



De Tibetaanse thangka

Spiegel van de geest

Dertien jaar heeft ze les had gehad in de techniek van thangka's - Tibetaanse rolschilderingen. Nu reist Carmen Mensink zelf de wereld rond om mensen te leren over het schilderen van de boeddhistische afbeeldingen, hun betekenis en de rituelen eromheen.

Er heerst een haast serene rust in het lichte appartement van Carmen Mensink. Geschilderde Boeddha's en mandala's hangen aan de muur, een gitaar staat op de grond en een lichte wierookgeur kringelt

langs de objecten die zij van verre reizen heeft meegenomen. Met voorzichtige, haast eerbiedige bewegingen pakt Carmen een thangka, een afbeelding van een Boeddha, die ze voor zich neerlegt op haar houten werktafel.

"Dit soort schilderijen gaan terug tot de tijd waarin de Boeddha leefde, zo'n vijf eeuwen voor Christus. De doeken werden niet ingelijst, maar opgerold. Dat had een praktische reden: Tibet is heel uitgestrekt, kloosters en tempels zijn voor veel inwoners niet te bereiken. De lama, een Tibetaanse geestelijke, vervoerde een opgerolde thangka in zijn rugzak. Hij reisde naar alle uithoeken van het land om over het boeddhisme te vertellen. Als de lama in een dorpje kwam, verzamelden de dorpelings zich om hem heen. Op het marktplein ontrolde hij de thangka voor alle toeschouwers. Door met een stok de details op het doek aan te wijzen, onderwees hij hen over de betekenis ervan."

Je eigen Boeddha

Carmen is even stil. Langzaam en vol aandacht rolt zij de thangka open. De afbeelding die tevoorschijn komt is van een bijna onmenselijke perfectie. Details op de vierkante centimeter, een gouden zon en prachtige kleuren verleiden om minutenlang naar de afbeelding te kijken. Hier heeft Carmen twee maanden lang, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat, in oppperste concentratie aan gewerkt. "Ken je deze Boeddha? Het is de Medicijnboeddha. Het Tibetaans boeddhisme heeft een heel arsenaal aan Boeddha's, die ieder hun eigen kenmerken hebben. De uiterlijke verhoudingen liggen vast in zogenaamde gridpatronen. De ene generatie thangka-schilders droeg deze over op de volgende generatie. Wanneer je bijvoorbeeld een Medicijnboeddha uit 1300 ziet dan is de stijl van schilderen anders dan nu. Toch herken je deze Boeddha van Genezing direct omdat de proporties nog wel dezelfde zijn."

Je zou zeggen dat met dezelfde patronen elke tekening een kopie wordt van een andere. Toch is dat niet zo. In elke tekening herken

'Je kunt vaak herleiden
wie welke Boeddha getekend
heeft - onbewust creëer
je je eigen Boeddha'

je de hand van de maker. Carmen: "De lama's zeggen: 'Als je een Boeddha tekent of schildert, teken je in feite je eigen geest.' En dat is waar. Wanneer dertig personen dezelfde Boeddha tekenen, zie je evenveel verschillende uitdrukkingen van de Boeddha - al wordt er door iedereen uitgegaan van dezelfde verhoudingen. Je kunt vaak herleiden wie welke Boeddha getekend heeft. Hoe dat komt? Onbewust creëer je je eigen Boeddha. De thangka is als het ware een spiegel van je eigen geest; zo schijnen de Boeddha's van mijn hand een wat meer westers en vrouwelijk gezicht te hebben." Carmen lacht. "Het is mooi onderdeel te zijn van een oeroude traditie en toch ook een stempel te drukken op het werk dat je maakt."

Lessen in verfijning

Carmen herinnert zich het moment dat zij haar eerste thangka's in een Tibetaanse tempel zag, zo'n twintig jaar geleden, nog als de dag van gisteren. Ze had zich al in het boeddhisme verdiept, maar nog nooit thangka's in hun oorspronkelijke omgeving gezien. Diep onder de indruk van de rolschilderingen besloot ze dat ze er meer over wilde weten. Ze ging op zoek naar een docent die haar de techniek kon leren en haar kon vertellen over de diepere betekenis achter de afbeeldingen. "Ik ontmoette mijn leraar Andy Weber. In zijn lessen kwam alles bij elkaar: mijn achtergrond als vormgever, mijn belangstelling voor de boeddhistische filosofie en mijn bewondering voor fijne schilderkunst. Ik had mijn plek gevonden." Dertien jaar lang volgt Carmen de lessen van Andy. Tot haar verbazing vertelt hij haar op een dag dat het tijd wordt dat zij zelf les gaat geven. "Ik was perplex. Lesgeven? Ik? Daar had ik nog nooit over nagedacht. Ik vond het een ongelofelijke eer om zo onderdeel van een overdrachtslijn te worden, die acht generaties, wel honderden jaren, teruggaat." Carmen volgt de raad van haar leraar op en besluit les te gaan geven in thangka-schilderen. Ze start met een klein groepje leerlingen. >

Close-up van Carmens
thangka van De 8 Medicijnboeddha's



WIJSHEID

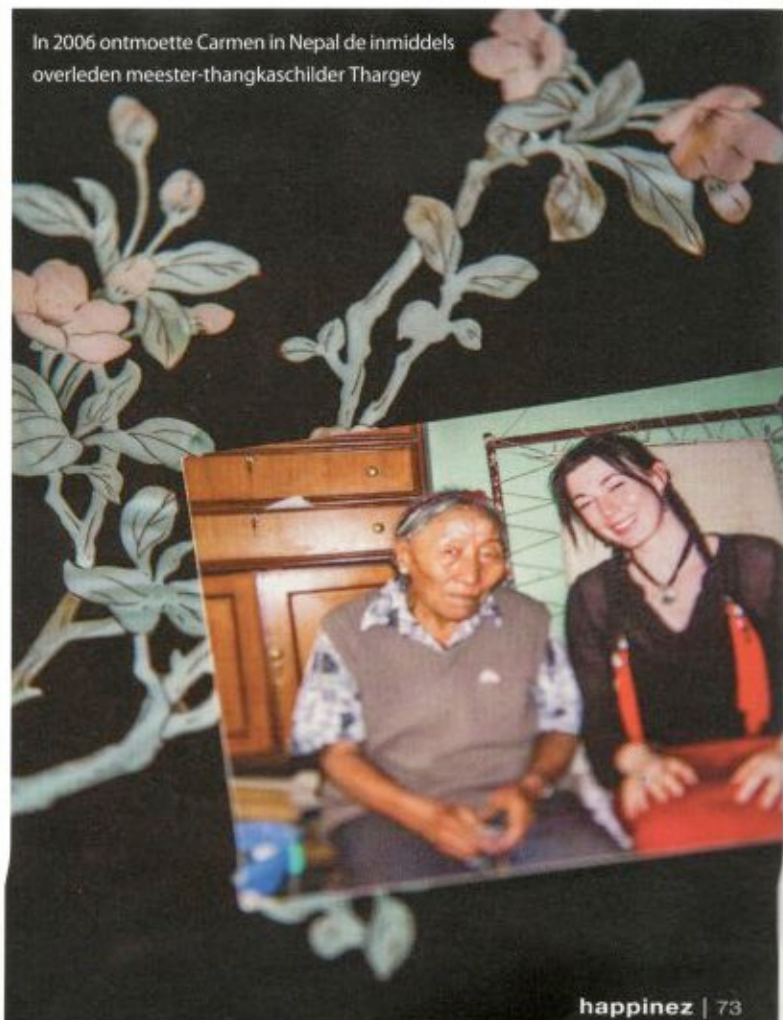


De verf die gebruikt wordt voor het 'openen
van de ogen' van een Boeddha

Wat zijn thangka's?

Thangka's zijn, net als Boeddhabeelden, objecten ter ondersteuning van de boeddhistisch beoefenaar. Ze hangen daarom in kloosters maar ook boven een boeddhistisch altaar bij mensen thuis. De Boeddha's en mandala's die afgebeeld worden op een thangka dienen ter inspiratie voor het perfectioneren van de geest, het bereiken van de hoogste staat van bewustzijn.

In 2006 ontmoette Carmen in Nepal de inmiddels overleden meester-thangkaschilder Thargey





- > Daarnaast werkt ze bij een reclamebureau. Wanneer de recessie vijf jaar later toeslaat, komt ze zonder werk te zitten. "De crisis gaf me de schop onder mijn kont die ik nodig had. Pas toen ik niets te verliezen had durfde ik me vol overgave te storten op het lesgeven. Het mooie is - dat blijkt maar weer - dat als je ergens vol voor gaat er van alles op je pad komt. Een boeddhistisch centrum in Italië nodigde me uit voor een cursus. Vele andere landen volgden, zowel in Europa als daarbuiten. Inmiddels reis ik de wereld over om les te geven in het schilderen van thangka's, de betekenis van de afbeeldingen en de rituelen eromheen."

Het openen van de ogen

Carmen rolt een volgende thangka open. Op een rustige toon vertelt ze over de rituelen tijdens het schilderen. "Dit is de Boeddha Shakyamuni. Deze thangka is bijna af, alleen de ogen ontbreken nog. Bij elke thangka teken je eerst het landschap, en werk je naar binnen toe. Het belangrijkste bewaar je voor het laatst. Dat is het gezicht van de Boeddha, want dat maakt contact met de persoon die ernaar kijkt. De gelaatstreken schilder ik in tijdens de *Eye Opening Ceremony*. Met de meest verfijnde concentratie die ik in al die maanden heb opgebouwd, open ik de ogen." Zodra in de westerse traditie een kunstwerk klaar is, signeert de maker deze. Bij de thangka zul je zelden een signatuur op de voorkant tegenkomen. "Het gaat niet om jou, om het ego van de maker. Heel soms staat de naam heel klein op de achterkant van het schilderij, onder allerlei mantra's en gebeden. De maker heeft die erop gezet om de opgebouwde energie aan bepaalde personen of aan het welzijn en geluk van alle voelende wezens in het algemeen op te dragen. Als een soort zegening."

Levende energie

Dagelijkse rituelen begeleiden de maker bij het schilderen of tekenen van een thangka. "Je begint met een meditatie op de Boeddha die je aan het schilderen bent. Daarna kun je tijdens het schilderen ook mantra's reciteren. Door het uitspreken van een zin, waarvan de betekenis niet in een paar woorden uit te leggen is omdat deze de essentie bevat van waar die Boeddha voor staat, raak je in een cadans, in een diepe concentratie. Voor je het weet



Voor het verfijnde schilderwerk heeft Carmen penselen in allerlei soorten en maten

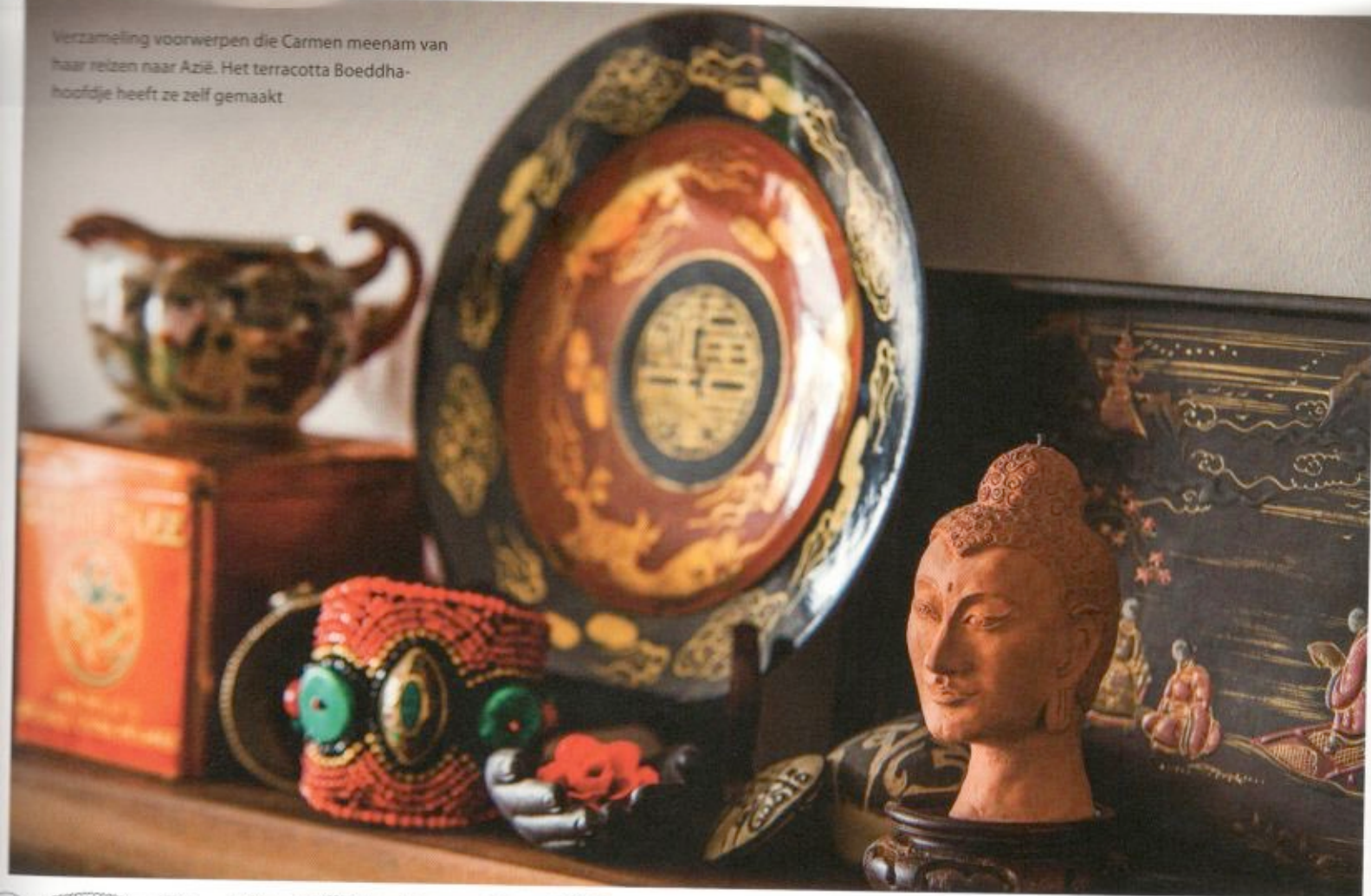
'Wijsheid en compassie
worden de vleugels van
het boeddhisme genoemd.
Beide heb je nodig'

is de dag voorbij." Voor boeddhisten is een afbeelding van een Boeddha niet zomaar een plaatje, maar een levende energie, zo legt Carmen uit. "Elke Boeddha heeft kenmerken die je in jezelf wilt ontwikkelen. Tijdens het schilderen of mediteren maak je contact met die energie. Het helpt om je te verbinden met de kwaliteit van de Boeddha waar je op dat moment mee bezig bent. Het gaat allerlei verstoringen gedachten en emoties tegen, zoals angst, frustratie, boosheid en jaloezie. Soms brengen ze je uit je evenwicht. Je kunt dat soort verstoringen ook zien als een uitnodiging om naar je eigen geest te kijken. Zo ben ik zelf nogal ongeduldig van aard en heb ik dankzij dit werk ietsje pietsje meer geduld gekregen. Ik ben er nog lang niet hoor! Het liefst zou ik als de Groene Tara willen worden. Kijk, die hangt hier."

De Groene Tara

Carmen loopt naar een thangka die ze ooit geschilderd heeft. De groene dame lacht. Ze heeft prachtige gewaden om zich heen, die oplichten door het zonlicht dat door de ramen schijnt.

Verzameling voorwerpen die Carmen meenam van haar reizen naar Azië. Het terracotta Boeddha-hoofdje heeft ze zelf gemaakt



Handgeschreven en -beschilderd
Tibetaans gebedenboek



'Voor boeddhisten is
een afbeelding van een
Boeddha niet zomaar
een plaatje, maar een
levende energie'

> Op de afbeelding staat een zon. "De zon is geschilderd met echt goud, als een offerande aan de Boeddha. De maan staat er precies tegenover. De zon staat voor wijsheid en de maan voor het opwekken van mededogen. Wijsheid en compassie worden de vleugels van het boeddhisme genoemd: beide heb je nodig. Wijsheid zonder compassie leidt tot niets en compassie zonder wijsheid ook niet. Ja, de Groene Tara zit een beetje scheef. Haar rechterbeen ligt uitgestrekt voor haar, om direct in actie te komen als ze een levend wezen in nood ziet. Ze handelt vanuit een oerkracht, vrij van angsten. Negatieve emoties, jaloezie bijvoorbeeld, heeft zij getransformeerd tot een grote alertheid. Die kracht, dat onbevreesd handelen, dat spreekt mij enorm aan. Ik denk dat wij onszelf vaak klein houden. We menen dat we iets niet kunnen of niet goed genoeg zijn. Dat is zo'n onzin. We zijn tot zoveel meer in staat dan we zelf denken. De sleutel ligt in onze geest. De Dalai Lama heeft een prachtige quote. Hij zegt: 'Het temmen van de geest is het pad naar geluk.' Door het schilderen van thangka's en door me te verbinden met de energie van de Groene Tara, hoop ik mijn geest te perfectioneren. Dat gaat stapje voor stapje. Helaas kent mijn geest best veel verstorende patronen, die waarschijnlijk al enkele levens meegaan en die ik te accepteren heb. Het enige wat ik probeer is elke dag een stapje te zetten, op weg naar een beter mens, op weg naar de Groene Tara. Ooit hoop ik net zo angstvrij, wijs, alert en betrokken te zijn als zij." 🌸



Zelf thangka's tekenen

Carmen Mensink organiseert workshops waarin je het gezicht van de Boeddha leert tekenen volgens de Tibetaanse thangka-traditie.

Deze dagen zijn inclusief een korte meditatie, dialezing, koffie en thee, vegetarische lunch en gebruik van materiaal.

Voor data, prijzen en locaties:
tibetan-buddhist-art.com/workshops

TEKST MARJA DEN BOER FOTOGRAFIE HAROLD PEREIRA

STYLING MIRJAM VAN DER RIJST