlegri túlkun Bruce Lee um takmark listarinnar og sambands hennar við lífið og tilveru mannkynsins.

List er leiðin til þess algera og til kjarna mannlegs lífs. Takmark listarinnar er ekki einhliða kynning á andanum, sálinni og skynfærum, heldur óður allra menskra eiginleika – hugsana, tilfinninga, vilja – til taktsins í lífinu og heimi náttúrunnar. Þannig mun raddlausa röddin heyrast og sjálfið berast í samhljómi með henni.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Art is the way to the absolute and to the essence of human life. The aim of art is not the one-sided promotion of spirit, soul and senses, but the opening of all human capacities – thought, feeling, will – to the life rhythm of the world of nature. So will the voiceless voice be heard and the self be brought into harmony with it. Lee, Bruce, 1975, bls. 10, (þýð höfundur).

## Heimildir

1. Chopra, Deepak, *The Ultimate Happiness Prescription: 7 Keys to Joy and Enlightenment*, Harmony Books, New York, 2009.
2. Cronk, George, *Hymns from the Rig Veda*, 3. október 2011, sótt 8. janúar 2014, <http://www.bergen.edu/phr/121/vedagc.pdf>.
3. Edward, Henry, *The Daemon of Socrates*, Longmans, Green and Co, London, 1872.
4. Einar Jónsson, *Skoðanir*, Bókfellsútgáfan, Reykjavík, 1944.
5. Gilbert, Elizabeth, *Your Elusive Creative Genius*, Ted Talks, California (Long Beach), 2009, [http://www.ted.com/talks/elizabeth\\_gilbert\\_on\\_genius.html](http://www.ted.com/talks/elizabeth_gilbert_on_genius.html).
6. I.P. Ashmarin, A.A. Nikolaeva, S.V. Koroleva, *Interactions between Dopamine, Serotonin and Other Reward Factor*, 27. september 2006, sótt 13. nóvember 2013, [http://download.springer.com/static/pdf/420/art%253A10.1134%252FS106235900604008X.pdf?auth66=1389918166\\_04abd3848a42df5935fa0fa2a9a0f094&ext=.pdf](http://download.springer.com/static/pdf/420/art%253A10.1134%252FS106235900604008X.pdf?auth66=1389918166_04abd3848a42df5935fa0fa2a9a0f094&ext=.pdf).
7. Hölzel, Britta K, James Carmody, Mark Vangela, Christina Congletona, Sita M. Yerramsettia, Tim Garda, Sara W. Lazar, *Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density*, 26. mars 2010, sótt 3. janúar 2014, [http://www.umassmed.edu/uploadedFiles/cfm2/Psychiatry\\_Research\\_Mindfulness.pdf](http://www.umassmed.edu/uploadedFiles/cfm2/Psychiatry_Research_Mindfulness.pdf).
8. Tomassoni, Italo, *Pollock: The Life and Work of the Artist*, Grosset & Dunlap, New York, 1978.
9. Johari, Harish, *Chakras: Energy Centers of Transformation*, Destiny Books, Vermont, 2010.
10. Kabat-Zinn, Jon, *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*, Sounds True Inc, Louisville, 2012.
11. Lee, Bruce, *Tao of Jeet Kune Do*, Ohara Publications, California, 1975.
12. Lama, Dalai, Howard C. Cutler, *The Art of Happiness in a Troubled World*, Doubleday Religion, New York, 2009.
13. Marchand, Peter, *The Yoga of Nine Emotions: The Tantric Practice of Rasa Sadhana*, Destiny Books, Vermont, 2006.

14. Stiles, Kristine, Peter Selz, *Theories and Documents of Contemporary Art: A Sourcebook of Artists' Writings*, University of California Press, California, 1996.
15. Swedenborg, Emanuel, *Himinn og hel – Undur lífsins eftir dauðann*, þýð. Sveinn Ólafsson, Bókaútgáfan Örn og Örlygur hf, Reykjavík, 1988.
16. Tómas Guðmundsson, *Ljóð Tómasar Guðmundssonar*, Almenna bókafélagið, 4. prentun, Reykjavík, 1993.
17. Eriksson, Ulf, *A Pioneer of Abstraction*, heimildamynd, Moderna Museet, Stokkhólmur, 2013.
18. Vasudev, Jaggi, *Mystic's Musings*, Isha Foundation, Tamil Nadu, 1992.
19. White, David Gordon, *Yoga in Practice (Princeton Readings in Religions)*, Princeton University Press, New Jersey, 2011.
20. Yogananda, Paramahansa, *Hvað er bak við myrkur lokaðra augna?*, Ingibjörg Thorarensen þýddi, Prentsmiðjan Leiftur, Reykjavík, 1958.
21. *The Upanhads*, þýð. Juan Mascaró, Penguin Classics, Harmondsworth, 1965.



## Myndaviðauki

**Mynd 1**  
*Við-lag/  
Uni-verse*  
120x100cm  
2010



**Mynd 2**  
*Þögn*  
Gjörningur  
2013





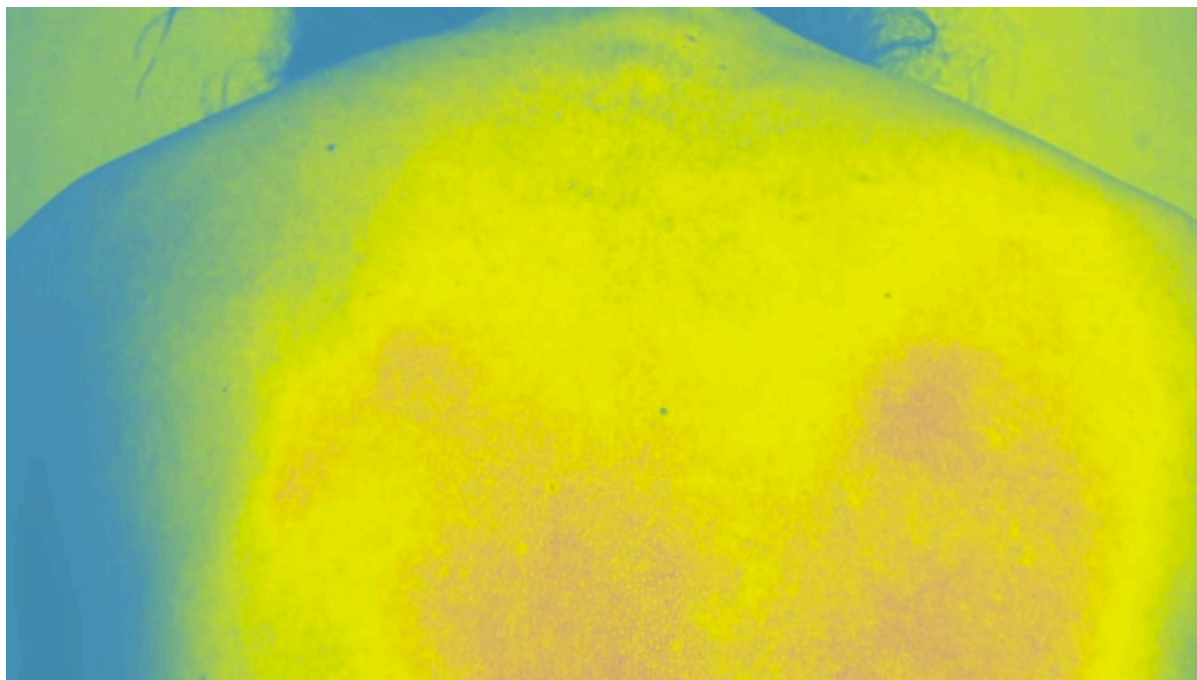
**Mynd 3**

*Reynum/Vamos a tratar/Let's try*

1. Reynum að hafa trú á okkur
2. Reynum að hætta að tilbiðja efni
3. Reynum að gera ekki lítið úr okkur
4. Reynum að skapa tíma fyrir okkur sjálf
5. Reynum að vera góð við náungan
6. Reynum að taka aldrei líf
7. Reynum að hafa stjórn á hormónunum okkar
8. Reynum að stela aldrei
9. Reynum að segja alltaf satt
10. Reynum að vera þakklát
11. Reynum okkar besta

303x215cm

2013



**Mynd 4**

*5 mín. af hugleiðslu jafngila 1 klst. af svefni*

Myndbandsverk (5:47) - <http://vimeo.com/38923681>

2012



**Mynd 5**

*Hvað var ég aftur að gera á árunum 0-30?*

Gjörningur

2012

