

Thangka's als spiegel van de geest

[Didie Schackman](#)



Didie ontdekt de eeuwenoude kunst van het thangka's schilderen. Deze Tibetaans boeddhistische 'iconen' vertellen verhalen over de boeddhistische filosofie.

Met een creatieve vader en moeder heb ik in mijn leven al heel wat kunst mogen ervaren, maar de kennismaking met het tekenen van een thangka is van geheel andere orde. Deze kunstvorm verbindt mijn denken en doen op een diepere, spirituele laag. Is dat wat thangka-expert Carmen Mensink bedoelt als ze het heeft over de thangka als spiegel van de geest?

Introductie in de Tibetaanse kunst

Thangka's zijn religieuze afbeeldingen uit het Tibetaans boeddhisme. Deze rolschilderingen, vaak met boeddha's of mandala's, hebben grote communicatieve waarde. THANG KA is een Tibetaans woord dat zoveel betekent als 'opgenomen bericht': ze brengen boeddhistische verhalen over aan de kijker.

We beoefenen op deze zondagmiddag de dharma door te tekenen.

Samen met vijftien deelnemers maak ik kennis met deze traditionele kunstvorm tijdens een workshop thangka schilderen in Amsterdam. In de rijk versierde meditatiekamer van het [Maitreya Instituut](#) in de hoofdstad beoefenen we op deze zondagmiddag de dharma door te tekenen.

Vandaag richten we ons op het hoofd van de Boeddha. Elke deelnemer heeft de beschikking over een werktafel, potloden, gum en liniaal. Verder krijgen we bladen die de standaard proporties van de figuur bevatten, zoals die al eeuwenlang worden doorgegeven van leraar op leerling.



Carmen Mensink.

Verhalen vertellen met thangka's

Carmen Mensink is de aangewezen persoon om ons hierbij te onderwijzen en inspireren. Carmen is geboren in Nederland en woont en werkt in Amsterdam. Na haar afstuderen als grafisch ontwerper aan de Koninklijke Academie van Beeldende Kunsten werkte ze bij ontwerp- en reclamebureaus. Tegelijkertijd was ze van jongs af aan geïnteresseerd in het boeddhisme en kon ze haar creativiteit kwijt in het schilderen van thangka's. In deze kunstvorm komt voor Carmen alles samen: haar kunstzinnige talent, kijk op de wereld en de creatieve wijze waarop zij het boeddhisme uitdraagt.

De thangka-traditie dreigt verloren te raken, maar ik hoop een kleine bijdrage te leveren aan het instant houden ervan.

Met haar inhoudelijke en creatieve verdieping neemt ze ons mee naar de wereld van thangka tekenen. "De thangka biedt een ingang in de Tibetaanse filosofie," vertelt de kunstenares. "Het betekent letterlijk 'opgetekend bericht' en wil iets communiceren aan degene die ernaar kijkt. Aan de hand van afbeeldingen en

symbolen wordt de boeddhistische filosofie uitgelegd. Het is vergelijkbaar met de iconen uit het christendom. Die gaven de kerk de mogelijkheid om religieuze verhalen uit te leggen aan mensen die niet konden lezen en schrijven. De thangka-traditie dreigt verloren te raken, maar ik hoop een kleine bijdrage te leveren aan het instant houden ervan."

Boeddhisme als leefwijze

Voor Carmen is de beoefening van de Tibetaanse kunst een wezenlijk onderdeel van haar 'zijn': "*Becoming your own therapist* van lama Thubten Yeshe was een van de eerste boeddhistische boeken die ik las. Dat is precies waar het voor mij over gaat bij het boeddhisme: over jezelf. Het gaat niet om dogma's of vingerwijzen, maar om een leefwijze."

Al op jonge leeftijd kwam ze in aanraking met kunstzinnige uitingen van het boeddhisme. "Ik tekende al toen ik twee jaar oud was en op mijn achtste kocht ik mijn eerste boeddhabeeld. Mijn ouders stonden op antiekbeurzen en we bezochten regelmatig rommelmarkten. Daar vond ik mijn eerste boeddha. Later reisde ik naar Dharamsala waar ik de dalai lama ontmoette. Alles kwam hier samen: mijn kijk op het leven, mijn geloof in reïncarnatie, het belang dat het Tibetaans boeddhisme hecht aan het welzijn van álle voelende wezens – dus niet alleen wij mensen. Daarna ben ik het boeddhisme gaan bestuderen bij het Maitreya Instituut."



De thankga's worden op basis van een vaststaand raster getekend.

Thangka's tekenen brengt de geest in balans

Tijdens de workshop merk ik dat het tekenen van de Boeddha of een mandala verder gaat dan het maken van 'gewoon een leuke tekening.' Het opent een venster naar spiritualiteit en brengt mijn geest in balans. Dat is het gevolg van de vereiste concentratie enerzijds en de symmetrische richtlijnen anderzijds. Het tekenen van Boeddha's hoofd vraagt al mijn aandacht en ondanks de energie die dat kost, geeft het me ook rust. Ik hoef niet na te denken over gisteren of me zorgen te maken over de week die komen gaat: ik heb al mijn werkgeheugen nodig voor dit moment.

Hierdoor leer ik mezelf deze zondag opnieuw kennen. Ik maak namelijk graag een praatje met de mensen om mij heen: een spontane opmerking, een ontnuchterend grapje of vragen naar iemands hobby's. Maar dat gaat niet samen met het prepareren van mijn tekening. We werken namelijk met een duidelijk '*grid*' – de lijnen die de

contouren van het hoofd aangeven – dat wiskundige perfectie vereist. Hiervoor heb je geen wiskundeknobbel nodig, maar wel je uiterste concentratie. Bij mijn eerste onderhoudende gesprekje gaat het dus ook verkeerd en staan er lijnen in mijn *grid* die er niet horen te staan. Het is voor mij een welkome openbaring dat ik me even niet bezig hoeft te houden met de gebruikelijke ‘small talk’. Ik mag stil zijn en me toelleggen op mijn werk.



Didie en een andere deelnemer werken in opperste concentratie aan hun thangka's.

Spiegel

Anders dan ik, weet Carmen al jarenlang wat de meerwaarde van thangka's is voor de boeddhistische beoefening. Ze ging gedurende dertien jaar in de leer bij een van de eerste westerse thangka-kunstenaars: Andy Weber. Nadat zij zich alle kwaliteiten eigen had gemaakt, wees hij haar aan om de kunst zelf door te geven. Ze begon les te geven aan een klein groepje in Amsterdam: eerst naast haar werk als grafisch vormgever, inmiddels geeft ze over de hele wereld les in deze Tibetaanse kunstvorm. En aan alle leeftijden: de jongste deelnemer ooit was elf en de oudste vierentachtig jaar. In haar workshops en retraites combineert ze mediteren, tekenen, schilderen en reflectie.

Ook al geeft ze nu meer dan twintig jaar les, nog steeds wordt ze geraakt door het werk en de talenten van haar leerlingen. "In sommige thangka's herken ik het gezicht van de maker," vertelt Carmen. "Daarom noem ik het een spiegel van de geest. De proporties zijn dankzij het *grid* voor iedere tekening hetzelfde, maar de uitwerking is telkens anders. Het is ook mooi te zien dat iedereen een boeddha kan tekenen. Ik heb les gegeven aan tieners die me vooraf vertelden dat ze 'niet kunnen tekenen'. Maar na afloop zijn ze toch heel erg trots op hun werk."



Vijftien unieke boeddha's

Iedereen kan een boeddha tekenen.

Aan het einde van onze workshop houden we een mini-expositie van onze thangka's. Carmen heeft gelijk: iedereen kan een boeddha tekenen. Ook ik heb in een paar uur tijd de boeddha met potlood tot leven gebracht. En ook al hebben we allemaal volgens hetzelfde raster gewerkt, de uitstraling van elke boeddha is anders.

Te midden van de vijftien tekeningen herken ik de mijne. De ogen van de Boeddha kijken me liefdevol en toch ook enigszins streng aan. Alsof hij wil zeggen: "Zorg goed voor jezelf, maak plezier, maar ga niet over je grenzen. Lach niet alles weg. Neem jezelf en de mensen om je heen serieus." Ik denk terug aan de boodschap van de thangka: kijk ik nu in de spiegel van mijn geest?'

Vaker dit soort artikelen lezen?

Word nu donateur van Bodhi en houd boeddhisme in de media!

[Ik wil doneren](#) €19,50 per jaar



Meer informatie

Lees meer over de [cursussen van Carmen Mensink](#).

Wil je zelf het gezicht van de Boeddha leren tekenen? Dit kan ook online in [Carmen's School for Tibetan Buddhist Art](#).

[Deze specifieke workshop vind je hier](#).

Alle foto's bij dit artikel zijn gemaakt door [Didie Schackman](#)

Meer over: [kunst tibetaans boeddhisme](#)

Boeddhistisch nieuws in je mailbox

Schrijf je in voor de Bodhi nieuwsbrief en blijf op de hoogte van nieuwe artikelen en acties.