

“Dienen vanuit het besef dat we allemaal één zijn.”

Interview met Irène Bakker

Irène Kaigetsu Bakker is zenleraar in de lineage, de overdrachtslijn, die via Joan Halifax Roshi, Bernie Glassman Roshi en Maezumi Roshi teruggaat naar de historische Boeddha. Begin 2004 richtte Irène Zen Spirit op, van waaruit zij behalve zenmeditatie ook retraites en trainingen aanbiedt. Daarnaast is ze ‘spirit holder’ van de Zen Peacemakers, een sociaal geëngageerd samenwerkingsverband in Nederland en België, waarbinnen spiritueel gebaseerde sociale actie wordt beoefend. Ongeveer tien jaar geleden verzorgde Irène Bakker een Big Mind Big Heart-training bij de beroepsvereniging leraar Zijnsoriëntatie. Ik wilde haar graag beter leren kennen en meer weten over haar eigen zenpad, vrouwelijk leraarschap en integratie. Zo kwamen wij met elkaar in gesprek.

Dharma-opvolger

Er is een mooie documentaire gemaakt, te zien via jouw website, die gaat over je inwijding als zenpriester. Zeg ik dat zo goed?

De documentaire gaat over de initiatie als zenleraar, die ik in 2012 van Joan Halifax heb ontvangen. En over de afronding van mijn formele training als zenpriester. Ik ben in 1995 monnik geworden ofwel ‘novice priest’ in de White Plum-traditie bij Genpo Merzel Roshi in Salt Lake City (USA). Ik heb daar

bijna zeven jaar deel uitgemaakt van deze zengemeenschap en ben daarna teruggegaan naar Nederland. Ik wilde in de buurt zijn van de kleinkinderen die geboren werden en ik wilde er zijn voor mijn ouder wordende moeder. Pas in 2012 was mijn formele training als zenpriester helemaal afgerond. Dat betekent dat je ook alle ceremonies kunt doen die bij een priesterlijke rol horen.

Joan Halifax is de 81ste dharma-opvolger en de tweede vrouwelijke in jullie lineage. Jij de 82ste dharma-opvolger en de derde vrouwelijke. Wat houdt het in dat je een opvolger bent, wat neem je dan op je?

Je wordt formeel bekrachtigd als de volgende generatie in de lineage, die via alle opvolgers teruggaat tot de historische Boeddha. Daarmee neem je ook de verantwoordelijkheid op je om te zorgen dat er een volgende generatie komt. Bij de ceremonie hoort een heel oud document van de dertiende-eeuwse zenmeester Dogen. Hierin word je opgeroepen om de, van generatie op generatie doorgegeven, leefregels van de dharma in diep geloof te ontvangen en niet toe te staan dat deze onderbroken worden. Het wordt dus jouw verantwoordelijkheid dat deze overdrachtslijn door blijft lopen. “For this I earnestly pray”, zegt Dogen.



Je hebt de verantwoordelijkheid op je genomen om je leerlingen zodanig te begeleiden dat jij kunt zeggen: "Ik leg het in jouw handen dat jij deze lijn met haar leefregels voortzet."

Ja. En, dat zij de dharma delen door het te leven, ook als ze niet formeel opvolger worden.

Het is een titel die niet veel mensen krijgen.

Klopt, ook al wordt daar verschillend mee omgegaan. Op een bepaald moment heeft Bernie Glassman Roshi veel mensen dharmatransmissie gegeven; ook aan mensen met verschillende achtergronden, zoals de islam en het christendom. Ik zie het zelf als een belangrijke scholingweg. Het is geen curriculum dat je doorloopt zoals in sommige kringen wel gebeurt, waarbij je leraar wordt als je een aantal examens en punten hebt gehaald. Ik hecht aan het belang van een gedegen training, zonder dat je natuurlijk garanties hebt hoe mensen zich verder ontwikkelen nadat ze zo'n transitie hebben doorgemaakt.

Ego crushen

Je zegt in diezelfde documentaire over de periode dat je monnik was bij Genpo dat hij als leraar jou vaak bewust geen aandacht gaf, omdat het zijn taak was om jouw ego te crushen. Hoe kijk je daar nu op terug? En zie je 'ego crushen' van je leerlingen als een belangrijke taak van jou als leraar?

Ik kan nu, als ik ernaar terugkijk, zien wat er ook goed was aan het mij negeren. In de documentaire was ik eigenlijk vooral nog bezig met 'ik heb niet gekregen wat ik graag wilde'. Ik hield zo veel van die man. Ik had al in ons allereerste contact - ik had nog nooit gemediteerd en wist nog niets van Zen - een diepe spirituele ervaring met hem. Echt een eenheidservaring, die mij totaal overdonderde. Ik ging

naar hem toe en zei: "Ik weet niet wat er gebeurd is." "I know," zei hij, "just don't get attached to it." Raak er niet aan gehecht. Een deel van mij bleef verlangen naar die diepe ervaring van 'geen zelf' meer, van samenvallen met de ander, van eenheid. Daar kwam waarschijnlijk ook mijn verlangen naar nabijheid vandaan, het hem naar de zin willen maken. En dan komt ook de afhankelijkheid om de hoek kijken. Het is niet zo dat hij mij altijd negeerde, maar op bepaalde momenten zeker wel. Ik kan ook zien dat het erom ging om mij op eigen benen te zetten, zodat ik niet in die afhankelijkheid bleef hangen.

Werkte dat?

Ik denk dat het voor een deel werkte, maar voor een deel zat ik ook gewoon in een patroon dat ik zelf nog niet in de gaten had. En het is jammer dat hij mij niet vertelde wat er gebeurde in onze dynamiek. Je hebt psychologisch inzicht nodig om die interpersoonlijke dynamieken en patronen te kunnen herkennen.

Als die psychologische kennis ontbreekt, dan kan de leraar het ook niet over het voetlicht brengen. Joan Halifax zei in de documentaire: "Eerst idealiseer je de leraar, dan demoniseer je, dan leer je te leven met iemands goede en minder goede kanten."

Joan Halifax noemt dat normaliseren. Dat je, nadat je zo'n hele tour hebt gemaakt, elkaar ook kan waarderen in elkaars mens-zijn.

Als de student je idealiseert of demoniseert, betekent dit meestal ook dat er voor de leraar werk aan de winkel is.

Daarom denk ik dat het zo belangrijk is daar eerlijk in te zijn. Ik heb ook mijn blinde vlekken, ik ben daar niet naïef in. Ik heb aan mijn leerlingen gevraagd

toen ik officieel leraar werd: “Laat het me weten, misschien kan ik het nog niet horen, maar vertel me, geef me feedback.” Als je je als leraar niet bewust bent van je eigen onvervulde behoeften, dan gaat er geheid iets mis. Bijvoorbeeld een onvervulde behoefte aan bewondering of aan aandacht, aan goed genoeg zijn, wat voor veel mensen onbewust meespeelt.

Volwassen ego

Ik wil terugkomen op dat *crushen* van het ego. Jarenlang lag de nadruk, met name in de Japanse traditie, een krijgerstraditie, op: “Kill your ego! Die on your cushion!” Genpo Merzel en Bernie Glassman riepen dit tijdens meditaties ook, zeker in hun beginjaren als leraar. Daarbij dachten ze dat ego te moeten vermorzelen. Ik kijk daar zelf intussen heel anders naar. Ik denk niet dat het werkt.

Waarom werkt het niet denk je?

Er wordt naar het ego vaak gekeken als iets heel negatiefs. Dat het ego de bron is van ellende. Het ego wil iets, het houdt zich vooral met het ‘ik’ bezig, daarom heet het ook ego. Het grootste nadeel is, dat het ego een beperkt perspectief heeft. Ik denk dat het belangrijker is dat je een volwassen ego ontwikkelt dan te proberen het ego te vernietigen. We kunnen niet leven, we kunnen niet overleven, zonder ego. Dus als je een volwassen ego kunt ontwikkelen, dan kun je het inzetten alleen wanneer het nodig is en word je er niet door gestuurd zonder dat je daar zeggenschap of bewustzijn over hebt.

Daarbij is het Big Mind-werk, ontwikkeld door Genpo Merzel, ontzettend behulpzaam. Je verplaatst je

in het perspectief van een deelaspect van je eigen psyche of innerlijke wereld en laat dat spreken. Ik kan bijvoorbeeld de stem van ‘het krampachtige ego’ uitnodigen. Het aspect dat verkrampd is, angstig, de controle wil houden. Dan nodig ik daarna ‘het volwassen ego’ uit om te spreken. Je ziet mensen ontspannen, in hun houding, gezicht, in hun stemgeluid. Zij zijn dan verbaasd wat het volwassen ego allemaal te zeggen heeft.

In Zijnsoriëntatie maken we nog een andere stem wakker. Wij noemen dat de Gestaltestem. Daarbij stem je je af op een hoger perspectief, dat voorbij het rijpe ego gaat.*

In het Big Mind-werk is dat eigenlijk hetzelfde. We hebben er andere namen voor: je hebt het krampachtige ego, het volwassen ego en de Master. Ik werk met driehoeken, waarbij de punt van de driehoek, het perspectief is dat beide omarmt, maar niet vastzit in het een of ander. Het transcendeert beide perspectieven.

De controller, degene die de touwtjes in handen wil hebben, is in dienst van het ego. De Meester is in dienst van wijsheid en compassie, van Big Mind-Big Heart. Vanuit dat perspectief in de wereld te zijn is, zoals in ‘de tien plaatjes van de os’, de fase van terug naar de marktplaats. Niks bijzonders: je hebt wel die hele reis gemaakt en dan leef je je leven met een open hart en een heldere geest.

Niet langer verdacht

Ego crushen is afkomstig uit de oosterse cultuur met een krijgerstraditie. Het werken met verschillende

**dan leef je je leven
met een open hart en
een heldere geest**

stemmen is een methode die door westerlingen is toegevoegd. Dit zou je een vernieuwing van Zen kunnen noemen: het ego wordt niet langer verdacht gemaakt. Sterker nog, je werkt ermee samen en er is waardering voor de functies van het ego.

Zeker. Waardering zonder daarin vast te zitten. Dan ben je vrij om te kiezen.

Dus dat ego crushen zit niet in jouw benadering van studenten?

Nee, ik probeer mensen te helpen, te groeien naar een volwassen ego en het beperkende krampachtige ego te herkennen als het een rol speelt. Als je het herkent en erkent, heb je een keuze. Dan kun je alsnog zeggen: ja maar dit is zo belangrijk, ik ga die route. Dat is iets anders dan wanneer je dit vanuit een automatisch reactiepatroon doet.

In Zijnsoriëntatie gaan we nog een stap verder. Als je die kramp, in jouw termen, als Meester laat bestaan, dan vouwt hij zich uit tot een boeddhakwaliteit. Want het is om te beginnen al een boeddhakwaliteit, nu in de vorm van een kramp.

Zo kan het transformeren. Er zijn veel overeenkomsten, maar vaak net andere benamingen. In het Big Mind-werk gaat het om het omarmen van al die aspecten die ons tot mens maken. Dat er dus niks verstoten hoeft te worden. Door het omarmen kan er een dynamische harmonie ontstaan tussen al die aspecten.

Het grote gevaar van verstoten of crushen is dat het onderdrukt wordt, afgesplitst wordt.

Dan komt het op een slinkse manier toch om aandacht vragen.

Ja, want het wil geleefd worden.

Angst voor verstoting

Een heel ander onderwerp. Nadat Genpo Merzel in 2011 erkende dat hij over de schreef was gegaan bij vrouwelijke leerlingen en er sprake was van machtsmisbruik, legde hij zijn zentitels en functies neer en beloofde in therapie te gaan. Later ging hij door met les geven in Big Mind-Big Heart. Afgelopen decennium hebben meerdere (meestal) mannelijke boeddhistische leraren hun misbruik erkend om vervolgens toch weer hun functies te gaan uitoefenen. Hoe begrijp je dat een groot deel van een gemeenschap daarin meegaat?

Er is angst om verstoten te worden door de sangha en de leraar. Want vergis je niet hoe diep de loyaliteit aan de leraar is. Ik was zo ontzettend loyaal aan Genpo. Ik merk het ook bij mijn leerlingen, ze willen alles wel voor me doen en daar kan je ook makkelijk misbruik van maken. Die loyaliteit gaat ontzettend diep. En het is ook een kwestie van niet willen zien wat er mis is. Wel signalen zien, maar ze eigenlijk negeren. Er is een mechanisme of een dynamiek dat wat er goed is aan jouw 'eigen club', dat zie je, dat wil je horen, dat neem je op, dat bevestigt jouw beeld van jouw club. Wat er slecht is aan de ander wordt uitvergroot. Wat goed is aan de ander, wordt genegeerd. Dat zie je op geopolitiek gebied maar in een sangha is dat ook vaak zo. Je wilt niet zien dat de leraar in de fout gaat.

Zou dit mechanisme in spirituele gemeenschappen sterker zijn?

Blijkbaar wel. Kijk maar hoe vaak en lang misbruik wordt toegedekt. Ik ben vertrouwenspersoon geweest voor een grote boeddhistische organisatie, waar ook met een leraar van alles mis is geweest. Een aantal gerespecteerde leraren weigerden om daar openlijk

mee naar buiten te komen en te erkennen dat dat gebeurd was, ook al was de betreffende leraar overleden.

Je bent ook therapeut: hoe kijk je er met een psychologische blik naar?

Aan de ene kant is het, denk ik, bescherming van de betreffende leraar. Misschien ook wel bescherming van het beeld dat je hebt van jouw geliefde leraar. Dat dat beeld niet aangetast mag worden. Het komt neer op ontkenning. Niet willen zien wat er is. En er is de angst om buiten de groep te vallen, afgewezen te worden.

Met mijn psychologische blik zou ik zeggen: net als in een partnerrelatie, als iemand ontkent dat er iets aan de hand is met zijn/haar partner, is dat vaak omdat je je psychologische grond in de ander gelegd hebt. Als jouw partner niet langer degene blijkt te zijn die jij in hem/haar projecteert, is dat heel bedreigend. Dus als je je leraar laat ‘vallen,’ laat je jezelf psychologisch gezien vallen.

Klopt. Daarom vraagt het heel veel moed om dat te erkennen en vervolgens aan te kaarten. Het blijkt nu hoe gigantisch vaak misbruik van macht voorkomt. Het gebeurt bij therapeuten, in medische beroepen, de sportwereld en de spirituele wereld. In die zin is het goed dat er nu meer aandacht voor is. Maar in bepaalde Tibetaanse tradities – onlangs werd dat op een symposium aangehaald – ziet de leraar het als zijn rol om blokkades van zijn leerlingen te doorbreken via seks. En op die manier de leerling te ‘helpen’ naar verlichting. Dat staat in boeken die overgeleverd zijn; het is niet ter plekke bedacht.

Grensoverschrijdend

Denk je dat die leraren echt geloven dat ze dan gewoon hun werk als leraar doen?

Dat kun je je afvragen. Is de leraar echt overtuigd dat hij een blokkade van een leerling doorbreekt en heeft hij – meestal is het een hij – het goede met de leerling voor? Of speelt er ook eigenbelang mee? Ken je het boek *Sex and the Spiritual Teacher* van Scott Edelman? Dat boek is zo’n eyeopener. Zonder te oordelen legt hij de mechanismes bloot waarom het zo gemakkelijk kan gebeuren. Niet alleen seksueel grensoverschrijdend gedrag, maar ook misbruik van financiën of macht.

Bij Genpo was er altijd sprake van vrijwilligheid van de kant van de vrouwen. Daarom noem ik het zelf niet zo gauw seksueel misbruik maar meer grensoverschrijdend gedrag, want het waren volwassen vrouwen. Dat wordt anders als het een minderjarige is of wanneer er sprake is van druk of dwang. Maar ja, wanneer is er geen druk? Je wilt je leraar niet teleurstellen. En als je leraar dan speciale aandacht voor jou heeft, dan vind je dat fijn, want jij bent dan vast leuker, beter en spiritueler dan al die andere vrouwen.

En als dat de gangbare cultuur is, dan moet je sterk in je schoenen staan om te denken: nou nee. En als dan ook nog spirituele groei beloofd wordt of een initiatie. Hoe vrijwillig is vrijwillig dan?

Ik vind het zelf wel interessant, omdat ik én als leerling in die situatie ben geweest en nu in mijn rol als leraar. Er kan zo’n enorme intimiteit zijn met een ander, waarbij de grenzen wegvallen. Wat ik met Genpo in die eerste ervaring zo sterk gevoeld heb, dat er niets tussen zat, er geen enkele grens meer

was tussen hem en mij. Ik was het hele universum. Dus ik weet ook hoe makkelijk het kan gebeuren en daar ben ik wel blij om, want daardoor ben ik minder snel veroordelend. Als je zo nabij bent met iemand en er is zoveel liefde, dan is het op zo'n moment bijna vanzelfsprekend dat daar ook fysiek uiting aan gegeven kan worden. Tegelijk ben ik absoluut van mening dat daar de grens is. Ik heb dat met een leerling ook eens gehad: dat ik zei: "Echt niet." "Ook niet even?" "Nee, echt niet." Voor mij is het absoluut 'no way', als therapeut en als spirituele leraar.

wees erbij, maar laat je er niet door overspoelen

Je zegt: je snapt heel goed hoe in die enorme intimiteit tussen leraar en leerling de seksuele grens overschreden kan worden. Je snapt dat van binnenuit. Toch zeg jij: 'No way.' Waarom?

Omdat ik vind dat het ethisch onjuist is. Je hebt als leraar een andere rol en meer verantwoordelijkheid dan een leerling. Er is per definitie een machtsongelijkheid, dat is ook zo als therapeut en arts. Je hebt als leraar een machtspositie en die machtspositie mag je nooit misbruiken!

Zo eenvoudig is het eigenlijk.

Het is niet alleen seksueel misbruik. Het heeft altijd te maken met misbruik van de machtspositie die je op dat moment hebt. Dat is in het bedrijfsleven of op universiteiten ook zo. Dat is wat mij betreft de kern van de zaak. Daar ben ik heel duidelijk over. Ik ben ook heel erg blij dat het nooit zover is gekomen. Maar ik snap dus wel hoe makkelijk het kan gebeuren.

Speelde dit mee toen je in 2011 afscheid nam van Genpo of was dit afscheid vooral passend gezien je eigen ontwikkeling?

Er speelden ook andere dingen een rol maar dit was wel de voornaamste aanleiding, een belangrijke druppel die de emmer deed overlopen. Ik denk dat het een gezonde ontwikkeling is dat je op eigen benen wilt staan. In feite vind ik dat ook de taak van de leraar om te zorgen dat de leerling de eigen innerlijke meester vindt en op eigen benen gaat staan. Als je als leraar je leerlingen niet los kan laten, is er iets niet in orde. Dus het is de belangrijkste aanleiding geweest om te stoppen, maar er speelden ook andere factoren mee. En Genpo heeft later zijn excuus aan mij aangeboden.

Roshi Joan Halifax

In 1996 ontmoette je Joan Halifax tijdens een Auschwitz-retraite, die geleid werd door Bernie Glassman. Wat betekende die ontmoeting met Joan Halifax voor jou?

Auschwitz was sowieso een overweldigende ervaring. Ik had al van Joan Halifax gehoord, ik wist dat zij veel deed met stervenden. Zij kwam wat later aan, ik zag haar uit de taxi stappen. Een indrukwekkende vrouw, zo'n aanwezigheid. Op de een of andere manier maakte ik heel makkelijk contact met haar. Op een moment tijdens de retraite was ik overweldigd door verdriet en pijn. Zij liep naast me, pakte mijn hand en begon te zingen met luide stem. Zo liepen we samen, stevig doorstappend, naar de gaskamers. De boodschap was: wees erbij, maar laat je er niet door overspoelen. Dat was ons eerste contact.

We praatten over haar werk en zij nodigde me uit voor de achtdaagse training voor professionals ‘Being with dying’, terwijl ik toen nog niet als professional werkte met stervenden. Na die training vroeg ze of ik terug wilde komen als stagiaire en later ook als co-trainer. Ik woonde nog in het zencentrum in Salt Lake City en het werd me door Genpo en zijn vrouw niet in dank afgenomen, waarschijnlijk waren ze jaloers. Ik heb in die jaren ontzettend veel van Joan Halifax geleerd en een sterke band met haar opgebouwd.

Zij vroeg of ik niet alleen naar Upaya Zen Center in Santa Fe wilde komen voor ‘Being with dying’, maar ook om haar te assisteren bij de zentraining, retraites te leiden en de daar wonende *residents* te trainen. Voordat ik uit Amerika vertrok, ben ik nog drie maanden in haar centrum geweest, en daarna vrijwel elk jaar minstens een maand tot zes weken om les te geven. We hebben haar ook drie keer naar Nederland gehaald voor het geven van een retraite.

Zen Peacemakers

Joan Halifax is een van de medeoprichters van Zen Peacemakers, wat is het doel van Zen Peacemakers?

Bernie Glassman (1939-2018), Sandra Jishu Holmes, Joan Halifax en Enkyo O’hara hebben de Zen Peacemakers opgericht om Zen meer in de wereld brengen, van het kussen naar de maatschappij. Ze wilden een bijdrage leveren aan het transformeren van lijden en aan het bevorderen van vrede in de wereld. Bernie was een visionair. Als een magneet trok hij de juiste mensen aan en dan ging hij weer verder. Er werden projecten opgezet voor mensen in arme wijken, in New York zoals bijvoorbeeld de Greyston

Bakery. Dat was nieuw in de zenwereld, waar sesshins, boeddhistische diensten en de gesprekken met de leraar centraal stonden.

In Zen en het Mahayana-boeddhisme gaat het bij de spirituele beoefening niet zozeer om het bereiken van je eigen verlichting, maar dat je je inzet voor de bevrijding van alles wat leeft. Dat noemen we het bodhisattva-ideaal. Spirituele ontwikkeling en je verantwoordelijk voelen voor anderen gaan dan hand in hand. Hoe kan je volledig ‘mensch’¹ worden? En dat je van daaruit doet wat je kan om lijden te verlichten. Of lijden helpen transformeren. Daarmee hoeft je niet te wachten tot je verlicht bent. Want wat is verlichting? Bernie leefde zo in die non-dualiteit en tegelijkertijd met zijn poten stevig op de aarde, hij dacht niet in ‘ik en ander’, hij dacht in ‘wij’. Hij wilde bijdragen aan het welzijn van mensen in hele moeilijke omstandigheden. Dat is het principe geworden van de Zen Peacemakers, verwoord in de drie hele belangrijke uitgangspunten (de *tenets*), die ik nog steeds goud vind in hun eenvoud, maar ook in de diepte of de betekenis die ze kunnen geven in je leven.

De eerste *tenet* is ‘not knowing’. Hiermee wordt een open onbevangenheid bedoeld. Je laat je eigen aannames, overtuigingen, ideeën, concepten achterwege en gaat een ervaring in vanuit volkomen openheid, vanuit niet-weten.

De tweede is ‘bearing witness’, vaak vertaald als ‘erkennen wat is’. Het begrip is, denk ik, veel ruimer. In *bearing* ligt ook dragen, je draagt getuigenis. Vanuit de openheid van niet-weten, van niks tussen jou en de situatie zetten, kun je alles binnen laten



“hoe leef je zen in het alledaagse leven met een open hart en een heldere geest?”

Eindeloos, Natalja van de Louw

komen. Kun je diep luisteren, kun je ontvankelijk zijn. En werkelijk ervaren wat de situatie op dat moment is. Of het nou groot lijden is of grote vreugde of alles ertussenin. De jaarlijkse retraites in Auschwitz worden ‘Bearing witness retreats’ genoemd. Dan zegt Bernie, als derde uitgangspunt, vanuit het niet-weten, de openheid en diep luisteren, *bearing witness*, kun je erop vertrouwen dat er als vanzelf gepast handelen of compassievol handelen ontstaat. Je hoeft niet van tevoren een vast plan te hebben. Als je in die openheid je werkelijk afstemt op de situatie, komt daaruit als vanzelf naar voren wat er gedaan moet worden, waar de situatie om vraagt. Dat was bijvoorbeeld erg behulpzaam in mijn werk met mensen met kanker.

Die drie uitgangspunten vind je terug bij alle Zen Peacemaker-organisaties in de wereld. Het gaat om opkomen voor mensen die het moeilijker hebben dan jijzelf, maar niet zozeer vanuit een idee van naastenliefde, liefdadigheid, maar werkelijk vanuit het besef van die onderliggende basale eenheid. We zijn allemaal één. Intussen heeft Roshi Joan Halifax een online jaartraining ‘Socially Engaged Buddhism’ opgezet, die in februari is begonnen. Onze tijd heeft het zo nodig dat veel meer mensen zich vanuit hun spirituele beoefening inzetten voor anderen, op welke manier dan ook.

Lijden verlichten

Ik heb verslagen gelezen van deelnemers over hun Auschwitz-retraite of hun straatretraite. Wat me opviel was hoe indrukwekkend en vormend deze

onze tijd heeft het zo nodig dat veel meer mensen zich vanuit hun spirituele beoefening inzetten voor anderen

kunnen zijn voor hen. Zeker als je het doet volgens de uitgangspunten die jij benoemt. Wat ik nog niet zo zie, is hoe het bijdraagt aan het welzijn van anderen. Wel dat je je uiteenzet met waar je normaal gesproken het liefst voor wegloopt, omdat het te gruwelijk of te vreselijk is. Ik kan ook zien dat als je dat wel doet, dat je dan meer ‘mensch’ wordt. Is de intentie ook om lijden van anderen te verlichten?

Voor een deel wel. Voor een deel heeft Bernie ook benadrukt, dat als je de illusie hebt dat je de wereld beter gaat maken, dan is er al een ‘ik’ die de wereld beter wil maken. In Auschwitz, maar ook in Rwanda of in Bosnië of bij Native American Indians gaat het met name om er zijn, erbij zijn en ervaren wat er gebeurd is. Door dat met een ontvankelijk open hart te doen, weet je niet wat er wel of niet gaat ontstaan. Dat is niet je doel. Het gaat om *bearing witness*. Dat je je open durft te stellen, dat je erbij kunt zijn zonder je af te wenden. Dat je er getuigenis van draagt en het je hart laat openen.

Ik begrijp het nu dieper. Ook Bernie’s uitspraak dat het echt iets anders is dan gewone sociale actie.

Ja, terwijl hij ook projecten heeft opgezet die wel degelijk rechtstreeks bijdroegen aan het welzijn van dakloze mensen: leertrajecten, werk, behuizing en kinderopvang voor alleenstaande moeders. Bij een straatretraite leef je een paar dagen op straat, je mag maar één euro bij je hebben en je slaapzak. Je moet zien te overleven op straat. Dus je ervaart dan wat het is als mensen met een boog om je heen lopen, je negeren als je iets tegen ze zegt, of dat je als uitschot

behandeld wordt. Je visie op daklozen verandert drastisch. Ook de Auschwitz-retraïtes zijn zulke levensveranderende ervaringen. Toen ik daar was, waren er kinderen of kleinkinderen van nazi's, maar ook familieleden van mensen die in de holocaust omgekomen waren. Dat heeft gebotst. We hadden elke dag een luisterkring, daarin ontstond begrip voor de ander. Met de drie *tenets* in gedachten vond er heelwording plaats.

Ik moet denken aan de woorden van Rachel Naomi Remen: "When you see life as broken, you want to fix. When you see life as weak, you want to help. When you see life as whole, you want to serve." Dat is misschien wel een mooie samenvatting van *serv-ing*. Bij het woord dienstbaar hebben wij een andere connotatie. Dienen (*to serve*) doen we vanuit het besef dat we allemaal één zijn. Dat is wat mij betreft wel de rode draad die door de Zen Peacemakers en het geëngageerd boeddhisme loopt.

Vrouwen en zenboeddhisme

In een lezing over vrouwen en boeddhisme die jij onlangs gegeven hebt, werd de vraag gesteld: "Hoe kunnen we vrouwen meer op de voorgrond krijgen in mijn sangha die vooral mannelijk is?" Jouw antwoord was: "Breng je eigen vrouw zijn in en probeer meer vrouwen in de sangha te krijgen. Vrouwen zijn soms bang om hun positie in te nemen. Neem je verantwoordelijkheid als vrouw." Wil je daar nu nog iets aan toevoegen?

Ik heb later nog verder over deze vraag nagedacht. Als je in een sangha bent waar je veel moeite hebt met de dominantie van mannelijke energie, dan heb je twee keuzes. Je kunt zeggen: "Dit is niet mijn plek. Ik ga op zoek naar een plek die meer tegemoetkomt

aan waar ik nu behoefte aan heb." Of je kan proberen van binnenuit daar iets aan te doen. Bijvoorbeeld door gelijkgestemde vrouwen in te brengen of door zelf meer verantwoordelijkheid te nemen. Wat je vaak ziet, ook in het bedrijfsleven, is dat vrouwen denken dat ze nog niet goed genoeg zijn en mannen wel het zelfvertrouwen hebben en zichzelf misschien iets makkelijker overschatten. Ik generaliseer nu wel, hoor.

In mijn training in Salt Lake City heb ik me heel erg klein en inadequaat gevoeld. Joan Halifax stimuleerde me om uit mijn veilige comfortzone te komen. Het is ook wel gemakkelijk als je daar blijft zitten en gaat mopperen. Zij zei: "You can do it." Ga maar die training of *talk* geven, een retraite leiden. Zij heeft me erg gestimuleerd om het gewoon te gaan doen, te leren door het te doen en verantwoordelijkheid te nemen. Er zijn gelukkig nu heel veel goede vrouwelijke leraren in het boeddhisme, die geleidelijk aan ook een nieuwe inbreng hebben in hoe het boeddhisme hier beoefend wordt.

Joan Halifax heeft jou echt gestimuleerd. Zie je dat ook als jouw taak om andere vrouwen te stimuleren? Ja, absoluut. En ook om de moed te hebben in hun eigen kracht te gaan staan. Dat vraagt ook een wilsbesluit. Ga het gewoon doen, inclusief de onzekerheid. Ik ben ook nog steeds onzeker of ik wel goed genoeg ben om zo'n positie in kunnen te nemen. En tegelijkertijd, ik doe wat ik kan. Blijkbaar hebben mensen er baat bij, dus ik blijf doen wat ik kan of denk te kunnen. Maar ook ik heb mijn twijfels over 'wanneer ben ik een goede leraar'? Maar ja, je kan niet wachten tot je een ons weegt.

Verborgен licht

Ik heb het prachtige boek ‘Het verborgen licht’ gelezen, een boek met koans van verlichte vrouwen en de daaropvolgende beschouwingen van hedendaagse boeddhistische vrouwelijke leraren, bijna allen uit het Westen. Wat me daarin trof is dat sommige leraren in de beschouwingen niet alleen pleiten voor een andere positie van vrouwen binnen het boeddhisme, maar ook voor een andere benadering van lichamelijke en seksuele behoeften en ook van emoties. Deze leraren pleiten ervoor om niet langer te proberen van deze behoeften en emoties af te komen of ze te onderdrukken maar, ik citeer: “Laten we ons lichaam, onze seksualiteit en onze emoties zodanig omarmen dat ze zo open worden als de hemel. Als je ze helemaal omarmt dan kunnen ze transformeren.”

Mijn generatie is getraind door de eerste generatie westerse leraren die in de zentraditie getraind zijn door Maezumi Roshi en Suzuki Roshi. Al die Japanse ‘zenkanonnen’ die naar het Westen zijn gekomen hebben de traditionele ‘hardcore’ zen meegebracht. Daar was niet veel aandacht voor gevoelens, lichamelijke of seksualiteit. Dus zo zijn Bernie, Genpo en alle opvolgers van Maezumi Roshi – acht mannen en vier vrouwen – getraind. Zij hebben wel aanpassingen gemaakt en het is allemaal minder strikt geworden, maar ook wij zijn nog vooral getraind op die Japanse manier.

Wat er nu al gebeurt, en waar ik blij om ben, is dat huidige generaties leraren meer open staan voor de psychologische aspecten en voor sociale omstandigheden, zoals klimaatcrisis, racisme, ongelijkheid in inkomen en opleiding, al dat soort dingen. Dat hoef je niet per se aan vrouwen op te hangen. Wat ik wel gezien heb, is dat vrouwen, en ook nu generali-

seer ik, daar wat makkelijker in meegaan dan mannen, ze laten wat makkelijker de traditionele vorm los, experimenteren meer. Dat is een hele organische groei, die hand in hand gaat met de ontwikkelingen in de maatschappij.

Zen leven

Hoe breng je de beoefening in je gewone dagelijks leven? Als dat niet gebeurt, is er ergens iets mis. Wat betekent spirituele beoefening als het zich niet vertaalt naar hoe je omgaat met jezelf, de mensen om je heen, met de wereld, de aarde, mensen die je niet mag of die een heel andere overtuiging hebben? Hoe ga je om met die hele rijke schakering, hoe ga je om met verlies, met verdriet, met ongelijkheid? Dat is waar het voor mij om gaat: hoe leef je Zen in het alledaagse leven met een open hart en een heldere geest?

Iene van Oijen is andragoloog en werkt sinds 1993 aan de school voor Zijnsoriëntatie. Momenteel is ze hoofd van de Opleiding leraar Zijnsoriëntatie en bestuurslid van de school.

Noten

1 Het woord ‘mensch’ verwijst naar een Jiddisch begrip. Zie voor een uitleg de website <https://www.sylvain-goldberg.be/mensch-joodse-compliment-betekenis/>