



# Twee kanten van de medaille

‘Can we Skype now?’ vraagt ze per mail. In Nederland is het middag, bij haar in Santa Fe is het nog heel vroeg in de ochtend. Roshi (zenmeester) Joan Halifax is befaamd om haar enorme werklust en drive, ook nu nog, nu ze in de zeventig is.

tekst: Connie Franssen

‘Yes, we can!’ antwoord ik en even later verschijnt ze op het scherm van mijn laptop. Eind juni komt Roshi Joan Halifax naar Nederland om een retraite in Cadzand te leiden met als thema ‘geëngageerd boeddhisme’. Ook zal ze spreken tijdens het symposium ‘Compassion & Social Engagement’ in Amsterdam. Maar wat is dat eigenlijk: geëngageerd boeddhisme?

*Engaged buddhism* oftewel: zit op je kussen, maar draag ook daadwerkelijk je steentje bij om lijden te verminderen. Joan Halifax is een belangrijk vertegenwoordiger, net als Bernie Glassman van wie ze eind jaren negentig dharmatransmissie ontving. Ze maakt onderscheid tussen *social service*, individuele zorg verlenen aan mensen, en *social action*, het veranderen van structuren. Joan Halifax: ‘Een voorbeeld van social action is dat boeddhisten protesteren tegen de doodstraf of tegen economische ongelijkheid en er ook aan werken om bij de organisaties die dit in stand houden, een verandering in gang te zetten. In de jaren zestig

maakte ik deel uit van de burgerrechten- en vredesbeweging, we streden succesvol tegen rassenongelijkheid. Dankzij dat activisme zijn niet alleen wetten veranderd, maar ook de houding van mensen. Ik ben dus helemaal niet pessimistisch over de mogelijkheden om verandering te bewerkstelligen bij organisaties als de gezondheidszorg en het gevangeniswezen. Je moet niet vergeten dat organisaties uit mensen bestaan en als je met mensen werkt, is het mogelijk ze te bereiken, dwars door verschillen en andere geloofsystemen heen. Dat is wat ik probeer te doen, bijvoorbeeld door artsen en zorgverleners te trainen in een werkwijze die gebaseerd is op compassie. Als een aantal artsen en andere zorgverleners op compassievolle wijze werkt, zal het systeem veranderen.

Ik werk in grote ziekenhuizen in de Verenigde Staten en zie voldoende bereidheid om te veranderen. Het neurowetenschappelijk onderzoek Zen Brain naar de connectie tussen meditatie en het brein, dat neurowetenschappers al jaren in

samenwerking met Upaya uitvoeren, bewijst de waarde van meditatie en geeft onze beoefening een wetenschappelijke basis. Het onderzoek toont aan dat meditatie helpt bij het verkrijgen van een grotere emotionele en cognitieve stabiliteit en bij het versterken van een fysieke immuniteit. Ook neemt het vermogen beter om te gaan met het lijden toe. Allemaal zaken waar ziekenhuizen alleen maar blij mee zullen zijn.’

### Bearing witness

Joan Halifax Roshi's geëngageerd boeddhisme staat in de traditie van die andere grote geëngageerde boeddhist: Bernie Glassman die met *bearing witness* een fundament legde onder geëngageerd boeddhisme. Joan Halifax: ‘Met bearing witness wordt bedoeld dat je getuige bent van wat er gaande is zonder daar je eigen kleur aan te geven, zonder mening of oordeel. Je bent getuige van wat er is, dat is alles. Bernie doet het in Auschwitz en met daklozen en ik doe het met sterven en gevangenen. Je neemt het lijden in >



Als een aantal  
artsen en andere  
zorgverleners op  
compassievolle  
wijze werkt,  
zal het systeem  
veranderen



je op zonder dat je daar van alles op projecteert. Dat geeft die ander ook de kans te zijn met wat er is. In feite is het iets dat we elk moment zouden moeten doen. Het is de basis om een compassievol mens te kunnen zijn.'

Geëngageerd boeddhisme lijkt tegengesteld aan de traditionele spirituele beoefening waarbij het zitten op het kussen centraal staat en er vooral geen doelen nagestreefd worden, ook niet het doel een beter mens te worden. Geen weg, geen inzicht, geen bereiken en geen niet-bereiken, volgens een van de in zen veel gezon-

# Wat mij betreft horen sociaal activisme en boeddhisme bij elkaar

gen soetra's. 'Het lijkt een paradox, maar dat is het niet,' zegt Roshi Joan. 'Onze intentie compassievol te zijn en alle levende wezens te bevrijden en het daadwerkelijk proberen in de wereld verandering tot stand te brengen, zijn twee kanten van dezelfde medaille. Wat mij betreft horen sociaal activisme en boeddhisme bij elkaar en stellen ze ons in staat met grote toewijding te werken aan het verlichten en beëindigen van lijden.'

## Diep wederzijds vertrouwen

Joan Halifax heeft ruimschoots haar sporen verdiend op het gebied van stervensbegeleiding, zowel in de praktijk als in theorie. De achtdaagse intensieve training *Being with Dying* die elk jaar in Upaya Zen Center wordt gegeven, heeft intussen ruim duizend health care professionals getraind de zorg voor stervenden te verbeteren. Haar boek *Being with Dying* wordt op veel plekken gebruikt bij opleidingen op het gebied van stervensbegeleiding. Ze werkt daarbij intensief samen met Irène Bakker aan wie ze in maart 2012 dharmatransmissie gaf. 'De relatie met onze leraren is erg belangrijk,' zegt Joan Halifax. 'Je kunt drie stadia onderscheiden: idealiseren, demoniseren en normaliseren. En er zijn leraren, ook binnen het boeddhisme, die moeite hebben met ethiek en morele waarden. Dat is pijnlijk en het vraagt van de leerling projecties als idealiseren en demoniseren in jezelf te doorzien en te zien dat het soms nodig is de leraar te verlaten. Ik heb zes jaar als vrijwilliger gewerkt met mannen die ter dood veroordeeld waren – een aantal daarvan beschouw ik als leraar. In feite is iedereen op een bepaalde manier je leraar. Binnen de spirituele praktijk moet het werken met een leraar gebaseerd zijn op diep wederzijds vertrouwen. Het was voor Irène niet gemakkelijk haar leraar te verlaten en ik vond het niet gemakkelijk te zien hoe ze ermee worstelde, maar soms is een breuk noodzakelijk om verder te kunnen.'

## Vrouwen in de lineage

Joan Halifax ontving, als een van de weinige vrouwen, ruim twintig jaar geleden transmissie van Thich Nhat Hanh en eind jaren negentig van Bernie Glassman Roshi. 'Toen ik transmissie ontving van Thich Nhat Hanh was ik heel trots. Groot ego,' lacht ze. 'Dat had ook te maken met

onze culturele en psychologische verschillen, er viel veel te projecteren. Toen ik dharmatransmissie van Bernie Glassman ontving, was het meer een bevestiging van mijn leraarschap. Er was geen sprake meer van projectie, ik zag Bernie zoals hij was. Het was eigenlijk heel gewoon, de transmissie maakte mijn taak duidelijk, en dat was het. Toen Bernie me transmissie gaf, was dat niet voor mezelf, maar voor vrouwen in het algemeen. Ik ben blij dat ik Irène transmissie heb kunnen geven, haar heb kunnen bevestigen als leraar. Ik vind het belangrijk dat vrouwen zichtbaar worden in onze lineage. Sekseongelijkheid speelt nog steeds, zeker binnen het boeddhisme. Ik denk dat het boeddhisme profijt heeft gehad van de westerse invloeden, het is beter geworden. Het zijn vooral westerse vrouwen die boeddhistisch leraar geworden zijn en ik was een van de eerste.'

## Naar Nederland!

Joan Halifax verheugt zich erop in juni naar Nederland te komen. 'Het is al lang geleden dat ik in Europa was en ik ben benieuwd naar de stand van zaken in de zorg en rond stervensbegeleiding. Ik vind het mooi dat de retraite niet alleen voor zenboeddhisten is, maar open voor iedereen met enige meditatie-ervaring. In Upaya leid ik traditionele zenretraites, maar daarbuiten werk ik met mensen uit alle stromingen.' 🌸

→ Meer weten over Joan Halifax Roshi?

Zie [www.upaya.org](http://www.upaya.org) of bekijk haar TED Talk op [ted.com](http://ted.com).

Meer informatie over het bezoek van Joan Halifax vind je op: [www.joanhalifaxinNL.nl](http://www.joanhalifaxinNL.nl).

→ Connie Fransen is freelancejournalist en tekstschrijver, columnist voor het *Boeddhistisch Dagblad* en leerling van Nico Tydeman in Amsterdam.