



Een replica van boeddha Shakyamuni verwelkomt de bezoekers. Het Zuid-Koreaanse origineel komt uit de achtste eeuw en is een van de meest perfecte boeddhabeelden ter wereld.

TENTOONSTELLING *BUDDHA & MIND* IN ANTWERPEN:

# MEDITEREN KUN JE LEREN

TEKST: FENNEKE VAN DER AA | BEELD: JORIS CASAER, MAS

Begin twintigste eeuw kreeg een Vlaamse pater een geheime, Tibetaans-boeddhistische meditatiegids in de vorm van 54 miniatuurschilderingen. Het MAS in Antwerpen toont nu die unieke reeks in de tentoonstelling *Buddha & Mind*. Wie wil, leert tijdens het bezoek ook rust in zichzelf te vinden.



Een van de 54 schilderijen waarin stap voor stap het meditatieritueel wordt uitgelegd. Hier visualiseert de mediterende de vijf boeddha's en hun symbolen.

In 1910 trok een Vlaamse pater naar China om een missiepost op te richten. Rafaël Verbois (1885-1979) bleef bijna dertig jaar in de regio rond Wangzimiao, in de toenmalige provincie Jehol, nu in Oost-Mongolië. De pater werd niet alleen gedreven door zijn missiewerk; hij raakte erg gefascineerd door het Tibetaans boeddhisme. De regio waar Verbois aan zijn missie werkte, was namelijk eens het zeer welvarende centrum van het Tibetaans boeddhisme. En daarvan trof Verbois de sporen aan bij zijn missie. Hij bezocht de vele tempels en kloosters, maakte talloze foto's en notities en verzamelde rituele voorwerpen uit het boeddhisme. Ook maakte hij goede

contacten met de Tibetaanse monniken uit het klooster in Wangzimiao, dat in 1707 was opgericht door Mongoolse prinses als familietempel. Eén van die monniken vertrok in 1923 naar Tibet en gaf Verbois uit dankbaarheid 54 boeddhistische miniatuurschilderingen. Deze unieke reeks schilderijen vormt een 'geheime' meditatiegids voor een Tibetaans-boeddhistisch meditatieritueel en is de kern van de tentoonstelling *Buddha & Mind* in het MAS in Antwerpen.

Toen Verbois de verzameling kreeg, had hij geen idee wat hij in handen had. Hij wist alleen dat ingekleurde houtblokafdrukken op papier jarenlang aan de muur hadden



**Naast deze traditionele kleding toont *Buddha & Mind* ook instrumenten van Tibetaanse monniken, waaronder een 'kangling', een trompet van menselijk dijbeen.**

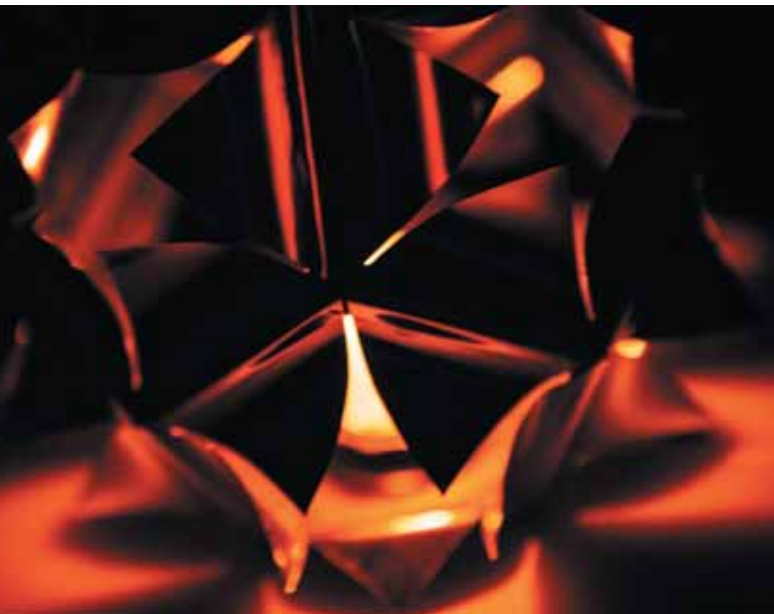
gehangen in de kloosterkamer van de monnik. De pater bewaarde de schilderijen bij de rest van zijn gevonden Tibetaanse objecten en gaf die collectie in zijn geheel aan het voormalige Etnografisch Museum Antwerpen, opgenomen in het MAS, bij zijn pensionering in 1977. De toenmalige directeur Adriaan Claerhout was gespecialiseerd in Afrikaanse kunst en wist ook niet wat hij met de kleurrijke miniatures moest. Al vermoedde hij wel dat hij iets bijzonders in handen had. Hij haalde kunstkenner uit andere Europese instellingen erbij: wat zijn dit voor schilderijen? Hoe oud zijn ze? Wat stellen ze voor? Na enkele jaren onderzoek werd duidelijk dat Verbois een illustratiereeks had gekregen over het Tibetaans-boeddhistisch meditatieritueel mandala Sarvavid Vairocana. Een absoluut unieke reeks, omdat die de enige in zijn soort is.

#### **Vreemde kruisbestuiving**

De kleurrijke miniatuurschilderingen komen waarschijnlijk uit de achttiende eeuw en moesten een Mongoolse prins helpen bij zijn meditatielessen. Voor een Tibetaans-boeddhistisch meditatieritueel moet je leren jezelf te vereenzelvigen met de alwetende transcendent boeddha Sarvavid Vairocana. Dit is een hogere manifestatie van de historische boeddha Shakyamuni of Gautama, die ongeveer rond de vijfde eeuw voor Christus leefde. *Buddha & Mind* opent met een drieënhalve meter hoog standbeeld van die boeddha Shakyamuni in meditatiehouding:



**De tentoonstelling telt talloze verschillende boeddha-beelden. Zoals deze Nepalese boeddha 'De vier hoofden van Sarvavid Vairocana'.**



**Deze Lotus van Daan Roosegaarde reageert op lichaamswarmte; daardoor openen de blaadjes en wordt de ruimte verlicht.**

vereenzelvigen met hem is het einddoel van de Tibetaans-boeddhistische meditatie. En dat lukt door de verbeeldingskracht te gebruiken om stap voor stap een onzichtbare realiteit te visualiseren en daarbinnen één te worden met de boeddha. Dat proces wordt eigenlijk nooit afgebeeld, omdat dit juist de oefening is. De leerling-monnik moet dit zelf kunnen vormgeven in zijn hoofd. De verbeeldingskracht van de achttiende-eeuwse Mongoolse prins was blijkbaar niet toereikend, want voor hem is elk van de meditatiestappen gevisualiseerd in de 54 miniatuurschilderingen. Elke schildering toont wat de prins moet doen en waar hij aan moet denken. Hij moet bijvoorbeeld in de beginfase beloven dat hij de oefening tot een goed einde gaat brengen en een verlichte geest wordt. Vervolgens moet hij onder andere magische spreuken hardop zeggen (de mantra's) en bepaalde handgebaren maken (de mudra's). Daarna begint de meditatie echt: de prins moet zichzelf voorstellen als de godheid in zijn kosmische verblijfplaats (de mandala). Elke stap in de voorstelling wordt uitgebeeld en dat maakt de reeks eigenlijk een stripverhaal over hoe je moet mediteren. Hoe die mandala, die kosmische verblijfplaats van de boeddha, eruitziet, is niet alleen te zien op de 'strips'. Het MAS heeft namelijk Tibetaanse monniken gevraagd een traditionele zandmandala te maken bij de opening van de tentoonstelling. Een prachtige timelapse video toont hoe de monniken met engelengeduld en een soort rasp korreltje voor korreltje zand op de juiste plaats leggen, totdat de zandtekening helemaal af is. Aan het eind van de tentoonstelling komen de monniken terug om de mandala weg te vegen. Want de zandtekening oogt misschien wel mooi en ingewikkeld, het is ook een vorm van meditatie en vooral een oefening in het besef dat alles vergankelijk is.

### Voorbij de selfiestick

Op *Buddha & Mind* volgt de bezoeker dus eigenlijk dezelfde lessen als de Mongoolse prins. Zo leer je hoe een Tibetaans-boeddhistische meditatie werkt. De 54 schilderingen worden omlijst door bronzen beelden, thanka's (rolschilderingen), rituele voorwerpen die moeten helpen bij meditaties en traditionele kledij van Tibetaanse monniken. Maar daar blijft het niet bij. Het MAS ziet dat de zoektocht naar rust en verstillings nog altijd geldt. En daar haakt het museum op in.

De eerste ruimte na de gigantische boeddha Shakyamuni is vrijwel volledig donker, alleen een metaalachtige bol in het midden van de ruimte is zichtbaar door zijn oranje gloed. Het is een brute overgang van de perfecte selfiespot bij de grote boeddha, maar de tentoonstellingsmakers zorgen zo wel dat de bezoeker de buitenwereld achter zich laat. Jezelf vastleggen heeft hier immers geen zin en de interactie met het kunstwerk zorgt bovendien dat je jezelf leert ontstijgen. Wie de rust neemt om zijn hand boven de bol te houden, ziet namelijk dat de 'lotusblaadjes' zich langzaam openen en raakt letterlijk verlicht. Deze technologische Lotus van de Nederlandse kunstenaar Daan Roosegaarde symboliseert groei en zet meteen de toon voor de verdere tentoonstelling. De deuren klappen open naar de reis van Verbois, de 54 schilderingen en de ritueel geplaatste zandmandala, die benadrukt dat het leven vergankelijk is. Het MAS biedt hiervoor, dit keer aan het einde van de

### Stilteplekken in Antwerpen

De tentoonstelling *Buddha & Mind* gaat verder in de openbare ruimte: in Antwerpen zijn diverse locaties als zogenaamde stilteplekken aangeduid. Hier leer je om in de dagelijkse leefomgeving tot rust te komen. Dat doe je door via de Antwerp Museum App mindfulnessoefeningen te volgen of meditatielessen in de Tibetaans-boeddhistische traditie. Elke oefening duurt gemiddeld zo'n zes minuten.

Gratis download: Antwerp Museum App | Tours - Stilteplekken in de stad.



Op één van de diverse stilteplekken in Antwerpen, zoals hier de Oude Beurs aan de Hofstraat, loopt de tentoonstelling door met meditatie- en mindfulnessoefeningen.



**Bronzen beelden, rolschilderingen en rituele voorwerpen verduidelijken telkens de inhoud van de 54 schilderijen.**

tentoonstelling, opnieuw een donkere ruimte. Hier wordt de bezoeker gevraagd plaats te nemen, te kijken... Daarom eindigt de tentoonstelling ook met een Chinees, porseleinen begrafenisritueel.

Wie wil, kan daarna de geleerde lessen in de praktijk omzetten. Het MAS biedt hiervoor opnieuw een donkere ruimte en vraagt hier de bezoeker plaats te nemen, te kijken naar geprojecteerde Antwerpse stadsbeelden van fotograaf Joris Casaer en te luisteren naar de meditatieoefening van

zenleraar Edel Maex – passend bij de beelden hoor je telkens een andere *soundscape* van straatlawaai. Gezien de overvolle stoelen en de serene blikken van de gemiddelde bezoeker, lijkt de tentoonstelling hier echt haar vruchten af te werpen. Maar wie de tentoonstelling niet in zenmodus verlaat, kan nog altijd inkleuren als meditatie uitproberen: in de hal naar de uitgang hangen bleke reproducties van Tibetaanse tekeningen van Verbois. Een mooie geluksbrenger, een souvenir én hoop voor de leek. ●

### **Buddha & Mind**

De tentoonstelling *Buddha & Mind* is tot en met zondag 19 maart 2017 te zien in het Museum aan de Stroom (MAS) in Antwerpen. Daarbij geeft het MAS ook kans te ontsnappen aan de drukte van de dag met een aantal activiteiten.

#### *Rondleiding*

Bijna elke zondag biedt het MAS een gratis rondleiding bij *Buddha & Mind*.

Data: zondag 5, 12 en 19 maart, 11.00-13.00 uur | Prijs: 16 euro | Reserveren: [visit@stad.antwerpen.be](mailto:visit@stad.antwerpen.be).

#### *Vernietiging mandala*

Boeddhistische monniken vernietigen ritueel de zandmandala uit de tentoonstelling, gevolgd door een processie om het zand in het stromend water van de Schelde af te voeren.

Datum: zondag 5 maart, 13.00-17.00 uur | Prijs: 16 euro | Reserveren: n.v.t.

#### *Walk & Talk met Edel Maex*

Edel Maex is zenleraar, psychiater en mindfulness-expert. Hij leidt al meerdere jaren een zengroep in Antwerpen en ontwikkelde mindfulnessoefeningen voor de Antwerp Museum App. Maex geeft tijdens zijn rondleiding extra uitleg bij bepaalde objecten en vertelt over zijn ervaringen met mindfulness.

Datum: zondag 12 maart, 11.00-13.00 uur | Prijs: 15 euro (inclusief toegang tentoonstelling) | Reserveren: [ttk.antwerpen.be](http://ttk.antwerpen.be).

Let op: de activiteiten zijn erg populair. Wees er dus snel bij en reserveer een plaats!