

Onthechten, geweldloos leven, je ego uitschakelen... hoe doe je dat eigenlijk? In deze rubriek legt yogi-journalist Dagmar al haar vragen en twijfels over de yogafilosofie voor aan yogadocent Patrick. Deze keer: hoe ver gaat geweldloosheid?

DEEL 3 Geweldloos zijn, hoe doe je dat?

Tekst: Dagmar van der Neut, beeld: Harold Pereira, visagie: Manon Boerema, styling: Odette Simons



ahimsa pratishthayam tat sannidhanu vaira tyagah

De yogafilosofie zit vol prachtige wijsheden, maar in het dagelijks leven is het soms best ingewikkeld die na te leven. Zo zou geweldloosheid, *ahimsa* in het Sanskriet, volgens de *Yoga sutra's* van Patanjali – het yogahandboek uit de tweede eeuw vóór Christus – alle vijandigheid in de wereld kunnen oplossen. Iemand die geweldloos leeft, verspreidt namelijk harmonieuze vibraties en brengt vrede en vriendelijkheid, waar hij ook komt. Klinkt prachtig, maar hoe haalbaar is dat? Mag je dan nooit meer nare dingen denken? Nooit meer boos worden? En wat als iemand jou of je naasten onrecht aandoet? Word je geen voetveeg als je alles maar met een milde glimlach over je heen laat komen? Ik vraag het aan yogadocent Patrick Vermeulen van Svahayoga in Amsterdam, die zich jarenlang heeft verdiept in de yogafilosofie en er zelf naar leeft.

Wat houdt geweldloosheid precies in?

'Geweld bestaat in drie vormen. Ten eerste fysiek: wapens, oorlog, slaan, vechten. Daar denken de meeste mensen aan bij geweld. En daar niet aan meedoen is inderdaad een onderdeel van geweldloos zijn. Maar er is ook vocaal geweld: slecht over anderen praten, pesten, roddelen, psychologische oorlogsvoering. Woorden kunnen heel hard aankomen. Spreek dus zacht, pas op je woorden, wees *gentle*. De derde vorm van geweld is mentaal. Alles wat je zegt en doet wordt voorafgegaan door een gedachte. Houd dus in eerste instantie je gedachten vreedzaam, vol mededogen en compassie.'

Moet je als yogi vegetariër zijn?

'Als je vlees eet, breng je gewelddadige vibraties in je lichaam. Je wordt namelijk wat je eet. Er is een ander wezen gedood en de doodsangst van dat dier wordt omgezet en komt in jouw lichaam terecht. Wat niet wil zeggen dat alle vegetariërs geweldloos zijn – ik ken er zat die nog heel veel woede in zich hebben. En ook als je biefstukken eet, ben je welkom in mijn yogastudio. Ik hoop alleen wel dat het zal veranderen. En ik zal proberen je bewust te maken waarom het beter is vegetarisch te eten. Wij kunnen, zeker in onze maatschappij en in deze tijd, een keuze maken. We hoeven niet te doden om toch goed te kunnen eten.'

Bekentenis: ik sla weleens een mug dood; soms geniet ik er zelfs van. Mijn vriend doet dat niet. Is hij 'n beter mens dan ik?
'Niet beter. Je kunt nooit zo oordelen. Iedereen doet zijn best

op zijn niveau. Ik moet zeggen dat er na zeventien jaar yoga en vegetarisch eten iets veranderd is in mijn bewustzijn. Er zijn betere vibraties in mijn lichaam gekomen. Bij de mug die ik vroeger achteloos had doodgemaakt, denk ik nu: ik kan me ook insmeren met iets of een klamboe ophangen. En als ik dan toch een keer de noodzaak voel er eentje dood te slaan, dan zeg ik er een mantra bij: dat zijn ziel bevrijd mag worden, of dat-ie een goed volgend leven mag hebben. Geweldloosheid gaat ook over hoe je omgaat met de planeet. Met de natuur. Een torretje dat op zijn rug ligt te spartelen, zet je rechtop. Ieder wezen heeft een ziel en in feite zijn we allemaal gelijk.'

Je kunt toch nooit helemaal voorkomen dat je weleens een diertje platdrukt?

'De jainisten in India hebben geweldloosheid als hoogste leefregel. Ze dragen van die Michael Jackson-lapjes voor hun mond om te voorkomen dat ze iets levends inademen en ze gaan met een bezempje voor zich uit over straat om miertjes weg te vegen. Dat gaat misschien ver, maar ik merk dat ik, als ik met de hond wandel, ook oplet dat ik niet op slakken trap. Het sleutelwoord is "probeer". Probeer zo min mogelijk schade aan anderen toe te brengen. Doe gewoon je best.'

Hoort geweld niet gewoon bij het leven?

'Op een bepaalde manier wel. Er is constant oorlog gaande. Buiten ons, maar ook in ons eigen lichaam. Soms is pijn niet te voorkomen. Relaties worden verbroken. Mensen hebben mij pijn gedaan, ik heb mensen pijn gedaan. Het gaat erom dat de meeste vormen van geweld zinloos zijn en makkelijk uit te bannen. Ik scheld nooit iemand uit, sla niet, probeer niemand opzettelijk pijn te doen, op wat voor manier dan ook.'

Word jij nooit boos?

'Natuurlijk wel! Ik ontplof heus weleens. Emoties mag je voelen. Maar je moet er iets mee doen. Ik ga soms bijvoorbeeld zitten zingen of mediteren of een eind wandelen als ik heel boos ben. Dan transformeer ik de energie. Vroeger kon ik na een ruzie met mijn partner wel vier dagen lang rondlopen met woede. Nu doe ik dat nog maar tien minuten. Uiteindelijk heb je vooral jezelf ermee als je boosheid met je meedraagt. Die negatieve energie slaat terug op jezelf.'

Maar wat nu als anderen je echt iets ergs hebben aangedaan? Veel mensen lopen nog jaren later met wrokgevoelens rond. En die zijn vaak best begrijpelijk.

'Ook al ben je verkracht... je kunt er niets meer aan veranderen. Ik klink misschien net als Jezus nu, maar ik kom toch op vergiffenis uit. Je moet het op een gegeven moment loslaten, anders kom je in een spiraal van geweld terecht. Je geest wordt verziekt door nare gevoelens, en vanuit die gevoelens ga je handelen en ook anderen weer pijn doen. Kies voor jezelf. Voor je eigen zielenvrede.'

En als je je woede nooit hebt kunnen uiten? Misschien moet die er eerst uit, vóór je vrede kunt hebben.

'Ga op een brug staan en ga keihard gillen. Dat heb ik ook weleens gedaan, haha.'

En hoe zit het met zelfverdediging? Als jou acuut geweld wordt aangedaan, moet je misschien toch terugslaan.

'Stel, je man slaat je omdat hij drinkt. Dan moet je de situatie verlaten. Pak je tas. Niet terugslaan. Zelfs niet uit zelfverdediging. Tina Turner werd jarenlang geslagen door haar man. Pas toen ze met boeddhisme in aanraking kwam, kreeg ze de kracht en het zelfvertrouwen om bij hem weg te gaan. Ook yoga kan je dat zelfvertrouwen geven. Tina Turner zei: je kunt alleen mijn buitenkant geweld aandoen, maar niet mijn binnenkant. Gandhi heeft met geweldloos verzet een heel land weten te bevrijden.'

Toch worden mensen die niet terugvechten regelmatig slachtoffer. Dan ben je heel prachtig geweldloos gebleven, maar wel dood. Jammer dan?

'Wellicht is het dan je karma, of was het uiteindelijk nodig voor een hoger doel. Toen er vreedzame demonstranten werden neergeschoten in de tijd van Gandhi werd het een schandaal. Juist dat zette verandering in gang.'

Wat nu als je door geweld te gebruiken een nog groter kwaad kunt voorkomen?

'Nee, dat werkt niet, want geweld toepassen levert geweld op.'

Even een extreem voorbeeld: Srebrenica. Het is dus oké om toe te kijken terwijl mensen worden afgevoerd die vermoord gaan worden?

'Ik ben een yogi, geen politicus. Het is moeilijk het hoe en waarom van dat soort situaties te beoordelen, maar er waren vast andere opties.'

Wordt er geen misbruik van je gemaakt als je alleen maar vredelievend bent?

'Er zijn verschillende manieren om te reageren op geweld en onrecht. Als iemand je onrechtvaardig bejegent, kun je daar op een redelijke manier op antwoorden. Je mag best even boos worden en voor jezelf opkomen. Je hoeft niet alles voor lief te nemen. Maar laat het daarna weer snel los.'

Dus je doet jezelf daarmee niet tekort?

'Nee, integendeel. Als je geweld gebruikt, komt het altijd bij je terug. Je kunt een ander geen pijn doen zonder ook jezelf geweld aan te doen. Dus uiteindelijk is het in je eigen belang geweldloos

'Vroeger kon ik na een ruzie met mijn partner vier dagen boos rondlopen. Nu duurt dat tien minuten'

door het leven te gaan. Ik heb weleens het gevoel dat ik op een roze planeet leef: mijn leven zit vol harmonie en liefde. En hoe meer ik ermee bezig ben, hoe meer het groeit. Harmonie begint bij jezelf, maar kan zich dan uitbreiden naar de mensen om je heen. Je bent als een cel in een lichaam. Als je jouw stukje geweldloos maakt, kun je invloed hebben op het grotere geheel.'

Bestaan er mensen die volledige geweldloosheid hebben bereikt?

'Ja. In India ontmoette ik een heilige van wie ze zeggen dat hij 135 jaar oud is. Hij is klein en rimpelig en loopt in oude vodden. En als je bij hem binnenkomt, voelt het alsof je in de stal van Jezus bent beland. De echte heiligen hebben geen woorden meer nodig, alles gaat via het gevoel. Ze hebben geen angst meer in zich. Alleen maar liefde, en dat heeft effect op alles en iedereen om hen heen. Dat is de kracht van ahimsa, geweldloosheid.' 🌱