



**Marlene van Lier** is holistisch psycholoog, met aandacht voor de mens als geheel: persoonlijk, fysiek, sociaal en spiritueel. Breed georiënteerd vanuit de cliëntgerichte benadering en existentieel welzijn, heeft ze specialisaties in de Zelfkennismethode, yoga en klassieke homeopathie. [www.libra-coaching.nl](http://www.libra-coaching.nl)



# AHIMSA

## Waarom ik geen QR-codes zal scannen voor toegang

In dit artikel wil ik mijn gedachten delen waarom ik als yogadocent geen QR-codes zal scannen voor toegang. Yoga betekent verbinding en is gebaseerd op een stevige filosofische grondslag, waaronder een tiental waarden.<sup>[1]</sup> Ahimsa is de belangrijkste waarde in de yogafilosofie en betekent dat je niet opzettelijk, door gedachte, woord of daad, jezelf en anderen schade mag toebrengen of leed of pijn mag aandoen. Ahimsa duidt op een houding en gedrag jegens alle levende wezens, gebaseerd op de erkenning van de daaraan ten grondslag liggende eenheid van leven.

**Eenheid van leven houdt** in dat alle levende wezens wederzijds van elkaar afhankelijk zijn voor hun welzijn en voortbestaan. Deze eenheid van leven is geen vage zweverigheid. Denk bijvoorbeeld aan de waterkringloop – zonder voldoende

verdamping uit zeeën en bossen is er geen regen of drinkwater, groeien er geen gewassen en komt ons voortbestaan in gevaar. Of denk eens aan hoeveel mensen hebben meegewerkt aan het voedsel dat vandaag op je bord ligt, of de kleding die je draagt, de materialen waar je mee werkt, en je begrijpt meteen wat wederzijdse afhankelijkheid betekent voor jouw dagelijkse leven. De yogafilosofie is gebaseerd op deze eenheid van leven en dat maakt deze filosofie tot een ethische gedragscode, die zorgvuldig in het dagelijkse leven wordt toegepast. De yogafilosofie vindt haar waarde dan ook alleen in het dagelijkse leven. Als ik niet zeg wat ik doe en niet doe wat ik zeg, dan ben ik als yogi volstrekt ongeloofwaardig en dat voelt als ontrouw aan mezelf, waardoor ik mezelf en anderen geweld aandoe. Dan leef ik niet vanuit Ahimsa.

**Voor Ahimsa bestaan geen** vaste regels. Je kan er geen theoretische discussie over voeren en je kan er geen vaste gedragscode aan koppelen waarin duidelijk staat omschreven wat wel en wat niet Ahimsa is. Elke situatie in het leven



is uniek en vergt een nieuwe en levenskrachtige benadering. Het juiste inzicht wat de juiste handeling is in jouw specifieke omstandigheden, komt voort uit een goed ontwikkeld onderscheidingsvermogen en een langdurige training om, koste wat het kost, het juiste te doen. En daarbij niet weg te lopen voor je verantwoordelijkheid en de consequenties van je actie.

**Voor mij persoonlijk betekent** dit dat ik op elk moment van iedere dag mijn gedachten, emoties, woorden en daden zo goed mogelijk met elkaar op één lijn breng, overeenkomstig mijn ideaal. Dat doe ik inmiddels ruim 30 jaar. Regelmatig bots ik daarbij op mijn eigen innerlijke tegenstellingen en complexen, dan heb ik weer innerlijk werk te doen en mijn lessen te leren. Maar door dit elke dag in praktijk te brengen en steeds opnieuw onrechtvaardigheden in mijn eigen gedachten onder de loep te nemen, is mijn kijk op de dingen langzaam helderder geworden en weet ik steeds beter intuïtief wat voor mij het juiste gedrag is onder alle omstandigheden. Ik ben daarin echter niet onfeilbaar en daarvoor neem ik verantwoordelijkheid. Ook dat hoort bij leven vanuit liefde voor alle schepselen; er is geen vrijheid, compassie, mededogen, erkenning en waardering voor alle wezens zonder verantwoordelijkheid en het besef dat je door het juiste te doen niet de waarheid in pacht hebt. Aan het juiste doen ontleen ik geen eigendunk of trots. Het is iets waarvoor ik sta, omdat de bescherming van het welzijn van alle wezens voor mij van essentieel belang is. Wat de gevolgen van mijn keuzes voor mijzelf ook zijn.

**Dit is de context** waarin ik heb besloten geen QR-codes te scannen voor toegang tot mijn yogalessen. Ik kan mij (als gevaccineerde zorgverlener) absoluut niet verenigen met de tendens dat ongevaccineerden in toenemende mate verantwoordelijk worden gesteld voor het voortduren van de epidemie. Oplopende cijfers zijn het complexe gevolg van beleidskeuzes in heden en verleden – waaronder jarenlange bezuinigingen in de zorg, de keuze om te sturen op het aantal ic-bedden – en niet van het laag houden van het aantal coronabesmettingen, de keuze om besmette gevaccineerden toch hun groene vinkje in de corona-app te laten behouden en de keuze om ernstig zieke coronapatiënten absolute voorrang te geven op de ic waardoor de reguliere zorg in de knel komt.

**Door de maatschappelijke tweedeling** die nu door politieke keuzes ontstaat, wordt er verdeeldheid gezaaid die ernstig wantrouwen tussen mensen creëert. Er is geen zicht op hoe lang deze QR-verplichting zal gaan duren, maar het zal mij niet verbazen als dit de hele winter het geval zal zijn. Dit is immers

‘hoe is de maatschappij er straks aan toe na een half jaar wantrouwen en tweespalt?’

‘eenheid van leven houdt in dat alle levende wezens wederzijds van elkaar afhankelijk zijn voor hun welzijn en voortbestaan’

het seizoen waarin rhino-, griep- en coronavirussen welig tieren. Hoe is de maatschappij er straks aan toe na een half jaar wantrouwen en tweespalt? Waarin burgers worden ingezet om andere burgers te controleren. Waarin ongevaccineerden de zwarte piet krijgen toebedeeld, wat nu al tot ernstige en mogelijk onherstelbare scheuringen leidt in families, gezinnen en vriendengroepen. Waar nu scheuringen in verenigingen en sportclubs bijkomen. Ik maak mij ernstig zorgen over de polarisatie die hierdoor ontstaat. Wantrouwen dat eenmaal is geworteld, is niet zo snel weer uitgeroeid. De coronapas is in de lente misschien verdwenen, maar dat geldt niet voor de verdeeldheid en de onmin, laat staan voor de mensen die een half jaar zijn buitengesloten. Voelen zij zich er ooit weer bij horen?

**Wat nu van mij** gevraagd wordt als yogadocent, namelijk dat ik mij opstel als handhaver, druist rechtstreeks in tegen alles waar ik voor sta. Ik weiger mee te werken aan iets dat zoveel controverse en zelfs haat veroorzaakt. Als psycholoog doet dit beleid mij denken aan de experimenten van Stanley Milgram.<sup>[2]</sup> Milgram onderzocht in de jaren '60 van de vorige eeuw de bereidheid van mensen om te gehoorzamen aan wat wordt ervaren als legitiem gezag, zelfs als dit inging tegen het eigen geweten. In een variant van het experiment bleek dat ongeveer twee derde van de proefpersonen dusdanig gevoelig voor autoriteit was dat zij in het wetenschappelijke experiment in staat waren een medemens te doden. Over de hele reeks van proeven bekeken, was 57 procent van de proefpersonen, een kleine meerderheid, uiteindelijk ongehoorzaam. Ik hoef niemand te vertellen dat ook in de jaren '30 van de vorige eeuw de bereidheid van mensen om anderen buiten te sluiten steeds een klein beetje opschoof, waardoor uiteindelijk het onvoorstelbare werkelijkheid kon worden.

**De filosoof Hannah Arendt** benoemde dit in haar beroemde analyse van de Neurenberg Processen uiteindelijk als 'de banaliteit van het kwaad'. Ieder mens kan een ander ongewild en onbedoeld kwaad doen als hij gehoorzaamt aan een autoriteit en daarbij tegen het eigen geweten ingaat. Ik wil niet die persoon zijn die zich uiteindelijk moet realiseren dat ook ik tot degenen behoorde die anderen kwaad hebben aangedaan, omdat ik vandaag te laf was om naar mijn eigen geweten te luisteren. ■

#### BRONVERMELDING:

1. Taimni I.K. *De Yoga Sutra's van Patanjali*. Vijfde druk, 2004. Amsterdam: Uitgeverij der Theosofische Vereniging.
2. Experiment van Milgram. [https://nl.wikipedia.org/wiki/Experiment\\_van\\_Milgram](https://nl.wikipedia.org/wiki/Experiment_van_Milgram). Geraadpleegd op 3-11-2021.