

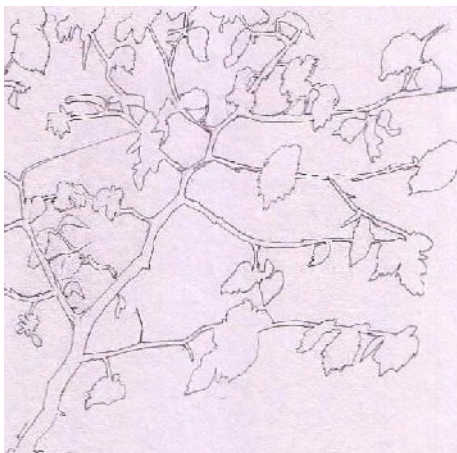
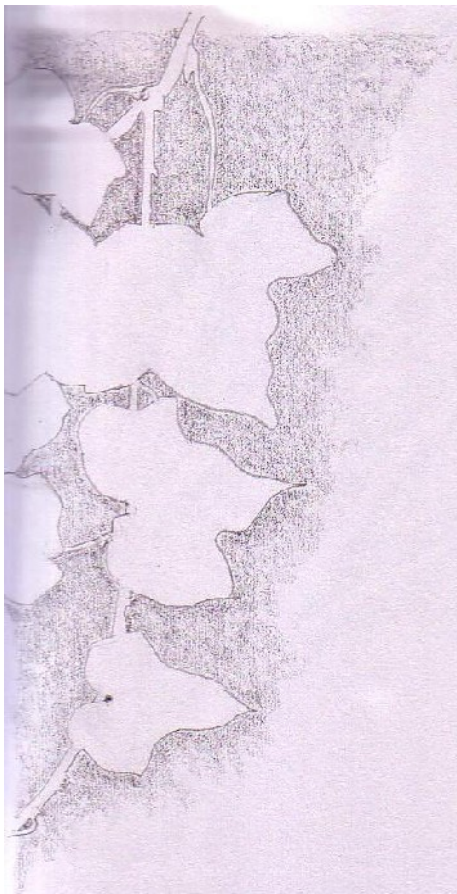
Tekenmeditatie: Zijn bij wat je ziet

Zijn bij wat je ziet is een eendaagse oefening in visuele opmerkzaamheid door middel van tekenmeditatie. De tekenopdrachten en de objecten worden zo gekozen, dat men gestimuleerd wordt goed te kijken. In het dagelijks leven volstaat men doorgaans met identificeren en categoriseren van wat men ziet. Zoals bij vipassana de waarneming belangrijker is dan het benoemen, zo is ook hier de waarneming belangrijker dan de tekening. De tekening wordt benut als feedback op de opmerkzaamheid. Nabesprekingen zijn vooral hier op gericht. En uiteraard verbetert de oog-hand coördinatie bij veel oefenen, zodat je beter leert tekenen.

Benodigheden zijn: een A4 schetsboek of dummy, (vul)potlood en kneedgum; voor tussen de middag een boterham.

Elke dag staat op zich en duurt van 11.00-16.00 uur. Per keer verschilt het focus. Bij mooi weer wordt buiten gewerkt.

Deelname kost 15 euro.



Tekenmeditatie en Boeddhisme

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 Hokussai: “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 onverbreeklijk 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 indeling 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.

Hier en nu

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 visuele eigenschappen van dingen: 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. Plaatjes kan men 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 de werkelijkheid. De ervaring is dat men bij deze tekenoefeningen helemaal "wegraakt van de wereld", 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.

Tekenmeditatie en inzichtmeditatie

Deze 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 punt, lijn, vorm, vlak en kleur bij de 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.

*) 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".