

# Tekenmeditatie en boeddhisme

*“Alle dingen zijn vormen van leegte”*

Bovenstaande uitspraak uit de Hart Sutra klinkt voor een kunstenaar als een gemeenplaats. Teken een gesloten vorm op een blad papier en je hebt zowel de vorm als de restvorm – de leegte eromheen – getekend. Je kunt ook zeggen: je hebt de leegte getekend en daarmee de vorm bepaald. In feite is het een kwestie van intentie of je iets wilt beschouwen als leegte of als vorm.

De Hart Sutra is geen inleiding in kunstbeschouwing, maar toch lijkt er wel een relatie te zijn tussen tekenen en boeddhistische meditatie. Teken naar de waarneming is een oefening in aandacht, in visuele opmerkzaamheid. In plaats van het zien te benoemen, zoals bij vipassana meditatie, trek je de lijn die je ziet. Door je zo te bepalen tot de zintuiglijke waarneming, kom je dicht bij de “leegheid” van de dingen. Hun stabiliteit en identiteit blijken er slechts opgeplakt te zijn. Zelf word je ook een beetje leeg. Het denken maakt plaats voor een rechtstreekse relatie, waardoor er een verschuiving optreedt van hoofd naar hart. Het tekenen wordt een meditatie.

## Zijn bij wat je ziet

De tekenmeditatie “Zijn bij wat je ziet” gaat terug op benaderingen van Betty Edwards en Frederick Franck.\*

Franck schrijft hierover: geheel afgezien van wat er op het papier terecht komt, ben ik al tekenend in aanraking met de meest innerlijke werkingen van het leven in mij en om mij heen.

Edwards maakt evenals Franck een vergelijking met zen en citeert ergens de Japanse tekenaar Hokusai (ca 1850): “Als ik negentig word zal ik tot het geheim der dingen doordringen. Als ik honderd ben zal ik een wonderbaarlijk stadium hebben bereikt; en als ik eenmaal honderdtien ben zal al wat ik maak, punt of lijn van leven vervuld zijn”. Hij werd achtentachtig.

In beide citaten draait het om het contact met het leven. Het blijkt dat je bij het tekenen niet alleen iets buiten je zelf tekent, maar ook iets van jezelf. En dat is geen “kunst”, maar onverbreekbaar verbonden met het proces.

Maar wat is nou de relatie met (zen)boeddhisme?

## Zintuiglijke waarneming en begripsvorming

Het boeddhisme kent niet vijf maar zes zintuigen.

In modern westerse bewoordingen:

1. Het oor zet luchtdrukverschillen om in geluid
2. Het oog zet electromagnetische golven om in beelden
3. De neus zet moleculair contact om in geur
4. De tong zet moleculair contact om in smaak
5. Het lichaam zet fysieke prikkels om in lichamelijke gewaarwordingen
6. Het bewustzijn zet neurologische processen om in beelden, gedachten en gevoelens.

De waarnemingen van het bewustzijn zijn echter (ook in het boeddhisme) van een andere orde dan die van de andere zintuigen: het gaat daar om mentale verschijnselen die geen reëel bestaan hebben in de fysieke werkelijkheid.

Dingen in de fysieke werkelijkheid hebben geen permanent en onafhankelijk bestaan.

Alles hangt met elkaar samen en het een ontstaat uit het ander. Het boeddhisme spreekt in dit verband van “voorwaardelijk ontstaan” .

Het bewustzijn kan hier niet mee werken en zet dingen apart, geeft ze een naam of vangt ze onder een begrip. Dit is een proces van conceptualiseren.

Het proces van conceptualiseren heeft gevolgen voor de manier waarop de mens zijn omgeving ervaart. Het resultaat van conceptualisatie wordt namelijk terug geprojecteerd op de werkelijkheid. Zintuiglijk bewustzijn, zoals we dat delen met dieren, wordt omgezet in conceptueel bewustzijn, dat kenmerkend is voor mensen.

In het conceptuele bewustzijn worden dingen niet waargenomen in hun veranderlijkheid, maar als manifestatie van een begrip. Levende wezens worden gezien als exemplaren van een soort (ook een begrip). Begrippen veranderen niet uit zichzelf; vaatwerk kan in diggelen vallen, dieren en planten kunnen uitsterven, maar hun begripsindeling blijft.

## Leegte en zelfloosheid



Zodra iets een naam heeft gekregen, wordt het makkelijker hanteerbaar ten koste van de waarneming van de ware aard. Er ontstaat daarmee een vorm van schijn-controle. Iets wordt een ding met eigenschappen, alsof het ding een bestaan zou hebben zonder die eigenschappen. Het is bijvoorbeeld een kenmerk van fysieke objecten dat ze volume hebben. Maar denk het volume weg en het object bestaat niet meer. Het boeddhisme spreekt in dit verband van “leegte”: je kunt een auto niet strippen van zijn eigenschappen en dan de pure auto overhouden, want er blijft niets over. Zonder leegte geen vorm en zonder vorm zou het begrip leegte ook zijn betekenis verliezen. Hetzelfde geldt voor onszelf: we kunnen onszelf niet reduceren tot iets wat alleen maar “zelf” is en door de jaren heen gelijk blijft.

Leegte in boeddhistische zin is nooit als eenduidig begrip te omschrijven, dat zou een valkuil zijn: de veranderlijkheid van alles zou je dan willen vangen in een onveranderlijk begrip. Anders gezegd: zodra je in leegte gaat geloven, ben je weer terug bij af.

## Beeldelementen

Het proces van conceptualisering verandert de *werkelijkheid* zoals die zich ontvouwt in een *wereld* zoals die voor mensen bestaat. Hierbij wordt gebruik gemaakt van symbolen, met name taal.

Modern hersenonderzoek heeft geleerd dat dit plaatsvindt in de linker hersenhelft, waar het spraakcentrum en het tijdsbesef gelocaliseerd zijn.

De rechterhersenhelft verhoudt zich op een andere manier tot de werkelijkheid, niet analytisch, maar holistisch, niet isolerend, maar omvattend. Mensen bij wie vitale delen van de linker hersenhelft zijn uitgeschakeld, leven voortdurend in het hier en nu en leggen contact op nonverbaal niveau.

Als beide hersenhelften goed functioneren, is het mogelijk om beide helften min of meer naar believen te benutten of ermee te oefenen. Voor een deel is de verhouding tussen beide cultureel bepaald. Onze westerse wereld is erg gespecialiseerd in het analytisch denken en doet daarmee voor niet-westerlingen afstandelijk aan. Door veel te oefenen met taken die een beroep doen op de rechterhersenhelft, kunnen we die kant verder ontwikkelen.

Eén zo'n manier is de tekenmethode, zoals die ontwikkeld is door Betty Edwards. De methode komt erop neer dat cursisten geen “dingen” tekenen, maar “beeld-elementen”,

visuele eigenschappen van dingen als punt, lijn, vorm, vlak en kleur.

Ook is het mogelijk om de ruimte tussen dingen te tekenen: de restvormen. Of men tekent wel dingen, maar dan van een soort dat moeilijk als ding te herkennen is: een prop papier, een grillige boomtak, een draperie.

Voorbeelden kan men bij het natekenen op de kop hangen, zodat het conceptuele bewustzijn er minder vat op heeft.

De methode van Betty Edwards is een methode om tekenen te leren. Ze kan echter ook gebruikt worden als meditatievorm: tekenmeditatie. De opdracht is dan om wel zo nauwkeurig mogelijk iets na te tekenen, maar het succes ervan wordt bepaald door de mate waarin men een niet-begripsmatig contact krijgt met het object van aandacht. De ervaring is dat men bij deze tekenoefeningen helemaal weg kan raken van de "wereld" - niet van de "werkelijkheid". Het wordt muisstil, want het spraakcentrum is niet actief. Het tijdbesef is ook weg, men is in de werkelijkheid van het hier en nu. In zoverre is deze methode tevens een boeddhistische meditatie methode.

## Compositie

De notie van leegte heeft ook gevolgen voor de compositie van tekeningen.

Doordat niets op zichzelf staat, heeft het ook geen zin om dingen apart of centraal te stellen. De tekeningen van de eerder genoemde Hokusai, geven vrijwel altijd bovenaanzichten, een "vogelperspectief" te zien, en daarmee een bredere samenhang.

Hij tekende tientallen malen de berg Fuji, steeds weer vanuit een ander gezichtspunt, maar nooit staat de berg centraal of op de voorgrond. Soms moet je zelfs zoeken naar de berg. Daarmee wordt de berg een verbindend element in het dagelijks leven dat zich rond die berg afspeelt.



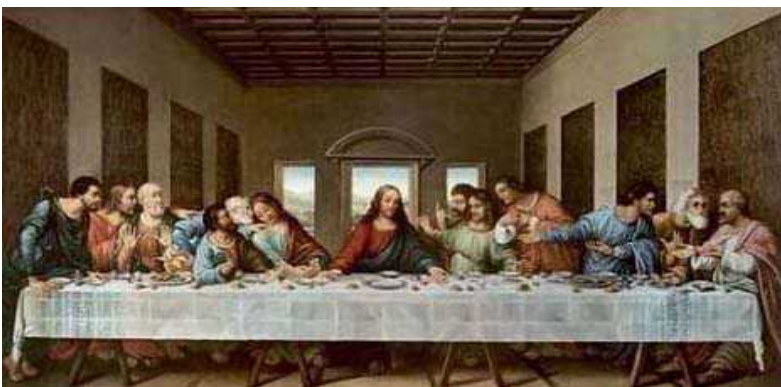
Een ander kenmerk van Japanse tekeningen is vaak de decentrale compositie met veel leegte, alsof de boodschap is: dit is maar een klein onderdeel, laten we ruimte geven aan de rest.

Op deze manier komt de relatie die de kunstenaar ervaart met de werkelijkheid terug in de tekening. En het tekenen als meditatie werkt terug op je relatie met de werkelijkheid: je wordt deelnemer.

Door te tekenen doe je namelijk iets met de werkelijkheid, je stelt je in verbinding, je bent niet louter toeschouwer.

Met de westerse scheiding tussen geest en lichaam wordt de illusie gecreëerd, dat men zich in de geest buiten de werkelijkheid kan plaatsen, ook buiten zichzelf. Vervolgens geeft diezelfde geest overal commentaar op, ook op zichzelf.

Dit heeft gevolgen gehad voor de westerse schilderkunst: de belangrijkste dingen worden centraal gesteld, de belangrijkste persoon in het midden, de achtergrond fungeert als decor. Het Laatste Avondmaal (1498) van Leonardo da Vinci heeft de toon gezet. De Nachtwacht (1642) van Rembrandt is lossier van compositie, maar volgt hetzelfde stramien.



Een westers schilderij lijkt vaak een afbeelding uit een toneelstuk, het is alsof de voorstelling zich afspeelt op een podium, los van de dagelijkse werkelijkheid. Lange tijd moest de voorstelling ook iets

verhevens hebben: iets uit de Griekse mythologie, dan wel uit de nationale of uit de bijbelse geschiedenis voorstellen.



Een zeldzame uitzondering vormt een schilderij van Pieter Breughel de Oudere: Jagers in de sneeuw (1565). Als toeschouwer wordt je als het ware meegenomen met de jagers. De compositie is asymmetrisch en de jagers lopen weliswaar op de voorgrond, maar ze maken niet de indruk het hoofdonderwerp te zijn. Het plaatje doet Japans

aan, ook door het bovenaanzicht.

### **Empathie**

Franck onderscheidt zich van Edwards doordat hij een grote rol toekent aan het invoelend vermogen. Wil je – volgens hem – een vogel goed kunnen tekenen, dan moet je ook het “vogelige gevoel” kennen. Zijn leerling, Maria Adriaens, geeft hiervan een mooi voorbeeld. Als een kind niet weet hoe het een koolblad moet tekenen, laat ze hem gaan liggen als dat blad. En dan lukt het wel.\*\*

Het invoelen kan ook gestimuleerd worden door gebruik te maken van meer zintuigen dan het zien alleen. Bijvoorbeeld: een takje of een blad of een deel van je eigen lichaam wordt afgetast met de ene hand en getekend met de andere hand, al dan niet met de ogen dicht. Ook geur of smaak kunnen iets oproepen. En alleen al door naar iets te kijken, krijg je soms een smaak in de mond. Het helpt ook door al tekenend naar het onderwerp te blijven kijken en niet op het papier.

Dit invoelend vermogen is iets wat alle zoogdieren gemeenschappelijk hebben. Het staat dus los van de rationele functies van de menselijke linker hersenhelft. Evolutionair gezien wordt het in verband gebracht met de zorg voor nakomelingen en het overlevingsbelang van samenwerking tussen volwassenen.

Maar het voorbeeld van het koolblad maakt duidelijk dat empathie ook werkt tussen een kind en bijvoorbeeld een plant. De “bezieling” die je ziet in zonnebloemen van Van Gogh, heeft te maken met ditzelfde vermogen.

Rationeel slaat het nergens op om te gaan liggen als een koolblad of om planten of dingen te ervaren als bezielde. De ratio doet het af als projectie, vanuit haar waan zich als buitenstaander op te kunnen stellen.

Leo van Vegchel, op zijn beurt leerling van Maria Adriaens, formuleert het zo: "Want zoals jij de wereld ziet, zo is zij en niet anders. Want met het oog waarmee jij naar de wereld kijkt, zo ziet de wereld jou en niet anders."

### **Tekenmeditatie en inzichtmeditatie**

Tekenmeditatie kan een hulpmiddel of een opstap zijn voor inzichtmeditatie. Men hervindt een “natuurlijke” houding. Het verschil tussen wat je bent en zou willen zijn valt even weg. Je bent even zelfloos. Om met de Boeddha te spreken: er is zien en er is tekenen, maar er is niemand die ziet en niemand die tekent.

Hiermee lijkt in tegenspraak dat bij vipassana juist de dingen worden benoemd, die zich voordoen aan het bewustzijn. Dit lijkt op conceptualiseren, maar bij nader inzien blijken geen dingen te worden benoemd, maar waarnemingscategorieën: het zijn steeds werkwoorden of kenmerken.

1. Bij het oor is het horen
2. Bij het oog is het zien
3. Bij de neus is het ruiken
4. Bij de tong is het proeven
5. Bij het lichaam is het voelen
6. Bij het bewustzijn is het denken.

Nooit zal het horen van een blaffende hond benoemd worden als hond. Het is horen of herkennen (als geblaf van een hond).

De kracht van vipassana zit daar in, dat het zintuiglijk karakter van het bewustzijn wordt benadrukt door te benoemen wat zich aan het bewustzijn voordoet. Het benoemen herstelt het onderscheid tussen zintuig en waarneming, het voorkomt dat mensen zich met bewustzijnsinhouden identificeren.

Dit benoemen vormt de tegenhanger van de beeldelementen bij tekenmeditatie.

Is eenmaal het onderscheid tussen zintuig en waarneming hersteld, dan tonen de waarnemingen hun ware aard: hun veranderlijkheid, hun voorwaardelijk bestaan.

Bij zen lijkt de koan op conceptualiseren, maar in feite krijgt de ratio een opdracht die hij niet kan uitvoeren, bijvoorbeeld: hoe klinkt het klappen van één hand.

Net als bij vipassana wordt het denken tegen zichzelf ingezet, met als gevolg dat haar beperkingen daadwerkelijk ervaren worden.

### **Van controle naar vertrouwen**

De identificatie met het denken, met het zesde zintuig dus, is niet zo maar een vergissing, het is een verleiding. Juist door hun onveranderlijkheid lijken begrippen een grote werkelijkheidswaarde te hebben. Plato liet zich er zelfs toe verleiden om begrippen als echter dan hun manifestaties te zien.

Begrippen zijn onderworpen aan de wetten van de logica en die vormen een mentaal spelletje, een gesloten systeem. Door alleen maar in begrippen te denken, lijkt men alles onder controle te hebben. Dit alles wijst op gebrek aan vertrouwen in het leven zelf.

Levend contact met de werkelijkheid krijg je alleen door het loslaten van controle en daarvoor moet je veel mediteren of veel tekenen. En heel oud worden.

Klaas Vos  
Leeuwarden, juni 2011  
klaas-vos@zonnet.nl

- 
- \*) Betty Edwards: "Leer tekenen" – ontwikkel de creatieve talenten die verborgen liggen in uw rechter hersenhelft.  
Frederick Franck: "De zen van het zien" en "Zen zien, zen tekenen".
- \*\*\*) Maria Adriaens: "Ruimte zien".