



MEDITATIVNO SLIKARSTVO
Morana Mahamaya Art
morana.info

MEDITATIVNO SLIKARSTVO

Morana Mahamaya Art



Morana Jugović

MEDITATIVNO SLIKARSTVO

Morana Mahamaya Art

Vlastita naklada,
Zagreb, 2025.

ART TERAPIJA

Vizualni izraz konstituirao je temelj Moranina svijeta, postupno se afirmirajući kao njena primarna preokupacija. Od 1993. godine upoznava se s različitim meditativnim tehnikama i terapijama, uključujući transcendentalnu meditaciju, Art of living, preporadanje, tjelesno orijentiranu psihoterapiju (Core Energetics, Core Dance, Dreams) pod vodstvom Lasla Pintera i dr. Siegmara Gerkena, te obiteljske konstelacije pod vodstvom psihoterapeuta Svagita Liebermeistera.

Moranina učiteljica, akademska slikarica Meera Hashimoto, bila je osobna slikarica duhovnog vođe Osha. Kada ju je upoznala, započela je intenzivno istraživanje povezanosti kreativnog izraza i osobnog razvoja kroz art terapiju. Slikarstvo joj je postalo ne samo umjetnička već i terapijska praksa, kroz koju je otkrivala i još otkriva dublji smisao i osobni put razvoja.

Kod Meere, narednih pet godina pohađala je cjelodnevnne seminare art terapije u retreat centru Amalurra, smještenom u slikopisnom mjestu Artzentes u brdovitoj regiji Baskiji. U tom prirodnom i mirnom okruženju sudjelovala je na intenzivnim edukacijama u ukupnom trajanju od gotovo 400 sati. Program "Osho Art Therapy and Painting Training" obuhvatio je module "Primal Painting", "Nature Painting", "Portrait" i "Art of Working with People".

Art terapija poseban je oblik meditativno-slikarskog izraza koji potiče spontanost, osobni rast, razvoj i ostvarenje punog kreativnog potencijala. Ova metoda uključuje osvještavanje kroz pokret, ples, tjelesno orijentiranu psihoterapiju, Osho aktivne dinamičke meditacije, kundalini i druge vođene meditacije, koje su isprepletene sa slikarskim izrazom. Seminari art terapije namijenjeni su svima, bez obzira na likovno iskustvo. Osobitost seminara u Amalurri je raznolikost sudionika, ljudi različitih kultura, s različitih kontinenata, što unosi bogatstvo perspektiva, uvjetovanosti i potiče dublju samorefleksiju. Šarolikost iskustva i osobnih priča snažno se odražava i na ekspresivnim slikama nastalim tijekom procesa.

Godine 2015. Morana je postala asistentica Meere Hashimoto na međunarodnim seminarima "Art Therapy and Painting Training". Nakon iznenadne Meerine smrti, nastavila je sudjelovati kao asistent na spomenutim seminarima u Amalurri i Münchenu, dok je istovremeno samostalno razvijala vlastiti pristup art terapiji, produbljujući povezanost slikarstva i unutarnjeg procesa.

Umjetničko-duhovni nadimak Mahamaya, Morani je dodijelila učiteljica Meera u Amalurri. Ime Mahamaya porijeklo vuče iz sanskrta i znači Velika Iluzija, što se odnosi na ideju kako je materijalni svijet zapravo maya - iluzija u kojoj je sve promjenjivo, nestalno i dualno.

Kroz vlastite meditativno slikarske radionice "Meditativno slikarstvo", Morana prenosi svoje iskustvo i unutarnja otkrića, vodeći sudionike prema dubljij povezanosti sa samim sobom i životu ispunjenom lakoćom i radošću. U tom procesu, dodatnu inspiraciju nalazi u mirnoći tai chija, zvuku tibetanskih zdjela i nadasve u samoj prirodi.

SLIKARSTVO

Još od djetinjstva, Morana je primarno izražavala sebe unutar vizualnog polja, koje je postalo temelj njezine kreativne preokupacije i sredstvo najautentičnijeg izraza. Pohađala je različite slikarske škole - Rokov Perivoj, Ribnjak, Velebno i druge. Usavršavala se kroz grupne i individualne satove s više akademskih slikara, kao što su: Nela Gruđen, Miro Vučenović, Miroslav Šutej, Aleksander Forenbaher, Miloš Popović i Helena Ramljak. Na Studiju dizajna pri Arhitektonskom fakultetu bila je pod mentorstvom profesora među kojima su akademski slikari Zlatko Kauzlarić Atač, Ivan i Ante Kuduz te Josip Vaništa.

U svijet art terapije uvela ju je likovna terapeutkinja Katica Radonić, a ključan preokret u njezinu umjetničkom izrazu dogodio se 2012. godine, kada je upoznala svoju učiteljicu, akademsku slikaricu Meeru Hashimoto. Od tada se u potpunosti posvetila meditativnom pristupu slikanja. Iste godine, pod vodstvom Meere Hashimoto, započela je petogodišnji period sudjelovanja na intenzivnim dvotjednim seminarima art terapije u Amalurri u Španjolskoj na kojima je 2015. godine postala asistent učiteljice.

325 Čudo / Miracle

Split, 08/2023., akvarel na papiru, 59,4 x 42,2 cm

"Ljudi obično hodanje po vodi ili po zraku smatraju čudom. No mislim da pravo čudo nije hodati ni po vodi ni po zraku, nego hodati po zemlji. Svakodnevno uronjeni smo u čudo koje niti ne prepoznajemo: plavo nebo, bijeli oblaci, zeleno lišće, znatizeljne oči djeteta - vlastite oči. Sve je čudo."

"People usually consider walking on water or in thin air a miracle. But I think the real miracle is not to walk either on water or in thin air, but to walk on earth. Every day we are engaged in a miracle which we don't even recognize: a blue sky, white clouds, green leaves, the curious eyes of a child - our own two eyes. All is a miracle."

Thich Nhat Hanh

AMALURRA



„Ples premošćuje put do meditacije, ples je most do slikanja, ples je most do psihologije. Zato što ples znači da vaše tijelo kaže "DA" životu. Bez ove energije kojom kažete "DA" životu, ne možete stvarno sagledati svoje probleme s dostojanstvom, s ljubavlju, s opuštenošću.”

„DA je tako jaka riječ kad dolazi iz naše dubine, zato što to znači DA životu, DA postojanju, DA samima sebi, DA ljepoti, DA svemu. DA je ključ cjelovitoj i zdravoj ekspresiji. DA je magija.

Stvar je u ulaženju u sve dublje i dublje slojeve sebe, prihvaćajući štogod nađemo istinitim i donošenje tog na svijetlo naše vlastite svjesnosti. Ovdje smo da budemo autentična ljudska bića, obična, jednostavna, prirodna. Ovdje smo da pjevamo pjesmu s prirodom i da kroz slikanje pozovemo druge u naš život.”

Meera Hashimoto

MEERA HASHIMOTO



PRAVAC NAČIN SLIKANJA

TEHNIKA, FORMAT

Do 2012. godine Morana je stvarala koristeći različite tehnike, uključujući temperu, akril, pastel, akvarel, tintu i ugljen.

Od tada, radovi meditativnog slikarstva izrađeni su posebno priređenim, razrijeđenim akrilom, nanesenim na ručno izrađen, debeli papir. Dio art terapijskih radova nastaje tehnikom akvarela na akvarel papiru.

Raniji radovi izvedeni su u formatima 35 × 50 cm i 50 × 70 cm, uz poneke manje formate A4 i A3. U novijem stvaralaštvu akvarela dominiraju formati većih dimenzija, poput 100 × 70 cm.

Zbog specifične tehnike korištene u novijim radovima, odabran je veći format koji omogućava slobodu pokreta uključujući cijelo tijelo, a istovremeno je dovoljno kompaktan da potiče dinamičnu interakciju vode i boje na površini papira. Pojedini radovi izrađeni su na lijepljenom papiru dvostruke dimenzije, primjerice 150 × 100 cm.

Prisutni su i diptisi i triptisi, čiji niz naglašava kontinuitet forme i otvara prostor za nestandardne formate završne kompozicije.

Radove meditativnog slikarstva nastale u akvarelu pretežito karakterizira neobično velik format za tu tehniku, 100 x 70 cm. Format svojom veličinom poziva na umjetnikovo neuplitanje, spontani potez i prepuštanje nesputanom toku vode. Budući da tehnika akvarela poziva na slojevitost, u meditativnom pristupu posebno se njeguje taj aspekt. Radovi nastaju višestrukim prolascima istim putem, stvarajući slojeve izraza, koji u sinergiji donose prikaz višedimenzionalne stvarnosti.

Opus akvarela sadrži i radove manjih dimenzija (40 x 60 cm i 30 x 40 cm), često spajane u diptihe kojima je naglašena dužina. Izduženi format stvara ritam i vizualni kontinuitet, a u svom ekstremnom izduženju djeluje gotovo kao metafora za vremenski tijek - dodajući radovima dimenziju trajanja i protoka.

“Kad si opušten, kad si spontan, sve što se stvori uvijek je lijepo, uvijek savršeno. Zašto? Jer sadašnji trenutak ima svoj osjećaj savršenstva.”

Meera Hashimoto

Ranija faza Moranina stvaralaštva nosi obilježja školskog pristupa slikarstvu, s naglaskom na formu i tehničku izvedbu, iz čega se postupno nazire prijelaz prema apstrakciji i izraženom koloritu. Slike nastale nakon 2012. godine, kada se njezin rad usmjerava prema art terapiji i meditativnom slikanju, poprimaju drugačiji izričaj. Nastaju apstraktne kompozicije, proizašle iz unutarnjih propitkivanja u trenutku stvaranja.

Radovi art terapije nastaju u sjedećem položaju na podu, što omogućuje veći kontakt sa zemljom i doprinosi osjećaju uzemljenosti. U tom kontekstu, fokus nije na estetskoj formi, već na samom procesu traganja za dubljim unutarnjim značenjem. Položaj slike u horizontalnom formatu omogućava razrijeđenom akrilu i vodi da ostanu na površini, prelijevajući se slobodno u svim smjerovima, a ne isključivo prema podnožju papira. Boje se spajaju spontano, tek u trenutku dodira s papirom, stvarajući nepredvidive oblike i teksture - vizualne tragove unutarnjih stanja i intuitivnih impulsa.

Osim kistova različitih debljina i oblika, u procesu slikanja koriste se i spužve, krpe, raspršivači vode te sušila. Svaki od alata doprinosi specifičnom izrazu, a u kombinaciji tehnika postaje izvor inspiracije, potičući neprekidan dijalog između slikara i slike.

Na taj način nastaju slike koje nisu unaprijed isplanirana djela s definiranim ciljem, već spontani produkt meditativnog procesa koji zahtijeva potpunu prisutnost i svjesnost svakog trenutka. Kako slika započinje, tako se i transformira – početni izrazi često se razvijaju u nepredvidivom i neočekivanom smjeru, završetak je često iznenađenje, jer se slika razvija izvan očekivanja i kontrole.

Svaka od slika rezultat je dugotrajnog procesa, a ne brze ekspresije. Tehnika, kao i čvrsta podloga papira, omogućava slojevito slikanje, pri čemu se vrijeme i osjećaji pretaču u uzastopne nanose boja. Iako je završni sloj posljednji vidljivi otisak slikarskog procesa, ispod njega ostaju prisutni tragovi ranijih slojeva, svjedoče pričajući priču koja se razvija kroz vrijeme.

Radove iz područja art terapije prate citati, pažljivo odabrani nakon svakog stvorenog djela. Ovi citati dodatno nadopunjuju i produbljuju kontekst radova, povezujući ih s univerzalnim idejama i vrijednostima, stvarajući tako bogatiji okvir za razumijevanje umjetničkog stvaranja i njegovih dubljih slojeva.





“Kako ja vidim, ako date svoju ljubav u potpunosti u ono što radite, možete uključiti i druge kao dio toga i možete rasti zajedno”

Meera Hashimoto



MJESTO OKRUŽENJE

Većina radova nastaje u prirodi, koja služi kao neiscrpna inspiracija i tiha podrška unutarnjem biću. Premda se ponekad stvaraju i u ateljeu, njihovo oblikovanje uvijek proizlazi iz različitih meditativnih iskustava, bilo aktivnih ili pasivnih.

Elementi prirode neizostavni su suputnici u stvaralačkom procesu. Slikanje na zemlji povezuje s tlom, uzemljuje i donosi stabilnost. Rad uz potok (rijeku ili more) nosi snagu vode i podsjeća na važnost protočnosti. Krug oko vatre sagorijeva suvišno, osvjetljava skriveno i otvara prostor jasnoći. Boravak na otvorenom objedinjuje sve elemente, povezuje suputnike i oblikuje osjećaj cjeline. Konačna povezanost pojedinca i grupe s prirodom postaje čvrsta potpora, snažan poticaj i vječna i neiscrpna inspiracija.

Prostor u kojem slike nastaju može biti okružen grupom tragača koji predano istražuju unutarnji put pružajući si u tišini podršku svojom prisutnošću. U drugim trenucima prostor je ispunjen meditativnom i drugom poticajnom glazbom te meditacijama koje dodatno hrane i usmjeravaju kreativni proces.

U oba slučaja, proces stvaranja povremeno se prekida dijeljenjem i razmjenom refleksija među sudionicima. Time se usmjerava pažnja na proces i potiče dublje osvještavanje procesa, a istovremeno se dobiva dragocjeni uvid iz perspektive vanjskog promatrača.

MOTIVI

Svaki od radova prožet je meditativnim pristupom, usmjerenim na specifičnu temu i trenutak u životu. Priroda, koja odražava unutarnji proces, ali i nepresušno izvoriste inspiracije i podrške, ostaje ključni motiv stvaralaštva.

Motivi šume, flore i vode izranjaju iz svakodnevnog meditativnog promišljanja i predanog stvaralačkog procesa. Oni nisu tek prizori, već vrata - prijelaz, pružajući gledatelju uvid u suptilne slojeve unutarnjeg i vanjskog svijeta.

Posebni izazov i vrhunac meditativnog pristupa nosi slikanje autoportreta. Nakon dužeg perioda povlačenja, kontemplacije, unutarnjeg čišćenja, otvara se prostor unutarnje jasnoće iz kojeg se rađa autoportret - snažan, sirov i potpun bez cenzure. Kroz njega autor zrcali autentičan izraz same nutrine bića.



POTPORA POTICAJ

Morana svoj meditativni rad ne istražuje samo kroz slikarstvo, već i kroz druge oblike umjetničkog i duhovnog izraza. Tai chi, poznat kao "meditacija u pokretu", postao je neizostavan dio njezine svakodnevice. Na tom putu vodiči su joj bili Fabien Bastin, osnivač škole Art du Chi, i Buga Hernitz.

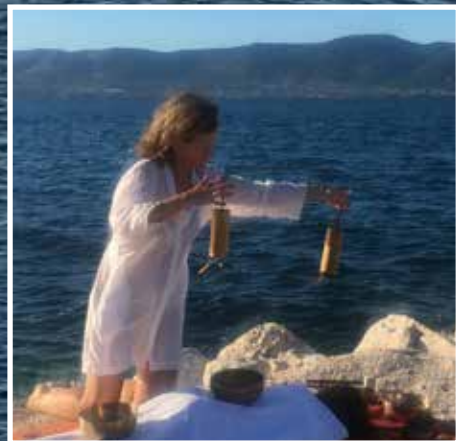
Zvučnom terapijom tibetanskim zdjelama, koju je učila je od slovenske učiteljice Mojce Malek, dodatno je produbila svoj unutarnji mir i povezanost s trenutkom.

Priroda, kao neiscrpan izvor inspiracije i mjesto povratka sebi, ostala je njezin vjerni suputnik. Iako je dijete grada, uvijek joj se vraćala u potrazi za univerzalnim zakonima, nadahnućem i odgovorima.



TAI CHI





TIBETANSKE ZDJELE

Cijeli svemir je energija, neprestano gibanje i vibracija. Životna energija (prana, chi) prožima sve i čini temelj svake druge energije. Može biti stvaralačka i razorna, a razlikuje se frekvencijom.

Zvučni tretman s tibetanskim zdjelama temelji se na drevnoj mudrosti koja potiče iz 2400 pr. Kr. kad su se zdjele koristile kao instrument za iscjeljivanje i ubrzani duhovni razvoj. Izrađene su od 7 različitih metala (bakar, željezo, živa, kositar, olovo, zlato, srebro) od kojih je svaki povezan s jednom planetom i služe za harmonizaciju tijela i duha te postizanje višeg stanja svijesti. Zvuk svake zdjele jedinstven je i ovisi o obliku, veličini, debljini, načinu nastajanja, starosti, načinu i vremenu koliko se na njima sviralo.

Ljudsko tijelo, sastavljeno većinom od vode, idealan je medij za prijenos zvučnih vibracija. Zvuk lako prodire kroz krvne žile i limfu, kao i kožu, tkiva, šupljine, organe i kosti. Sve što smo doživjeli i nismo otpustili ostaje zapisano u memoriji svake stanice, u samoj DNK strukturi. Neotpuštena iskustva mogu uzrokovati energetske blokade koje se očituje kao napetost, nemir, depresija, ljutnja, strah ili bolest.

Zvučne vibracije djeluju izravno na stanice kroz rezonanciju – svaka stanica prima upravo onu frekvenciju koja joj je potrebna za povratak u stanje ravnoteže i harmonije čime se otvara prostor za duboku transformaciju. Tijelo se vraća izvornoj vibraciji i sadržaj podsvijesti izlazi na površinu. Iscjeljenjem fizičkog tijela dolazi do promjena na emocionalnoj i duhovnoj razini.

Tretman vodi Morana, slijedeći metodu svoje učiteljice Mojce Malek – s punim povjerenjem, ljubavlju i prisutnošću i dubokim poštovanjem prema zvuku kao svetom alatu koji otvara put iscjeljenju i unutarnjoj preobrazbi.