

Als Boeddha Darwin kende

*Dit boek is het resultaat van een lange reis.  
Een reis die begon als zoektocht naar inzicht.  
Als Oost en West ontmoeten,  
komen antwoorden vanzelf.*

Als Boeddha Darwin kende

Overdenkingen van een reiziger

Arjan Mulder

© 2021 Arjan Mulder  
Alle rechten voorbehouden.

Tweede editie, heruitgave: Brave *New* Books, Amsterdam  
Advies en redactie: Charlot Mulder  
Eindcorrectie: Wieteke Swarts  
ISBN 9789464189896 | NUR 738  
[www.arjanmulder.com](http://www.arjanmulder.com)

## **Inhoud**

Vooraf	7
1 Oost West – <i>overdenkingen in Sri Lanka</i>	9
2 Als Boeddha Darwin kende – <i>overdenkingen in Frankrijk</i>	21
3 Mooi als bepaling van tijd – <i>overdenkingen in Twente</i>	31
4 Kennis, ervaring, intuïtie – <i>overdenkingen in Andalusië</i>	37
5 Bomen aan de top – <i>overdenkingen in Duitsland</i>	43
6 Bewustzijn is niet fijn – <i>overdenkingen in Spanje</i>	49
7 Wijs met wijsheid – <i>overdenkingen op Ibiza</i>	55
8 Beter als je denkt – <i>overdenkingen in Kandy</i>	63
9 Warmte – <i>overdenkingen op de Noordkaap</i>	71
10 Oorzaak zonder gevolg – <i>overdenkingen in Ierland</i>	79
11 Ego lozen – <i>overdenkingen in de sauna</i>	87
12 Creative © by Nature – <i>overdenkingen in de polder</i>	93
13 Grenzeloos – <i>overdenkingen op weg naar de Seychellen</i>	103
14 Nu we hier toch zijn – <i>overdenkingen in het klooster</i>	111
Epiloog	119
Inspirerende teksten	127
Verder lezen	133

*“To understand nothing takes time”*

*Zen spreekwoord*

## Vooraf

Het leven is als een puzzel. Met heel veel stukjes en oneindig veel oplossingen. Zo kon ik als kind al urenlang naar een druppelende kraan kijken: hoe valt zo'n druppel precies? Veel vragen. Omdat ik niets aankon met het concept 'god', terwijl de familie daar zijn houvast vond. Lichte paniek – want het leven is te kort om op een wetenschappelijke manier alle vragen in en over het universum op te lossen. Als westerse onderzoeker doe ik jarenlang verwoede pogingen om steeds meer te begrijpen. Tot ik uiteindelijk begrijp dat ik de wereld steeds minder begrijp. Ik kijk te klein.

Als docent zie ik hoe de creativiteit van mensen wordt ingeperkt door systemen en structuren die vooral bedoeld zijn om te controleren en te beheersen. Want het westerse marktdenken houdt mensen in de greep. Mensen zijn producent en consument tegelijk en onze eigenwaarde hangt af van meetbare prestaties. Niet van creativiteit. Succes wordt gemeten, door mensen die zelf gemeten worden. Het is een gesloten systeem.

Het westerse marktmodel vraagt bovendien steeds meer van mensen. Een hoge inzet, toewijding, efficiënt werken en zichtbare prestaties. Dat werkt door in de vrije tijd: succesvol reizen, succesvol sporten, en alles zichtbaar via *social media*. Veel is goed.

Dat schuurt steeds vaker met de menselijke natuur. Nu het tempo in de wereld steeds hoger komt te liggen en prestaties zichtbaar moeten zijn, lopen mensen tegen grenzen aan. Mensen haken af, branden op of stoppen hun hoofd in het zand en proberen zo lang mogelijk de snelle vorm van leven te omarmen, vasthoudend aan wat ze geacht worden te zien als succes.

Toch is er ook steeds vaker verzet tegen wat ons door het marktdenken wordt opgedrongen. Want mensen zijn uiteindelijk meer dan een object in een westers marktmodel. Mensen zijn een bron van ongekende mogelijkheden, van creativiteit. In dit boek nodig ik je daarom uit om die kant van jezelf eens te bekijken: we hebben meer mogelijkheden dan ons door het westerse denken wordt aangepraat. Dit boek is een tegenverhaal, gebaseerd op mijn persoonlijke reiservaringen. Want als reiziger en schrijver zie ik de westerse cultuur regelmatig vanuit een ander perspectief. En van afstand is het veel makkelijker om de eigen wereld te beschouwen: een vreemde onbekende omgeving ontregelt het bestaande patroon van waarnemen en beoordelen.

Wie reist, ziet andere denkbeelden en ziet grenzen vervagen. En zo ontstaan nieuwe inzichten. Ik gebruik in dit boek de oude oosterse denkwijzen als bron voor de verkenning van de eigen diepere potentie. Die oosterse denkwijzen zijn daarbij niet heilig maar doorbreken wel het denken. En de uitgangspunten vormen een prachtig tegenwicht voor ons westerse lineaire wereldbeeld, waarbij alles in dienst staat van consumenten en onze waarde als mens afhangt van meetbare grootheden als bezit, status en macht.

Vanuit een diep besef van leegte (*sunyata*) en het feit dat alles afhankelijk is van alles en dat alles voortkomt uit onze eigen ongecontroleerde geest, ziet het westen er heel anders uit. Vanuit de gedachte dat onze gedachten ons 'zijn' bepalen en dat ons bewustzijn ons kan slopen én kan redden, ziet ons bestaan er anders uit. Bewustzijn als medicijn – een reisgids voor de geest.

Dit boek is een uitnodiging om de wereld anders te ervaren.

Arjan Mulder, februari 2021



## 1. Oost West – overdenkingen in Sri Lanka

De zon gaat onder en de eerste gekko's lopen over het plafond. De taxi uit Colombo heeft me afgeleverd in mijn hotel na een dolle rit van vier uur over onverlichte wegen. In mijn zevende jaar als reisjournalist is het me eindelijk gelukt om hier te zijn – in Sri Lanka, voor een reportage over ayurveda, de oosterse gezondheidsleer. Sri Lanka is voor mij de milde vorm van India, in heel veel opzichten. Qua verkeer, qua eten maar ook qua geloof. Het oude Ceylon is voornamelijk boeddhistisch en de gezondheidszorg is holistisch – lichaam en geest zijn één. Opgegroeid als westerse wetenschapper is dat vreemd voor mij. Ik ben gewend om op te splitsen merk ik hier: lichaam of geest. Voeding of medicijn. Ziek of gezond.

De westerse gezondheidszorg specialiseert zich bovendien steeds meer. Voor elk lichaamsdeel en elke ziekte zijn er deskundigen die steeds deskundiger worden, op hun eigen specialistische gebied. Dat heeft veel goeds gebracht en op veel terreinen is veel kennis opgebouwd. Veel behandelingen zijn daardoor beter geworden en de medicijnen werken steeds gericht en steeds sneller.

“Toch zijn wij niet enthousiast”, vertelt dr. Madusha in het Siddhalepa Health Resort. “Wij noemen de westerse gezondheidszorg *the fast medicine* – de snelle zorg. Want het is eigenlijk vooral symptoombestrijding. Onze gezondheidsleer – de Ayurveda – pakt problemen bij de bron aan. Wij zoeken altijd naar de diepere oorzaak. Als iemand hoofdpijn heeft, ga ik niet de hoofdpijn bestrijden, maar zoek ik naar de werkelijke reden. En die hangt samen met persoonlijkheid, levensstijl, lichamelijke kenmerken, voeding, enzovoort. Een ayurvedische behandeling duurt daarom gemakkelijk twee of drie weken.”

De basisopleiding van een Ayurvedische arts duurt langer dan de zes jaar in het westen en artsen zijn daarna in staat om iemand zowel lichamelijk als qua persoon te doorgronden. Het is een holistische benadering afgestemd op het hele patroon van iemands lichamelijke en geestelijke kenmerken. Een behandeling bestaat dan ook uit een totaalpakket van reinigingen, natuurlijke medicamenten, nauwkeurige voedingsadviezen, leef-adviezen, yoga, etcetera. Holistisch, want in de oosterse gezondheidsleer wordt uitgegaan van samenhang. Echt beter worden kost tijd en een behandeling is alleen succesvol als iemand als geheel wordt benaderd: niet een deel van het lichaam of de psyche apart bekijken, maar alles in samenhang.

Na duizenden jaren empirische ervaring weten ze in India en Sri Lanka precies hoe de gebruikte kruiden en specerijen lichaam en geest beïnvloeden, en ook dat de gebruikte producten geen bijwerkingen hebben. Dat weten de indianen in het Amazonewoud waarschijnlijk ook, maar in India wordt die kennis al 5000 jaar opgeschreven en systematisch overgedragen van behandelaar op behandelaar. Al die empirische kennis en recepten staan dus op papier en zijn meer dan 'een geloof'. Wat ik al snel geneigd was een 'kruidendokter' te noemen, blijkt hier in Sri Lanka gewoon een degelijke arts. Degelijk opgeleid, zoals de westerse artsen en al helemaal niet zweverig. Ook een Ayurvedische arts zal, indien nodig, gewoon opereren maar de genezing erna gaat holistisch.

Ik praat er verder over met mijn chauffeur, die me deze zes dagen door Sri Lanka rijdt: "We weten als kind al wat we moeten eten om geen suikerziekte of hoge bloeddruk te krijgen. We weten dat fysieke inspanning en eten gelijk op moeten gaan. Dat groene groenten het best zijn. We eten matig, en geen (of weinig) vlees."

De volgende dag bezoek ik de Siddhalepa fabriek, één van de bedrijven die Ayurvedische producten ook naar Europa exporteert. De grondstoffen komen direct uit de jungle en worden hier verwerkt tot olie, pillen en smeersels. Alles volgens beproefde formules, duizenden jaren oud. Vrachtwagens vol verlaten het terrein. Hier wordt zelfs ayurvedische tandpasta gemaakt: bruin door o.a. kruidnagel. Goed tegen ontstekingen – wist mijn grootmoeder al. Niets is hier synthetisch, niets komt uit een laboratorium. Medicijnen niet, voedingsmiddelen niet, cosmetische producten niet.

*The fast medicine* – zo behandelen wij dus medische problemen in de westerse wereld, vinden de artsen in Sri Lanka. Dat is een mooie typering, waarachter veel schuil gaat. Het verwijst niet alleen naar het snelle effect van de medicijnen maar ook naar onze snelle wereld waar tijd geld is en waar mensen moeten ‘produceren’. Achter die typering gaat dus ook schuil wat wij in het westen als ‘rijkdom’ zien, besef ik dan. “Hier zijn mensen rijk als ze te eten hebben en een dak boven het hoofd, als ze goede relaties hebben en als ze los zijn van de wil om te bezitten,” vertelt mijn chauffeur. Zes dagen door Sri Lanka met een privéchauffeur is een voorrecht! Ik groei langzaam in een totaal ander systeem. Ik zie het niet alleen om me heen, ik ga het voelen, accepteren en waarderen. De wereld die ik hier zie is gevormd vanuit oosterse filosofieën en vanuit boeddhistische principes met een heel andere definitie van rijkdom.

Ik hoor veel over de oosterse filosofieën. Ik praat met heel veel mensen. Ik bezoek gezondheidscentra, tempels en kruidentuinen en wen langzaam aan het idee: het werkt hier echt anders. Het is niet alleen een mooi idee.

Zestien maanden later bezoek ik opnieuw Sri Lanka, ik ben inmiddels fan. Thuis heb ik in de tussentijd diep nagedacht over mijn ervaringen. Het laat me niet meer los. Wat begon als verdieping in een gezondheidssysteem – de Ayurveda – eindigt met vragen over mijn eigen levenshouding en onze westerse levensfilosofie. Ik lees erover, ik probeer het te doorgronden, ik kijk verwonderd hoe wij in het westen lopen te hollen, ik heb discussies met westerse apothekers. *The fast medicine*.

De holistische benadering van de mens en zijn gezondheid blijken voort te komen uit iets dat in Sri Lanka diep is verankerd: het is een grotendeels boeddhistisch land. Ik ben thuis gaan lezen over de essentie van het boeddhisme. Waar komt het vandaan? Wat zijn de diepere uitgangspunten? Want de buitenkant ervan en de uiterlijkheden die het westen hebben bereikt ken ik wel: yoga en een Boeddhabeeld van Blokker in de vensterbank. Maar ik realiseer me dat de westerse uitleg van een niet-westerse levensfilosofie meestal zeer beperkt is. Of te veel op clichématige uiterlijkheden afgaat.

Ik ben dit keer twee weken in Sri Lanka, en opnieuw met een privéchauffeur. “In de meeste tempels staan ook hindoebeelden. Want je weet maar nooit... Boeddhisme is geen religie maar een filosofie en Boeddha is daarom geen god. Maar ja, je weet maar nooit... Stel dat er wel een god is. In Sri Lanka weten we dat Boeddha de ‘middenweg’ propageerde. Nooit in extremen denken, andere religies zijn niet fout en een boeddhist kan rustig ook in een god geloven”, vertelt mijn chauffeur. Zo’n houding geeft mensen rust. Dat merk ik aan alles. In Sri Lanka accepteren mensen veel van het leven. In het westen geloven we dat alles maakbaar is. Hier straalt rust van de mensen af. Het voelt als een warme deken. De cultuur hier maakt mensen berustend. Maar niet

passief – de meeste mensen zijn juist heel actief. Druk met een baantje, al is het stoelen vlechten in de eigen deuropening of om 05.00 uur naar de haven fietsen voor een mandje vis. Positief berustend. Geen gejakker, maar wel heel actief.

Ik praat veel met mijn chauffeur. Over de essentie van zijn en mijn wereldbeeld. Over de rol van het boeddhisme in het dagelijks leven. Hij graait iets onder zijn stoel vandaan: “Dit is een heel mooi boekje, geschreven in simpele taal, door een monnik uit Singapore. Hij beschrijft de essentie van de boeddhistische filosofie in ons eigen jargon – niet in westerse beelden en analogieën, want dan begrijp je er nog steeds niets van.” Het kost moeite om de ideeën goed te doorgronden. Niet omdat het moeilijk is geschreven, maar omdat de denkbeelden zo anders zijn dan waarmee iemand met mijn westerse opvoeding is opgegroeid.

De uiterlijkheden ogen eenvoudig: goed zijn voor anderen en ook voor jezelf. Zo ziet denk ik iedereen de wereld wel. Maar al snel wordt duidelijk dat het essentiële uitgangspunt van het boeddhisme meer is dan goed zijn voor anderen. Boedha is geen god en er wordt niet geschermd met hemel of met hel. Er zit geen autoriteit ‘van buiten’ achter de leefregels maar logica en eigen inzicht en wil. En zoals er in veel religies eeuwige rust is na een goed leven, is dat ook in het boeddhisme zo. Maar daar kies je zelf voor. En daar zit voor mij de essentie: je kiest er zelf voor.

Een goed en prettig leven is een keuze, net als hoe het verder gaat na dit leven. “In onze cultuur jagen we geen bezit na, maar een goed leven voor anderen”, vertelt mijn chauffeur. Ik zie het om me heen, deze reis. Ik voel het overal. Innerlijke rust. Acceptatie.

In het boeddhisme staan inzicht en eigen keuzes centraal. Boeddha 'geloof' in inzicht en niet in dwang. Ik teken voor zo'n uitgangspunt, ik geloof ook niet in dwang. Ik geloof niet in het schermen met hogere machten, in opperwezens. Ik geloof dat alles in het universum (zichtbaar en onzichtbaar) wordt 'gestuurd' vanuit evolutionaire principes, ja zelfs vanuit één universeel principe – zonder een onzichtbare hogere sturende macht.

Ik hou van zelf nadenken om zo zelf inzichten te verwerven. Die inzichten deel ik dan weer graag met anderen, zodat zij er wellicht hun voordeel mee kunnen doen. Maar altijd in vrijheid, ik hou niet van dwang. Dat geldt in onderwijs, dat geldt in de politiek. Wat is nu het inzicht dat mij in Sri Lanka zo aanspreekt? Dat kan ik makkelijk samenvatten. Ook Boeddha dacht zelf na. In zijn leven ontdekte hij zo, door eigen observatie, een aantal universele waarheden van het bestaan. En dat zijn waarheden als een koe.

De belangrijkste universele waarheid is dat iedereen – rijk of arm – ongemakken kent. Iedereen heeft nare pijnlijke ervaringen en lijdt in zekere mate: van de rijkste prins tot de zwerver op straat. Die ongemakken, dat lijden, komt simpelweg voort uit het feit dat wij als mens iets willen. We willen zaken voor elkaar krijgen. En juist dat 'willen' is de kern van het probleem. Het willen verwerven van 'iets' of juist het willen vermijden van 'iets', iets groots of iets heel kleins, materieel of immaterieel, fysiek of psychisch, in het heden of het verleden: daar zit ons probleem. Dat is de diepste oorzaak van al onze ellende en al ons ongemak.

Als je dat goed laat doordringen, is dat nogal wat. Ik kies er dus zelf voor om ongemak te ervaren. Dat betekent het. Dat wil zeggen: ik hou me ergens aan vast, ik streef ergens naar, ik wil iets vermijden. En als ik iets wil of wil vermijden, dus de wereld naar