

Satish Kumar

Elegante Einfachheit

Die Kunst, gut zu leben

Mit einem Vorwort von Fritjof Capra

ISBN 978-3-89060-834-1

Klappenbroschur, 208 Seiten

Satish Kumar

Elegante Einfachheit



Die Kunst, gut zu leben

Neue Erde

Elegante Einfachheit Die Kunst, gut zu leben

In seinem Buch erzählt Satish Kumar auf unterhaltsame und anschauliche Weise seine Lebensgeschichte und teilt mit uns seine Weisheit für ein Leben in eleganter Einfachheit.

Die erste wichtige Station im Leben von Satish Kumar war wohl, als er mit gerade einmal neun Jahren zu den Jain Mönchen ging. So wurde er Bettelmönch und erfuhr zum ersten Mal inneren Frieden, mit nichts in den Taschen und Tagen geprägt von Fasten und Meditation. In diesen Jahren wanderte er Tausende Kilometer, angewiesen auf das Essen, das man ihm gab, und stets barfuß.

Mit 18 Jahren begab er sich in einen Ashram von Vinoba Bhave (einem engen Freund Mahatma Gandhis und Friedensaktivist) und widmete sich - nachdem er den inneren Frieden erleben durfte - dem Frieden im Außen. Satish Kumar setzte sich in diesen Jahren für sozialen und politischen Frieden ein und schloss sich der erfolgreichen Landschenkungsbewegung Indiens an, deren Absicht es war, Großgrundbesitzer davon zu überzeugen, einen Teil ihres Landes an arme Landarbeiter abzugeben.

Im Jahre 1961 begann Satish Kumar seine Pilgerreise zu den Atommächten (zu den Ländern, die zu jener Zeit Atomwaffen besaßen), um sich für die Abschaffung von diesen auszusprechen. Er wanderte von Delhi über Moskau nach Paris, London und Washington zu Fuß, ohne Geld und ohne eigenes Essen - angewiesen auf die (Gast-)Freundlichkeit der Menschen. Das war sein Weg für den Weltfrieden.

Satish Kumar schreibt: »Frieden ist eine Geisteshaltung und eine Lebensweise. Man muss selbst Frieden in sich haben, um Frieden in der Welt zu schaffen. Doch ohne Frieden mit dem Planeten und mit der Natur wird kein innerer noch Weltfrieden möglich sein. So hängt alles zusammen.« Diesen Weg hatte Satish Kumar also zurückgelegt: Neun Jahre bei den Jain Mönchen, die ihn inneren Frieden lehrten, daraufhin der jahrelange Einsatz für die Bodenumverteilung und damit für den sozialen Frieden in Indien, die ihn dann zu seiner großen Mission für den Weltfrieden führte.

Bei meiner Wanderung über die Kontinente und dem Erleben der Funktionsweise unserer modernen Zivilisation bin ich zu dem Schluss gekommen, dass sich die Menschheit im Krieg mit der Natur befindet. Während meiner Wanderung wurde ich Zeuge der industriellen Landwirtschaft in Europa und Amerika, der Art und Weise, wie wir natürliche Ressourcen abbauen und nutzen, Wälder abholzen, die Meere überfischen, das Land mit Chemikalien, Pestiziden und Herbiziden vergiften und Treibhausgase in die Atmosphäre ausstoßen - und damit das Klima verändern, das unsere Lebensgrundlage ist. All dies sind Akte der Aggression gegen die Erde. Deshalb bin ich nicht nur Friedensaktivist, sondern auch Öko-Aktivist geworden, nicht nur ein Friedenspilger, sondern ein Erdpilger, und auf diese Weise umfasst mein Aktivismus den inneren Frieden, den Weltfrieden und den grünen Frieden!

Eine grundlegende Tatsache ist, dass wir es uns auf einem endlichen Planeten nicht leisten können, unendlich viel zu verbrauchen, zu verschmutzen und zu verschwenden. Daher ist ein einfaches Leben ein Gebot des Friedens. Selbst wenn es keine Ressourcenknappheit gäbe, führt das unaufhörliche Wirtschaftswachstum zu Belastung: durch unnötigen Ballast und unerwünschte Dinge. Die Menschen nennen das ihren hohen Lebensstandard und führen Kriege, um diesen Standard zu halten. In Wirklichkeit ist es jedoch eine Kriegswirtschaft und ein ernsthaftes Hindernis für ein glückliches, angenehmes, friedliches und freies Leben. Deshalb ist ein einfaches Leben auch ein spirituelles Gebot.

Für Satish Kumar ist Einfachheit gleichbedeutend mit Übersichtlichkeit: seinen Besitz verkleinern (und dabei vielleicht seinen Komfort vergrößern), sprechen und gleich auf den Punkt kommen oder nicht alles durchdenken, sondern direkt den Kern der Sache benennen. Denn oftmals verkomplizieren wir die Dinge erst durch unsere Gedanken darüber.

Um das Verlangen nach materiellen Dingen zu reduzieren, ist eine einfache Geisteshaltung nötig. Der Weg dahin beginnt in Demut.

Wir müssen lernen, zufrieden zu sein mit dem, was wir haben, und gewöhnlich zu sein. Den Wunsch, bewundert zu werden, loszulassen, ist das Außergewöhnlichste, was wir tun können. Uns von den Beurteilungen anderer zu lösen, uns auf unsere Maßstäbe und unsere Vision zu konzentrieren und uns in Selbsterkenntnis, Selbstannahme und Selbstwertschätzung zu üben, das führt zu Einfachheit und dazu, dass wir durch das Leben fließen.

Die elegante Einfachheit auf allen Ebenen - körperlich, materiell, geistig und spirituell - führt zu Freiheit und zu einem Leben in Fülle.

Einfachheit ist Flexibilität, Spontaneität, Improvisation. Nicht alles zu planen, kann chaotisch wirken, doch öffnen wir damit einen Raum, in dem sich die natürliche Ordnung einstellen kann.

»Spontaneität und Improvisation befreien uns von Sorgen. Sich Sorgen zu machen, vergeudet unsere Energie.« Dazu bedarf es Vertrauen und den Glauben an unsere Fähigkeiten. Wir brauchen keinen Plan, sondern eine Vision, die Zukunft entwickelt sich dann Schritt für Schritt. Einfachheit bedeutet Achtsamkeit und im gegenwärtigen Moment zu leben. Wir brauchen uns nicht um die Vergangenheit zu sorgen und auch nicht um die Zukunft: »Nur die Gegenwart ist real.«

1990 gründete Satish Kumar das Schumacher College in Dartington Hall, Devon, Großbritannien, wo Ökologie und Natur gelehrt werden mit dem Fokus auf eine ganzheitliche Bildung und das Lernen durch Handeln.

Satish Kumar schreibt weiter, dass wir wieder in echte Beziehungen eintauchen müssen. Wir müssen uns als Menschenfamilie sehen und auch die Tiere und Pflanzen miteinbeziehen. »Alle Wesen nähren sich gegenseitig. Das ist Ökologie.«

Die Wirtschaft sollte ebenfalls mit einbezogen und wieder zyklisch werden. Das, was wir der Natur entnehmen, sollte der Natur zurückgegeben werden. Denn vor allem in der Wirtschaft geschieht die größte Verschwendung, betrachtet man zum Beispiel, wie viele Lebensmittel entsorgt werden, aber auch generell wie viel Müll entsteht. Das steht gänzlich im Gegensatz zur eleganten Einfachheit.

Satish Kumar beleuchtet zahlreiche unterschiedliche Aspekte und Themen, wie ein Leben in eleganter Einfachheit geführt werden kann. So schreibt er in der Einleitung zu seinem Buch:

Elegante Einfachheit ist sowohl ein spiritueller Weg als auch eine praktische Lebensweise. Sie ist der Vorbote der Harmonie und die Stütze des sozialen Gefüges. Elegante Einfachheit bewahrt die natürlichen Lebensräume und schützt Kulturkreise und Gemeinschaften. Elegante Einfachheit ist für die äußere Landschaft der Ökosphäre ebenso gut wie für die innere Landschaft der Seele.

Der Weg zur Nachhaltigkeit führt über Einfachheit. Keine noch so große technologische Innovation wird genügen. Wir müssen unsere Häuser, unsere Arbeitsplätze und unser Leben vereinfachen. Das ist der Weg, eine nachhaltige Welt zu schaffen, sowohl jetzt als auch in Zukunft.

Einfachheit ist auch der Weg zur Spiritualität. Keine noch so große Anzahl von Tempeln, Kirchen, Moscheen oder heiligen Büchern wird uns helfen, wenn wir nicht einfach denken und uns von der Last von Angst, Wut, Ego und Gier befreien. Mit äußerer und innerer Einfachheit können wir ein Leben in ökologischer Dauerhaftigkeit, spiritueller Erfüllung und sozialer Gerechtigkeit führen. Elegante Einfachheit ist sowohl eine Weltanschauung als auch ein Lebensstil.

Dies ist der Inhalt dieses Buches.

[Link zum Buch](#)

[Link zur Leseprobe](#)



Stimmen zum Buch:

Es gibt niemanden auf der Welt, der besser dafür gerüstet ist, dieses Vorhaben in Angriff zu nehmen, und seine Einsichten werden Sie dazu bringen, Ihr Leben zu überdenken und zu überlegen, wie Sie es ändern könnten. Kraftvoll!

Bill McKibben, Autor, *Die taumelnde Welt*

Eine inspirierende Erklärung der Früchte der Einfachheit und was ein einfaches Leben beinhaltet, von einem Autor, der selbst erfahren hat, was es bedeutet, ein einfaches Leben zu führen.

Mark Tully, ehemaliger Büroleiter der BBC in Neu-Delhi, Journalist und Autor von *No Full Stops in India*

In Elegante Einfachheit teilt Satish Kumar außergewöhnliche Einsichten aus seinem unglaublichen Leben des spirituellen Aktivismus, der Lehre und des praktischen Lebens. Ein tiefgründiger und dabei leicht zugänglicher Leitfaden für eine ökologische Zivilisation des Friedens, des materiellen »Genug« und der spirituellen Fülle für alle. Eine Pflichtlektüre für alle, die eine Alternative zu einer Wirtschaft suchen, die uns in die Selbstauslöschung treibt.

David Korten, Autor von *When Corporations Rule the World*, *The Great Turning*, und *Change the Story, Change the Future*

Über den Autor:



Satish Kumar ist ein langjähriger Friedens- und Umweltaktivist und ehemaliger Mönch, der seit über 50 Jahren im Stillen die globale Agenda des Wandels mitbestimmt. Nach einem 8.000 Meilen langen Marsch als Friedenspilger ließ er sich in Großbritannien nieder und wurde Herausgeber der Zeitschrift *Resurgence*, die er von 1973 bis 2016 leitete. Während dieser Zeit gründete er das Schumacher College in Devon, verfasste mehrere Bücher und legte den erfolgreichen Dokumentarfilm *Earth Pilgrim* vor. Er lebt in Devon, Großbritannien.