

# Dharma en de kunst van... fotograferen: Miksang

*Interview door Anne Kleisen voor BodhiTV*

Naar je innerlijke impuls luisteren en daar op een authentieke manier expressie aan geven. Dat is het idee achter de dharmakunsten. Hèlen Vink (53) uit Zandvoort beoefent en doceert Miksang fotografie: "Als ik die sprankeling voel, laat ik alles los wat ik denk."

---

Serie: Dharma en de kunst van...

Binnen het boeddhisme bestaan verschillende kunstvormen. Voor Bodhi interviewt redacteur Anne Kleisen beoefenaars van deze uiteenlopende disciplines. In aflevering 1: Miksang fotografie.

---

## Wat is Miksang?

"Miksang is een vorm van mindful fotograferen. Het gaat over onbevangen kijken en fris zien. Als ik naar de supermarkt loop, neem ik mijn camera mee. Ik zet de intentie om met wakkerheid te kijken. Na twintig stappen zie ik al wat. Zoals een schaduw op de galerij waar ik woon. Miksang gaat over alledaagse schoonheid, een sprankeling die er de hele tijd is. Als ik die sprankeling voel dan blijf ik staan en laat ik alles los wat ik denk. Mijn hele aandacht richt zich op wat ik zie. Als ik voel dat ik kan vastleggen wat me raakt stel ik de instellingen van de camera in en druk op de knop. Ik geniet nog even en loop dan naar de supermarkt. De beoefening is heel spiegelend: als ik bijvoorbeeld onrustig ben stel ik de instellingen te gehaast in en moet ik meer dan één foto maken."



Hèlen Vink. Foto gemaakt door Henk Melching.

## Wat is de oorsprong van Miksang?

"Miksang is Tibetaans voor 'Goed Oog'. 'Goed' verwijst naar fundamentele, onvoorwaardelijke goedheid. 'Oog' naar ons inherent vermogen om de dingen om ons heen helder te kunnen zien. De oorsprong van Miksang ligt bij de Tibetaans boeddhistische leraar Chögyam Trungpa Rinpoche. Hij was de oprichter van **Shambhala**. Binnen Shambhala had je de dharmakunstleringen, nu heet dat shambhalakunst. Dat zijn leringen over perceptie: de bron van inspiratie. Daarnaast heb je individuele dharmakunsten, zoals onder andere boogschieten, theeceremonie en poëzie. Miksang is één van die dharmakunsten."



## Hoe ben jij bij Miksang terecht gekomen?

"Bij het Shambhala centrum in Oegstgeest volgde ik in 1997 een vierdaags algemeen dharmakunstprogramma. Dat was mijn introductie in de dharmakunst. Ik mediteerde toen niet en was niet met boeddhisme bezig. Ik kwam er toevallig mee in aanraking en het leek me wel wat. De oefeningen die we daar kregen voelden zo naakt en kwetsbaar. We moesten bijvoorbeeld in de ruimte zitten en wanneer we voelden dat het onze tijd was, opstaan en voor de groep op het podium gaan staan. Daarna deden we dat nog een keer maar moesten we ook geluiden maken en een

spontane zin voordragen. Ik vergeet die oefening nooit meer. Ik vond het eng, het kwam zo helemaal uit mezelf, zo onbedacht. Zoiets had ik nog niet eerder ervaren. Ik was ook verbaasd over mijn eigen creatieve expressie. Die gaf zo'n ontspanning en verdieping.

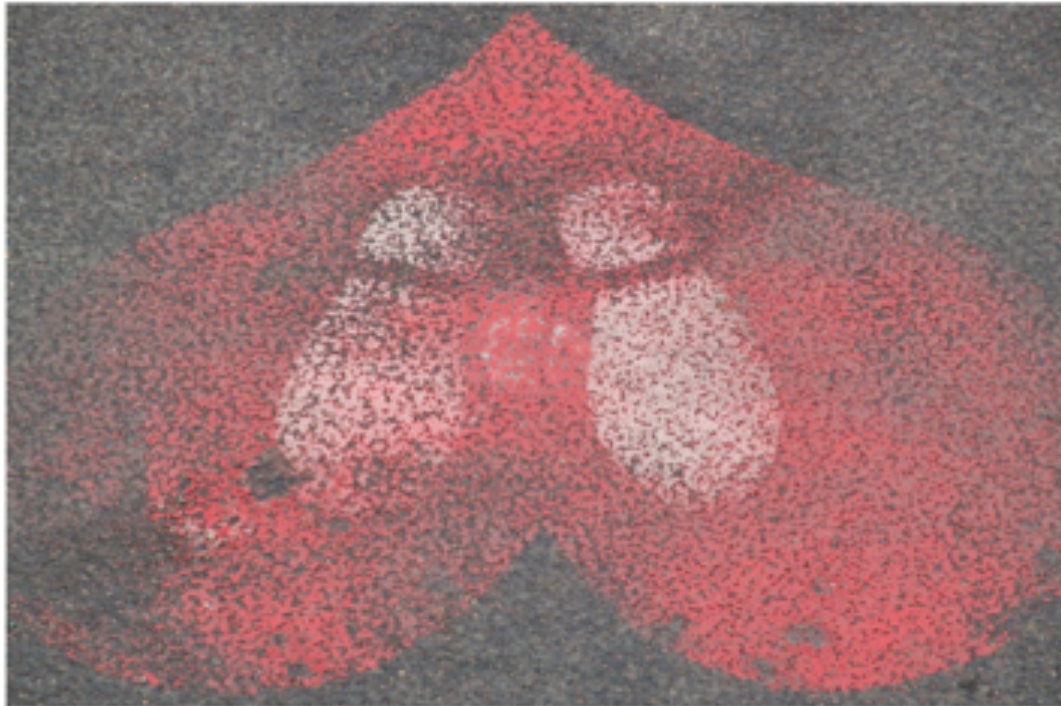
Pas jaren later, ik was inmiddels aangesloten bij Shambhala, kwam ik met Miksang in aanraking via Miksangleraar Michael Wood. Ik hoorde hem bij een lezing tien minuten praten en ik snapte in één keer waar het over ging. Het was liefde op het eerste gezicht. Toen heb ik me er helemaal in ondergedompeld."

## **Wat is voor jou het verschil met 'gewone' beeldende kunst?**

"Ik heb een aantal jaar op de kunstacademie in Utrecht gezeten. Ik was beeldend kunstenaar op het gebied van installaties en fotografie. Daar ben ik op stukgelopen omdat ik het niet snapte. In de jaren negentig was het verhaal vaak belangrijker dan de uiteindelijke vorm van de kunst. Het voelde alsof ik alleen maar bezig was met uitleggen wat ik aan het doen was en dat dit verhaal me vervolgens subsidie opleverde. Maar ik had iedere keer een ander verhaal als ik met verschillende mensen praatte, dus ik wist helemaal niet wat mijn verhaal wás.

Binnen de beeldende kunst wordt heel spectaculair en mysterieus over inspiratie gedaan, alsof het een talent is. Dharmakunst betekende voor mij een wenteling van 180 graden. Ik had nog niet eerder ervaren dat als je iets creatiefs doet, je begint met in de ruimte zijn en dan wacht wat de inspiratie of impuls is. Als je naar die impuls luistert, kan je er heel authentiek expressie aan geven. Zo kwam ik erachter dat die ruimtelijkheid en inspiratie in ons allemaal zit. Nu heb ik geen verhaal meer nodig, het komt uit mezelf."





### Wat zijn valkuilen bij het beoefenen van Miksang fotografie?

“Een algemene valkuil bij beginners is dat je denkt: ‘Ik ga niets zien als ik op pad ga met de intentie om onbevangen te kijken, dat lukt me niet’. Een andere valkuil is dat je gaat nadenken over het maken van een mooie foto. Daar zit een idee achter, bijvoorbeeld dat je foto’s van anderen hebt gezien die je zelf ook wil maken. Deze valkuilen horen bij het proces. Als je nadent over het maken van een mooie foto dan mis je de frisse waarneming, het geraakt zien, dat wat jij uniek ziet. Als je geraakt ziet, dan voel je dat altijd, in je hart. Het is geen gedachte maar een fysieke ervaring, een schittering.

Mijn eigen supervalkuil is dat ik dit al 13 jaar elke dag doe en dat ik daardoor wel eens denk: ‘Oh ik weet wel hoe het werkt, ook als ik geen inspiratie heb kan ik wel mooie Miksang foto’s maken.’ Alsof ik een trucje heb om mooie foto’s te maken. Maar dat is het tegenovergestelde van een frisse blik. Het komt alleen wel uit dezelfde bron als de beginnersvalkuil, namelijk: de overtuiging dat ik niets kan zien als ik op pad ga. Je hoeft van tevoren niet te weten wat je gaat zien. Je moet juist in dat niet-weten gaan leunen. Nu vind ik dat heerlijk. Maar soms ben ik ongeduldig en dan wil ik snel wat zien.”



## Waarom is Miksang een meditatieve vorm van kunst?

“Omdat je als je Miksang beoefent met wakkerheid gaat kijken naar de wereld van vormen. Dat is ook het hele doel van meditatie: wakker worden. Je wordt wakker uit een soort cocon van dofheid die ontstaat doordat je doorlopend nadenkt over van alles en nog wat. Die cocon is als een sluier tussen jezelf en je directe omgeving waardoor je weinig of geen verbinding ervaart. De wereld glijdt dan langs je heen. Je hebt inzichtmeditatie en mindfulnessmeditatie. Miksang valt onder de laatste, je ontdekt daarbij de wakkerheid in actie. Je integreert die wakkerheid meteen in je zijn. Je doet hetzelfde als wat je op het kussen doet. Namelijk loslaten wat je denkt, wat je vindt en wat je wil.

Tegelijkertijd kijk je bij Miksang met een intentie naar je alledaagse omgeving. Bij zitmeditatie is de intentie dat je je aandacht richt op een mantra of je ademhaling. Bij Miksang richt je je aandacht op de wereld van vorm met een intentie. De eerste paar trainingen is die intentie bijvoorbeeld dat je de wereld van vorm ontleedt. Bijvoorbeeld door alleen maar op textuur te letten of op patronen. Je komt iedere keer weer naar je intentie terug, wat je ook denkt of tegenkomt. Net als dat je in de zitmeditatie steeds terugkeert naar je ademhaling.



Als je dat doet kom je in je eigen ruimtelijkheid terecht. Dat is de rijkdom, het lumineuze aspect van de geest. Je ontdekt de leegte en daarin de schittering: in jezelf en in de alledaagse schoonheid. Daar word je blij van en dat geeft ontspanning. Op een gegeven moment raak je vertrouwd met de intentie, net als dat je in de zitmeditatie vertrouwd raakt met het volgen van de ademhaling. Je merkt dan wanneer je denkt en wanneer je alleen maar kan zijn."



### Wat wil jij mensen meegeven als leraar?

"Ik geef les in kijken, zien, waarneming en oprechte fotografische expressie. Creatieve expressie is een levensbehoefte, en uniek voor iedereen. Dat is waar ik les in geef. Ik krijg veel mensen die zijn vastgelopen in hun fotografie, creativiteit of in zichzelf. Ze gaan met verbeterde fotografie weg, maar ze worden vooral losser in zichzelf. Dan zie je dat ze op andere creatieve gebieden ook beter tot hun recht komen. Het aspect 'kunst' komt pas helemaal op het einde. Als ik lesgeef in waarneming, kan het niet anders dan dat daar iets moois uit voortkomt. Dat is mijn bijdrage met mijn Miksang foto's: de wereld mooier maken."

Wil je graag meer weten over Miksang Fotografie?

Hoe je jezelf opent vanuit je hart, en alledaagse schoonheid ontdekt met jouw camera?

In de online introductielezing 'Miksang & Zien vanuit je hart', met een fotopresentatie, maak je laagdrempelig kennis en kan je meteen kijken of dit wat voor jou is.

[Online Miksang lezing >>](#)