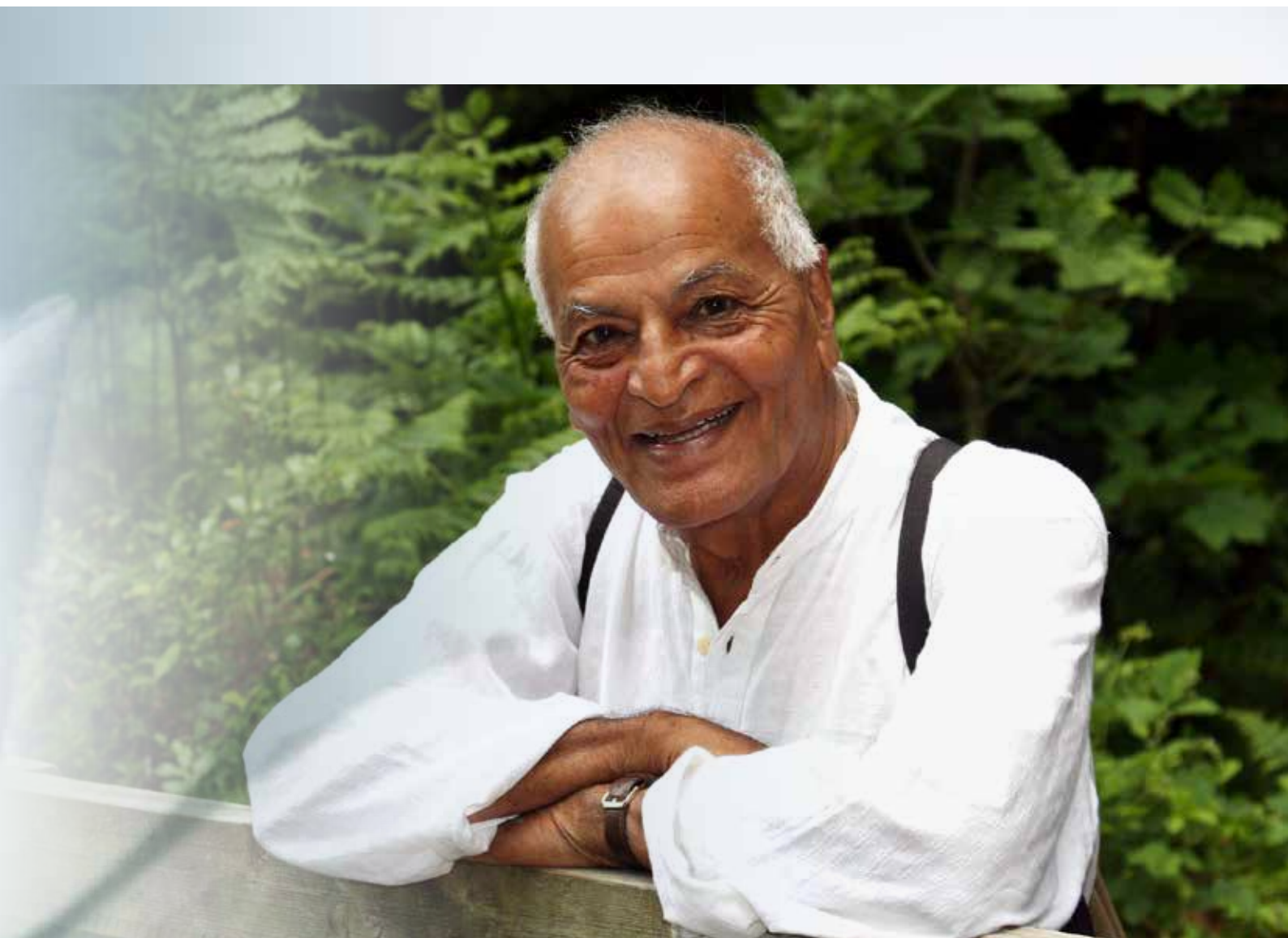




Nienke van der Heide is massagetherapeute, cultureel antropologe en schrijfster. In haar praktijk richt zij zich op lichaamsgerichte begeleiding bij hoogbegaafdheid. www.akdjol.nl

Het vertrouwen van de pelgrim! Dat ontbreekt soms zo in de moderne wereld. Maar durf ik daar weer naar toe te gaan? Weer te vertrouwen op de geschenken van de natuur en de plannen van het universum? Satish Kumar heeft ervaren dat het mogelijk is... 'Er is een overvloed van alles omdat de natuur overvloedig is,' herinnert hij me. Terugkijkend op mijn leven zie ik dat dat ook voor mij geldt. Wanneer ik leefde als een pelgrim, een leven van eenvoud en onzelfzuchtig handelen, beleefde ik de meest waardevolle momenten en mooiste avonturen van mijn leven. Daar was geen materieel comfort of zelfs maar financiële zekerheid voor nodig en elke keer weer bood de natuur mij haar overvloed aan.

Elegante Eenvoud

**Satish Kumar**

De zon schijnt. Een vlinder fladdert voorbij. De knoppen in de bomen staan op uitbarsten. En tweeduizend kilometer verderop woedt een oorlog. Na twee jaar maatschappelijke en individuele onrust rondom het coronavirus is het openbare leven in Europa weer opengegaan – om meteen in grootschalig geweld terecht te komen. Ondertussen strijkt een duif neer op de rand van mijn balkon. Hoe moeten we toch omgaan met alle onzekerheid die de laatste jaren op ons afkomt? Welke plek kunnen we innemen in een wereld met zoveel onrecht? Ik lees *Elegante Eenvoud – Ecologische en Spirituele Beginselen van een Eenvoudig Leven* van Satish Kumar en veer op door de hoopgevende inzichten. >

Om mij heen kiezen de laatste tijd steeds meer mensen voor de levenswijze waar zij in geloven. Net als ik hebben zij hun goedbetaalde baan opgegeven om ruimte te maken voor de dingen die er in hun ogen écht toe doen. Dit kan gaan om werkelijk en oprecht contact met anderen, milieubewust leven, kunst en ambacht, of vertraging in het dagelijks leven. De eeuwige jacht naar luxe en zekerheid waarin de wereld lijkt te zijn doorgeslagen maakte ze ongezond en ongelukkig. De roep van de ziel werd steeds sterker, tot het niet meer te negeren was. Maar dat betekent vaak wel: financiële achteruitgang, opnieuw beginnen op onbekend terrein, de onzekerheid of het allemaal wel gaat lukken. En als er dan lockdowns komen, en inflatie en oorlog, waar haal je dan het vertrouwen vandaan dat je op de goede weg bent?

Satish Kumar heeft in zijn leven keer op keer ervaren dat de sleutel ligt bij het omarmen van de eenvoud. In eenvoud ligt een elegantie die ruimte biedt aan de zin van het leven. Satish zegt het zo: 'Het geschenk van eenvoud is het geschenk van overvloed. Als we beseffen dat genoeg genoeg is, dan hebben we meer dan genoeg. Eenvoudig leven betekent terughoudendheid op bepaalde gebieden om een grotere veelheid aan leven op andere gebieden mogelijk te maken, zoals tijd vrijmaken voor muziek, poëzie, tuinieren, vrienden, enzovoorts.'

Vijfentachtig jaar geleden werd Satish geboren in de woestijngebieden van Rajasthan in India. In een wereld zonder materiële overdaad maar vol kamelen en koeien, liederen, verhalen en dans, zeven broers en zusters en een liefdevolle moeder groeide hij op. Zijn leven werd echter getekend door het overlijden van zijn vader. De vierjarige Satish werd bang voor de dood en het verdriet dat dat oproept bij de achterblijvers. Jarenlang hoopte hij dat iemand hem kon zeggen dat de dood te voorkomen was. Maar hij hoorde slechts dat de dood onvermijdelijk is, dat wij allen zullen sterven. Tot de dag dat hij een jainistische monnik ontmoette. Deze zeer gerespecteerde goeroe vertelde hem: 'Je kunt een einde maken aan de cirkel van leven en dood. Je kunt nirvana bereiken. Bevrijd jezelf van de gebondenheid aan familie en de gehechtheid aan rijkdom en leef het leven van een monnik.' Van binnenuit welde een 'ja!' op, en de daaropvolgende jaren bracht Satish door in volledige armoede. Hij at wat hem werd gegeven, maar bewaarde niets. Iedere maand vastte hij drie dagen achter elkaar. Hij reisde alleen te voet en mediteerde urenlang om bevrijd te raken van trots en hebzucht. Zo leerde Satish te leven in eenvoud zonder het gevoel te hebben iets tekort te komen. Maar deze periode voelde vooral als een groot verlangen naar de ongrijpbare bevrijding en het idee dat hij klaarblijkelijk niet genoeg zijn best deed om de verlossing te bereiken.

'in eenvoud ligt een elegantie die ruimte biedt aan de zin van het leven'



Toen hij een volgeling van Gandhi ontmoette die duidelijk maakte dat je de wereld niet hoeft te verzaken om verlossing te vinden, gaf Satish gehoor aan zijn verlangen de wereld te kennen. Hij verliet de monastieke orde en sloot zich aan bij een ashram van spiritueel activisme. Hier verloor hij de ijdelheid van de heilige monnik en herstelde het contact met de aarde en zijn medemensen door te werken in de tuin en de keuken. En vandaaruit ontstond zijn plan om een pelgrimstocht te maken om de kernwapenwedloop te stoppen. Dertienduizend kilometer liep hij, van New Delhi via Moskou, Parijs en Londen naar New York. En weer was de eenvoud zijn centrale waarde. Door eenvoud te omarmen stond hij open voor alles wat op hem afkwam. Door het achterlaten van zijn zekerheden ontmoette hij bijzondere mensen die hem welkom heetten en hielpen. Satish vertelt: 'Het pad van een pelgrim is niet makkelijk of eenduidig. Het is deels ook een worsteling. Wij, levend in de moderne wereld, zijn comfortzoekers. We willen dat alles ons makkelijk afgaat. Dat maakt ons timide. We missen een gevoel voor avontuur, moed en vertrouwen. Pelgrims accep-



‘pelgrims vertrouwen erop dat het universum grootsere plannen heeft en daarom vertrouwen ze op het proces van het universum’

Satish heeft nog een aanreiking. Leef het leven als een pelgrim, en leef het leven als een kunstenaar. Een kunstenaar is in zijn ogen een alchemist – iemand die basismateriaal transformeert in voorwerpen van schoonheid, nut en vreugde. Als we iets goed doen, zonder dat we afgeleid worden door begeerte naar roem, rijkdom of macht, dan wordt ons werk tot een kunstwerk. Zo wordt iedereen die iets maakt met verbeeldingskracht, vanuit het hart, een kunstenaar. In mijn werk als massagetherapeut herken ik dat: een afgestemde, aandachtige beweging van mijn handen kan voelen als een esthetische handeling, als een kunstwerk. En ik beaam wat Satish zegt over leven als een kunstenaar: het maakt het leven eenvoudiger, harmonieuzer, vreugdevoller en tevredener. Dat merken ook de mensen in mijn omgeving wanneer zij kiezen voor het werk dat ze écht vervulling geeft. Satish Kumar droomt daarom ook van een samenleving van kunstenaars. ‘Kunstenaars zoeken geen werk of een baan, ze zoeken een juiste vorm van levensonderhoud, waardoor de menselijke voetafdruk op de levende aarde licht blijft. Als de samenleving uit kunstenaars bestaat, dan wordt het doel van de economie de vervulling van de echte behoeften van iedereen en niet van de valse begeerte van enkelingen.’

>

teren het geschenk van het leven en de geschenken van de natuur in de vormen waarin ze worden gegeven. Zij vieren het huidige moment, ze vertrouwen erop dat het universum grootsere plannen heeft en daarom vertrouwen ze op het proces van het universum.’

Ik lees dit en schiet vol. Ja, het vertrouwen van de pelgrim! Dat ontbreekt soms zo in de moderne wereld. Maar durf ik daar weer naar toe te gaan? Durf ik weer te vertrouwen op de geschenken van de natuur en de plannen van het universum? Satish Kumar heeft het gedaan en heeft ervaren dat het mogelijk is... ‘Er is een overvloed van alles omdat de natuur overvloedig is’, herinnert hij me. En als ik terugkijk op mijn leven zie ik dat dat ook voor mij geldt. Wanneer ik leefde als een pelgrim, een leven van eenvoud en onzelfzuchtig handelen, beleefde ik de meest waardevolle momenten en mooiste avonturen van mijn leven. Daar was geen materieel comfort of zelfs maar financiële zekerheid voor nodig. En als ik goed kijk: elke keer weer bood de natuur mij haar overvloed aan.





Een laatste aanwijzing van

Satish doet het vuur in me oplaaen. Mijn baan aan de universiteit heb ik opgezegd uit onvrede met het logge systeem van wantrouwen, concurrentie, hiërarchie en bureaucratie. Maar als het ook zo kan? Satish vertelt over het Schumacher College dat hij met vrienden heeft opgezet in het Zuid-Engelse Devon, waar studenten samenkomen, samen wonen, samen werken in de tuin en gezamenlijk hun eten bereiden, en discussiëren over ecologie, kunst, handwerk, spiritualiteit en holistische filosofie. De studenten zijn er om zichzelf te ontdekken, hun plek op de planeet en de reden van hun bestaan hier. De docenten zijn er niet om kennis aan te bieden voor consumptie, maar om te inspireren. Zij zijn partners in het leren. Satish benadrukt: 'Leren is geen race tegen de tijd. Het is een ontdekkingsweg die een leerling bewandelt als hij of zij geëngageerd is en volledig betrokken bij de ervaring. Hiervoor is een ontspannen omgeving nodig, waarbij de leerling geen druk ervaart, hij de kans krijgt om in zijn eigen tempo te leren en de langzame en eenvoudige activiteit van het leren wordt gevierd. Bij leren draait het niet om slagen voor je examen en goede resultaten. Leren is een proces van zelfrealisatie.' Deze mooie woorden vallen natuurlijk ook op de universiteit. Maar daar heb ik steeds weer gezien hoe de druk van geld en tijd een zachtmoedig en eenvoudig ontmoeten bemoeilijken. Tegen alle verwachtingen van zijn omgeving in blijkt het Schumacher College van Satish en zijn vrienden levensvatbaar te zijn en floreert het al achttwintig jaar. Zou het dan toch...? Zal ik dan toch...?



Satish Kumar is naast vredesactivist ook milieuactivist. Ook hierbij ziet hij een cruciale rol voor een leven in elegante eenvoud. Onze samenleving produceert enorme hoeveelheden afval. Er is een enorme verspilling van hulpbronnen, die omgezet worden in milieuvervuilende stoffen die als afval terug in de natuur belanden. De natuur zelf is cyclisch, zij kent geen afval omdat alles wat niet langer bruikbaar is voor het ene organisme voor een ander organisme van grote waarde is. Volgens Satish is de verspilling en de productie van afval de grootste vloek van de moderne industriële samenleving. Onze economie zou net als onze natuurlijke omgeving circulair moeten zijn, een eenvoudig en tegelijkertijd revolutionair idee. Volgens Satish Kumar moet de mensheid lichtvoetig op aarde leven en een leven van elegante eenvoud leven binnen drie-eenheid van bodem, ziel en samenleving (soil – soul – society) om het voortbestaan van de mensheid te garanderen. 'We staan op de drempel van een nieuwe revolutie, een nieuw ontwaken', zegt hij. Van dat ontwaken wil ik, en een groeiende groep mensen om mij heen, deel uitmaken. Vertrouwen in de elegantie van eenvoud en de overvloed van de natuur zijn echter niet altijd even makkelijk op te brengen. En juist daarom is het zo belangrijk om elkaar te blijven inspireren. ■

(Advertentie)



MassageWebshop
De specialist in massage artikelen

Online bestellen en snelle levering.
Bezoek de winkel en showroom van maandag t/m vrijdag op afspraak. Schaafstraat 20g, 1021 KE Amsterdam Noord. 020 – 36 38 372
MASSAGEWEBSHOP.NL | SABAAYDISHOP.NL

KOM MASSAGE SHOPPEN

BRONVERMELDING:

Satish Kumar. (2021). *Elegante Eenvoud – Ecologische en Spirituele Beginselen van een Eenvoudig Leven*. Amsterdam: Samsara.

'de natuur zelf is cyclisch,
zij kent geen afval'