



# SIMSARA

SIMSARA | JANUARI 2022



9 | MARI DEN HARTOG IN GESPREK MET BAY HAGEBEEK

Is gender  
een  
illusie?

3 | NELLEKE HEINKENS

Dana voor SIMSARA

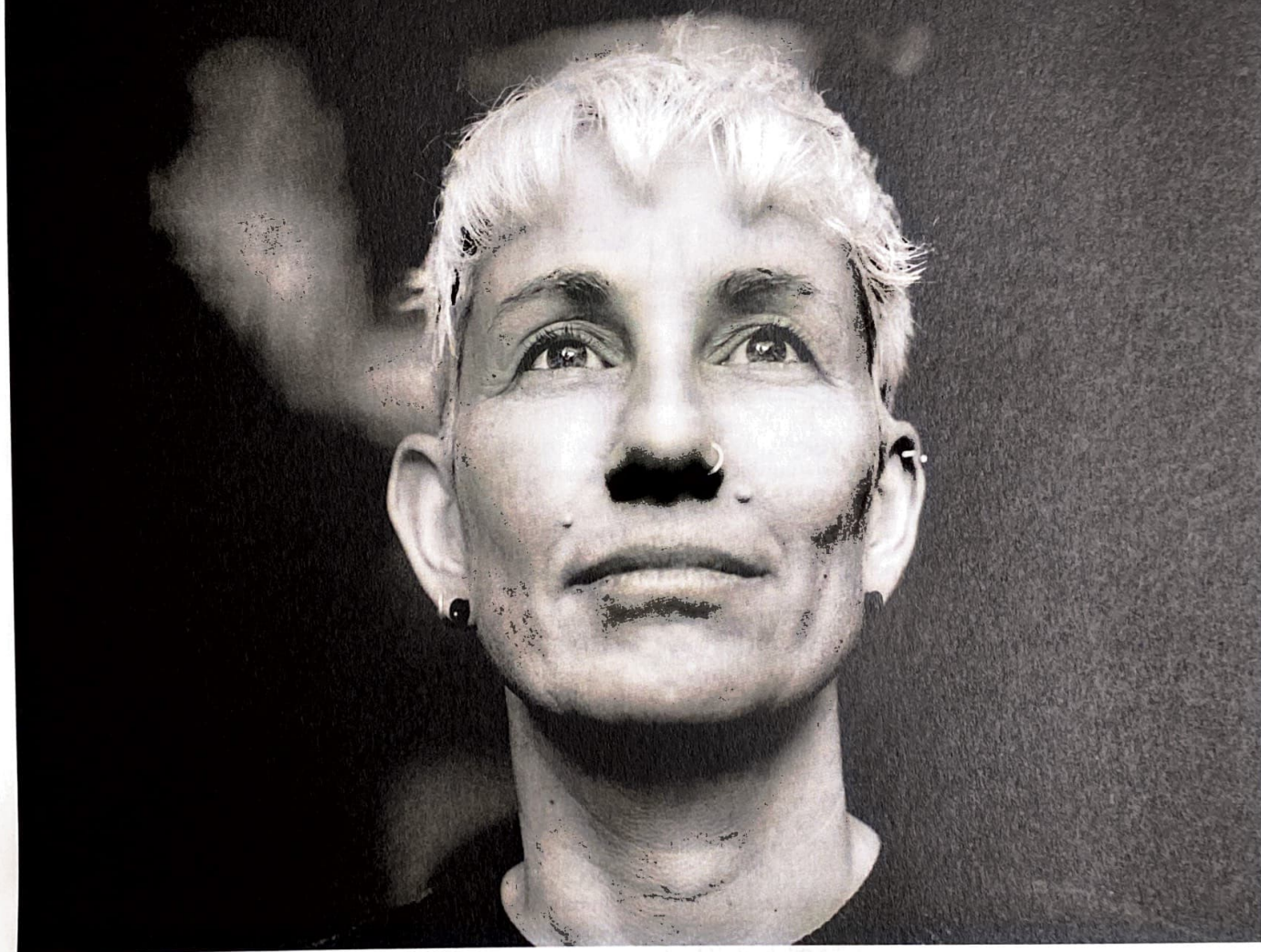
5 | TITIA DE GRAAF

Waarom Boeddhisme  
Werkt


7 | GABRIELLE BRUHN

Verdienmodel

## I S G E N D E R E E N I L L U S I E ?



'Deze nama-rupa-ervaring is niet van mij'. Dat is misschien wel de kern van wat de Boeddha leert. Hecht je er dus ook niet aan, zegt hij, want dat leidt tot dukkha. 'Mij' en 'ik' bestaan trouwens ook niet wezenlijk. Dus doe ik mijn best om me niet al te erg te hechten aan mijn overtuiging dat ik een witte hoogopgeleide 50+ man ben. Best wel lastig trouwens, dat niet-hechten...

 Mari den Hartog in gesprek met Bay Hagebeek

Maar in deze tijd zijn eeuwenoude ideeën over gender en identiteit aan het schuiven. De wetenschap creëert mogelijkheden om ons lichaam aan te passen aan ons gevoel van wie we 'écht' zijn. En soms lijkt het wel mode om jezelf steeds specifieker in te delen in bepaalde gender- en identiteitshokjes. Dat lijkt in tegenspraak met wat de Boeddha zegt. Aan de andere kant ervaren veel mensen deze nieuw ontstane mogelijkheden juist als bevrijdend.

Ik weet het niet meer. Ik ga daarom in gesprek met iemand die veel van dit onderwerp afweet. Bay Hagebeek is meditatiebegeleider én in transitie van vrouw naar man. De juiste persoon voor mij om mee te spreken.

**Bay, ons lichaam is waarschijnlijk nooit zo mooi en gezond als we zouden willen. Er zijn mensen die kapitalen uitgeven om hun lichaam te veranderen door sport, diëten, cosmetische chirurgie etc. Is er niet altijd een conflict tussen hoe het lichaam is en hoe we zouden willen dat het is? Moeten we niet werken aan de diepere oorzaak van ons lijden, namelijk verlangen, afkeer en onwetendheid? En als je genderincongruentie ervaart dat proberen te erkennen en te accepteren?**

Dat is interessant dat je dat zo zegt, je spreekt natuurlijk tegen iemand die in transitie is.

### **Daarom voel ik me nu ongemakkelijk...**

Ik heb vaak gedacht 'Zou ik mijn genderincongruentie niet gewoon moeten accepteren?' Ik sprak ooit een lerares en zij zei 'Luister als iets zoveel lijden oplevert waardoor het psychisch ook niet goed met je gaat, als er iets is dat je eraan kunt doen, doe dat dan.' Net als iemand die een hartafwijking heeft, dan zeg je ook niet 'accepteer het maar', die wordt ook geopereerd.

Ik denk dat veel mensen die alles wat op gendergebied plaatsvindt irritant vinden of niet snappen, denken 'We zijn toch allemaal mens, daar gaat het toch om?'. Natuurlijk gaat het daarom, maar het gaat er ook om dat wat in je hoofd zit niet klopt met wat je in de spiegel ziet. En dat gaat niet over schoonheid. Het gaat over een oergevoel van zijn, het gaat over hoe je door de wereld beweegt. Je voelt jezelf vrouw of man, geen van beiden of daartussenin, maar als je dan in de spiegel kijkt dan denk je 'Shit dat klopt helemaal niet met dat gevoel'. Maar daar ben je nog niet klaar. Als je verandering wilt in die situatie dan zet je je hele wereld op zijn kop. Je moet een lang traject in waarin je ook beoordeeld wordt en je moet de hele molen in van hormonen en eventueel operaties.

Dus het is niet iets dat je kunt wegmediteren. Je kunt hoogstens leren omgaan met gedachten als 'Mag ik dit wel voelen?', want ik verraad nu iedereen die van mij houdt. En hoe moet het met mijn gezin en vinden mensen mij nog wel aardig straks? Dat zorgt er ook voor dat je denkt 'Alles wat ik kan doen om het te accepteren, dat doe ik dus ook.' Ik heb geleerd dat als ik een 'shaky trans' ben, mensen denken 'Zie je wel, die weet helemaal niet wat 'ie wil. Dus die nemen we niet serieus.'

**Dank je wel. Ik denk dat ik het nu beter snap. Maar hoe kijk jij vanuit jouw boeddhistische perspectief dan aan tegen onze neiging om onszelf te identificeren met ons geslacht? Zoals mannen zich identificeren met hun man-zijn, of vrouwen met hun vrouw-zijn?**

Mannelijkheid en vrouwelijkheid vind ik een heel lastig gegeven. Wat is het verschil? Er is wel degelijk verschil. Qua evolutie heb je die twee eenheden nodig om de soort voort te planten. Maar inmiddels zijn we zover ontwikkeld dat we ontdekken dat mannelijkheid en vrouwelijkheid erg door elkaar heen lopen. Het is ook cultureel bepaald wat mannelijk of vrouwelijk is of beide.

**Maar jijzelf identificeert je wel met iets.**

Ja ik heb het gevoel van het mannelijke lichaam. Dat heeft ook te maken met een gevoel van 'beloning' bij mezelf. Sinds ik in



transitie ben, voelt het alsof mijn lichaam en geest naar elkaar toeschuiven en beter samenvallen. Het voelt voor mij nu heel gegrond. Zonder dat ik verlicht ben of zonder dat ik precies weet hoe het zit. Maar ik kan vanuit... ik was altijd dáár met mijn aandacht... bij wat anderen over mij dachten. Ik vond het heel lastig om hier te zijn. Dat heeft mij ook veel slechte dingen opgeleverd in het leven. Nu voel ik dat ik veel meer hier kan zijn.

### **Omdat je nu meer kunt zijn wie je bent...**

Ik hoef er niet meer over na te denken. Soms vind ik het transitieproces wel lastig, het voelde ook alsof ik het hele vrouwelijke deel van de aarde te kort deed omdat ik bij 'de verkeerde kant' ging horen! (lacht) Als vrouw in deze wereld heb je best wat te verstouwen. Maar uiteindelijk gaat het alleen maar over waar je jezelf het best bij voelt.

Volgens mij heeft de Boeddha nooit gezegd dat je geen vrouw of man mag zijn. Het gaat er over dat we allerlei zaken die daar aan vast hangen te serieus nemen. Bijvoorbeeld dat je als man stoer moet zijn of een jager en als vrouw meer verzorgend bent. Dat zijn rollen die vroeger misschien logisch waren, ook vanuit een fysieke bouw.

**Als je kijkt naar monniken en nonnen dan denk ik dat daar veel mannelijke en vrouwelijke uiterlijkheden zijn weggenomen. Door uniforme kleding, kaalscheren, geen fysieke interactie met het andere geslacht, etc. Er wordt dus veel gedaan om de hele seksuele identiteit weg te strippen zodat je daar minder aan hecht en je er minder door laat verstoren.**

Maar dan heb je het vooral over seksuele driften en die heeft bijna iedereen, ongeacht hoe je je identificeert. Die driften vormen een belangrijke tegenkracht voor de verlichting, misschien wel de belangrijkste. Maar dat vind ik weer iets anders dan gender of geslachtsbeleving.

**Hoe vind jij dat in de boeddhistische wereld omgegaan wordt met mensen die genderincongruentie ervaren?**

Ik hou het bij mezelf, want ik denk dat het erg persoonsafhankelijk is. Ik heb zelf niet zoveel last van uitsluiting of discriminatie. Maar dat heeft er ook mee te maken hoe je jezelf als persoon kunt presenteren. Ik denk dat het

eigenlijk een beetje hetzelfde is als buiten de boeddhistische gemeenschap: dat heel veel mensen het goed bedoelen, maar dat er vanuit die goede bedoelingen ook wel dingen worden gezegd die voortkomen uit onwetendheid. 'Het gaat toch niet over gender of geslacht', 'Je bent gewoon een meisje en je bent mooi zoals je bent', 'Je bent Bay en ik vind je mooi zo'. Ja ik ben ook wel een mooi mens, maar je gaat met deze uitspraken toch voorbij aan mijn gevoel. Stel dat je tegen iemand met een zwarte huidskleur zegt 'Je bent toch gewoon een mooi mens, wat maakt huidskleur nou uit?'. Terwijl die persoon alleen maar mensen met een witte huidskleur om zich heen ziet en iets wil aanklaarten. Dan voelt die zich met zo'n opmerking toch niet echt serieus genomen.

### Kan de Nederlandse boeddhistische wereld meer doen?

Het gaat in een meditatiegroep voor mij over vanuit maatschappelijke betrokkenheid die groep leiden, waardoor mensen denken van 'Daar voel ik mij thuis.' Ik denk dat veel boeddhistische groepen ook wel een beetje elitair of benauwend kunnen overkomen. Je kunt van Noah Levine zeggen wat je wilt, maar het lukte hem wel een beweging op te zetten die ook mensen bereikte als verslaafden en mensen met psychiatrische ziektes, die elders niet terecht konden. In Nederland zijn er wel groepen specifiek gericht op de regenboogcommunity overigens, dus dat is mooi. In het leven en ook binnen de boeddhistische beoefening gaat het uiteindelijk over leven met anderen, je bewust zijn van die ander en van jouw gevoel en gedachten over die ander. Het is nogal awkward om bijvoorbeeld op een retraite als transgender persoon steeds te moeten horen dat je lichaam er niet toe doet.

Als je vraagt 'Kunnen boeddhisten nog meer doen', dan zou ik mij met name focussen op inclusieve taal, wc-ruimtes en andere randvoorwaardes. Dat een begeleider een groep welkom heet door 'Goedenavond mensen' te zeggen en niet altijd standaard 'Dames en heren'. Dat vergt wel oefening. Communicatie wat meer neutraal maken is normaal en absoluut geen trend. Ik snap ook niet goed dat mensen hier geïrriteerd door raken. Het wordt wel irritant als al het andere als fout wordt gezien.

Maar als je kijkt naar de vipassana-meditatiebegeleiders in Nederland... Ik weet niet of daar een transgender iemand bij zit die voor mij als zodanig herkenbaar is. Of iemand van kleur. Je ziet altijd de geijkte koppen. De spoeling is wel heel dun.

### Waar ligt dat aan?

Misschien ligt het wel aan mensen die hechten aan hun positie van meditatieleraar of -begeleider. Je kunt als lerarengroep, het zijn meestal samenwerkingsverbanden, ook proberen in te steken op het bewust aantrekken van andere mensen, waarbij het minder gaat over hoe lang iemand heeft gemediteerd en met wie. Uiteindelijk is dat allemaal niet belangrijk. Mijns inziens gaat het meer over hoe een begeleider kan aansluiten bij een groep, in plaats van andersom. Dat doen ze in Amerika veel beter.

**Ik hoorde jou eerder zeggen dat je je vroeger als non-binair identificeerde en dat je dat eigenlijk misschien ook wel gewoon bent. Als ik probeer in mezelf te kijken, naar 'Wat zit hier nou eigenlijk?', bijvoorbeeld tijdens het mediteren of een retraite, dan denk ik wel eens 'Daar zit helemaal**

**geen man of vrouw of zo.' Er zit... er is bewustzijn, dat heeft niet een geslacht. En ergens kan ik me ook ongemakkelijk voelen bij die realisatie. Maar hoe is het dan zo gekomen dat ik er als man uitzie en me ook zo voel. Ik vind het een heel gekke gewaarwording om daarover na te denken. Ik hou het een beetje van mezelf weg, want dan denk ik dat mijn hele fundament gaat schommelen. Herken jij dat?**

(lacht) Dat is exact de moeilijkheid waar je in komt als je op het gebied van identiteit twijfelt aan jezelf. Dat voelt heel ongegrond. Alsof je hele wereld op zijn kop staat. En dan gaat het bij jou nog niet eens over genderincongruentie. Maar het is gewoon heel simpel, we hebben een vorm nodig om ons door deze wereld heen te bewegen. Dat had de Boeddha ook. Zelfs een amoëbe heeft een vorm. Ik denk dat er heel veel mensen zijn die een superharde beleving hebben van 'Ik ben man of vrouw.' Prima. Be my guest. De kans is groot dat zo iemand in de problemen komt door de innerlijke overtuigingen die bij zo'n beleving horen. Bijvoorbeeld als man erg verdrietig zijn en niet kunnen of mogen huilen.

**In onze meditatiegroep in Culemborg zie ik alleen maar witte mensen. Gemiddeld redelijk hoog opgeleid en heteroseksueel, wat linksig en grotendeels vrouwen. Er zijn allerlei groepen die we niet bereiken. Wat doen we verkeerd?**

Ik weet echt niet of je overal aparte clubjes voor moet oprichten. Die hokjes worden steeds kleiner. Ik denk wel dat er aandacht moet zijn voor de gronden waarop mensen worden uitgesloten. Wat misschien meer zou helpen dan stilzitten op een kussen, is gesprekken aangaan daar in Culemborg. Gewoon zeggen: 'Wij gaan gesprekken faciliteren over gender, want wij komen er niet uit hoe we het thema gender kunnen verenigen met onze boeddhistische levenshouding. Sluit je aan!' Dan kun je aan het eind van zo'n gesprek misschien samen 10 minuten stil zijn. Dat vind ik veel meer hout snijden dan altijd maar dat stilzitten. Ik ontdek zelf steeds meer 'Mediteren is leuk en aardig maar de vraag is of je in zo'n specifiek geval met alleen mediteren veel opschiet. Mediteren is een middel, niet de weg.' Want wat is inzicht? Is inzicht dat je heel erg de methodes volgt van satipatthana? Of gaat het over inzicht door praten met elkaar, je verbinden, samen even stil durven zijn?

**'Want wat is inzicht? Is inzicht dat je heel erg de methodes volgt van satipatthana? Of gaat het over inzicht door praten met elkaar, je verbinden, samen even stil durven zijn?'**

Als je meer mensen uit de regenboogcommunity wil aantrekken, dan is het misschien wel slim om zelf opzij te stappen en iemand te zoeken die een avond wil faciliteren.

**De Boeddha komt op mij altijd over als een redelijk non-binair persoon.**

Ik heb in een interview op Bodhi over genderneutraal boeddhisme een paar jaar geleden ook gezegd dat de Boeddha, de persoon die verlicht is, ook over non-binariteit gaat. De hokjes vallen dan weg.

## **In hoeverre zijn eigenlijk niet alle ideeën over gender illusie? Een illusie waar we ook wakker uit kunnen worden?**

Het is niet mijn ideaal of bedoeling dat bij ontwaken hoort dat we allemaal genderloos door het leven moeten, integendeel. Ik denk wel dat het prettig zou zijn dat mensen snappen waar hun persoonlijke lijden vandaan komt en dat ze daar zelf iets aan kunnen en mogen doen, in plaats van daarvoor andere groepen verantwoordelijk houden. Want dat is iets wat in onze maatschappij steeds meer gebeurt en waardoor mensen zich ook steeds meer bedreigd voelen. Het maakt niet uit of dat vanuit genderkringen komt of vanuit mensen die zich heel binair voelen en die 'gendermensen' weer een bedreiging vinden.

Mensen hebben soms meer besef nodig dat alles er kan en mag zijn en dat je niet moet bijdragen aan het lijden van anderen. Dat gaat over inclusiviteit. Inclusiviteit genereert als het goed is openheid naar en compassie voor andere levende wezens. Ik vind gender geen illusie, maar het gedrag dat voortkomt uit 'puur gegenderd denken' wel. Het thema gender is eigenlijk heel erg menselijk, want het gaat gewoon over wie jij bent, wie je mag zijn en hoe je dat op een zo liefdevol mogelijke manier doet. Alles wat we nu bespreken, is denk ik wel herkenbaar voor veel mensen, of je nu in een gendertransitie zit of niet.

**'Ik vind gender geen illusie, maar het gedrag dat voortkomt uit 'puur gegenderd denken' wel.'**

**Als je kinderen vanaf het begin heel non-binair benadert is het voor hen misschien juist wel lastig. Je moet eerst je ego ontwikkelen, jezelf handhaven ten opzichte van anderen en de elementen. Dan moet je wel een kern in jezelf ervaren, ook al is die niet echt.**

Een kind dat ik ken presenteert zich als fluïde. De ene keer presenteert hij zich meer als vrouwelijk en de andere keer meer mannelijk. Hij kan zich daar prima in bewegen, prachtig om te zien. Bij mij werkte dat niet: ik ontdekte dat je basisgevoel van genderidentiteit op orde moet zijn. Vanuit die basis kun je dan experimenteren, of ontdekken dat je meer man dan vrouw bent.

**Hoe kijk jij aan tegen de woke-beweging, die zich soms erg identificeert met bepaalde thema's?**

Ik vind het goed dat er veel openheid is. Maar ik vind het zeer ongemakkelijk worden als mensen vanuit hun hokjes gaan strijden tegen andere hokjes. Strijd is zeker nodig op veel gebieden. Maar als hokjes te nauw blijven, kun je soms vergeten dat een heleboel mensen in de maatschappij in een soort van midden zitten. Als je dat midden gaat veroordelen, krijg je hen niet mee in je strijd. Ik ben dus voor allerlei soorten strijd. Ook voor dialoog en discussie.

Ik accepteer iedereen in deze wereld maar ik accepteer niet al het polariserende gedrag. En ja... ja... Je hebt me ook wel echt... pff dit is ook wel iets waar ik me af en toe helemaal... gek over peins hoor. Het is echt wel een thema dat mij raakt.

**Soms gaat de slinger van de polarisatie heel erg een bepaalde kant uit en komt hij uiteindelijk in het midden uit.**

Ik vind polarisatie helemaal niet slecht, want dat heb je nodig

om verandering te creëren. Maar het kan ook doorslaan en er komt gewoon heel veel op ons af via de media nu. Als ik in mijn eigen kring kijk, denk ik dat heel veel mensen het goed bedoelen, maar op een gegeven moment de gendergesprekken bijvoorbeeld gewoon niet zo goed meer snappen. Ze denken gewoon 'Ik doe mijn best, maar ik overzie het niet meer.' Ik vind het niet fair om deze mensen dan zomaar neer te zetten als transfobisch, ook al voel ik zelf soms ook enorme irritatie als mensen maar blijven zeggen dat hun iets niet lukt in plaats van het te proberen, zoals iemand aanspreken met de juiste voornaamwoorden en ik degene ben die dat steeds moet aankaarten of 'verbeteren'.

**Soms denken mensen misschien 'Heb ik het dan altijd verkeerd gedaan?' Zoals met Zwarte Piet. 'Ik heb vroeger zoveel leuke Sinterklazen gehad met Zwarte Piet en nu blijkt ik een racist te zijn...'**

Ik vind wel dat je moet werken aan je eigen onwetendheid. Dat is een van de vergiften in het boeddhisme. Maar iemand zomaar als racist classificeren, daar heb ik grote moeite mee... Op basis van iemands gedrag een persoon helemaal afserveren of cancelen, daar moeten we niet aan beginnen, dat vind ik gevaarlijk. Waarom is dat ook nodig? Ga het gesprek aan en laat mensen hun onwetendheid inzien en voelen. Zo'n strijd duurt gewoon lang.

Ik vind het belangrijk dat wat ik uitdraag, 'ingebod is in een bepaalde gelijkmoedigheid. Ooit zei Irène Bakker in een retraite: 'Als je de vier brahmavihara's neemt dan is upekkha de bedding, waarin de andere drie stromen.' Om vanuit gelijkmoedigheid te praten over dingen die je heel erg raken is lastig, maar wel interessant.

**Om vanuit gelijkmoedigheid jouw verhaal te vertellen?**

Om vanuit gelijkmoedigheid dit soort moeilijke onderwerpen te benaderen. Ik laat daarin zeker wel een mening horen, maar ik heb niet altijd en overal een duidelijke mening. Ik heb meestal begrip voor alle kanten in een discussie. In die ruimte beweeg ik mij graag.

Er zullen altijd en overal tegenstellingen zijn. Ik dacht voorheen vaak 'Bay, kies nou eens een kant, je bent zo kleurloos met je begrip voor alles en iedereen.' Nu ik zelf eindelijk meer gronding ervaar, kan ik die ruimte omarmen.

**Dit is jouw kant. Dit is wie jij bent, nu, die ruimte.**

Ja en vandaaruit kom ik tot actie.

Lees meer over Bay op [www.bayhagebeek.nl](http://www.bayhagebeek.nl).