

Hugsýnalist

Heilög hlutfallafræði og listsköpun sem andleg iðkun

Gabriel Benedikt Bachmann

Lokaritgerð til BA-prófs

Listaháskóli Íslands

Hönnunar- og arkitektúrdeild

Nóvember 2020

Hugsýnalist

Heilög hlutfallafræði og listsköpun sem andleg iðkun

Gabriel Benedikt Bachmann

Lokaverkefni til BA-prófs í grafískri hönnun

Leiðbeinandi: Katrín Helena Jónsdóttir

Grafísk hönnun

Hönnunar- og arkitektúrdeild

Nóvember 2020

Ritgerð þessi er 8 eininga lokaritgerð til BA-prófs í grafískri hönnun.
Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Útdráttur

Í þessari ritgerð verður fjallað um listsköpun sem andlega iðkun. Með hugmyndum heilagrar hlutfallafræði verður leitast við að skýra tengingu hins andlega við hið sjónræna með spurningum á borð við: Hvernig hafa hinir ýmsu menningarheimar miðlað trúarlegum og andlegum hugtökum í gegnum tíðina? Við skoðum hvernig verið er að miðla sambærilegum hugtökum í dag og höfum til hliðsjónar sjónarmið og ákveðin verk bandarísku listamannanna Alex og Allyson Grey. Samfélög sem byggja andlega iðkun sína á listsköpun og list eru einnig skoðuð í þessu samhengi. Við kynnumst hugmyndafræði hugsýnalistar (e. visionary art) þar sem innri sýnir eru túlkaðar á myndrænan hátt. Þá verður skoðað hvernig myndur heilagrar hlutfallafræði birtast listamönnum, stuðst við ýmsar rannsóknir úr taugavísindum og gert grein fyrir þeim leiðum sem listamenn nota til að nálgast sínar innri sýnir.

Fólk er sífellt að leita nýrra leiða til að komast í andlegt jafnvægi en sjaldan er þó talað um listsköpun sem andlega iðkun. Með ritgerðinni verður skoðað hvernig sálfræðingar hafa með rannsóknum sínum sýnt fram á hversu öflugt tól listin geti verið fyrir geðheilsu fólks og að listsköpun sé í raun frábær leið til að nálgast andlegt jafnvægi. Að lokum eru mörk myndlistar og grafískrar hönnunar skoðuð með tilliti til hvernig þau mást út þegar formfræði og miðlun upplýsinga blandast saman. Eru hugtök eins og „sjónlistir” eða “skynlistir” betur til þess fallin að lýsa verkum sem erfitt getur reynst að skilgreina sem annað tveggja; grafísk hönnun eða myndlist?

Efnisyfirlit

Inngangur	2
1. Heilög hlutfallafræði	3
1.1 Uppruni heilagra hlutfallafræða	3
1.2 Mandalan og lífsorkan.....	4
1.3 Geómetrísk hlutfallafræði	5
1.4 Byggingarlist heilagra hofa	6
1.5 Gullinsniðið og Da Vinci	7
1.6 Hlutfallafræði verður heilög á ný	9
2. Hugsýnalist	11
2.1 Alex & Allyson Grey	12
2.2 Heilögu speglarnir	15
2.3 Hof heilagra spegla.....	19
2.4 Hverju er verið að miðla með hofi heilagra spegla og speglunum?.....	21
3. Á mörkum miðlunar og skynjunar	23
3.1 Skynjun.....	23
List sem andleg iðkun	25
3.3 Miðlun eða sköpun?	27
Lokaorð.....	30
Heimildaskrá.....	32
Myndaskrá.....	39

Inngangur

Í þessari ritgerð ætla ég að fjalla um listsköpun sem andlega iðkun. Ég starfa sem hönnuður og er í jógakennaranámi samhliða því og hef mikið velt fyrir mér myndbirtingum ýmissa andlegra hugtaka á borð við orkustöðvar og áru.

Ég mun nýta mér hugmyndir um heilaga hlutfallafræði í viðleitni minni til að skýra tengingu hins andlega við hið sjónræna. Til hliðsjónar mun ég hafa sjónarmið og ákveðin verk bandarísku listamannanna Alex og Allyson Grey.

Að lokum kem ég inn á það hvernig mörk myndlistar og grafískrar hönnunar mást út þegar formfræði og miðlun upplýsinga blandast saman. Ég velti því fyrir mér hvort hugtök eins og „sjónlistir” eða “skynlistir” séu ekki betur til þess fallin að lýsa verkum sem erfitt getur reynst að skilgreina sem annað tveggja grafísk hönnun eða myndlist.

1. Heilög hlutfallafræði

“Hvað er Guð? Hann er lengd, breidd, hæð og dýpt.”

— Heilagur Bernharð frá Clairvaux¹

Í upphafi er rétt að útskýra hugtakið „heilög“ hlutfallafræði. Með því er átt við snið og form sem finnast víða í náttúrunni og hafa verið notuð í myndlist og byggingarlist í þúsundir ára. Hún er í raun rannsókn á stærðfræðilegum meginreglum annars vegar og andlegum, orkulegum og efnislegum mynstrum náttúrunnar hins vegar. Margir eiga eflaust erfitt með að sætta sig við orðið „heilagt“ í þessu samhengi en það má segja að það merki einfaldlega að eitthvað sé ómissandi. Ef við túlkum heilagleika á þann hátt er hægt að færa rök fyrir því að allt í alheiminum sem er ómissandi sé heilagt og það á einnig við um hlutfallafræði.²

Hlutfallafræði eru geómetrísk form sem raðast saman og mynda ákveðin mynstur. Undir hlutfallafræði fellur sem dæmi stærðfræðigreinin rúmfræði sem við lærðum öll með mismiklum mótþróa í grunnskóla. Hlutfallafræði er algjörlega ómissandi hluti allrar sköpunar; allt frá minnstu eindum og atómum til hnattleika jarðarinnar og plánetanna í kring. Allar hreyfast þær eftir sporbaugum sem mynda geómetrísk form, svo í raun er allt í alheiminum byggt á hlutfallafræði.³

1.1 Uppruni heilagra hlutfallafræða

Samfélög til forna rannsökuðu ótal form og mynstur sem birtast í náttúrunni. Má þar nefna vaxkökur býflugna sem eru uppbyggðar af sexhyrnum einingum og spirálformið sem birtist í skeljum snigla. Í hellamyndum steinaldarmanna sem sýna dýr og menn má oft sjá ákveðin mynstur sem nú eru talin til *augnfyrirbrigða* (e. entoptic phenomena). Þetta eru einföld geómetrísk form og mynstur sem birtast aftast í sjónhímnunni. Þessi mynstur eru talin tákna einskonar hjúp milli efnislegra og andlegra heima. Við getum ekki spurt steinaldarmenn um trú og hefðir sem mótuðu listaverk þeirra, en á nítjándu öld var hins vegar skrásetning á menningu og trúarlegum gildum ýmissa frumbyggja hafin. Má þar nefna *Xam San* ættbálkinn í Suður Afríku en listaverk þeirra svipa að miklu leyti til hellismálverka steinaldarmanna. Að

¹ „What then is God? He is length, [...] He is also breadth. [...] He is height and depth.“ Saint Bernard of Clairvaux, *Saint Bernard on Consideration*, George Lewis þýddi (Oxford: Clarendon Press, 1908), bls. 165.

² Sri Sathya Sai Premamrutha Prakashana. „Professor Keith Critchlow - Sacred Geometry - Part 2.“ Myndband, 38:09, sótt 14. október 2020 á <https://youtu.be/R1xKWkyRYKM>.

³ Sri Sathya Sai Premamrutha Prakashana.

mati fornleifafræðinga þótti líklegt að andlegt líf San fólksins endurspeglaði trúarlegar hugmyndir steinaldarmanna.⁴

Goðafræði San fólksins tengist náið nærumhverfi þeirra og hugmyndum um tengingu náttúrulegra og yfirnáttúrulegra heima. Hugmyndir þeirra byggðu á heimum andanna sem eru bæði fyrir ofan og neðan miðjuna, heiminn okkar eða náttúrulega heiminn; þar sem menn dvelja. Hver heimur er aðgengilegur hinum og það sem gerist í einum heimi hefur beinar afleiðingar í öðrum. San fólk trúði því að þessir andlegu heimar væru aðgengilegir í breyttu hugarástandi þeirra sem höfðu yfirnáttúrulegan mátt. Leið þeirra til að komast í breytt hugarástand var með *dansleiðslu*⁵ (e. trance dance) sem gerði þeim kleift að skjóta vitundinni úr höfði sér og upp í hinn andlega heim þar sem þeir gátu beðið um aðstoð við að lækna þá sjúku og komið svo aftur til jarðar með lækningakraftinn.⁶

1.2 Mandalan og lífsorkan

Hringformið má sjá í listaverkum allra menningarheima eins langt aftur og hægt er að rekja. Orðið fyrir hring á sanskrít⁷ er *Mandala* sem táknar heild og fullkomnun. Mandölur standa fyrir innri verkferla náttúrunnar og skipulag alheimsins, þær eru eins konar brú milli andlegra heima og tengja þannig mennska vitund við hið óáþreifanlega. Þannig verður mandalan að listrænu formi í tengslum við trúarbrögð. Hún er til dæmis andlegt og trúarlegt tákn í hindúisma og búddisma.⁸

Hefðbundin uppsetning á mandölum í trúarlegum tilgangi er hringur skreyttur myndmáli sem dregur áhorfandann inn á við, frá ytri mörkum að dýpri íhugunum um lífið. Mandölur eru gjarnan notaðar til að skerpa athygli; sem andlegt leiðsögutæki; til að skapa heilagt rými eða sem aðstoð við hugleiðslu.⁹

⁴ Shulamit Ambalu, Michael David Coogan, Eve Levavi Feinstein, Paul Freedman, Neil Philip, Andrew Stobart, Mel Thompson o.fl., *The Religions Book: Big Ideas Simply Explained* (London: DK, Dorling Kindersley Limited, 2013), bls. 21 – 22.

⁵ Athöfn þar sem fólk dansar, oftast í hóp, tímunum saman til að komast í breytt hugarástand eða trans. Gæti líka verið þýtt sem *trans-dans*.

⁶ Ambalu o.fl., *The Religions Book*, bls. 22 – 23.

⁷ Heilagt tungumál hindúisma.

⁸ „Mandala | Definition, History, Types, Meaning, & Facts,” *Encyclopedia Britannica*, sótt 11. nóvember 2020, <https://www.britannica.com/topic/mandala-diagram>.

⁹ Joshua J. Mark, „Mandala”, *Ancient History Encyclopedia*, 13. október 2020, <https://www.ancient.eu/mandala/>.

Mandölur og hringir eru notaðir til myndbirtingar á svokölluðum orkustöðvum líkamans. Samkvæmt indverskum fræðum flæðir ósýnileg lífsorka, kölluð *prana*, gegnum 72.000 rásir, eins konar lengdarbauga sem kallast *nadis*, tengdar mannslíkamanum. Í hindúisma er talað um sjö orkustöðvar (e. *chakra*) sem tengja saman þessar rásir lífsorkunnar. Þessi fræði um lífsorkuna fara að taka á sig skýra mynd u.þ.b. 1500 árum f. Krist og berast frá Indlandi til Tíbet, Kína og Japan þar sem þau þróast áfram í breyttu formi. Sem dæmi eru kínversku nálastungusvæðin byggð á flæði lífsorkunnar sem kallast *Qi*.¹⁰ Nálastungur er forn kínversk lækningaraðferð þar sem smágerðum nálum er stungið gegnum húð á ákveðin nálastungusvæði í von um að lækna sjúkdóma og bæta heilsu.¹¹

1.3 Geómetrísk hlutfallafræði

Egyptar til forna þróuðu geómetrískar mælingar til þess að mæla landsvæði. Á hverju ári flæddi áin Níl langt yfir lönd og akra fólks sem varð til þess að landamæri afmáðust.¹² Að flóði loknu upphófust endurskilgreiningar og endurröðun landssvæða á ný. Þessi vinna var kölluð geómetría.¹³ Orðið *geómetría* kemur úr grísku. Það er samsett úr orðunum *gē* sem merkir „jörð“ og *metria* sem merkir „mæling.“ Því má í raun segja að hlutfallafræði merki „að mæla jörðina.“¹⁴

Gríski stærðfræðingurinn og heimspekingurinn Pýþagóras er sagður hafa öðlast kunnáttu sína á hlutfallafræði frá Egyptum.¹⁵ Hann stofnaði skóla í kringum 500 f. Kr. sem var tileinkaður heilagri hlutfallafræði en hann trúði því að tölur og geómetría væru lykillinn að æðri vísku og skilningi á hinu guðdómlega.¹⁶ Pýþagóras hélt því fram að með því að auka skilning á heilagri hlutfallafræði væri hægt að kynnast Skaparanum og því jafnvægi sem ríkir í

¹⁰ Mark William Ennis o.fl., „Chakras,“ *Encyclopedia of Psychology and Religion*, ritstj. David A. Leeming, Kathryn Madden, og Stanton Marlan (Boston, MA: Springer US, 2010), bls. 134–36. https://doi.org/10.1007/978-0-387-71802-6_104.

¹¹ „Acupuncture | Definition, History, Benefits, & Facts,“ *Encyclopedia Britannica*, sótt 11. nóvember 2020, <https://www.britannica.com/science/acupuncture>.

¹² Erlich, Haggai og Israel Gershoni ritstýrðu, *The Nile: Histories, Cultures, Myths* (Lynne Rienner Publishers, 2000), bls. 80.

¹³ Robert Lawlor, *Sacred geometry: philosophy and practice*, (London: Thames and Hudson, 1989), PDF-skjal, bls. 7.

¹⁴ „Geometry | Origin and Meaning of Geometry“, *Online Etymology Dictionary*, sótt 14. október 2020. <https://www.etymonline.com/word/geometry>.

¹⁵ Christoph Riedweg, *Pythagoras: His Life, Teaching, and Influence*, (Ithaca: Cornell University Press, 2005), bls. 8.

¹⁶ Riedweg. *Pythagoras: His Life, Teaching, and Influence*, bls. 22.

alheiminum.¹⁷ Nemendur hans, sem kallast Pýþagóringar, voru bundnir þagnarskyldu og hittust að næturlagi til að ræða stærðfræðilegar uppgötvanir. Pýþagóras hafði mikil áhrif á kenningar heimspekinganna Platons og Aristótelesar og á vestræna heimspeki almennt.¹⁸

Platon taldi hlutfallafræði og tölur vera einfaldasta tungumál heimspekinnar.¹⁹

Til dæmis sagði Platon að hlutfallafræði væri hin „sí-sanna“ eða „algilda“ list.²⁰ Þessa fullyrðingu mætti túlka sem svo að geometría sé algjör sannleikur sem tilheyrir öllum, sama hvaða þjóðflokki eða menningarheimi fólk tilheyrir. Um árið 387 f. Kr. stofnaði Platon skólann Hekademíu, síðar nefndur Akademía; æðri menntastofnun sem kenndi heimspeki og stærðfræði auk annara fræða.²¹ Sagan segir að fyrir ofan innganginn að Akademíunni hafi staðið „*Hleypum engum hingað inn sem er fáfróður um hlutfallafræði.*“²²

1.4 Byggingarlist heilagra hofa

Allt frá 7. öld skipti heilög hlutfallafræði höfuðmáli í íslamskri list og arkitektúr. Moskur, turnar og hallir voru skreytt með flóknum geómetrískum formum og mynstrum, sem fylgdu öll ákveðnum reglum, með mælistiku og hringfara.²³ Kóraninn bannar tilbeiðslu átrúnaðar-goða, meðal annars að persónugera Allah. Því hafa múslimar lengi nýtt sér óhlutbundin form til trúarlegrar tjáningar og þess vegna hafa geómetrisk mynstur verið ríkjandi í trúartjáningu þeirra allt til dagsins í dag. Tilgangurinn með íslömskum mynstrum er að fá áhorfandann til að skilja undirliggjandi raunveruleika þar sem hvorki virðist vera upphaf né endir; táknrænt fyrir óendanleika Allah.²⁴

Arabískir byggingarmeistarar höfðu haldið í grískar hugmyndir hlutfallafræði og þróað þær áfram á miðöldum. Þegar komið var fram á 11. öld höfðu leyndarmál úr íslamskri byggingarlist dreifst til vestræna heimsins með nýjum og glæsilegum byggingarstíl sem við

¹⁷ Charles H.R.H. Prince of Wales, Tony Juniper og Ian Skelly, *Harmony: A New Way of Looking at Our World*, (HarperCollins, 2010), Epub-rafbók, bls. 68.

¹⁸ „Pythagoras | Biography, Philosophy, & Facts“, *Encyclopedia Britannica*, sótt 6. nóvember 2020, <https://www.britannica.com/biography/Pythagoras>.

¹⁹ Lawlor, *Sacred geometry*, bls. 7

²⁰ Paul Devereux, „Archaeology with Balls—Time Stands Still: New Light on Megalithic Science“, *Time and Mind* 2, tbl. 1 (janúar 2009): 79–86, <https://doi.org/10.2752/175169709X374308>.

²¹ Geir Þ. Þórarinnsson, „Hver var Platon?“, *Vísindavefurinn*, 31. ágúst, 2005, <http://www.visindavefur.is/svar.php?id=5234>.

²² Bernard Suzanne, „Plato FAQ: ‘Let no one ignorant of geometry enter’“, *Plato and his Dialogues*, 26. mars 2011, <https://www.plato-dialogues.org/faq/faq009.htm#note1>.

²³ Yahya Abdullahi og Mohamed Rashid Bin Embi, „Evolution of Islamic Geometric Patterns“, *Frontiers of Architectural Research* 2, tbl. 2 (1. júní 2013): 243–51, <https://doi.org/10.1016/j.foar.2013.03.002>.

²⁴ Ambalu o.fl., *The Religions Book*, bls. 261

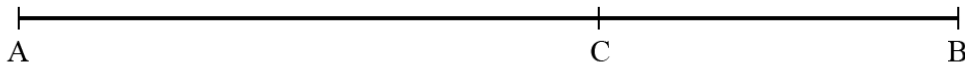
köllum í dag Gotneskan stíl.²⁵ Skömmu síðar varð hann ríkjandi í Frakklandi þar sem notuð voru ýmis ták heilagrar hlutfallafræði við gerð bygginga, einna helst formið Vescica Piscis. Formið, sem er möndlulaga, myndast þegar tveir hringir af sömu stærð mætast með miðjupunkt sinn við ummál hvors annars. Algengt er að sjá Krist innan möndlunnar (mynd 1) auk þess sem dyr með boga í hlutföllum formsins eru eitt af séreinkennum gotneskrar byggingarlistar. Formið táknað sameiningu andstæðna og í kristinni trú getur það táknað Krist holdi klæddan, miðlara himins og jarðar.²⁶



Mynd 1

1.5 Gullinsniðið og Da Vinci

Talið er að Pýþagóras hafi uppgötvað Gullinsniðið,²⁷ sem einnig er þekkt sem hið heilaga hlutfall (e. divine proportion). Í Íðorðabanka Árnastofnunnar er gullinsniði lýst á eftirfarandi hátt: „skipting línustriks í tvo hluta þannig að hlutfallið milli stærri hlutans og hins minni sé jafnt hlutfallinu milli alls striksins og stærri hlutans.“²⁸



Mynd 2

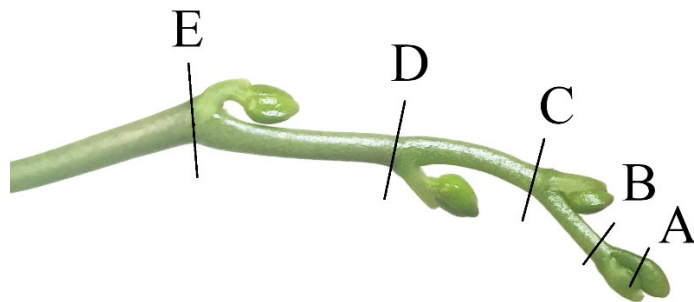
²⁵Nigel Pennick, *Sacred geometry: symbolism and purpose in religious structures*, 1st U.S. ed (San Francisco: Harper & Row, 1982), bls. 84.

²⁶Rachel Fletcher, „Musings on the Vesica Piscis“, *Nexus Network Journal* 6, tbl. 2 (október 2004): 95–110, <https://doi.org/10.1007/s00004-004-0021-8>.

²⁷Jón Kr. Arason, „Hvað er gullinsnið?“, *Vísindavefurinn*, 28. maí, 2001, <http://www.visindavefur.is/svar.php?id=1653>.

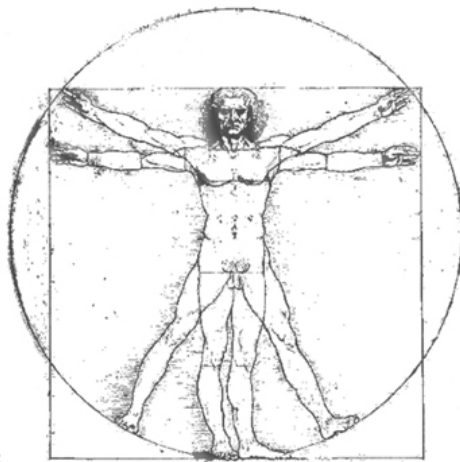
²⁸„Gullinsnið“, *Íðorðabankinn*, sótt 6. nóvember, 2020 á <https://idordabanki.arnastofnun.is/faersla/319629>.

Formúla gullinsniðsins er sú að stærri hlutinn er alltaf 1,618 stærri en minni hlutinn. Gullinsniðið var þó ekki skapað af Grikkjum heldur er það í raun hlutfall sem má finna í sköpun alls í náttúrunni.²⁹ Sem dæmi má nefna orkídeu sem er í þessum rituðu orðum að fara að blómstra á skrifstofu ritgerðarhöfundar. Blómhnappur vex meðfram stöngli, tvístrast í næsta blómhnapp og svo koll af kalli. Hér má sjá hvernig náttúran fylgir gullinsniðinu, hver stöngull milli blómhnappa er í hlutfalli við þann fyrri, nánast jafn langur og samanlögð lengd þeirra. Til að útskýra nánar skulum við skoða mynd 3. Hér er stöngull A-B í sömu hlutföllum við B-C eins og A-C er við A-D.



Mynd 3

Þetta má líka sjá þegar fagurfífill er skoðaður. Fræin á fagurfífli vaxa í tvær áttir sem vefjast hvor um aðra og fylgja fræin nákvæmum hlutföllum gullinsniðsins. Hlutfallafræði blóma er sú sama og stjórnar vexti og hlutföllum mannlíkamans.³⁰



Mynd 4

Það var ítalski lista- og vísindamaðurinn Leonardó da Vinci sem sýndi fram á að öll þessi hlutföll væru á einhvern hátt tengd mannlíkamanum.³¹ Teikning da Vinci af *Vitruvíska manninum* (mynd 4) var byggð á hugmyndum rómverska arkitektsins Vitruvíusar sem sagði hluta hofbygginga eiga að vera í réttu hlutfalli við heildarstærð byggingarinnar, líkt og ákveðnir líkams- hlutar mannsins væru í réttu hlutfalli við heildarstærð mannlíkamans. Vitruvíus benti þá á að ef maður liggur á bakinu með hendur teygðar út og gleitt bil milli fóta,

²⁹ Wales, *Harmony*, bls. 72.

³⁰ Wales, *Harmony*, bls. 72.

³¹ Wales, *Harmony*, bls. 72.

líkt og þegar barn gerir snjóengil, snerta fingur og tær hringferil hrings sem miðast af naflanum. Á sama hátt greindi hann frá því hvernig hæð mannlíkamans og lengd milli útréttra handa hefðu nær fullkomna samsvörun og þar af leiðandi passaði líkaminn líka fullkomlega inn í ferning.³²

Það sem fæstir vita um þessa heimsfrægu teikningu er að með henni varð Leonardo fyrstur manna til að leysa aldagömlu stærðfræðiprautina *að ferninga hring* (e. squaring the circle). Prautin felst í því að teikna ferning með flatarmál nákvæmlega jafnt tilteknum hring með hringfara og ómerktri reglustiku. Í 2000 ár reyndu menn að leysa þessa þraut en vegna eiginleika π er hún í raun óleysanleg. Leonardo hafði tekist að leysa hana, þó aðeins á myndrænan hátt með manneskjuna sem flatarmál hringsins og ferningsins.³³ Margir menningarheimar hafa litið á *að ferninga hring* sem sameiningu himins og jarðar, þar sem hugur og efni koma saman.³⁴ Leonardo trúði því að starfsemi mannlíkamans væri sú sama og starfsemi alheimsins, bara á smærri skala. Hann leit á myndina sem ákveðna heimsfræði örheimsins eða „*cosmografia del minor mondo*“ eins og hann kallaði það.³⁵

Það eru ekki til margar heimildir um heilaga hlutfallafræði eftir 15. öld. Það gæti verið vegna framfara í vísindum og hefur franskur heimspekingurinn og stærðfræðingurinn René Descartes líklega átt stóran þátt í því. Hugmyndir hans og rannsóknir urðu til gífurlegra framfara í hlutfallafræði sem tóku hana alveg frá hinu andlega til þess vísindalega.³⁶

1.6 Hlutfallafræði verður heilög á ný

Snemma á 20. öld hófst aftur tal um heilaga hlutfallafræði þegar ákveðnir lífspekingar fóru að vinna með hana í rannsóknum sínum. Einn þessara manna var austurríski lífspekingurinn, heimspekingurinn, kennarinn og sjáandinn Rudolf Steiner sem hélt fjölda fyrirlestra um heilaga hlutfallafræði. Steiner óð djúpt í stærðfræðina og útskýrði fjórða veldið meðal annars

³² Jón Gunnar Þorsteinsson, „Hverju sætir myndin sem oft sést af manni innan hrings og fernings með hendur og fætur útrétta?“, *Vísindavefurinn*, 5. mars, 2002, <http://www.visindavefur.is/svar.php?id=2154>.

³³ Franz Palomares, „Da Vinci's Vitruvian Man of Math - James Earle.“ Myndband, 3:20, sótt 6. nóvember, 2020 á <https://ed.ted.com/lessons/da-vinci-s-vitruvian-man-of-math-james-earle>.

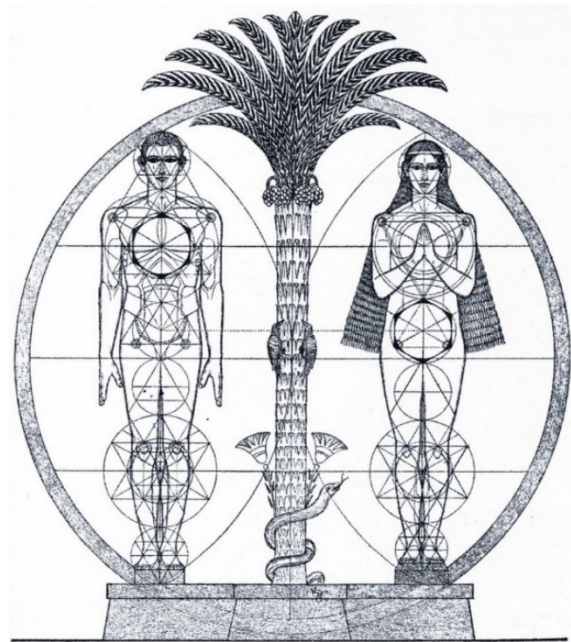
³⁴ Wales, *Harmony*, bls. 72.

³⁵ „Leonardo Da Vinci - Anatomical Studies and Drawings“, *Encyclopedia Britannica*, sótt 5. nóvember, 2020 á <https://www.britannica.com/biography/Leonardo-da-Vinci>.

³⁶ Bertrand Russell, *History of Western Philosophy*, 4. útg, Routledge Classics (London: Routledge, 1967), bls. 536.

með geómetrískum útskýringum sem byggðu á heilagri hlutfallafræði.³⁷ Steiner sagði áform sín vera að skapa nýtt hreyfiafl í menntun sem gerði börnum kleift að takast á við kröfur og áskoranir heimsins eftir iðnbyltinguna.³⁸ Hugmyndafræði hans og kenningar eru grunnurinn að Waldorf menntakerfinu þar sem hlutfallafræði og saga hennar er stór þáttur námsefnisins. Í námsskránni er lögð áhersla á að kenna börnum að nota ímyndunaraflið til þess að sjá fyrir sér geómetrísk form í stað þess að vinna einungis með tölur og jöfnur eins og tíðkast í menntakerfinu í dag.³⁹

Á svipuðum tíma í Þýskalandi var listaskólinn *Beuron School* stofnaður af benedíska munkinum Desiderius Lenz. Skólinn, sem var fyrir munka af Benediktsreglu, kenndi teikningu og málun helgimynda eftir heilögum hlutföllum.⁴⁰ Hugmyndafræði Lenz styðst við fræði Pýþagórasar og Platons. Með því að rannsaka fornaldarlist, texta biblíunnar og rit listfræðinga og listamanna eins og Da Vinci bjó Lenz til fyrirmynd af því sem hann telur vera hin fullkomnu hlutföll. Heilög hlutföll byggð á hring, jafnhliða þríhyrningi, ferhyrningi og gullinsniði (mynd 5).⁴¹



Mynd 5

³⁷ Rudolf Steiner, *The Fourth Dimension: Sacred Geometry, Alchemy, and Mathematics: Listeners' Notes of Lectures on Higher-Dimensional Space and of Questions and Answers on Mathematical Topics*, Catherine E. Creeger þýddi. (Great Barrington, Mass: Anthroposophic Press, 2001).

³⁸ Freda Easton, „Educating the Whole Child, “Head, Heart, and Hands”: Learning from the Waldorf Experience”, *Theory Into Practice* 36, tbl. 2 (mars 1997): 87–94, <https://doi.org/10.1080/00405849709543751>.

³⁹ Ilie Alma Watterson, „Integrating 6th grade geometry standards into a Waldorf methods charter school.” Meistararitgerð, Dominican University of California, 2006, bls. 16 – 17, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED492112.pdf>.

⁴⁰ Nancy Davenport, „Pater Desiderius Lenz at Beuron: History, Egyptology, and Modernism in Nineteenth-Century German Monastic Art,” *Religion and the Arts* 13, tbl. 1 (2009): 14–80, <https://doi.org/10.1163/156852908X388359>.

⁴¹ Rosangela da Conceição, „Art and Liturgy Thoughts and Reflections on Beuronense Art in São Paulo,” *Anastasis Research in Medieval Culture and Art II*, tbl.1 (1. maí 2015): 173–88, https://www.researchgate.net/publication/284282884_Art_and_Liturgy_Thoughts_and_Reflections_on_Beuro_nense_Art_in_Sao_Paulo

Svo virðist sem flestar trúarlegar hugmyndir, tákn og hlutföll séu hluti af eðli okkar þar sem þau finnast nú þegar í taugakerfinu.⁴² Í mörgum menningarheimum voru þessi tákn og sýnir aðallega upplifaðar í breyttu hugarástandi af völdum hugvikkandi efna eða í gegnum leiðslur á borð við hug- eða dansleiðslu. Þessi trúarlegu tákn sem eru byggð á algengum geómetrískum formum mátti sjá endurtekið milli menningarheima, líkt og hefur verið lýst, og það þrátt fyrir að aldrei hafi nein samskipti átt sér stað á milli þessara menningarheima.⁴³

Það er áhugavert að skoða hvernig trúarleg tákn og hugtök, sem lýsa því sem ekki er hægt að sjá eða mæla, birtast í verkum listamanna og hönnuða í dag, 2500 árum eftir að Pýþagóras stofnaði Akadémíuna og lagði trú sína á geómetríuna. Hvaða heima eru listamenn í dag að sýna okkur og hvernig?

2. Hugsýnalist

Í Austurríki árið 1946 varð til hópur listamanna sem kallaði sig *Wiener Schule des Phantastischen Realismus*. Mistúlkun þeirra á súrrealisma leiddi til þess að listastefna sem kallaðist *stórkostlegt raunsæi* (e. Fantastic Realism) varð til, en hana má líta á sem upphaf alþjóðlegrar listastefnu sem hægt væri að þýða á íslensku sem hugsýnalist en heitir á ensku *Visionary Art*.⁴⁴ Hugsýn er blanda af orðunum *hugsjón* (málefni sem einhver er tilbúinn að leggja mikið á sig fyrir),⁴⁵ *sýn* (hæfileiki til að sjá, skilningur, ofsjónir)⁴⁶ og *hugur* (hugsun).⁴⁷ Hugsýnalist er sögð endurspegla breiðari sýn vitundar, byggða á sálrænum eða dulrænum upplifunum. Í vísindalegu og efnislegu samfélagi er listamönnum kennt að þróa augu ytri skynjunar. Hugsýnalist hvetur manninn til að þróa sína innri sýn.⁴⁸

⁴² Verður nánar útlistað síðar, sjá bls. 24.

⁴³ H. Umit Sayin, „Does the Nervous System Have an Intrinsic Archaic Language? Entoptic Images and Phosphenes,” *NeuroQuantology* 12, tbl. 3 (2. júní 2014): 429, <https://doi.org/10.14704/nq.2014.12.3.756>.

⁴⁴ Caruna, „The Manifesto of Visionary Art.”

⁴⁵ „Hugsjón”, í *Íslensk Nútímamálsorðabók*, sótt 2. nóvember, 2020 á <https://isenskordabok.arnastofnun.is/ord/21363>.

⁴⁶ „Sýn”, í *Íslensk Nútímamálsorðabók*, sótt 4. nóvember, 2020 á <https://isenskordabok.arnastofnun.is/ord/40872>.

⁴⁷ „Hugur”, í *Íslensk Nútímamálsorðabók*, sótt 4. nóvember, 2020 á <https://isenskordabok.arnastofnun.is/ord/21393>.

⁴⁸ Alex Grey, „What is Visionary Art? | Alex Grey,” sótt 14. október, 2020 á <https://www.alexgrey.com/media/writing/essays/what-is-visionary-art>.

Hugsýnalist á margt sameiginlegt með súrrealisma og þá einna helst á þann hátt að viðfangsefnið er hinn óhefðbundni heimur drauma og dulvitundar.^{49 50}

Bókmenntafræðingurinn Kristján Árnason segir meginstefnumið súrrealískrar listar vera „að opna mönnum víðari sýn og gefa veruleikanum fyllingu.“⁵¹ Þar sem súrrealistar reyndu að myndbirta drauma sína ganga hugsýnalistamenn skrefinu lengra og nota hvaða leið sem er til þess að breyta hugarástandi sínu til þess að sjá sýnir, sýnir sem sýna hinn heilaga raunveruleika.⁵² Hjónin Alex og Allyson Grey eru samtímalistamenn sem eru fremst í flokki hugsýnalistaheimsins. Í þessum kafla verður fjallað um hugmyndafræði þeirra og hvernig þau miðla fjölda hugtaka hugsýnaheimsins í gegnum list og fræðslu.

2.1 Alex & Allyson Grey

Alex Grey hét upphaflega Alex Velzy og fæddist í Columbus, Ohio í Bandaríkjunum árið 1953. Faðir hans var grafískur hönnuður og kenndi honum ungum að teikna en hann sýndi snemma framúrskarandi hæfileika á því sviði.⁵³ Árið 1971, þegar Alex var 17 ára, bauðst honum skólastyrkur til að stunda nám við listaháskólann Columbus College of Art and Design. Eftir tvö ár hætti hann í náminu og fékk vinnu við að mála auglýsingaskilti, en ári seinna eða 1974 fékk hann tækifæri til að flytja til Boston og vinna sem aðstoðamaður hjá konseptlistamanninum Jay Jaroslav við School of the Museum of Fine Arts. Þessi ákvörðun reyndist honum örlagarík þar sem hann kynntist þar lífsförunauti sínum og eiginkonu, Allyson Grey.⁵⁴

Allyson Grey fæddist í Baltimore í Bandaríkjunum árið 1953. Hún stundaði listnám við Tufts University í Medford, Massachusetts og lauk þar meistaranámi í myndlist árið 1976.⁵⁵ Eins og algengt var hjá ungu fólki í byrjun 8. áratugarins hafði Allyson prófað hugvikkandi efni á borð við ofskynjunarlyfið LSD.⁵⁶ Árið 1971 las hún bókina *Be Here Now* eftir

⁴⁹ Rômulo Nery Silvério Machado og Marta Dantas, „Visionary art and surrealism: establishing comparative relations.“, *Semina: Ciências Sociais e Humanas* 39, tbl. 1 (30. júní 2018): 21, <https://doi.org/10.5433/1679-0383.2018v39n1p21>.

⁵⁰ „Surrealisme“, Menntamálastofnun, sótt 6. nóvember, 2020 á https://vefir.mms.is/norsk_kunstweb/epoker/surrealisme.htm.

⁵¹ Kristján Árnason, „Hver er munurinn á dadaisma, súrrealisma og absúrdisma?“, *Vísindavefurinn*, sótt 5. nóvember, 2020 á <http://www.visindavefur.is/svar.php?id=1668>.

⁵² Caruna, „The Manifesto of Visionary Art.“

⁵³ Alex Grey, „Bio | Alex Grey,“ sótt 14. október, 2020 á <https://www.alexgrey.com/bio>.

⁵⁴ Alex Grey, „Bio | Alex Grey.“

⁵⁵ Allyson Grey, „About Allyson Grey,“ sótt 23. október, 2020 á <https://www.allysongrey.com/about>.

⁵⁶ Tom Pendergast og Sara Pendergast, „Psychodelia,“ í *St. James Encyclopedia of Popular Culture* (Detroit : St. James Press, 2000): 128 - 129, <http://archive.org/details/stjamesencyclope04pend>.

andlega leiðtogann Ram Dass og hafði bókina djúpstæð áhrif á hana. Ram Dass var áður þekktur sem Richard Alpert og var sálfræðiprófessor við Harvard háskólann í Bandaríkjunum. Eftir að hafa dvalið og lært andleg fræði á Indlandi kom hann til baka sem Ram Dass og gaf út áðurnefnda bók sem fjallar um hið andlega, jóga og hugleiðslu.⁵⁷ Árið 1971, þegar Allyson var nýbyrjuð í listnámi, ákvað hún að taka LSD í öðrum tilgangi en hún hafði áður gert. Hún tók inn efnið ein í myrku herbergi með þann ásetning að sjá *hvíta ljósið*. Þetta hvíta ljós er þekkt fyrirbæri í frásögnum fólks sem hefur upplifað að standa við dauðans dyr (e. Near death experience),⁵⁸ einnig segjast margir sjá skært ljós við iðkun hugleiðslu. Undir áhrifum efnanna upplifði Allyson að hún fengi köllun sem segði henni að tjá heimsmynd sína í verkum sínum, þ.e. hennar persónulegu hugleiðingar um uppbyggingu hugsana, lífs og uppljómunar.⁵⁹ Allyson taldi sig hafa náð því að afhjúpa hulu hins efnislega heims þetta kvöld og upplifa hið almáttuga afl alheimsins sem flæðir í gegnum allar verur og hluti.⁶⁰ Hún sá nokkurs konar borða (e. ribbons) flæða yfir herbergið með óþekktum táknum sem hún túlkaði sem dulið tungumál frá tilveru æðri vitundar. Það var í þessu hugarástandi sem eftirfarandi uppljómun varð til; allar hugsanir verða að hlut í gegnum tákni og að það er í gegnum þau sem hugur okkar skilur heiminn.⁶¹ Eftir þessa upplifun varð til verkefnið *Secret Writing*, sem sagt verður frá síðar í ritgerðinni.

Alex og Allyson kynntust í *Boston Museum School* árið 1974. Alex hafði verið að stríða við þunglyndi, fannst líf sitt tilgangslaust og var að íhuga sjálfsvíg. Hann var ekki trúður en á þessum tíma bað hann til Guðs um hjálp eða einhverskonar merki þess að hann ætti að halda áfram að lifa. Daginn eftir, þann 31. maí 1975, var síðasti dagur skólaársins. Hann stóð á götuhorni við skólann og var í þann mund að kveðja einn af kennurunum sínum þegar Allyson keyrði fram hjá, stoppaði og bauð Alex og kennaranum í partí seinna um kvöldið. Á leiðinni í partíið gaf kennarinn Alex drykk sem innihélt LSD, Alex gaf Allyson restina af drykknum við komuna í partíið. Alex lýsir upplifun sinni þannig að þegar hann lokaði augunum var hann inni í stórum myrkum göngum með hvítu ljósi við endann, ljósi Guðs. Hann var sjálfur í myrkrinu og allt sem tengdi hann, svart myrkrið, og hvíta ljósið;

⁵⁷ Don Lattin, *The Harvard Psychedelic Club: How Timothy Leary, Ram Dass, Huston Smith, and Andrew Weil killed the Fifties and ushered in a new age for America* (San Francisco, CA, US: HarperOne/HarperCollins, 2010), bls. 1.

⁵⁸ Eben Alexander, „Near-Death Experiences, The Mind-Body Debate & the Nature of Reality,“ *Missouri Medicine* 112, tbl. 1 (2015): 17–21.

⁵⁹ Allyson Grey, „About Allyson Grey.“

⁶⁰ Allyson Grey, „About Allyson Grey.“

⁶¹ Allyson Grey, „About Allyson Grey.“

andstæðurnar saman, voru gráir litir. Hann varð fyrir uppljómun og sá tilgang sinn; hann myndi breyta nafninu sínu í Grey og hans listræna verkefni í lífinu væri að leiða saman andstæður. Þegar hann deildi upplifun sinni með Allyson urðu þau ástfangin og hafa verið saman síðan. Alex er viss um að þetta örlagaríka kvöld hafi verið svar Guðs við bæn hans.⁶²

Allyson sagði Alex frá *Secret Writing* verkefninu og hann sá strax möguleikana sem fólust í táknum og hvatti Allyson til að vinna áfram með þau. Í kjölfarið breyttust áherslur listsköpunar Allyson og ári seinna byggði hún meðal annars lokaverkefni í meistaranámi sínu á þessum táknum. Þar sem hugvikkandi efni voru nýlega orðin algjört tabú vegna lagabreytinga sem gerðu notkun allra slíkra efna ólögleg,⁶³ hafði hún í ritgerð sinni ekki orð á raunverulegum uppruna verkefnisins.⁶⁴ *Secret Writing* er að sögn Allyson tungumál listrænnar tjáningar sem samanstendur af óþýðanlegum táknum sem eru yfir öll hugtök hafin. Til þess að koma táknum á blað eyddi Allyson miklum tíma í að æfa sig í ósjálfráðri skrift (e. automatic writing). Það er æfing sem gengur út á að skrifa ómeðvitað niður orð en orðin virðast þá flæða úr undirmeðvitundinni.⁶⁵ Af endalausum fjölda tákna sem flæddu frá henni, valdi hún loks tuttugu tákni til að mynda *Secret Writing* stafrófið.⁶⁶

Áhugi Alex á dauðanum og hinu yfirmáttúrulega kom snemma í ljós. Á yngri árum safnaði hann gjarnan dauðum dýrum og skordýrum til þess að grafa í bakgarði sínum. Alex starfaði í fimm ár við líffærafræðideild læknadeildar Harvard háskólans við að undirbúa lík fyrir krufningu og notaði tímann til þess að rannsaka mannlíkamann á eigin forsendum. Hann starfaði síðar sem aðstoðarmaður í rannsóknum fyrir Dr. Herbert Benson⁶⁷ og Dr. Joan Borysenko,⁶⁸ frumkvöðla vestrænnar læknisfræði í vísindalegri tengingu huga og líkama (e.

⁶² Melissa Hutsell, „Q&A With Renowned Visionary Artists Alex and Allyson Grey“, *Emerald*, 1. október 2016, <https://theemeraldmagazine.com/alex-grey-cannabis-art/>.

⁶³ United States Congress House Committee on Interstate and Foreign Commerce Subcommittee on Public Health and Welfare, *Increased Controls Over Hallucinogens and Other Dangerous Drugs: . . . A Bill to Amend the Federal Food, Drug, and Cosmetic Act to Prescribe Penalties for the Possession of LSD and Other Hallucinogenic Drugs by Unauthorized Persons. . . .* (U.S. Government Printing Office, 1968).

⁶⁴ Allyson Grey, „About Allyson Grey.“

⁶⁵ Lewis Spence, „Automatic Writing and Speaking“, *An encyclopædia of occultism* (Mineola, N.Y: Dover Publications, 2003), bls. 56.

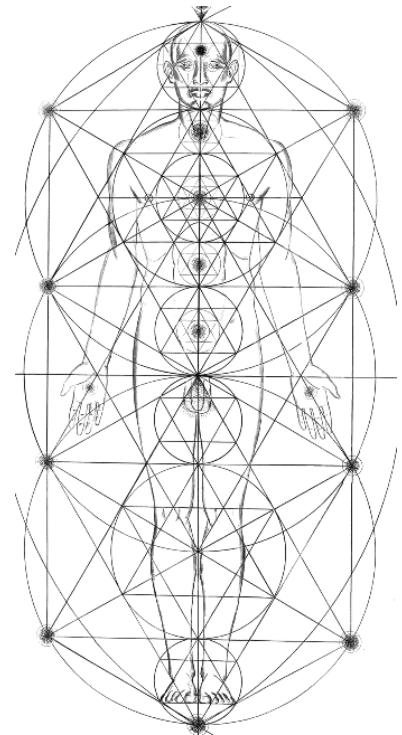
⁶⁶ Allyson Grey, „About Allyson Grey.“

⁶⁷ „Herbert Benson“, Benson-Henry Institute, sótt 4. nóvember, 2020 á <https://www.bensonhenryinstitute.org/staff/herbert-benson/>.

⁶⁸ Joan Borysenko, „About Dr. Joan“, sótt 4. nóvember, 2020 á <https://www.joanborysenko.com/about-joan/>.

Mind-Body Medicine). Alex vann með þeim að vísindalegum tilraunum til að rannsaka heilun.⁶⁹

Þann 20. október 1978 fluttu Alex og Allyson Grey gjörning í galleríi Helen Shlein í Boston sem þau kölluðu *Life Energy* eða lífsorku. Þar flutti Alex sinn fyrsta fyrirlestur um sögu lífsorkunnar og útbjó skýringarmyndir til hliðsjónar. Skýringarmyndirnar samanstóðu af tveimur teikningum mannlíkamans í raunstærð sem fylgdu heilagri hlutfallafræði Desiderius Lenz (mynd 6).⁷⁰ Önnur var líffærafræðileg teikning af taugakerfinu en hin sýndi orkusvið líkamans, orkustöðvarnar sjö, nálastungusvæðin og áruna.⁷¹ Áhorfendur voru hvattir til þess að standa fyrir framan hvora teikningu fyrir sig til þess að skynja kerfin í sínum eigin líkama og spegla sig þannig í myndunum. Gjörningurinn sjálfur gekk ekki nógu vel en fólkið sýndi teikningunum mikinn áhuga. Allyson stakk upp á því að Alex myndi halda áfram að vinna með þær og gera fleiri nákvæmar skýringarmyndir af mannlíkamanum og orkusviðum hans eins og hann sæi þær fyrir sér. Á næstu þremur árum þróaði Alex verkið *Sacred Mirrors* eða *Heilögu speglana*.⁷²



Mynd 6

2.2 Heilögu speglarnir

Verkið *Heilagir speglar* samanstendur af nítján þriggja metra háum málverkum og tveimur speglum sem kanna ítarlega líkama, sál og hug. Áhorfendur eru hvattir til að standa fyrir framan hvert verk, „spegla sig í því“ og íhuga hverja og eina teikningu í sínu persónulega samhengi.

Fyrsta verkið í seríunni heitir *Material World* og táknar hinn efnislega heim. Þar er að finna hundrað litla spegla sem hver og einn er merktur frumefni. Fyrir miðju er skuggamynd

⁶⁹ Alex Grey, „Bio | Alex Grey.“

⁷⁰ CoSM, „Art Church: Sacred Geometry.“ Myndband, 37:20, sótt 14. október, 2020 á <https://youtu.be/5OfuDTTkkOE>.

⁷¹ Einskonar ósýnilegur orkuhjúpur í mismunandi litum sem er sagður umlykja mannlíkamann og aðeins fáeinir sjá.

⁷² CoSM, „Art Church: The History & Meaning of the Sacred Mirrors.“ Myndband, 38:35, sótt 21. október, 2020 á <https://youtu.be/kjZ4Yu-wn5A>.

af mannlíkamanum úr blýi og ef áhorfandi rýnir í hana þá sér hann óskýra spegilmynd af sjálfum sér. Næstu verk seríunnar eru sex nokkuð hefðbundnar líffræðimyndir, þar á meðal af beinagrindinni, taugakerfinu, blóðrásinni, sogæðakerfinu, innyflunum og vöðvunum.⁷³ Það sem gerir þessar myndir sérstakar fyrir áhorfandann eru stærðin og smáatriðin. Flestir hafa aldrei séð hvernig hver einasta æð og vöðvi líta út í raunstærð nema á agnarsmáum myndum í skólábókum eða á tölvuskjám. Hér nýttist fyrrum starf Alex á líffærafræðideild Harvard vel þar sem hann hefur rannsakað fleiri lík en hinn almenni listamaður.

Næstu sex myndir seríunnar sýna karla og konur af vestrænum, afrískum og asískum uppruna. Myndunum sex er ætlað að hræra í undirliggjandi fordómum varðandi útlit og vekja samkennd. Húðin, stærsta líffæri mannlíkamans, ákvarðar að miklu leyti samfélagslega stöðu okkar og hugmyndir okkar og annarra um það hver við erum. Áhorfandinn fær hér tækifæri til að endurspegla sig í öðrum, sem hluti af öðrum kynþætti eða kyni, og að finna þannig fyrir þeim fordómum eða þeirri samúð sem felst í þeirri tilveru.⁷⁴

Á næstu myndum stigmagnast yfirskilvitleg⁷⁵ hugtök. Myndin *Psychic Energy System* er einskonar röntgenmynd af mannlíkamanum sem sýnir dulræn orkukerfi hans, s.s. jógísku orkustöðvarnar sjö, nálastungusvæðin og áruna. Teikningin *Spiritual Energy System* er mynd af sálræna orkukerfinu (mynd 7). Þar er enginn eiginlegur líkami heldur frekar eitthvað sem mætti líkja við vofu. Í raun er Alex hér að myndgera orkusvið sálarinnar ef svo mætti taka til orða. Orkan flæðir í gegnum líkamann, þeytist upp úr höfðinu og hringspólast aftur niður að fótum en þetta flæði táknar hringrás vitundarinnar. Verkið *The Universal Mind Lattice* miðlar svo einhverskonar alheims hugarneti sem lýsir sálrænum raunveruleika handan alls hins efnislega. Sálin er hér afhjúpuð sem hringlaga orkufruma innan endalauss nets svipaðra fruma, allt sem minnir á manns-



Mynd 7

⁷³ Alex Grey, *Sacred Mirrors: The Visionary Art of Alex Grey*, 2. útg. (Rochester, Vt: Simon and Schuster, 1990). Google Play Books-rafbók, bls. 50.

⁷⁴ Grey, *Sacred Mirrors*, bls. 53.

⁷⁵ „Yfirskilvitlegur“: „sem ekki er hægt að skynja eða skilja með venjulegum skynfærum“ Íslensk Nútímamálsorðabók, sótt 5. nóvember, 2020 á <https://islenskordabok.arnastofnun.is/ord/46541>.

líkamann er numið á brott. Við sjáum slíkar orkufrumur þeytast í allar áttir og mynda óendanlegt tengslanet allra sála alheimsins.

Næstu verk tengjast aldagömlum trúartáknum hindúisma og kristindómsins. Á svörtum fleti verksins *Void/Clear Light* rennur upp látlaus ljóssúla umkringd tibetsku táknum frumefnanna fimm: elds, vatns, jarðar, himins og lofts. Verkið táknar *tvíleysisástand* tilverunnar (e. non-dual state of being),⁷⁶ en það er heimspekilegt hugtak sem lýsir einingu alls, hins skapaða og óskapaða. Ástand sem einungis hinn uppljómaði getur í raun skilið.⁷⁷ Myndin *Avalokitesvara* sýnir mynd af spámanninum mikla og Búdda með þúsund hendur, mynd sem er þekkt úr tibetskum búddisma. Búddinn birtist í þremur veldum (e. realms); *Nirmanakaya*, hið efnislæga veldi, *Sambhogakaya*, hið sálræna veldi og *Dharmakaya*, veldi sannleikans.

Verkið *Christ* sýnir svo andlega kennarann, lækninn og spámanninn Jesú Krist sem uppgötvaði og virkjaði þann grundvallar sannleika að hann væri beinn farvegur ástar og lækningu guðs. Í *Sacred Mirrors* sést hvar Kristur er upprisinn og umvafinn gylltu ljósi með erkienglana Gabríel og Mikael við fætur sér.

Næst síðasta verkið í seríunni er *Sophia* sem er mynd af samnefndri gyðju. Sophia táknar alheimsorkuna eða móður Guðs. Hana mætti líka kalla móður ljóssins, sem veitir visku og leiðsögn að tilveru. Hér sjáum við hana sem verndara á þessum krepputímum mannkynsins, með sál heimsins í nærandi hjarta sínu. Geislabaugur hennar, hannaður og málaður af Allyson, táknar visku handan rökréttis skilnings.

Fyrsta verkið í seríunni er *Material World* sem gefur áhorfanda tækifæri á að spegla sig í brotnum spegli. Síðasta verkið *Spiritual World* er líka spegill en í þetta skiptið heill og óbrotinn. Við hjartastað má sjá geislandi sól sem táknar ljósið í hjarta okkar. Áhorfandi ferðast táknrænt úr brotnum efnislegum heim *Material World*, verður heilstæðari þegar líður á og endar í spegli sem er algjörlega óbrotinn.

„List veitir aðgang að sumum flóknustu ferlum tilfinningalegrar greiningar og tjáningar mannsins. Eitt grundvallaratriði fagurfræðilegs skilnings er í

⁷⁶ Grey, *Sacred Mirrors*, bls. 56

⁷⁷ Vésteinn Lúðvíksson, „Framandi trúarhefðir,“ Greinasafn Morgunblaðsins, 22. desember 2000, <https://www.mbl.is/greinasafn/grein/579528/>.

gegnum líkamsmótun vitsmunanna, hæfni til að varpa sjálfum sér sem þátttakenda á viðkomandi söguvið.“⁷⁸

— Christopher Tyler, forstöðumaður heilamyndatöku miðstöðvarinnar Smith-Kettlewell

Í ofangreindri tilvitnun er notast við kenninguna um líkamsmótun vitsmunanna (e. embodied cognition) sem í þessu samhengi mætti einnig þýða sem endurspeglun vitsmunanna. Kenningin felst í því „að líkami mannsins sé undirstaða alls skilnings hans á veruleikanum og marki þar með hugsanir hans og vitsmuni í víxlverkun við menninguna.“⁷⁹ Þannig líði áhorfanda eins og hann sogist að og finni raunverulega fyrir innihaldi listaverkanna.⁸⁰ Heilögu speglarnir veita þannig áhorfandanum djúpan skilning á sínum eigin líkama með því að standa fyrir framan og meðtaka fyrsta hluta seríunnar og opna, þegar horft er á seinni hluta seríunnar, fyrir dýpri skilning og tilfinningu fyrir andlegum og dulrænum hugtökum um orkusvið líkamans. Eitt besta dæmið um líkamsmótun vitsmunanna eru spegiltaugar (e. mirror neurons).⁸¹ Spegiltaugar vísa til þess fyrirbrigðis að við það eitt að horfa á annan einstakling framkvæma aðgerð virkjast sömu taugafrumur hjá þeim sem horfir og ef hann hefði framkvæmt hana sjálfur. En spegiltaugar benda einnig til og útskýra samkennd áhorfanda við innihald listaverka. Spegiltaugar veita mikla innsýn í listsköpun og upplifun listar. Rannsóknir benda til þess að tengsl listamanns og áhorfanda séu raunveruleg, líffræðileg og algild, auk þess sem þær styðja við kenningar um sameiginlega upplifun mannkyns.⁸²

Allir heilögu speglarnir eru með eins ramma sem hannaðir eru af Alex og saman smíðuðu þau Allyson alla rammanna sem eru 3 metrar á hæð og 1,5 metri á breidd. Lögun rammanna, með

⁷⁸ „Art accesses some of the most advanced processes of human intuitive analysis and expressivity and a key form of aesthetic appreciation is through embodied cognition, the ability to project oneself as an agent in the depicted scene,“ er haft eftir Christopher Tyler úr pallborðsumræðum á taugavísindaráðstefnu. Kat Zambon, „How Engaging With Art Affects the Human Brain,“ *American Association for the Advancement of Science*, 12. nóvember 2013, <https://www.aaas.org/news/how-engaging-art-affects-human-brain>.

⁷⁹ Guðrún Steinþórsdóttir, „Sú skúfun varð ævilöng.‘ Um rithöfundinn Málfríði Einarsdóttur og verk hennar Úr sálarkirnunni.“ Meistararitgerð, Háskóli Íslands, 2013, bls. 24, <http://hdl.handle.net/1946/14668>.

⁸⁰ Zambon, „How Engaging With Art Affects the Human Brain.“

⁸¹ Alfonso Caramazza, Stefano Anzellotti, Lukas Strnad, Angelika Lingnau, „Embodied Cognition and Mirror Neurons: A Critical Assessment,“ *Annual Review of Neuroscience* 37, tbl. 1 (8. júlí 2014): 1–15, <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-013950>.

⁸² Bartłomiej Piechowski-Jozwiak, François Boller, og Julien Bogousslavsky, „Universal Connection through Art: Role of Mirror Neurons in Art Production and Reception,“ *Behavioral Sciences* 7, tbl. 4 (5. maí 2017): 29, <https://doi.org/10.3390/bs7020029>.

gotneskum boga, ýtir undir vægi verkanna með heilagri hlutfallafræði. Rammarnir segja frá sögu mannkyns og alheimsins í táknum og myndum.

Heilögu speglarnir hafa verið sýndir á fjölda safna í gegnum tíðina, eins og MoCA San Diego. Árið 1985 fengu Alex og Allyson sameiginlega sýn í hugleiðslu af hofi sem sýningarsal fyrir heilögu speglana og ákváðu í kjölfarið að byggja það sem varanlegan stað fyrir verkin.

2.3 Hof heilagra spegla

„Næsti Búddha mun ekki taka á sig formgerð einstaklings. Næsti Búddha mun fremur taka á sig formgerð samfélags; samfélags sem ástundar skilning og elskandi góðmennsku, samfélags sem ástundar meðvitaða vitundar lífshætti.”

— Thich Nhat Hanh (víetnamskur munkur)⁸³

Alex og Allyson Grey stofnuðu félagið *Foundation for the Chapel of Sacred Mirrors* árið 1996 til að safna fyrir varanlegri útstillingu *Heilögu speglanna*. Til stóð að hefja byggingu á hofi sem yrði griðarstaður og jafnframt sýningarsalur hugsýnalista. Þau nutu góðs af miklum stuðningi frá stórum hópi fólks sem trúði innilega á þeirra sýn og fengu í kjölfarið afnot af stóru rými í miðborg New York. Þau opnuðu þar tímabundið hof og sýningarsal árið 2004.

Árið 2008 keyptu Alex og Allysson loks lóð í New York fylki þar sem þau búa núna. Þau eru í þann mund að klára byggingu á varanlegu hofi fyrir listaverk sín og hugsýnalist almennt, en til stendur að opna það í byrjun árs 2021. Hofið á að heita *Entheon* en þar verður hægt að sjá ýmsar sýningar, meðal annars *Heilögu speglana* (e. *Sacred Mirrors*) og *Chaos Order & Secret Writing* eftir Alex og Allyson Grey auk mismunandi sýninga alþjóðlegra hugsýnalistamanna.

Church of Sacred Mirrors er betur þekkt sem *CoSM* og er trúfélag sem hvetur fólk, sama hvaða trú þau fylgja, til andlegrar iðkunar í gegnum listsköpun. Alex og Allyson stofnuðu félagið til að veita alþjóðlegu samfélagi hugsýnalistamanna innblástur og skapa þeim griðastað. Hjá CoSM er boðið upp á listrænar smiðjur og viðburði og á fullu tungli hvers mánaðar hafa Alex og Allyson haldið athafnir til heiðurs sköpunargáfu og andlegrar viðleitni.

⁸³ „[...] the next Buddha will not take the form of an individual. The next Buddha may take the form of a community, a community practicing understanding and lovingkindness, a community practicing mindful living,” Thich Nhat Hanh, „The Next Buddha May Be a Sangha,” *Inquiring Mind*, nr. 10, tbl. 2 (1994), https://www.inquiringmind.com/article/1002_41_thich-nhat-hanh/.

Auk þess er mánaðarleg „sunnudagsmessa“ þar sem þau Alex og Allyson teikna sýnir sínar og ræða viðfangsefni hvers mánaðar.

Samfélagsskúlpúr, sem á ensku kallast *social sculpture* og á þýsku *soziale plastik* er hugtak sem þýski listamaðurinn Joseph Beuys bjó til og notaði til að lýsa möguleikum listarinnar til að umbreyta samfélaginu. Hann hélt því fram að allt væri list og að hægt væri að nálgast öll svið lífsins á skapandi hátt, þar af leiðandi hefðu allir möguleika á að vera listamenn.⁸⁴

Það má með sanni segja að ljós samfélagsskúlpúrsins skíni hjá CoSM. Trúfélag sem snýst fyrst og fremst um listsköpun og veitir samastað fyrir alþjóðlegt samfélag hugsýnalistamanna. Samfélag þar sem fólk býr, vinnur, lærir og skapar saman. Með kærleikann að leiðarljósi hvetur það hvert annað til að verða listrænir leiðtogar og til samfélagslegrar vakningar.⁸⁵

Víða um heim má finna sambærileg samfélög sem eiga það sameiginlegt með CoSM að hafa andlega iðkun og list að leiðarljósi sínu. Það samfélag sem hefur náð lengst á þessum vettvangi er líklega Damanhur á Ítalíu sem var stofnað af Oberto Airaudi árið 1975 á stórrí jörð norðan við Tórínó í Norður-Ítalíu, en í dag búa þar um 600 manns. Margir hafa líkt því við sértrúarsöfnuð⁸⁶ meðan aðrir tala um útópískt samfélag.⁸⁷ Damanhur er virkt samfélag með sína eigin stjórnarskrá, menningu og meira að segja gjaldmiðil. Þar er rekinn skóli og notast þau við sína eigin tækni og vísindi.⁸⁸ Frá barnsaldri hafði Oberto séð sýnir af stórbrotnum musterum og höllum sem hann taldi vera úr fyrra lífi. Hann dreymdi um að stofna háþróað samfélag þar sem allir lifðu fögru lífi og ynnu að sameiginlegum lífsgæðum.

Árið 1992 fékk Damanhur mikla athygli á heimsvísu fyrir stærðarinnar neðanjarðarmusteri sem kallast *The Temple of Humankind*. Framkvæmdir musterisins hófust árið 1978 og héldust leyndar alveg þar til stjórnvöld fréttu af framkvæmdunum, sem ekki höfðu gefið nein leyfi fyrir byggingu musterisins. Ríkisstarfsmenn sem komu á vettvang heimtuðu að fá að sjá bygginguna en þegar þeir komu inn féllu þeir í stafi yfir allri fegurðinni. Á endanum féllst ríkið á það að Damanhur gæti haldið áfram að vinna að listaverkunum þar en

⁸⁴ „Social Sculpture – Art Term“, *Tate*, sótt 6. nóvember, 2020 á <https://www.tate.org.uk/art/art-terms/s/social-sculpture>.

⁸⁵ Allyson Grey, „About Allyson Grey.“

⁸⁶ Massimo Introvigne, „Damanhur: A magical community in Italy,“ *New religious movements: Challenge and response*, Bryan R. Wilson og Jamie Cresswell ritstýrðu, 183–94, (London: Routledge, 1999), bls. 72

⁸⁷ Stefania Palmisano og Nicola Luciano Pannofino, „Damanhur, An Exemplary Utopia: An Analysis of the Public Identity of a New Religious Movement Online,“ *International Journal for the Study of New Religions* 5, tbl. 1 (31. ágúst 2019): 27–50, <https://doi.org/10.1558/ijsnr.v5i1.27>.

⁸⁸ „What Is Damanhur?,“ *Damanhur*, 18. desember 2014, <http://www.damanhur.org/en/what-is-damanhur>.

byggingarframkvæmdir á musterinu sjálfu skyldu stöðvast. Musterið er í heild sinni stórbrotið listaverk og hefur jafnvel verið kennt við áttunda undur veraldar.⁸⁹

Árið 2004 var Alex og Allyson boðið í heimsókn til Damanhur. Þar kynntust þau hópi listamanna, verkamanna og þorpsbúa sem höfðu fetað nýja leið í lífinu. Alex segir það hafa verið augljóst að í Damanhur hafi allir vegir visku verið skoðaðir og samofnir, karl- og kvenorkan var í jafnvægi, himinn og jörð í samsvörun og andleg endurnýjun varð til úr guðdómlegri sköpunargleði, því það er þeirra trú að „Við eigum ekki sálina, hún á okkur.“⁹⁰ Hjónin hafa eflaust fengið mikinn innblástur af heimsókn sinni til Damanhur og tekið margt til fyrirmyndar þaðan.

2.4 Hverju er verið að miðla með hofi heilagra spegla og speglunum?

„*Hlutverk listarinnar er að gera sálina merkjanlega.*“
— Alex Grey⁹¹

Líklega er best að lýsa Alex með orðum úr formála bókar hans „The Mission of Art“ eftir bandaríska heimspekinginn Ken Wilber:

„Alex Grey er mögulega mikilvægasti lifandi listamaður heims. Í póstmódernískum heimi, sviptum meiningu og gildum, fljótandi um í sjó kaldhæðni og skeytingarleysis, tekur Alex magnaða afstöðu; það er til Guð, það er til sál og það er til yfirskilvitleg jörð og markmið mannlegrar þróunar. Æðri veruleikar eru í boði fyrir okkur - það eru skilaboð listaverka Alex Grey og orða hans í þessari bók.“⁹²

Verk Alex Grey hvetja okkur til að líta inn á við og fær áhorfanda til að vakna til umhugsunar á hinu yfirskilvitlega. Alex er með verkunum að miðla til áhorfandans bæði efnislegum og andlegum upplýsingum og hugmyndum um mannlíkamann og dulræna þætti lífsins.

⁸⁹ Hazel Courtney, „Eighth wonder of the world? The stunning temples secretly carved out below ground by ‘paranormal’ eccentric,“ *Daily Mail Online*, sótt 2. nóvember 2020 á <https://www.dailymail.co.uk/news/article-495538/Eighth-wonder-world-The-stunning-temples-secretly-carved-ground-paranormal-eccentric.html>.

⁹⁰ Esperide Ananas og Allyson Grey, *Damanhur: temples of humankind* (New York : Berkeley, Calif: CoSM Press ; North Atlantic Books, 2006), bls. 6

⁹¹ „Entheon,“ *CoSM, Chapel of Sacred Mirrors*, sótt 2. nóvember, 2020 á <https://www.cosm.org/entheon>.

⁹² „Alex Grey might be them ost significant artist alive. In a world gone postmodern, bereft of meaning and value, cut loose on a sea of irony and indifference, Alex is taking a stunning stand: there is a God, there is Spirit, there is a transcendental ground and goal of human development and unfolding. Higher realities are available to us—that is the message of Alex Grey’s art and words in this book,“ Ken Wilber, formáli að *The Mission of Art* eftir Alex Grey (Colorado: Shambhala Publications, 2017), Google Play Books-rafbók.

Hann tekur hugtök úr fjölda trúarbragða og menningarheima auk sinna eigin upplifana og blandar þeim saman. Samtímalist verður að helgilist. Áhorfandi fær innsýn í hvernig þessar hugmyndir gætu litið út ef hægt væri að gera grein fyrir þeim.

Í stað þess að teikna hugljómanir sínar sitt í hvoru lagi, með sitthvoru verkinu, hefur Alex tekist með *Heilögu speglunum* að umturna og miðla þekkingu sinni og reynslu á mun betri hátt. Sérían er nánast eins og að lesa bók, áhorfandinn er hvattur til hugleiðingar á verkunum í réttri röð sem segja sögu tilverunnar allt frá frumefnum mannlíkamans til alheimsvitundarinnar.

„Innblásturinn að hinum Heilögu Spegli kom eftir röð dulrænna upplifanna sem fengu mig til að endurmeta hugmyndir mínar um vitundina og sjálfið. Mér fannst líkaminn ekki lengur þéttur, einangraður hlutur í heimi aðskyldra forma og tilvistarkvíða, heldur fremur vera myndbirting frumkrafts sem var alltumlykjandi vitund. Hin dulræna reynsla var ekki einhver daumkennd hugdetta, enda getur hver sá sem vitnað hefur slíkt sammælt mér um það. Sálgreining á hinni dulrænu upplifun hefur getið af sér eftirfarandi skilgreiningar: tilfinning fyrir djúpstæðri einingu tíma og rúms eða tengsl við óendanleika og eilífð; skynjun æðri veruleika og tilfinning fyrir sönnu innsæi; samþætting þverstæðna eða yfirskilvitleg reynsla handan tvíhyggju; óútskýranleiki; og allsherjar jákvæð áhrif.“⁹³

Að sögn Alex Grey veitir sálin listamönnum innblástur í formi sýna, hljóða, frásagna og gjörða svo þeir geti deilt þeim með samfélagi sínu. Góðhjartaðir listamenn skapa þannig verk sín í þjónustu andans og eru þau framlag þeirra sprottið af innsæi, heilun og hamingju til annara. Hann segir að listsköpun sé í grunninn gjöf heilags anda til listamannsins.⁹⁴ Í þessu ljósi má velta því fyrir sér hvort íslenska orðið andagift, sem er samheiti orðsins innblástur, eigi ekki hugmyndafræðilega rætur sínar að rekja til samskonar hugleiðinga. Orðið innblástur er náskýlt enska orðinu „inspire“ sem kemur af latneska orðinu „inspirare“ en það þýðir einfaldlega að anda eða blása inn. Orðið „spirare“ hefur einnig tengingu við enska orðið

⁹³ „*Inspiration for the Sacred Mirrors emerged after I had a series of mystical experiences that caused me to redefine my view of consciousness and the self. I felt that my body was no longer just a solid, isolated object in a world of separate forms and existential anxiety, but more like a manifestation of the primordial energy of awareness that was everywhere present. The mystical experience is not some dreamy fantasy, as anyone who has had one can agree. Psychological research into the mystical experience has yielded the following definition: a sense of profound unity within oneself and with the outside world; a transcendence of space and time or a feeling of being in touch with infinity and eternity; a sense of sacredness, awe or numinosity; a sense of the supreme reality and truth of the insight; the embracing of paradoxes or transcendence of duality; ineffability; and overall positive affect.*“ Alex Grey, *Sacred Mirrors*.

⁹⁴ Alex Grey, *The Mission of Art* (Colorado: Shambhala Publications, 2017), Google Play Books-rafbók, kafli. 6, bls. 97.

„spirit“ sem á íslensku mætti þýða sem andi.⁹⁵ Andi merkir á íslensku hugsun, hugur eða ósýnileg, yfirnáttúruleg vera.⁹⁶ Hvort sem við teljum hug okkar heilagan eða ekki má allavega segja að andinn búi í okkur öllum.

3. Á mörkum miðlunar og skynjunar

„Á sama hátt og við getum ekki talað um myndræna fegurð ef við erum blind, getum við ekki rætt um andlega innri fegurð ef við höfum aldrei móttengið hana.“

— PLOTINUS (forn grískur heimspekingur)⁹⁷

3.1 Skynjun

Sem langtíma málsvarar *vitsmunalegs frelsis* (e. cognitive liberty)⁹⁸ hefur alþjóðlegt samfélag fólks sem neytir hugvikkandi efna í trúarlegum tilgangi (e. sacramental culture)⁹⁹ tekið Grey hjónunum fagnandi sem brautryðjendum og talsmönnum hugsýnaheimsins (e. visionary realm).¹⁰⁰ Í sunnudagsmessu CoSM lýsti Alex Grey nýlega myndbirtingu heilagrar hlutfallafræði í innri sýnum:

„Þeir sem stundað hafa sálkönnun með hjálp hugvikkandi efna geta staðfest að við sjáum vefi af mynstrum heilagra hlutfallafræða þegar við beinum athyglinni inn á við og fjöldi fólks hefur borið vitni um ítarleg útflúr sem myndgerast á mjög samsvarandi máta og hofin sem við þekkjum. Með óvenjulegu flísamynstri og sambærilegri samtengingu forma. Þannig að vefirnir og rúmfræðin og kuðungsferlarnir og hinar víðfemu lendum

⁹⁵ „Breathing Life Into ‘Inspire’“, Merriam-Webster, sótt 29. október, 2020 á <https://www.merriam-webster.com/words-at-play/the-origins-of-inspire>.

⁹⁶ „Andi“, *Íslensk Nútímamálsorðabók*, sótt 29. október, 2020 á <https://islenskordabok.arnastofnun.is/ord/3250>.

⁹⁷ „Just as we cannot talk of visual beauty if we are blind, so we cannot discuss inner spiritual beauty if we have never received it,“ Dominic J. O’Meara, *Plotinus: An Introduction to the Enneads* (Oxford: Clarendon Press, 2005), bls. 92

⁹⁸ *Cognitive liberty* er hugtak sem fjallar um vitsmunaleg réttindi einstaklingsins. Frelsi einstaklings til að ráða sínum hugsunum, vitsmunum og meðvitund. Þar sem hugvikkandi efni eru öflug tól til breytinga á vitsmunalegri starfsemi eru margir málsvarar hugtaksins einnig á móti bannstefnum um notkun vímuefna og halda því fram að „stríðið gegn eiturlyfjum“ sé í raun „stríð gegn hugarástandi.“ Richard Glenn Boire, „On Cognitive Liberty (Part II),“ *The Journal of Cognitive Liberties*, 10. febrúar 2017, <https://web.archive.org/web/20170210084106/http://www.cognitiveliberty.org/2jcl/2JCL7.htm>.

⁹⁹ „Art Church 2018: Sacramental Culture,“ *Universe*, sótt 23. október, 2020 á <https://www.universe.com/events/art-church-2018-sacramental-culture-tickets-L0KPMV>.

¹⁰⁰ Allyson Grey, „About Allyson Grey.“

heilagrar hlutfallafræði sem við sjáum þarna, þýða þá að við höfum djúpa tengingu við þessi form.“¹⁰¹

Nýlegar rannsóknir benda til þess að mynstur sem sjást í breyttu hugarástandi megi rekja til taugakerfisins. Mynstrin eru í raun endurspeglanir af uppbyggingu taugakerfisins. Heilinn hefur hins vegar þróað með sér ákveðna síu sem passar að við sjáum mynstrin ekki alltaf. Hugvikkandi efni veikja síuna og örva tengsl taugaboða sem annars virðast ótengd.¹⁰²

Árið 1920 gerði þýski sálfræðingurinn Heinrich Klüver tilraunir á sjálfum sér til að rannsaka sjónrænar ofskynjanir. Hann gerði grein fyrir og skrásetti mynstur sem minna mikið á formin sem finna má í hellismálverkum steinaldarmanna og í heilagri hlufallafræði.¹⁰³

Tékkneski sálfræðingurinn Stanislav Grof er brautryðjandi í andlegri sálfræði (e. transpersonal psychology) sem notar breytt hugarástand til þess að rannsaka, heila og öðlast með því skilning á sálarlífi einstaklinga. Grof er hvað þekktastur fyrir LSD meðferðir sínar sem hann stundaði mikið þar til það var gert ólöglegt. Í kjölfarið fór Grof að þróa aðferðir til þess að komast í breytt hugarástand án hugvikkandi efna. Kröftugar öndunaræfingar, sem hann vannur með enn þann dag í dag, kallast *Holotropic Breathwork* og eru sagðar koma einstaklingum í sambærilegt ástand.¹⁰⁴ Að sögn Alex Grey eru þó töluvert fleiri leiðir til fyrir þá sem sækjast eftir að upplifa sýnir dulræna heimsins. Má þar nefna hugleiðslu, bænir, jóga, að kyrja, Tantra æfingar, skírdreymi (e. lucid dreaming), dansleiðsla, föstur, svefnleysi og skynfæra einangrun (e. sensory isolation).¹⁰⁵ Þessar aðferðir auk annara geta hrint af stað upplifunum sem færa viðkomandi frá hversdagsskynjun raunveruleikans, þar sem hlutir virðast aðskildir og einungis með efnislega eiginleika, til hugljómunar, þar sem ljómandi mynstur heilagrar hlutfallafræði standa fyrir hugskotssjónum og uppljómun tvíleysisins.

Það er þekkt staðreynd að listamenn eru oft eftirtektasamari og með betra minni en aðrir. Til að reyna að skilja þetta betur þróaði vísindakonan dr. Lora Likova, sem sérhæfir sig meðal

¹⁰¹ „The psychonauts out there would agree that we see the sacred geometric webs when we journey inside with psychedelics and many people have reported elaborate ornamentation that appears very similar to the temples that we're familiar with. With the extraordinary tiling and interweaving of forms. So the webs and geometries and spirals and vast horizons of geometries that we see there. It means that we're deeply wired with these forms.“ CoSM, *Art Church: Sacred Geometry*.

¹⁰² Ouelette, „A Math Theory for Why People Hallucinate.“

¹⁰³ Jennifer Ouelette, „A Math Theory for Why People Hallucinate,“ *Quanta Magazine*, 30. júlí 2018, <https://www.quantamagazine.org/a-math-theory-for-why-people-hallucinate-20180730/>.

¹⁰⁴ Brant Cortright, *Psychotherapy and spirit: theory and practice in transpersonal psychotherapy*, Suny series in the philosophy of psychology (Albany: State University of New York Press, 1997).

¹⁰⁵ Alex Grey, *The Mission of Art*, kafli. 4, bls. 69.

annars í sjón og taugavísindum,¹⁰⁶ aðferð til að skrásetja teikningar einstaklinga á heilamyndatökum svo hún gæti rannsakað það hjá einstaklingum sem eru blindir frá fæðingu. Blindir einstaklingar könnuðu upphleyptar myndir með fingrum sínum og eyddu viku í að læra að teikna eftir minni. Þeir sem eru blindir eru vanalega ekki með neina virkni í sjónræna hluta heilans en í rannsókn dr. Likova kom hins vegar í ljós að eftir þessa þjálfun varð gífurleg bót á virkni frumsjónbarkarins (e. primary visual cortex).¹⁰⁷

3.2 List sem andleg iðkun

„Listamenn eru á vissan hátt taugavísindamenn sem rannsaka heilann sinn með einstaklingsbundnum aðferðum og komast að áhugaverðum en jafnframt óskilgreindum niðurstöðum um skipulag heilans.“

— Semir Zeki, prófessor við University College London sem sérhæfir sig í taugavísindum fagurfræðinnar.¹⁰⁸

Í bók sinni, *The Mission of Art*, heldur Alex Grey því fram að hverskyns listsköpun sé góð fyrir allar manneskjur. Á sama hátt og allir hafa ávinning af líkamlegri þjálfun og hugleiðslu, jafnvel þótt við stefnum ekki að því að verða atvinnumenn í íþróttinni eða uppljómaðir jógar, gildir það sama um listsköpun – allir hafa gott af henni og hún er tilfinningalega hreinsandi og heilandi. Allir ættu því að stunda einhverskonar listsköpun, jafnvel þeir sem halda að þeir verði aldrei næstu meistara listaheimsins. Það að teikna, mála, semja ljóð, dansa eða skapa tónlist kemur okkur í snertingu við sköpunarkraftinn og hefur ómetanleg áhrif á að auka ánægju og sjálfs-uppgötvun. Sálarheill manneskjunnar veltur þannig á því hvort hún geti tjáð sköpunargleðina frjállega eða hvort henni finnist þurfa að halda henni leyndri.¹⁰⁹

List getur verið andleg iðkun. Þó eru ekki allir listamenn sammála þessu, en með réttum hvötum og einbeitingu getur það verið svo. Andleg iðkun er eitthvað sem leyfir þér að þjálfu upp hæfni til að hafa skýran huga, upplifa núvitund í líðandi stund, visku, samkennd og getur sýnt þér leiðir að hærri vitund.¹¹⁰ Íhugandi iðkun eins og jóga eða hugleiðsla getur hjálpað

¹⁰⁶ „Lora Likova,“ *California Institute of Integral Studies*, sótt 6. nóvember, 2020 á <http://www.ciis.edu/faculty-and-staff-directory/lora-likova>.

¹⁰⁷ Zambon, „How Engaging With Art Affects the Human Brain.“

¹⁰⁸ „It is for this reason that I hold the somewhat unusual view that artists are neurologists, studying the brain with techniques that are unique to them and reaching interesting but unspecified conclusions about the organization of the brain.“ Semir Zeki, „Art and the brain,“ *Journal of Consciousness Studies* 6, no. 6-7 (1999), bls. 76-96.

¹⁰⁹ Alex Grey, *The Mission of Art*, kafli. 1, bls. 27.

¹¹⁰ Alex Grey, *The Mission of Art*, kafli. 7, bls. 109.

við þróun andlegrar vitundar og komið henni í stöðugt ástand. Iðn listamanns getur orðið að íhugandi iðkun og geta hans eða hennar verk sýnt út á við merki um innra andlegt ferðalag.¹¹¹ Segir Alex jafnframt: „Ég tel listina vera elsta form trúabragða hér á jörð.“¹¹²

Enn er ekki hægt að finna neinar haldbærar sannanir fyrir því að listsköpun eða hugleiðsla í gegnum listverk geti komið mannum nær einhverskonar æðri vitund. Fjöldi nýrra rannsókna sýnir þó fram á að einföld listsköpun, t.d. að teikna mandölu, geti haft róandi áhrif á heilann og neikvæð hugsanamynstur. Hafa þessar aðferðir verið notaðar í sálfræðimeðferðum og kallast þá listmeðferð (e. art therapy).¹¹³

Listmeðferð byggist á þeirri hugmynd að listsköpun sé heilandi, eflandi leið til að tjá hugsanir og tilfinningar án orða. Meðferðin getur hjálpað einstaklingum að skapa skilning og öðlast innsýn, losa um yfirþyrmandi tilfinningar eða áföll, leysa ágreininga og vandamál, auðga daglegt líf og öðlast meiri vellíðan. Listmeðferð snýst í rauninni ekkert um fagurfræðina heldur er tjáningin það sem skiptir höfuðmáli.¹¹⁴ Hefðbundin listmeðferð byggist á samvinnu sálfræðings og skjólstæðings hans en þó er hægt að vinna einfalda sjálfsvinnu með sömu aðferðarfræði. Þegar einstaklingur einbeitt sér að ferli listsköpunarinnar, fremur en hversu vel hann gerir hlutina, leiðist hann ósjálfrátt í núvitund. Jon Kabat-Zinn vísindamaður, rithöfundur og hugleiðslukennari, lýsir því þannig að núvitundin sé: „vitundin sem birtist við einbeitingu á líðandi stund, án fordóma.“¹¹⁵ Þegar einstaklingur nær að slökkva á síendurteknum klið síns innri gagnrýnanda uppgötvar hann að ferðalagið er oft á tíðum mun mikilvægara en áfangastaðurinn.¹¹⁶

Á síðustu árum hafa litabækur með mandöllum fyrir fullorðna notið gríðarlegra vinsælda. Það var sálfræðingurinn Carl Jung sem vakti athygli hins vestræna heims á mandöllum. Hann vildi meina að stórt skref í einsömunarferlinu (e. individuation process), ferli í hugmyndafræði

¹¹¹ Alex Grey, *The Mission of Art*, kafli. 7, bls. 109.

¹¹² „I think that art is like the oldest living religion on earth.“ Alex Grey, „Live @ CoSM: The Art of TOOL“ (fyrirlestur, Chapel of Sacred Mirrors, Wappingers Falls, NY, 7. september 2019). Myndband, 1:05:58, sótt 10. nóvember, 2020 á

<https://www.facebook.com/AlexGreyCoSM/videos/676641652851542/?v=676641652851542>.

¹¹³ Sau-Lai Lee, „Why Color Mandalas? A Study of Anxiety-Reducing Mechanisms,“ *Art Therapy* 35, tbl. 1 (2. janúar 2018): 35–41, <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1459105>.

¹¹⁴ Cathy A. Malchiodi ritstýrði, *Handbook of art therapy* (New York: Guilford Press, 2003), bls. 1.

¹¹⁵ „the awareness that arises from paying attention, on purpose, in the present moment, and non-judgmentally“ er haft eftir Jon Kabat-Zinn. Ronald Purser, „The Myth of the Present Moment,“ *Mindfulness* 6, tbl. 3 (júni 2015): 680–86, <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0333-z>.

¹¹⁶ Stephanie Smith, „About Me: Bio/Resume,“ *Spiritual Evolution of the Bean*, sótt 4. nóvember, 2020 á <http://www.biffybeans.com/p/about-me.html>.

hans þar sem dulvitundin er færð á yfirborðið, sé þegar mandala verður til í listmeðferð. Hún tákni í því samhengi tilraun vitundarinnar til að hafa samskipti við dulvitundina.¹¹⁷

3.3 Miðlun eða sköpun?

Eins og áður hefur komið fram þá starfaði Alex Grey sem skiltamálari um tíma og málaði þá stærðarinnar kókflöskur, stjórnmálamenn, sigarettur og áfengisflöskur. Hann myndskreytti einnig auglýsingar fyrir lyfjafyrirtæki þrátt fyrir að vera meðvitaður um takið sem fyrirtækin höfðu, og hafa enn, á heilbrigðiskerfið. Alex segist hafa þegið þessi siðferðislega vafasömu verkefni til að halda sér og fjölskyldu sinni uppi. En þegar hann vann verkefnið fann hann fyrir nagandi samviskubiti og leið eins og hann væri að fara gegn öllum sínum gildum. Til þess að komast á rétta braut vissi Alex að hann yrði að vinna að list sem kæmi frá hjartanu en upplifði sig, eins og margir listamenn kannast við, á einhvern hátt fastan.¹¹⁸

Það má segja að ég kannist vel við þessar tilfinningar sem lýst er hér að ofan. Eftir að hafa unnið sem hreyfihönnuður á auglýsingastofu til fjölda ára byrjaði ég að hugleiða afleiðingar verka minna. Var öll þessi vinna og listræna sköpun mín að leiða eitthvað gott af sér? Ég réttlætti þetta fyrir sjálfum mér, rétt eins og Alex Grey, með því að ég þyrfti laun til að borga reikninga og ekki síður með því að segja sjálfum mér hvað þessi vinna veitti mér góða æfingu, þjálfun og reynslu til að geta í framtíðinni skapað eitthvað sem skipti mig máli. Einstaka verkefni voru “*skárri*” en önnur hvað siðferði mitt varðaði, en þó leið aldrei langt á milli einhverskonar eymdartilfinningu gagnvart allri þeirri orku sem ég setti í hvert verkefni. Gerð tónlistarmyndbanda og sköpun lifandi sjónlistar fyrir tónleika, í frítíma mínum, náði hins vegar að einhverju leyti að fylla upp í einhverskonar tóm. Þar fann ég vettvang til að tjá tilfinningar og hugmyndir mínar samhliða öðru listformi, tónlistinni, alla jafna á grafískan máta. Oft á tíðum hafa mér verið veittar algjörlega frjálsar hendur við að vinna að þessu og túlka ég þá einfaldlega texta, tóna eða takta á minn eigin hátt og miðla því á sem bestan máta fyrir hvern listamann.

Áður fyrr var þetta listform kallað myndbandasnúður (e. VJ) þar sem hlutverkið fólst í vali og blöndun myndefnis rétt eins og plötusnúður (e. DJ) velur og blandar hljóðbúta. Í dag hefur þetta stækkað til muna og áherslur eru breyttar, stundum er t.d. allt myndefni forritað og spilast sjálfkrafa í takt við tónlistina með skynjurum og flóknum útreikningum. Því hefur

¹¹⁷ „Mandala | Definition, History, Types, Meaning, & Facts“.

¹¹⁸ Alex Grey, *The Mission of Art*, kafli. 6, bls. 99.

verið tekið upp á því að kalla þetta einfaldlega tónleika myndefni (e. concert visuals). Í öðrum tilvikum er þó meira í lagt og þá eru gjarnan svokallaðir sviðshönnuðir sem vinna að upplifunarhönnun tónleikanna. Sem dæmi skapar hönnuðurinn TAS ótrúlega hugsýnaheima í tónleika myndefni sínu sem hann byggir á sínum innri sýnum.¹¹⁹

Sjálfur hef ég starfað með fjölda tónlistarmanna og skapað hina ýmsu sjónrænu heima í samstarfi við þá og aðra hönnuði. Stundum byggist hönnunin að einhverju leyti á mörkun hljómsveitarinnar eins og t.d. plötuumslög en í öðrum tilfellum er hún algjörlega abstrakt. Heill heimur er skapaður fyrir eina tónleika með nýjum verkum sem fylgja hverju lagi. Margar einingar eru lagðar ofan á hver aðra og hrint af stað í takt við tónlistina. Myndefnið sem úr því verður er þannig mótað á staðnum og spilast á stórum skjá sem þekur aftari hluta sviðsins. Þetta býr til aðra vídd í upplifun tónleikagestanna, með það að markmiði að víkka skynjun þeirra á öllum sviðum sem hver og einn mun upplifa á mismunandi hátt.

Í grein hönnunartímaritsins *HA* um verk mín er upplifun tónleikagesta lýst; „Það var eins og áhorfendur væru í leiðslu. [...] það [myndefnið] dáleiddi áhorfendur og færði tónleikana á annað stig.“¹²⁰

Rétt eins og San ættbálkurinn komst í tengsl við æðri vitund með dansleiðslu eru tónleikagestir í ákveðinni leiðslu. Með mynstrum, litum og ljósum geta listamenn leitt áhorfendur sína áfram og opnað fyrir íhugun samhliða tónlistarupplifuninni. Hvort sem miðlarinn eða móttakandinn er meðvitaður um þau tákni eða liti sem verið er að nota þá skiptir það kannski ekki öllu máli. Einhver áhrif hljóta þau að hafa.

Alex Grey hefur unnið nánú í samstarfi við rokkhljómsveitina *Tool* og hafa verk hans verið notuð á stórtónleikum þeirra um allan heim fyrir milljónir tónleikagesta. Meðlimir hljómsveitarinnar eru að sögn Adam Jones, gítarleikarans, mjög listrænir og spá meðal annars mikið í kenningum heilagrar hlutfallafræði.¹²¹ Verk Alex hafa verið endurteiknuð í þrívídd og búið til úr því myndefni og flögg með endurprentunum Heilögu speglana hafa hangið fyrir

¹¹⁹ „Psychedelic Visuals of TAS,“ *Orb Mag*, 9. mars 2018, <https://www.orbmag.com/visual-arts/psychedelic-visuals-of-tas/>.

¹²⁰ Arnar Fells Gunnarsson, „Sjónræn taktifesta,“ *HA*, 2016, bls. 65

¹²¹ ToolArchive, „Tool - Adam Jones on Alex Grey's Art and ENTHEON,“ Myndband, 2:11, sótt 10. nóvember, 2020 á <https://youtu.be/-4D7fIVU9Ao>.

ofan sviðið (mynd 8).¹²² Hér er Alex, með sinni innri sýn, að hjálpa tónlistarmönnum að koma fram sinni sýn til aðdáenda þeirra og bætir þannig nýrri vídd í upplifunina.

Hugsýnalist veitir áhorfanda tækifæri til að skynja fremur en að horfa. Að sjá listaverk eða heyra í tónlist er ekki alltaf það sama og að virkilega skynja verkið. Með því að örva bæði augun og eyrun á þann hátt sem list hefur verið er hægt að færa rök fyrir að skynjun tónleikagesta verði enn dýpri og geti mögulega komið þeim í ákveðið leiðsluástand. Með þessari blöndu af sjónrænum mynstrum og takti tónlistarinnar er herjað á tvö mikilvægustu skynfærin; sjón og heyrn. Í því tilfelli erum við komin út fyrir hugtakið hugsýnalist og í átt að enn hreinni skynjun, utan meðvitundarinnar, sem kannski mætti kalla *skynlist*.



Mynd 8

¹²² Alex Grey, *Live @ CoSM: The Art of TOOL*.

Lokaorð

Eftir að hafa farið yfir hugmyndir heilagrar hlutfallafræði og rýnt í verk hugsýnalistamannana Alex og Allyson Grey velti ég því fyrir mér, sem grafískur hönnuður, hvort hönnunarferli geti verið túlkað sem andleg iðkun. Eða þá hvort andleg iðkun sé nauðsynleg þeim sem vilja sinna listsköpun sinni og hönnun af fullri einlægni. Auðvitað er þetta einstaklingsbundið, en verðmætagildið sem er fólgið í því að geta skapað hömlulaust og án takmarkana er löngu orðin þekkt grundvallar forsenda nýsköpunar og andlegrar velferðar.

Hugsýnalist veitir fólki innblástur og skapar ef til vill einhvers konar tilfinningu fyrir því að eitthvað meira sé fólgið í raunveruleikanum en við höldum. Aðrir heimar, sem birtast ákveðnu fólki, eru fyrir marga sönnun þess að eitthvað sé til handan meðvitundar manneskjunnar.

Með hugmyndafræði heilagrar hlutfallafræði getur hugsýnalistamaðurinn sveipað verk sín dýpri merkingu. Efasemdafólk gæti eflaust haldið því fram að þessi form og snið heilagrar hlutfallafræði séu lærð, áhorfandi tengi þannig verk hugsýnalistar við helgimyndir og trúarleg tákni og þannig skapist trúarlegt vægi verkanna. Hins vegar benda rannsóknir til þess að þessi þekking á formum sé meðfædd og að það sé í eðli manneskjunnar að skynja heiminn út frá táknum. Skynjun er í flestum tilfellum einstaklingsbundin upplifun og erfitt að vita hvort andleg skynjun tveggja ólíkra aðila sé sambærileg. Hins vegar hafa hugsýnalistamenn gert okkur kleift að svipast um í þeirra innra lífi og hvetja þannig til samtals um hið óþekkta innra líf manneskjunnar.

Hvort sem fólk þú trúir á æðri mátt eða ekki er vitað mál að heimurinn okkar býr yfir margslungnum mynstrum og er byggður upp í fullkomnum hlutföllum. er þó hægt að segja með fullri vissu að heimurinn búi yfir margslungnum mynstrum og hann byggist á fallegum hlutföllum. Allt er í raun búið til úr litlum mandölum sem mynda mynstur og koll af kalli. Rétt eins og heimurinn sjálfur er heilög hlutfallafræði gríðarlega margslungin. Í þessari ritgerð hefur saga heilagrar hlutfallafræði og birting hennar í ólíkum menningum verið rædd, en aðeins að takmörkuðu leyti. Mig langar því að hvetja þá sem lesa þessa ritgerð að kynna sér þennan heim heilagrar hlutfallafræði betur því hún gefur okkur svo sannarlega fallega mynd af strúktúr alheimsins og tengir allt, snertanlegt og ósnertanlegt, saman. Því mætti segja að heilög hlutfallafræði sé í raun tákni sameiningar og samkenndar.

Að lokum langar mig að ítreka það sem hefur komið fram um listsköpun sem andlega iðkun. Rétt eins og svefn, næring, hreyfing og hugleiðsla er sköpun lífsnauðsynleg manneskjunni og dýrmætt tól í ferðalagi okkar að andlegu jafnvægi. Sköpun, á hvaða formi sem er, styður við heilsu okkar, styrkir framheilabörkinn og veitir okkur gleði og því ekki úr vegi að gefa sér tíma daglega til einhvers konar sköpunar.

Heimildaskrá

Ritaðar heimildir

- Abdullahi, Yahya, og Mohamed Rashid Bin Embi. „Evolution of Islamic Geometric Patterns,“ *Frontiers of Architectural Research* 2, tbl. 2 (1. júní 2013): 243–51. <https://doi.org/10.1016/j.foar.2013.03.002>.
- Alexander, Eben. „Near-Death Experiences, The Mind-Body Debate & the Nature of Reality.“ *Missouri Medicine*, 112, tbl. 1 (2015): 17–21.
- Ambalu, Shulamit, Michael David Coogan, Eve Levavi Feinstein, Paul Freedman, Neil Philip, Andrew Stobart, Mel Thompson, Charles Lowell Tieszen, og Marcus Weeks. *The Religions Book: Big Ideas Simply Explained*. New York: DK Publishing, 2013. PDF-skjal.
- Ananas, Esperide, og Allyson Grey. *Damanhur: temples of humankind*. New York: Berkeley, Calif: CoSM Press; North Atlantic Books, 2006.
- Arnar Fells Gunnarsson. „Sjónræn taktfesta.“ *HA*, tbl. 3 (2016): 64–69.
- Axler, S, F. W Gehring, og K. A Ribet. *Mathematics: A Concise History and Philosophy*. New York: Springer New York, 1994.
- Caramazza, Alfonso, Stefano Anzellotti, Lukas Strnad, og Angelika Lingnau. „Embodied Cognition and Mirror Neurons: A Critical Assessment.“ *Annual Review of Neuroscience* 37, tbl. 1 (8. júlí 2014): 1–15. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-013950>.
- Clairvaux, Saint Bernard of. *Saint Bernard On Consideration*. George Lewis þýddi. Oxford: Clarendon Press, 1908.
- Conceição, Rosangela da. „Art and Liturgy Thoughts and Reflections on Beuronense Art in São Paulo,“ *Anastasis Research in Medieval Culture and Art II* (1. maí 2015): 173–88.
- Cortright, Brant. *Psychotherapy and spirit: theory and practice in transpersonal psychotherapy*. SUNY series in the philosophy of psychology. Albany: State University of New York Press, 1997.
- Davenport, Nancy. „Pater Desiderius Lenz at Beuron: History, Egyptology, and Modernism in Nineteenth-Century German Monastic Art.“ *Religion and the Arts* 13, tbl. 1 (2009): 14–80. <https://doi.org/10.1163/156852908X388359>.
- Devereux, Paul. „Archaeology with Balls—Time Stands Still: New Light on Megalithic Science.“ *Time and Mind* 2, tbl. 1 (janúar 2009): 79–86. <https://doi.org/10.2752/175169709X374308>.

- Easton, Freda. „Educating the Whole Child, “Head, Heart, and Hands”: Learning from the Waldorf Experience.“ *Theory Into Practice* 36, tbl. 2 (mars 1997): 87–94. <https://doi.org/10.1080/00405849709543751>.
- Erlich, Haggai og Israel Gershoni ritstýrðu, *The Nile: Histories, Cultures, Myths*. Colorado: Lynne Rienner Publishers, 2000.
- Fletcher, Rachel. „Musings on the Vesica Piscis.“ *Nexus Network Journal* 6, tbl. 2 (október 2004): 95–110. <https://doi.org/10.1007/s00004-004-0021-8>.
- Grey, Alex. *Sacred Mirrors: The Visionary Art of Alex Grey*. 2. útg. Vermont: Simon and Schuster, 1990. Google Play Books-rafbók
- Grey, Alex. *The Mission of Art*. Colorado: Shambhala Publications, 2017. Google Play Books-rafbók
- Guðrún Steinþórsdóttir. „Sú skúfun varð ævilöng.’ Um rithöfundinn Málfríði Einarsdóttur og verk hennar Úr sálarkirnunni.“ Meistararitgerð, Háskóli Íslands, 2013. <http://hdl.handle.net/1946/14668>.
- Introvigne, Massimo. „Damanhur: A magical community in Italy.“ *New religious movements: Challenge and response*, Bryan R. Wilson og Jamie Cresswell ritstýrðu, 183–94. London: Routledge, 1999.
- Lattin, Don. *The Harvard Psychedelic Club: How Timothy Leary, Ram Dass, Huston Smith, and Andrew Weil killed the Fifties and ushered in a new age for America*. San Francisco, CA, US: HarperOne/HarperCollins, 2010.
- Lawlor, Robert. *Sacred geometry: philosophy and practice*. London: Thames & Hudson, 1982. PDF-skjal.
- Lee, Sau-Lai. „Why Color Mandalas? A Study of Anxiety-Reducing Mechanisms.“ *Art Therapy* 35, tbl. 1 (2. janúar 2018): 35–41. <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1459105>.
- Machado, Rômulo Nery Silvério, og Marta Dantas. „Visionary art and surrealism: establishing comparative relations.“ *Semina: Ciências Sociais e Humanas* 39, tbl. 1 (30. júní 2018): 21. <https://doi.org/10.5433/1679-0383.2018v39n1p21>.
- Malchiodi, Cathy A., ritstýrði. *Handbook of art therapy*. New York: Guilford Press, 2003.
- O’Meara, Dominic J. *Plotinus: An Introduction to the Enneads*. Oxford: Clarendon Press, 2005.
- Palmisano, Stefania, og Nicola Luciano Pannofino. „Damanhur, An Exemplary Utopia: An Analysis of the Public Identity of a New Religious Movement Online.“ *International Journal for the Study of New Religions* 5, tbl. 1 (31. ágúst 2019): 27–50. <https://doi.org/10.1558/ijnsr.v5i1.27>.

- Pendergast, Tom, og Sara Pendergast. „Psychedelia.“ *St. James Encyclopedia of Popular Culture*. Detroit : St. James Press, 2000.
<http://archive.org/details/stjamesencyclope04pend>.
- Pennick, Nigel. *Sacred geometry: symbolism and purpose in religious structures*. 1. útg. San Francisco: Harper & Row, 1982.
- Piechowski-Jozwiak, Bartłomiej, François Boller, og Julien Bogousslavsky. „Universal Connection through Art: Role of Mirror Neurons in Art Production and Reception.“ *Behavioral Sciences* 7, tbl. 4 (5. maí 2017): 29.
<https://doi.org/10.3390/bs7020029>.
- Purser, Ronald. „The Myth of the Present Moment,“ *Mindfulness* 6, tbl. 3 (júni 2015): 680–86. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0333-z>.
- Riedweg, Christoph. *Pythagoras: His Life, Teaching, and Influence*. Ithaca: Cornell University Press, 2005.
- Russell, Bertrand. *History of Western Philosophy*. 4. útg. London: Routledge, 1967.
- Sayin, H. Umit. „Does the Nervous System Have an Intrinsic Archaic Language? Entoptic Images and Phosphenes.“ *NeuroQuantology* 12, tbl. 3 (2. júni 2014).
<https://doi.org/10.14704/nq.2014.12.3.756>.
- Steiner, Rudolf. *The Fourth Dimension: Sacred Geometry, Alchemy, and Mathematics: Listeners' Notes of Lectures on Higher-Dimensional Space and of Questions and Answers on Mathematical Topics*. Great Barrington, Mass: Anthroposophic Press, 2001.
- United States Congress House Committee on Interstate and Foreign Commerce Subcommittee on Public Health and Welfare. *Increased Controls Over Hallucinogens and Other Dangerous Drugs: A Bill to Amend the Federal Food, Drug, and Cosmetic Act to Prescribe Penalties for the Possession of LSD and Other Hallucinogenic Drugs by Unauthorized Persons*. U.S. Government Printing Office, 1968.
- Wales, Charles H.R.H. Prince of, Tony Juniper, og Ian Skelly. *Harmony: A New Way of Looking at Our World*. New York: HarperCollins, 2010. EPub-rafbók.
- Watterson, Ilie Alma. „Integrating 6th grade geometry standards into a Waldorf methods charter school“. Meistararitgerð, Dominican University of California, 2006.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED492112.pdf>

Vefheimildir

- Allyson Grey. „About Allyson Grey.“ Sótt 23. október 2020 á
<https://www.allysongrey.com/about>.

- „Art Church 2018: Sacramental Culture.“ *Universe*. Sótt 23. október, 2020 á <https://www.universe.com/events/art-church-2018-sacramental-culture-tickets-L0KPMV>.
- Boire, Richard Glenn. „On Cognitive Liberty (Part II).“ *The Journal of Cognitive Liberties*, 10. febrúar 2017. <https://web.archive.org/web/20170210084106/http://www.cognitiveliberty.org/2jcl/2JCL7.htm>.
- „Breathing Life Into ‘Inspire’.“ *Merriam-Webster*. Sótt 29. október, 2020 á <https://www.merriam-webster.com/words-at-play/the-origins-of-inspire>.
- Caruna, Laurence. „The Manifesto of Visionary Art.“ *The Art History Archive*, sótt 5. nóvember, 2020 á <http://www.arthistoryarchive.com/arthistory/visionary/Visionary-Art-Manifesto.html>.
- CoSM. „Art Church: Sacred Geometry.“ Myndband, 37:20. Sótt 14. október, 2020 á <https://youtu.be/5OfuDTTkOE>.
- CoSM. „Art Church: The History & Meaning of the Sacred Mirrors.“ Myndband, 39:15. Sótt 21. október, 2020 á <https://youtu.be/kjZ4Yu-wn5A>.
- CoSM, Chapel of Sacred Mirrors. „Entheon.“ Sótt 2. nóvember, 2020 á <https://www.cosm.org/entheon>.
- Courtney, Hazel. „Eighth wonder of the world? The stunning temples secretly carved out below ground by ‘paranormal’ eccentric.“ *Daily Mail Online*. Sótt 2. nóvember 2020 á <https://www.dailymail.co.uk/news/article-495538/Eighth-wonder-world-The-stunning-temples-secretly-carved-ground-paranormal-eccentric.html>.
- Grey, Alex. „Bio | Alex Grey.“ Sótt 14. október, 2020 á <https://www.alexgrey.com/bio>.
- Grey, Alex. „Live @ CoSM: The Art of TOOL“. Fyrirlestur fluttur í Chapel of Sacred Mirrors, Wappingers Falls, NY, 7. september 2019. <https://www.facebook.com/AlexGreyCoSM/videos/676641652851542/?v=676641652851542>
- Grey, Alex. „What is Visionary Art?“ *Alex Grey*. Sótt 14. október, 2020 á <https://www.alexgrey.com/media/writing/essays/what-is-visionary-art>.
- Geir Þ. Þórarinnsson. „Hver var Platon?“ *Vísindavefurinn*. 31. ágúst, 2005. <http://www.visindavefur.is/svar.php?id=5234>.
- „Herbert Benson.“ *Benson-Henry Institute*. Sótt 4. nóvember, 2020 á <https://www.bensonhenryinstitute.org/staff/herbert-benson/>.
- Hutsell, Melissa. „Q&A With Renowned Visionary Artists Alex and Allyson Grey.“ *Emerald*. 1. október 2016. <https://theemeraldmagazine.com/alex-grey-cannabis-art/>.

- Joan Borysenko. „About Dr. Joan.“ Sótt 4. nóvember, 2020 á <https://www.joanborysenko.com/about-joan/>.
- Jón Gunnar Þorsteinsson. „Hverju sætir myndin sem oft sést af manni innan hrings og fernings með hendur og fætur útrétta?“ *Vísindavefurinn*. 5. mars, 2002. <http://www.visindavefur.is/svar.php?id=2154>.
- Jón Kr. Arason. „Hvað er gullinsnið?“ *Vísindavefurinn*. 28. maí, 2001. <http://www.visindavefur.is/svar.php?id=1653>.
- Kristján Árnason. „Hver er munurinn á dadaisma, súrrealisma og absúrdisma?“ *Vísindavefurinn*. 1. júní, 2001. <http://www.visindavefur.is/svar.php?id=1668>.
- TEDx Talks. „Art as a Spiritual Practice | Stephanie Smith | TEDxLehighRiver.“ Myndband, 14:01. Sótt 4. nóvember, 2020 á <https://youtu.be/Wbs0UmtNTmk>.
- „Lora Likova.“ *California Institute of Integral Studies*. Sótt 6. nóvember, 2020 á <http://www.ciis.edu/faculty-and-staff-directory/lora-likova>.
- Mendrick, Robert. „Brain Scans Reveal the Power of Art.“ *The Telegraph*. 8. maí, 2011. <https://www.telegraph.co.uk/culture/art/art-news/8500012/Brain-scans-reveal-the-power-of-art.html>.
- Ouelette, Jennifer. „A Math Theory for Why People Hallucinate.“ *Quanta Magazine*, 30. júlí 2018. <https://www.quantamagazine.org/a-math-theory-for-why-people-hallucinate-20180730/>.
- Palomares, Franz. „Da Vinci’s Vitruvian Man of Math - James Earle.“ Myndband, 3:20. Sótt 6. nóvember, 2020 á <https://ed.ted.com/lessons/da-vinci-s-vitruvian-man-of-math-james-earle>.
- „Psychedelic Visuals of TAS.“ *Orb Mag*. 9. Mars, 2018. <https://www.orbmag.com/visual-arts/psychedelic-visuals-of-tas/>.
- Smith, Stephanie. „About Me: Bio/Resume.“ *Spiritual Evolution of the Bean*. Sótt 4. nóvember, 2020 á <http://www.biffybeans.com/p/about-me.html>.
- „Social Sculpture – Art Term.“ *Tate*. Sótt 6. nóvember, 2020 á <https://www.tate.org.uk/art/art-terms/s/social-sculpture>.
- Sri Sathya Sai Premamrutha Prakashana. „Professor Keith Critchlow - Sacred Geometry - Part 2.“ Myndband, 38:09. Sótt 14. október, 2020 á <https://youtu.be/R1xKWkyRYKM>.
- „Surrealisme.“ Menntamálastofnun. Sótt 6. nóvember, 2020 á https://vefir.mms.is/norsk_kunstweb/epoker/surrealisme.htm.
- Suzanne, Bernard. „Plato FAQ: ‘Let no one ignorant of geometry enter’.“ *Plato and his Dialogues*. 26. mars 2011. <https://www.plato-dialogues.org/faq/faq009.htm#note1>.

„The Next Buddha May Be a Sangha.“ *Inquiring Mind*, nr. 10, tbl. 2 (1994),
[https://www.inquiringmind.com/article/1002_41_thich-nhat_hanh/](https://www.inquiringmind.com/article/1002_41_thich-nhat-hanh/).

ToolArchive. „*Tool - Adam Jones on Alex Grey's Art and ENTHEON*.“ Myndband, 2:11. Sótt 10. nóvember, 2020 á <https://youtu.be/-4D7fVU9Ao>.

Vésteinn Lúðvíksson „Framandi trúarhefðir.“ *Greinasafn Morgunblaðsins*, 22. desember, 2000. <https://www.mbl.is/greinasafn/grein/579528/>.

„What Is Damanhur?“ *Damanhur*. 18. desember, 2014 á <http://www.damanhur.org/en/what-is-damanhur>.

Zambon, Kat. „How Engaging With Art Affects the Human Brain.“ *American Association for the Advancement of Science*. 12. nóvember, 2013.
<https://www.aaas.org/news/how-engaging-art-affects-human-brain>.

Orðabækur og alfræðiorðabækur

Encyclopedia Britannica. „Acupuncture | Definition, History, Benefits, & Facts.“ Sótt 11. nóvember, 2020 á <https://www.britannica.com/science/acupuncture>.

Encyclopedia Britannica. „Mandala | Definition, History, Types, Meaning, & Facts.“ Sótt 11. nóvember, 2020 á <https://www.britannica.com/topic/mandala-diagram>.

Encyclopedia Britannica. „Leonardo Da Vinci - Anatomical Studies and Drawings.“ Sótt 5. nóvember, 2020 á <https://www.britannica.com/biography/Leonardo-da-Vinci>.

Encyclopedia Britannica. „Pythagoras | Biography, Philosophy, & Facts.“ Sótt 6. nóvember, 2020 á <https://www.britannica.com/biography/Pythagoras>.

Ennis, Mark William, Alice Mills, Jaco J. Hamman, Anais N. Spitzer, Stefanie Teitelbaum, David Waldron, M. J. Drake Spaeth, o.fl. *Encyclopedia of Psychology and Religion*. „Chakras.“ Ritstýrt af David A. Leeming, Kathryn Madden, og Stanton Marlan, 134–36. Boston, MA: Springer US, 2010. https://doi.org/10.1007/978-0-387-71802-6_104.

Íslensk Nútímamálsorðabók. „Andi.“ Sótt 29. október, 2020 á <https://islenskordabok.arnastofnun.is/ord/3250>.

Íslensk Nútímamálsorðabók. „Hugsjón.“ Sótt 2. nóvember, 2020 á <https://islenskordabok.arnastofnun.is/ord/21363>.

Íslensk Nútímamálsorðabók. „Hugur“ Sótt 4. nóvember, 2020 á <https://islenskordabok.arnastofnun.is/ord/21393>.

Íslensk Nútímamálsorðabók. „Sýn.“ Sótt 4. nóvember, 2020 á <https://islenskordabok.arnastofnun.is/ord/40872>.

Íslensk Nútímamálsorðabók. „Yfirskilvitlegur.“ Sótt 5. nóvember, 2020 á <https://islenskordabok.arnastofnun.is/ord/46541>.

Íðorðabankinn. „Gullinsnið.“ Sótt 6. nóvember, 2020 á <https://idordabanki.arnastofnun.is/faersla/319629>.

Mark, Joshua J. *Ancient History Encyclopedia*. „Mandala.“ 13. október 2020, <https://www.ancient.eu/mandala/>.

Online Etymology Dictionary. „Geometry | Origin and Meaning of Geometry.“ Sótt 14. október, 2020 á <https://www.etymonline.com/word/geometry>.

Spence, Lewis. *An encyclopædia of occultism*. „Automatic Writing and Speaking.“ Mineola, N.Y: Dover Publications, 2003.

Myndaskrá

Mynd 1. Piolle, Guillaume. „*Chartres - portail royal, tympan central.*“ 2009. Ljósmynd.

Höfundur ritgerðar bætti við *Vesica Piscis* forminu. Sótt 4. nóvember 2020 á

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chartres -
_portail_royal,_tympan_central.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chartres_-_portail_royal,_tympan_central.jpg).

Mynd 2. „*Figure 2.*“ Skýringarmynd fengin úr *The Golden Ratio: The Story of PHI, the*

World's Most Astonishing Number. Höfundur: Mario Livio. Höfundur ritgerðar endurteiknaði myndina.

Mynd 3. „*Gullinsnið orkídeu.*“ Ljós- og skýringarmynd eftir höfund ritgerðar.

Mynd 4. Vinci, Leonardo da. „*Vitruvian Man.*“ 1490. Sótt 10. nóvember 2020 á

<https://leonardodavinci.stanford.edu/submissions/clabaugh/history/leonardo.html>.

Mynd 5. Lenz, Desiderius. „*Adam and Eve.*“ Teikning fengin úr greininni „Art and Liturgy

Thoughts and Reflections on Beuronense Art in São Paulo“ úr *Anastasis Research in Medieval Culture and Art II* (1. maí 2015): 173–88. Sótt 5. nóvember á

https://www.researchgate.net/publication/284282884_Art_and_Liturgy_Thoughts_and_Reflections_on_Beuronense_Art_in_Sao_Paulo.

Mynd 6. Grey, Alex. „*Ónefnd.*“ Samsett stilla úr myndbandi. „Art Church: Sacred

Geometry.“ Höfundur: CoSM. Myndband, 37:20. Sótt 4. nóvember 2020 á

<https://youtu.be/5OfuDTTkKOE>.

Mynd 7. Grey, Alex. „*Spiritual Energy System.*“ 1981. 46 x 84“, akríl á striga. Sótt 1.

nóvember 2020 á <https://www.cosm.org/enttheon>.

Mynd 8. Morgan, Eli. „*Ónefnd.*“ Ljósmynd. Sótt 9. nóvember 2020 á

<https://i.pining.com/originals/63/6a/7a/636a7a061cd54a19b32cd968be0afbde.jpg>