

VERLICHT JE LEVEN

BOEDDHA

MAGAZINE

Special:
Bestaat het zelf?

'ZELF' EN WEDERGEBOORTE
VRAGEN AAN LAMA KARTA



Van zien naar kijken
contemplatieve fotografie



Verbondenheid en natuurbeheer
in gesprek met Matthijs Schouten



Eindelijk je ego kwijt!

'Wat een mooie druilerige dag, vind je niet?' zegt Helen Vink als ze me op een regenachtige woensdagavond ophaalt van station Zandvoort. 'Zo prachtig grijs! Op een dag als deze vind ik het heerlijk om te kijken naar de kleuren en vormen in de lucht, en naar de silhouetten van bomen in de wind.' Vink heeft zichzelf getraind om waar te nemen zonder oordelen. Het is onderdeel van de manier waarop ze fotografie beoefent. Ze is de eerste Europese leraar die cursussen *miksang*, contemplatieve fotografie, geeft. *Miksang* is een Tibetaans woord dat 'goed oog' betekent. De kunstvorm is onderdeel van de dharmakunsten, onderwezen door Chögyam Trungpa. Vink leerde de kunst van de Canadees Michael Wood, grondlegger van *miksang* en oprichter van *The Miksang Institute for Contemplative Photography* in Boulder, Colorado. In haar appartement vol foto's aan de muur, praten we over wat contemplatieve fotografie eigenlijk is, en hoe ze ertoe gekomen is.

'Contemplatieve fotografie is een vorm van meditatie in actie. Het gaat erom het moment van fris kijken echt te ervaren voordat we gaan oordelen en labelen, en om dat moment vast te leggen in een foto.' We praten dan wel over fotografie, maar het gesprek gaat nauwelijks over fotografie in de technische zin van het woord. Helen Vink noemt het 'wel belangrijk dat je weet hoe je camera werkt' maar toch ook weer niet zó belangrijk. 'Met de automatische instellingen van de huidige camera's is het niet meer zo moeilijk om een technisch goede foto te maken. Je hoeft lang niet alles te weten. Het gaat ook niet om het beheersen van de techniek, maar om de manier van kijken die achter je fotografie ligt.' Het 'goede oog' waar *miksang* voor staat, gaat over pure waarneming: de realiteit van alledag zo eerlijk en onbevangen mogelijk waarnemen.

'HET GEEFT ZO'N VRIJHEID OM LOS TE ZIJN VAN WAT JE WEL EN NIET LEUK VINDT'

Vink omschrijft het proces van kijken en fotograferen zoals ik dat voor het gesprek ook al las in *The Practice of Contemplative Photography*, het boek van Michael Wood en Andy Karr.

'Alles begint met een beschikbare geest. Met de bereidheid om door iets getroffen te worden. Wij denken doorgaans te veel, ons visueel gewaarzijn is naar binnen gekeerd. Zodra we iets zien, gaan we benoemen en oordelen. We vinden het mooi of lelijk of het is maar niks, en we hebben associaties. Open kijken is een vorm van wakker zijn. Ik heb ook altijd mijn camera bij me, dat herinnert me eraan dat ik beschikbaar ben.'

STOPPEN, KIJKEN, INDRUKKEN

Als je die open houding hebt, volgt de eerste stap. 'Je moet je laten 'stoppen' door iets wat je ziet. Dat vond ik zelf in het begin erg moeilijk. Dan zag ik iets en duwde ik het weg. Ik twijfelde, of ik was op weg om iets anders te zien. Vaak liep ik dan weer terug. Nu komt het natuurlijk

ker. Dat is iets waarin je je geest kunt trainen.' Nadat je gestopt bent is het van belang niet direct je toestel te pakken. 'De tweede stap is die van het visuele onderscheid. Precies kijken wat je gestopt heeft. Wat hoort er wel in de foto, wat niet.' En de derde stap is instellen en de knop indrukken.

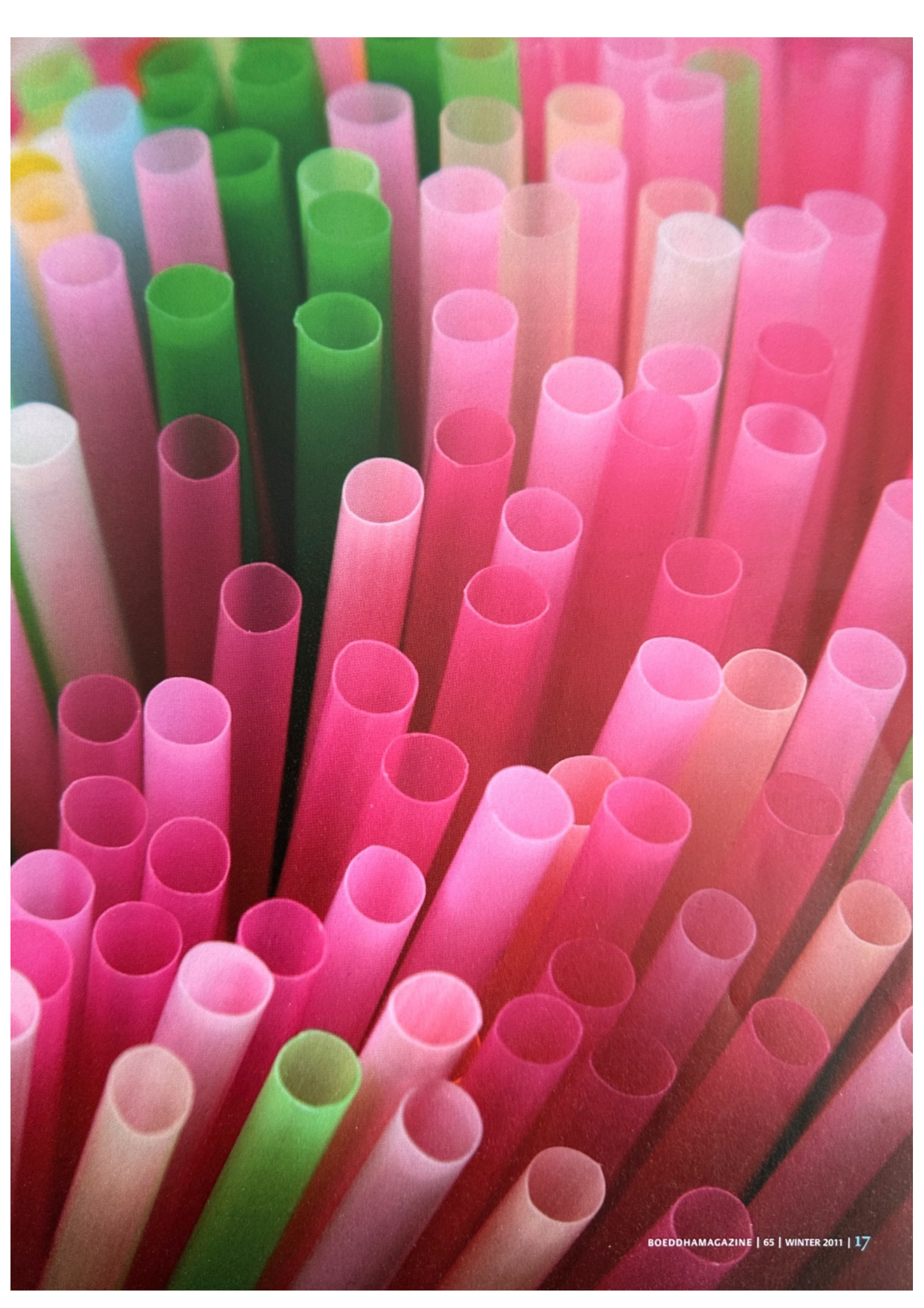
Wat is nu het punt waarop het vaak fout gaat? 'Stap twee. Die is meestal het obstakel. Na de flits van de waarneming wil je gelijk die foto maken. Meestal ben je dan te snel. Na een tijdje ga je je waarneming leren vertrouwen. Door gewaar te zijn wordt de geest vanzelf stiller. Langzaam lopen helpt ook.'

ZIEN HOE GOED JE KIJKT

Tijdens de cursus leren mensen in drie dagen deze stappen te doorlopen en te letten op kleur, textuur, licht en meer. Wat voor soort mensen volgt de cursus? 'Mensen die ook zulke mooie foto's willen leren maken. Mensen die vastzitten in hun fotografie. Mensen die iets spiritueels doen. Niet zoveel boeddhisten, die besteden hun geld en vrije dagen vaak aan hun eigen traditie. Je hoeft ook geen boeddhist te zijn, soms kunnen al die boeddhistische concepten je zelfs in de weg zitten. *Miksang* is een laagdrempelige manier van beoefenen. Iedereen kan dingen zien zoals ze zijn. Het kan ook heel intens zijn. Op mijn eigen introductiecursus voelde het alsof ik twee dagen lang in een centrifuge zat.'

'Ik wil een fotografisch leven leiden', zegt Vink. Is het dan nog wel nodig om die foto te maken? 'Ja, zeker, dat is cruciaal. Door het echt te doen kom je de obstakels in je eigen geest tegen. Achteraf kun je aan de foto zien hoe goed je keek. Als ik nu tentoonstellingen bezoek kan ik aan de foto's zien waar iemands geest was. Er is niet echt een *miksangstijl*, maar de uitstraling van de foto's is herkenbaar. Toch kun je het niet succesvol 'nadoen'. *Miksang* is een bijzondere combinatie van een oosterse zienswijze en een westerse uitvinding. Als je alle concepten loslaat, wat is er dan? Contemplatieve fotografie gaat over de wereld ontmoeten in het niet-weten, in alle eenvoud, ook zonder de camera.

Mensen klagen soms dat je met digitale camera's zo honderd foto's maakt, maar dat ligt niet aan die camera, het ligt aan je geest. Met *miksang* neem je geen honderd foto's.



Meestal is het een sterk gereduceerd aantal. Vaak maar één. Soms neem ik er twee of drie.' Glimlachend: 'Meestal is het toch de eerste foto.'

HET GAAT NIET OVER FOTOGRAFIE

Het duurde even voordat Vink *miksang* leerde waarderen. 'De eerste keer dat ik ervan hoorde was jaren geleden. Ik keek op de website en dacht: dat is helemaal niks. Ik vond het zo saai! Ik snap nu wel waarom. Ik zat nog in de manier van denken van de kunstacademie. 'Mooi' mocht daar niet. Ik krijg ze ook in mijn workshops, mensen met zulke bagage. Al die concepten zitten je in de weg.'


Vink legde zich na een carrière in de schaatssport toe op beeldhouwen en fotografie. De conceptuele manier van werken binnen de academie en de tegenstand die ze ondervond door haar kritische houding zorgden ervoor dat ze zich er niet meer thuis voelde. Ze vertelt hoe ze klem kwam te zitten. 'Ik had alles geprobeerd – topsport, roken, drinken, drugs, de liefde, Osho, kundalini, zen – en ik dacht: geluk zit er voor mij gewoon niet in.' Tot iemand haar meevroeg om een lama te gaan zien. 'Ik had geen idee, ik dacht: gaan we naar de die-rentuin? Wat raar.' Die lama bleek Sogyal rinpoche en zo kwam ze per toeval met dharmakunst van Chögyam Trungpa rinpoche in aanraking. Haar ontmoeting met haar leraar Sakyong Mipam rinpoche en een verkeersongeluk daar direct na, zorgden voor een omslag en een stevige verdieping van haar meditatiepraktijk en beoefening van contemplatieve kunsten. Ze studeerde shambhalaboeddisme en dharmakunsten (onder andere bugaku, Japanse hofdans) en woonde in centra van shambala in Frankrijk en de VS. 'De tweede


keer dat ik van *miksang* hoorde was toen Michael Wood een workshop zou komen geven in Keulen, in 2006. Omdat ik bij de shambhalacentra betrokken was, vroegen mensen of ik dat wilde begeleiden. Ik wist nog steeds niet echt wat het was en ik dacht dat ik het niet boeiend zou vinden. En na de eerste lezing dacht ik: waarom heeft niemand me verteld dat het hiérover ging! Dit gaat helemaal niet over fotografie, maar over dingen zien zoals ze zijn.'

PHOTOSHOP


Helen haalt een map met foto's tevoorschijn. Terwijl ik die bekijk, pakt ze wat ingelijste foto's die tegen de muur op de grond staan. 'Ik weet van elke foto nog waar ik 'm heb genomen. Echt, van allemaal.' Bij een foto van een moeder met een kind op de fiets moest ze snel zijn. Een andere foto is van een schaduwpatroon van lamellen op een muur. 'Dat is hier. Het licht viel zó mooi.' Ze pakt een ingelijste foto van mensen die de zee in rennen. 'Tijdens een strandwandeling kwam ik plotseling hierbij terecht. Het was zo'n drukte ineens. Ik moest echt even stilstaan en bewust kijken.' Ze vertelt hoe dit een van de momenten was dat ze met de instellingen van de camera moest spelen om de druppels goed te krijgen. 'Je kunt die druppels mooi alle kanten op laten vloeien in de foto, maar dat is niet hoe ik het zag. *Miksang* gaat over weergeven wat je werkelijk ziet. Ik heb niets met trucage en photoshop om iets mooier te laten lijken. Ik ben niet geïnteresseerd in mooie foto's maken, maar in fris kijken.

Waarom willen we reizen? Om nieuwe dingen te zien. Maar dat kan overal, waar je ook bent. Laatst vroeg mijn moeder of ik mee wilde naar de kaasmarkt in Alkmaar. Vroeger zou ik gedacht hebben: wat moet ik dáár nou?' Ze pakt de foto die ze er maakte. 'Alles is leuk sinds ik *miksang* doe. Dus ook de kaasmarkt in Alkmaar. Het geeft zo'n vrijheid om los te zijn van wat je wel en niet leuk vindt. Ik heb ook geen hekel meer aan wachten of aan slecht weer. Ik merk dat ik er zachter van word en meer geniet van dagelijkse dingen. Er is schoonheid in alles en iedereen.' 🌍

 **Michael Wood, Andy Karr, *The Practice of Contemplative Photography. Seeing the world with fresh eyes*, Shambala Publications 2011**

 **www.miksang.nl, *Miksang Nederland*, Helen Vink: cursusdata en informatie
www.miksang.com, *Miksang Institute for Contemplative Photography*, Michael Wood**

Annemarie Opmeer is hoofdredacteur van Down to Earth, het opinieblad over milieu van Milieudefensie, en mediteert bij Tegen De Stroom In.

 **www.downtoearth-magazine.nl
www.tegendestroomin.com**

LEZERSAANBIEDING



Cursus met Helen Vink
Het goede oog openen

Deze cursus is een oefening in direct zien, met als resultaat fotografie die op puur waarnemen is gebaseerd. Gedurende 3 dagen onderzoek je de wereld van vorm

voor middel van visuele oefeningen en foto-opdrachten. Je leert het visuele te ontleden en echt te kijken! Je vertrouwen in de mogelijkheid om direct contact te maken met wat je ziet, wordt ontwikkeld. De oefeningen brengen terug naar de open ruimte.

**SPECIAAL VOOR LEZERS VAN BOEDDHAMAGAZINE
OP VERTOON VAN DEZE LEZERSAANBIEDING
€ 50,- KORTING OP 3-DAAGSE CURSUS!**

Vraag voor de data op www.miksang.nl en geef je op bij helen@miksang.nl, onder vermelding van 'korting BoeddhMagazine'.