

# Elegante eenvoud

Ecologische en spirituele beginselen  
van een eenvoudig leven

**SATISH KUMAR**

Met een voorwoord van

Fritjof Capra



**samsara**

Copyright © 2019 Satish Kumar  
© 2021 Nederlandse uitgave, uitgeverij Samsara, Amsterdam  
Oorspronkelijke titel *Elegant simplicity, The art of living well*  
Voor het eerst verschenen bij New Society Publishers Ltd., Gabriola  
Island, British Columbia, Canada  
Vertaald uit het Engels door Ronald Hermsen  
Vormgeving omslag: Joyce Zethof  
Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93228 39 9

NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder uitdrukkelijke  
en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)

# Inhoud

Dankwoord	9
Voorwoord van Fritjof Capra	11
Inleiding: Laten we eenvoudig zijn	23
1. Mijn verhaal: hoe het begon	29
2. De eenvoud van lopen	43
3. Het leven is een pelgrimstocht	65
4. Elegante eenvoud	73
5. Een samenleving van kunstenaars	85
6. Yoga in actie	97
7. Leren en leven	109
8. Juiste relaties: we zijn allemaal met elkaar verbonden	131
9. Onbegrensde liefde	141
10. De kracht van vergeving	153
11. De dans van tegengestelden	173
12. Diep zien	183
13. De eenheid van wetenschap en spiritualiteit	193
14. Bodem, ziel en samenleving	201
Over de auteur	215



Leef verbonden met de aarde.  
Houd je denken eenvoudig.  
Wees eerlijk en edelmoedig tijdens conflicten.  
Regeer zonder dwang.  
Doe werk waaraan je plezier beleeft.  
Wees volledig aanwezig in je gezin.

LAO ZI





# Dankwoord

Dit boek zou nooit verschenen zijn zonder de hulp van veel vrienden en medestanders.

Mijn diepe dankbaarheid gaat in de allereerste plaats naar June, mijn vrouw en levenspartner van de afgelopen 45 jaar. Zij heeft mijn manuscripten maandenlang met veel geduld en grote zorgvuldigheid geredigeerd en gecorrigeerd. Veel van de gedachten en thema's in dit boek zijn de vrucht van onze gesprekken door de jaren heen. Dank je wel June.

Dit boek is in de ware zin van het woord een familie-aangelegenheid, want mijn dochter Maya heeft eveneens heel veel tijd en energie gestoken in het lezen ervan en het plaatsen van kanttekeningen. Zij kwam met praktische en ook filosofische verbeteringen. Dank je wel Maya.

Veel hulp kreeg ik ook van mijn collega Lynn Batten van de Resurgence Trust bij het steeds weer corrigeren en verbeteren van het manuscript. Zij deed dit met een enorme precisie. Dank je wel Lynn.

Mijn dank gaat ook uit naar Elaine Green, voor haar vriendelijke en behulpzame steun door de jaren heen. Elaines voortdurende en regelmatige hulp was van onschatbare waarde. Dank je wel Elaine.

William Thomas, mijn collega van Schumacher College, was zo behulpzaam en attent om mijn Openhaardgesprekken op te nemen. Een aantal van deze gesprekken heb ik voor dit boek gebruikt. Deze informele uitwisselingen zijn uitgeschreven door Lee Cooper, die hier ondanks zijn drukke oefenschema en vele andere verplichtingen de tijd voor vond. Dank je wel William en Lee.

Ook Monica Perdoni ben ik veel dank verschuldigd. Haar doordachte adviezen en diepe inzichten waren een grote bijdrage tijdens de totstandkoming van dit boek. Dank je wel Monica.

Ten slotte wil ik hier graag zeggen dat ik met veel plezier heb samengewerkt met New Society Publishers. Dank je wel Rob West en je hele team voor jullie zorgvuldige en efficiënte afhandeling van alle zaken die met dit boek te maken hebben.

Satish Kumar





# Voorwoord

van Fritjof Capra

Satish Kumar heeft een buitengewoon bijzonder leven geleid. Hij werd geboren in een klein dorpje in de Indiase deelstaat Rajasthan. Hij verliet zijn familie al op negenjarige leeftijd om zich aan te sluiten bij de rondzwerfende jains. Hij vertelde dat hij tot dit besluit was gekomen door zijn ontmoeting met een jain monnik terwijl hij volkomen ontredder was door de plotselinge dood van zijn vader. De monnik zei dat hij zichzelf kon bevrijden van de dood en nirvana kon bereiken als hij de wereld zou verzaken.

Negen jaar lang leefde de jonge Satish het strenge leven van een jain monnik. Hij wandelde iedere dag, waste zich nooit, vastte regelmatig en mediteerde iedere dag urenlang. Op zijn achttiende las hij stiekem een boek van Mahatma Gandhi, waarin stond dat je spiritualiteit in praktijk kunt brengen door de wereld te dienen in plaats van haar te verzaken. Satish raakte zo geïnspireerd door de leer van Gandhi, dat hij uit de jain orde trad en zich aansloot bij de door Gandhi opgerichte ashram van Vinoba Bhave, een goede vriend van Gandhi.

Samen met Vinoba liep Satish vele honderden kilometers om campagne te voeren voor landhervorming in India. 'Als monnik,' schrijft hij, 'leerde ik de kunst van het lopen, vasten, denken en mediteren. In de ashram in Bodhgaya leerde ik de kunst van het maken: koken, tuinieren en katoen spinnen om hiermee mijn eigen kleren te maken.'

Van Vinoba leerde ik mediteren en ik besloot om, geïnspireerd door de Britse filosoof en vredesactivist Bertrand Russell, samen met een vriend een pelgrimstocht voor de vrede te maken.' Ze vertrokken van Gandhi's graf in New Delhi en hij en zijn medemontnik liepen vandaar naar Moskou, Parijs, Londen en Washington D.C. – de hoofdsteden van de vier toenmalige kernmachten in de wereld. Zonder geld en afhankelijk van de vriendelijkheid en gastvrijheid van vreemden waren ze meer dan twee jaar onderweg en liepen ze bijna 13.000 kilometer.

In 1973 vestigde Satish Kumar zich in Groot-Brittannië, waar hij uitgever werd van het tijdschrift *Resurgence magazine*. In die hoedanigheid publiceerde hij een reeks artikelen van E. F. Schumacher, de gevierde auteur van het boek *Small Is Beautiful (Hou het klein)*. In een aantal jaren tijd maakte hij van *Resurgence* een van de meest toonaangevende en mooiste ecologische tijdschriften. In diezelfde periode inspireerde, organiseerde en leidde Satish (zoals hij door zijn vrienden en leerlingen over de hele wereld wordt genoemd) een reeks ecologisch georiënteerde projecten, die allemaal een groot succes werden. Zo richtte hij de Small School op voor de gemeenschap in het dorpje Hartland in Noord-Devon, waar hij woont. Daarnaast organiseerde hij de jaarlijkse Schumacher lezing en stichtte hij Schumacher College, een bejubeld centrum voor ecologische studies in Zuid-Devon.

Ik ervaar het als een groot voorrecht dat Satish al meer dan dertig jaar mijn vriend en collega is en ik heb me vaak afgevraagd wat nu precies het geheim achter het succes van veel van zijn ondernemingen is. Ik denk dat Satish die vraag met dit boek beantwoordt. *Elegante eenvoud* is zijn meditatie op de ware aard van spiritualiteit, benaderd vanuit eenvoud en

gebaseerd op zijn rijke, levenslange ervaringen als monnik, activist in de geest van Gandhi, eco-filosoof, onderwijzer en geestelijk leraar.

In de mooie, welsprekende en gepassioneerde taal die zo karakteristiek is voor zijn manier van praten en schrijven, verweeft Satish de draden die tezamen een spiritueel leven van innerlijke en uiterlijke eenvoud vormen. Voor Satish is eenvoud niet hetzelfde als passiviteit, net zoals geweldloosheid dit niet was voor Gandhi. 'Eenvoudig leven is bekwaam leven,' legt hij uit. Het betekent ook geen verlies van comfort: 'Eenvoudig leven, zonder rommel en chaos, wil niet zeggen dat we geen comfortabel leven kunnen hebben. Er schuilt een natuurlijke elegantie in het minimaliseren van bezittingen en het optimaliseren van comfort. Rommel veroorzaakt chaos, eenvoud brengt helderheid.'

Hij wijst erop dat allerlei spullen niet alleen chaos in ons eigen leven veroorzaken, maar ook in de wereld als geheel: 'Leven in overvloed veroorzaakt afval, vervuiling en armoede.' Eenvoud wordt hiermee dus een uitdrukking van sociale rechtvaardigheid. Satish citeert Gandhi als hij ons aanspoort om 'eenvoudig te leven zodat anderen eenvoudigweg kunnen leven'. Om die staat van elegante eenvoud te kunnen bereiken, raadt hij ons aan om eenvoud van geest en eenvoud van denken te cultiveren. 'Eenvoud in geest en gedachten,' schrijft hij, 'zal leiden tot een afnemende begeerte naar materiële zaken.' En hij besluit met: 'Het klinkt misschien paradoxaal, maar het geschenk van eenvoud is het geschenk van overvloed.'

Deze passages komen sterk overeen met de boeddhistische beoefening van mindfulness en inderdaad, Satish zegt expliciet: 'Eenvoud is een mindfulle manier van leven.' Enkele pagina's later proef ik een daoïstische invloed als ik

lees: 'Eenvoud is je door het leven bewegen zoals een rivier door het landschap stroomt.'

In de hierop volgende hoofdstukken diept Satish deze gedachten verder uit als hij de verschillende aspecten van een spiritueel leven van elegante eenvoud bespreekt. Om te beginnen wijst hij erop dat bij een beweging richting eenvoud de nadruk verschuift van de kwantiteit van materiële bezittingen naar de kwaliteit van leven, van het zoeken naar oppervlakkig geluk door de aanschaf van materiële voorwerpen, naar het vinden van ware vervulling in menselijke relaties en in onze relatie met de natuur. Elders heb ik zelf beweerd dat deze verschuiving van kwantiteit naar kwaliteit essentieel is voor een economie die ecologisch duurzaam en sociaal rechtvaardig is en daarom verraste het mij niet toen ik de uitspraak van Satish las: 'Eenvoud is de weg naar duurzaamheid.'

De volgende vraag komt dan als vanzelf op: hoe doen we dit? Hoe bereiken we het doel van elegante eenvoud? Satish' antwoord is dat er geen formule of methode voor eenvoud is. 'Focus je,' adviseert hij, 'iedere dag opnieuw op eenvoud van geest, denken, spraak, voelen, handelen, eten, kleding, huis, intentie, en relaties.' Hij wijst erop dat dit een levenslang proces is, zonder uiteindelijke bestemming. En, alweer geen verrassing, hij concludeert: 'We zijn op reis, op een pelgrimstocht (...) Voor mij is elegante eenvoud geworteld in het idee van een pelgrimstocht. Een pelgrim cultiveert zowel uiterlijke als innerlijke eenvoud.'

Vanuit dit inzicht geeft Satish ons enkele diepe reflecties op de ware aard van een pelgrimstocht, die zijn gebaseerd op zijn uitgebreide ervaringen. Tijdens een pelgrimstocht, vertelt hij, worden weinig plannen gemaakt. 'Je niet fixeren op het maken van plannen en er niet krampachtig aan

vasthouden, heeft een eigen soort magie, een eigen energie. Als we de dingen op ons af laten komen, kunnen er wonderen gebeuren.'

Satish gaat verder op een nog dieper niveau: 'De ware betekenis van een pelgrimstocht is dat je leeft zonder gehechtheden, gewoonten en vooroordelen.' Daarom zegt Satish 'een pelgrimstocht is net zo goed een metafoor als de letterlijke werkelijkheid. Een pelgrim leeft onder alle omstandigheden licht en eenvoudig, hij omarmt zowel de vreugden als de moeilijkheden wanneer deze zich voordoen. Hoewel ik pelgrimstochten naar heilige plaatsen en heiligdommen van religies en van de natuur heb gemaakt, is de diepere waarheid dat het leven zelf een pelgrimstocht is.'

Satish koppelt zijn gedachten over pelgrimeren aan het hindoe concept karma yoga, dat de kern vormt van de meest geliefde religieuze tekst uit India: de Bhagavad Gita. De filosofie van karma yoga, legt hij uit, vertelt ons dat we dienen te handelen zonder verlangen naar de vruchten van dit handelen. 'Het leven is een reis zonder einde,' schrijft hij, 'zonder een doel, zonder bestemming. Daarom moeten we ons niet focussen op het resultaat van ons handelen, maar op de handeling zelf.'

Een essentieel onderdeel van elegante eenvoud is volgens Satish de kunst van het maken. 'In mijn ogen,' legt hij uit, 'is een leven van elegante eenvoud gebaseerd op een stevig fundament van kunst en handwerk. We dienen automatisering, industrialisering en productie door robots te rug toe te keren en het idee van aandachtig maakwerk te omarmen.'

Voor Satish is een kunstenaar een maker. 'Kunst is geen beroep,' meent hij. 'Het is een vorm van juist levensonderhoud waarbij beroep en roeping samenvallen.' Hij wijst erop

dat 'in inheemse culturen kunst noch een hobby, noch een luxe is, maar een essentieel onderdeel van het dagelijks leven en bestaan'. Hij heeft een samenleving van coöperatieven voor ogen, waarin 'werknemers en consumenten veranderen in makers en kunstenaars'. Ten slotte meent hij dat iets 'met aandacht maken hetzelfde is als mediteren. De geest dient volledig aanwezig te zijn in het moment van maken.'

Dit visioen van kunstenaars en makers was de inspiratie achter de Small School, een lagere school die Satish oprichtte in zijn dorpje in Devon. Zo omschrijft hij het onderwijsprogramma van de school: 'We zeiden dat we niet alleen les wilden geven in Shakespeare, Darwin, Newton en Galilei, en naast wiskunde, wetenschap en Engels ook in koken, tuinieren, bouwen, naaien, repareren, houtbewerking, fotografie en muziek. Dit was ons onderwijsprogramma. Onze school moest geen examenfabriek worden, maar een plek voor zelfonderzoek.'

Enkele jaren later gebruikte Satish ditzelfde diepzinnige idee van een school als een plek voor zelfonderzoek toen hij een opleiding voor voortgezet onderwijs oprichtte: het Schumacher College. Het voelt als een voorrecht dat ik daar meer dan twintig jaar les heb kunnen geven, hierdoor ken ik het college heel goed. Schumacher College is een uniek onderwijsinstituut. Het is geen traditioneel college met een duidelijk omschreven faculteit en studentenpopulatie en anders dan de meeste colleges en universiteiten is het niet door een overheidsinstantie opgericht en evenmin door een persoon of een stichting met banden met het zakenleven. Het college kwam voort uit een wereldwijde maatschappelijke beweging in de jaren 1990. Hierdoor was de faculteit van begin af aan onderdeel van een internationaal netwerk van wetenschappers en activisten, een netwerk van vrien-

den en collega's dat Satish als uitgever van *Resurgence* had opgebouwd en onderhouden.

Voor de oprichting van Schumacher College in 1991 bestond er nog geen opleiding waar ecologie gedetailleerd en diepgaand vanuit veel verschillende invalshoeken bestudeerd kon worden. In de jaren die volgden veranderde dit aanzienlijk toen er een wereldwijd samenwerkingsverband van NGO's werd gevormd. Binnen deze wereldwijde maatschappelijke beweging ontstond een netwerk van wetenschappers, onderzoeksinstituten, denktanks en opleidingen, die grotendeels buiten de gevestigde academische instituten, organisaties binnen het bedrijfsleven en overheidsinstanties functioneerden. Tegenwoordig zijn er tientallen van dit soort onderzoeks- en onderwijsinstellingen, verspreid over de hele wereld. Schumacher College was een van de eerste en heeft nog altijd een toonaangevende rol.

Vanaf het allereerste begin wilde Satish niet dat het college zich beperkte tot een eurocentrische visie, maar dat het een stem zou geven aan een brede waaier aan meningen en internationaal moest zijn. Als Amerikanen en Europeanen hier discussiëren over wetenschap, technologie en filosofie, dan zijn hierbij ook mensen uit Afrika, India, Japan en andere delen van de wereld aanwezig.

Dezelfde etnische, culturele en intellectuele diversiteit vinden we ook terug onder de studenten. Het was vrij gewoon dat de vierentwintig deelnemers aan mijn cursus (het vastgestelde maximale aantal deelnemers) uit tien of meer verschillende landen afkomstig waren. De cursisten zijn doorgaans hoogopgeleid. Het zijn professionals op verschillende gebieden, maar soms ook jonge studenten en er komen ook oudere mensen, hierdoor zijn de bijdragen aan de discussies heel divers.

Een ander belangrijk kenmerk van Schumacher College is de sterke gemeenschapszin die er ontstaat. Deelnemers leven en leren hier enkele weken samen en werken ook samen, waardoor ze de leergemeenschap in stand houden. Ze worden onderverdeeld in werkgroepen die koken, schoonmaken, in de tuin werken – en al het werk doen dat nodig is om het college draaiende te houden en daarmee Satish zijn visie van ‘onderwijs met handen, hart en hoofd’ in vervulling te laten gaan.

In deze groepen gaan de uitwisselingen zo goed als dag en nacht door. Terwijl ze de groenten in de keuken snijden, praten mensen met elkaar. Als ze de vloer dweilen of de stoelen klaarzetten voor een bepaalde bijeenkomst, praten ze met elkaar. Iedereen is hier ondergedompeld in een voortdurende ervaring van gemeenschapszin en in boeiende intellectuele dialogen en discussies.

Hierdoor ontstaat een enorme creativiteit. Op Schumacher College komen veel dingen collectief tot stand, van de maaltijden in de keuken, tot ideeën in het klaslokaal. De creativiteit bloeit omdat er een volledig vertrouwen in de gemeenschap heerst. Voor de faculteitsmedewerkers die hier lesgeven voelt het bijna alsof we een familie zijn en dit sterke gevoel van gemeenschapszin ontstaat al terwijl we niet langer dan een week of twee bij elkaar zijn. Voor de meeste wetenschappers zijn dit heel aantrekkelijke omstandigheden, omdat ze een unieke situatie scheppen waarin we ons werk diepgaand kunnen onderzoeken en nieuwe ideeën kunnen testen in een veilige omgeving. Daarom is Schumacher College niet alleen een unieke plek voor cursisten om iets te leren, maar ook voor alle docenten, omdat zij gedurende een relatief lange periode diepgaand kunnen uitwisselen met een groep hoogopgeleide en sterk gemotiveerde



studenten en een proces van voortdurend zelfonderzoek kunnen nastreven.

Tijdens de decennia waarin Satish de programma-directeur van het college was, was hij hart en ziel van de Schumacher gemeenschap. Hij kookte samen met de cursisten, leidde de ochtendmeditaties, gaf cursussen en deelde zijn wijsheid tijdens een reeks 'Openhaardgesprekken'. Schumacher College is een belichaming van zijn visioen van een gemeenschap waarin leren, iets met aandacht maken, mediteren en elegante eenvoud samenkomen.

Volgens Satish helpt zinvol onderwijs ons bij het overstijgen van het idee van een afgescheiden zelf en voedt dit het bewustzijn en de beoefening van juiste relaties. 'Oefenen in elegante eenvoud,' zegt hij, 'dient geworteld te zijn in de grond van juiste relaties.' Dit komt volledig overeen met de paradigmaverschuivingen die we nu terugzien binnen de wetenschap en in de samenleving – een verschuiving van een manier van kijken die de wereld ziet als een machine, naar het besef dat de wereld een netwerk is, een verschuiving van kwantiteit naar kwaliteit, van producten naar relaties. Satish karakteriseert dit als een verschuiving van *ego* naar *eco*. 'Als we ons leven niet nog ingewikkelder willen maken,' schijft hij, 'dan dienen we de omslag van ego naar eco te maken. Ego scheidt en eco verbindt. Ego compliceert, eco vereenvoudigt. *Eco* betekent "thuis", daar waar relaties worden gekoesterd.'

In het laatste hoofdstuk van het boek vat Satish zijn boodschap samen door te zeggen dat we meer aandacht dienen te schenken aan drie gebieden van het bestaan: bodem, ziel en samenleving. Voor mij komen deze gebieden overeen met de ecologische, cognitieve en sociale aspecten van het leven. 'De bodem,' legt Satish uit, 'is een metafoor

voor alle ecologische en natuurlijke relaties. Alles komt uit de bodem. Bossen, voedsel, huizen, kleding, het komt allemaal voort uit de bodem. Onze lichamen komen uit de aarde en keren terug naar de aarde. De bodem is de bron van het leven.'

Satish herinnert ons eraan dat we de bodem moeten waarderen en aanvullen. Verder zegt hij: 'Op vergelijkbare wijze moeten we onze ziel aanvullen (...) We moeten manieren zien te vinden waarop we onze ziel, onze psyche kunnen aanvullen en helen (...) Meditatie is zo'n manier (...) Tijdens de meditatie komen de uiterlijke en de innerlijke wereld samen. Bodem en ziel verenigen zich.' En ten slotte: 'Het welzijn van de bodem en van de ziel dienen zich uit te breiden tot het welzijn van de gemeenschap. Dit is pas mogelijk als we onze samenleving inrichten volgens de grondbeginselen menselijke waardigheid, gelijkheid en sociale rechtvaardigheid.'

Voor sommigen klinkt Satish' grootse visioen mogelijk te idealistisch. Daar is hij zich heel goed van bewust, maar hij heeft een krachtig weerwoord: 'Je mag me gerust een idealist noemen. Ja, ik ben een idealist. Maar nu vraag ik jou: wat hebben de realisten bereikt? Oorlogen? Armoede? Klimaatverandering? De realisten zijn al veel te lang aan de macht (...) Laten we de idealisten een kans geven.'

De elegante eenvoud die Satish beschrijft en voorstaat, komt terug in zijn taalgebruik. Hij gebruikt eenvoudige maar krachtige metaforen en spreekt altijd rechtstreeks vanuit het hart. Als je zijn woorden leest, voelt dit als een meditatie oefening. Toen ik mijzelf erin onderdompelde, ervaarde ik een groot gevoel van rust en sereniteit. In al de jaren dat ik Satish ken, heb ik me in zijn aanwezigheid altijd

heel goed gevoeld, en ik had hetzelfde gevoel van welbevinden tijdens het lezen van dit prachtige boek.

Fritjof Capra