

TRIGUNA



RAJAS

DE DANS VAN HET VALSE EGO

*Een gids door het rijk van Rajas naar bewustzijn,
eenvoud en liefde*

Voorwoord

Er zijn boeken die je schrijft met het hoofd, en er zijn boeken die geboren worden uit de stilte van het hart. Dit boek behoort tot die laatste categorie. Het is ontstaan uit een innerlijke noodzaak, een fluistering die vroeg om verwoording – niet om iets nieuws toe te voegen aan de wereld, maar om oude wijsheid opnieuw hoorbaar te maken in een tijd die haar is vergeten.



De kennis in dit boek is niet van ons. Ze is tijdloos en universeel, ontsproten aan een bron die dieper ligt dan persoonlijke ervaring. Ze komt voort uit de Bhagavad Gītā, het spirituele juweel van de Vedische geschriften, waarin Heer Krishna de edele krijger Arjuna onderwijst op het slagveld van Kurukṣetra. Daar, te midden van verwarring, plicht, angst en twijfel, ontvouwt zich een dialoog die ook vandaag nog zindert van actualiteit.

In die dialoog leert Krishna hoe de menselijke geest wordt beïnvloed door drie fundamentele krachten — de Guna's: Tamas (traagheid en onwetendheid), Rajas (hartstocht en beweging) en Sattva (zuiverheid en helderheid). In ons eerste boek hebben we uitgebreid stilgestaan bij de werking van Tamas, de kracht die ons verlamt, verduistert en verleidt tot zelfvergetelheid. Het was een oproep tot ontwaken uit geestelijke slaap.

In dit tweede deel richten we ons op Rajas — de vurige kracht van verlangen, ambitie, boosheid en onrust. In een wereld zoals die van Kali Yuga, waarin het valse ego regeert en waar misinformatie, prestatiezucht en angst aan de orde van de dag zijn, heeft Rajas een sterke invloed op onze keuzes, relaties en levensrichting. Wanneer deze kracht onbewust blijft, kan ze ons meeslepen in uitputting, conflict en innerlijke vervreemding.

Maar — en dit is een cruciale wending — zodra Rajas herkenbaar wordt, kan het ook een bondgenoot zijn. Het vuur van Rajas hoeft niet vernietigend te zijn; het kan juist

richting geven, helder maken wat écht belangrijk is, en ons helpen concrete stappen te zetten in het leven.

Wanneer we Rajas doorzien in onszelf, hoeven we het niet langer te bestrijden, maar kunnen we het gebruiken als krachtbron – voor toewijding, dienstbaarheid, innerlijke groei en het verwezenlijken van onze Dharma, ons hogere levensdoel.

Ik ben intens dankbaar dat ik dit boek mocht schrijven, en dat ik als doorgeefluik en kanaal mag dienen voor deze tijdloze kennis. Het is een diepe eer om deze inzichten te mogen ontvangen en doorgeven, in de hoop dat ze een bijdrage leveren aan het bewustzijn van hen die dit lezen. Mijn verlangen is dat deze woorden dienstbaar mogen zijn aan het ontwaken van liefde, waarheid en innerlijke rust.

De Bhagavad Gītā die aan dit werk ten grondslag ligt, is in wezen geen religieus boek in dogmatische zin. Net als in ons eerdere werk over Tamas, benaderen wij dit boek vanuit een symbolische interpretatie. Krishna is in dit licht

te zien als de ziel – de innerlijke goddelijke leiding die in ieder mens woont.

Arjuna vertegenwoordigt onze menselijke persoonlijkheid – twijfelend, strijdend, zoekend. En het slagveld van Kurukṣetra is de wereld zelf – het leven waarin deze innerlijke strijd zich voltrekt.

Zoals Swami Prabhupāda ook onderwees, beschouw ik de Bhagavad Gītā als een wetenschappelijk geschrift – helder, logisch en toepasbaar. De uitkomst van die toepassing is geen droge filosofie, maar een levendige, liefdevolle overtuiging: dat dit de waarheid is die ons allen verbindt. Een waarheid die niet uitsluit, maar uitnodigt. Die niet verdeelt, maar herinnert. Aan wie we zijn. En aan wat we samen delen.

We willen hierbij onze diepe dankbaarheid uitspreken:

Aan de oude wijzen van India, die deze kennis over duizenden jaren heen bewaard hebben;

Aan Krishna en Arjuna, voor hun goddelijke dialoog die ons blijft onderwijzen, telkens opnieuw;

Aan alle leraren en zoekers die ons voorgingen op het pad
van bewustzijn;

Aan de lezer – jij – die de moed hebt om stil te staan, te
voelen, en naar binnen te kijken, in een wereld die je
voortdurend naar buiten trekt.

En niet in de laatste plaats willen we danken voor de
gelegenheid om deze inzichten opnieuw te mogen
verwoorden, in een tijd waarin ze harder nodig lijken dan
ooit.

Moge dit boek dienen als een zachte spiegel.

Moge het je uitnodigen tot vertraging, tot bewustwording.

En moge het je herinneren aan dat wat je altijd al bent
geweest: een vonk van bewustzijn, stralend achter de rook
van het valse ego.

Met oprechte toewijding,

Johan Leonardo

VOORWOORD	2
INLEIDING	11
PROLOOG	15
INTRODUCTIE	18
HOOFDSTUK 1	22
<i>Leven in Kali Yuga – Tijdperk van verwarring</i>	22
<i>De drijvende kracht van Rajas</i>	25
<i>De uitputting van de aarde en de verleiding van Rajas</i>	26
<i>Het valse ego, narcisme en de verwarring van het zelf</i>	27
<i>Een liefdevolle uitnodiging tot zelfonderzoek en groei</i>	28
<i>Voeding als vlam: hoe eten Rajas voedt</i>	29
HOOFDSTUK 2	32
<i>Rajas in het licht van Krishna's onderricht</i>	32
<i>De Upanishadische blik op Rajas</i>	34
<i>Rajas als noodzakelijke fase</i>	35
<i>De valkuil van spiritueel ego</i>	36
<i>Zelfonderzoek: waar ben ik nog gebonden?</i>	37
HOOFDSTUK 3	38
<i>Wat verlangen ons wil vertellen</i>	38
<i>De mechanismen van het ego</i>	39
<i>Van verlangen naar toewijding</i>	40
<i>Verlangen en de collectieve geest</i>	41
<i>Zelfonderzoek: wat drijft mij echt?</i>	42

HOOFDSTUK 4.....	44
<i>De rol van het valse ego (ahankara)</i>	44
<i>De drie gezichten van het ego onder invloed van Rajas</i>	45
1. <i>Het masker van succes.</i>	46
2. <i>Het masker van spirituele verhevenheid.</i>	46
3. <i>Het masker van slachtofferschap.....</i>	46
<i>Het ego als poort naar bevrijding.....</i>	47
<i>Van zelfverdediging naar zelfkennis</i>	48
<i>Zelfonderzoek: welk masker draag ik (onbewust)?</i>	49
HOOFDSTUK 5.....	50
<i>Een wereld op volle snelheid.....</i>	50
<i>De vervreemding van het natuurlijke ritme.....</i>	51
<i>Rajas en maatschappelijke structuren</i>	52
<i>Hoop in de chaos: terug naar Sattva</i>	53
<i>Zelfonderzoek: hoe beïnvloedt de wereld mijn geest?</i>	54
HOOFDSTUK 6.....	56
<i>Rajas op ons bord</i>	56
<i>De verslaving aan intensiteit.....</i>	58
<i>Spijsvertering als spiegel van bewustzijn</i>	59
<i>De weg naar herverbinding</i>	60
<i>Zelfonderzoek: wat voedt mij werkelijk?</i>	61
HOOFDSTUK 7.....	63
<i>Rajas en de dynamiek van aantrekking.....</i>	63

<i>Liefde of conditionering?</i>	64
<i>Conflict, jaloezie en afhankelijkheid</i>	65
<i>Relaties als spiegel van groei</i>	66
<i>Zelfonderzoek: wat zoek ik in de ander?</i>	67
HOOFDSTUK 8.....	69
<i>Wanneer het ego de weg naar binnen betreedt</i>	69
<i>De valkuil van spirituele trots</i>	70
<i>Het verlangen naar ervaringen</i>	71
<i>Van prestatie naar overgave</i>	72
<i>Zelfonderzoek: waarom zoek ik?</i>	74
HOOFDSTUK 9	75
<i>Het pad van zuivering</i>	75
<i>Tekenen van overgang naar Sattva</i>	76
<i>Praktische wegen tot transformatie</i>	77
<i>Van strijd naar harmonie</i>	79
<i>Zelfonderzoek: hoe transformeer ik mijn energie?</i>	80
HOOFDSTUK 10	82
DE DRIE GUNA'S ALS SPEL VAN DE NATUUR.....	82
<i>Kenmerken van degene die de guna's overstijgt</i>	83
<i>Vrijheid door inzicht en overgave</i>	85
<i>Turiya: het vierde bewustzijn</i>	86
<i>Zelfonderzoek: wat is vrijheid voor mij?</i>	87
HOOFDSTUK 11	89

KRACHT VAN VOEDING	89
<i>Voorgerecht: Moong Dal Soep met gember en koriander</i>	91
<i>Hoofdgerecht in: Groentecurry met kokos en paneer</i>	93
<i>Dessert: Kardemom-melk met saffraan en dadels</i>	95
<i>Tot slot</i>	96
COMMENTAREN VAN GROTE NAMEN:	97
CARL JUNG	97
ALBERT EINSTEIN	97
MAHATMA GANDHI	98
ALDOUS HUXLEY	98
MAHARISHI MAHESH YOGI	99
A. C. BHAKTIVEDANTA SWAMI PRABHUPADA	99

Inleiding

Na het schrijven van het eerste boek voelde ik een innerlijke drang om verder te gaan. Alsof er een stroom op gang was gekomen die niet te stoppen was. Die drang kwam niet uit ambitie, maar uit een oprechte wens om de kennis die ik heb mogen ontvangen, verder te delen — op een manier die toegankelijk is, herkenbaar en liefdevol.

Als lezer van de Bhagavad Gītā heeft het me jaren gekost om te begrijpen waar het werkelijk over gaat. Ik werd door meerdere mensen de verkeerde kant op gestuurd. De één zei dat ik het letterlijk moest nemen en me aan alle regels moest houden die door Krishna verkondigd worden, omdat ik anders in de hel zou belanden. De ander zei dat het een sprookje was en dat ik er niets van moest geloven. En weer een ander beweerde dat er niet doorheen te komen was. Wat moest ik nou geloven?

Soms leek het wel op een kerkelijk verhaal: een prachtig boek waar waarheid in te vinden is, maar zo opgeschreven dat slechts weinigen het echt doorgronden.

Daardoor leidt het tot veel discussie. Sommigen slaan zichzelf op de borst omdat ze denken dat ze het volledig begrijpen, en ze verzamelen een rij volgers om zich heen die op de knieën gaan – maar met aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid begrijpen ook zij er niet alles van. Alleen zullen ze dat nooit toegeven, omdat ze dan ruzie met hun ego krijgen.

Dat alles was de reden waarom ik het eerste boek over Tamas schreef. De reacties die ik daarop heb ontvangen, strelen mijn ego – dat geef ik eerlijk toe – maar ze maken me vooral blij. Mensen zeggen dat het makkelijk te lezen is, dat het verhaal hen aanspreekt en herkenbaar is. En dat is precies waar het mij om gaat.

Het is inmiddels mijn missie geworden om verder te gaan en de prachtige, diepe, transformerende kennis uit de Bhagavad Gītā toegankelijk te maken. Niet door af te doen aan de diepgang, maar door het eenvoudiger te verwoorden. Zodat ook zij die geen universitaire graad hebben, zich hierin kunnen herkennen en erdoor geraakt kunnen worden.

Het feit dat ik blij word van de reacties zie ik niet als ijdelheid, maar als motivatie. Het bevestigt dat deze manier van schrijven een brug kan slaan – van hoofd naar hart, van verwarring naar helderheid, van afstand naar nabijheid.

En daarom: dit tweede boek, over Rajas. Moge het helderheid brengen in een tijd van beweging. Moge dit boek het vuur in mensen richten op liefde, dienstbaarheid en bewustzijn.

In een wereld waarin leugen, twist en bedrog hoogtij vieren, en in een tijdperk waarin de drie poorten naar de hel – die van lust, boosheid en hebzucht – wagenwijd openstaan, kunnen mensen zelfkennis gebruiken om zich te verweren en sterk in hun schoenen te staan. Dit boek wil daaraan bijdragen. Het wil de kracht van Krishna die in ieder van ons leeft, wakker maken en versterken. Want die kracht stelt ons in staat om demonische invloeden te herkennen, te overstijgen en de stilte van het hart te hervinden.

Moge dit werk een gids zijn voor wie verlangt naar
innerlijke waarheid in een wereld vol afleiding.

Haré Krishna

Proloog

Er was eens een zakenman die alles had wat zijn hart begeerde. Zijn naam stond op torenhoge gebouwen, zijn bankrekeningen puilden uit, en hij werd bewonderd om zijn succes. Elke dag werd hij wakker met nieuwe doelen. Meer winst, meer erkenning, meer macht. Zijn geest was scherp, zijn wil ijzersterk. Maar zijn hart bleef rusteloos.

Op een dag wandelde hij door een bergdorp en zag hij een oude man onder een boom zitten. De man had niets, droeg eenvoudige kleren, en glimlachte als een kind. De rust die van hem uitging, raakte de zakenman op een plek die hij vergeten was. Hij liep op de oude man af en vroeg: "Wat is jouw geheim? Waarom ben jij zo vredig, terwijl je niets hebt?"

De oude man keek hem vriendelijk aan en zei: "Omdat ik alles heb."

"Maar je bezit niets!" riep de zakenman verbaasd.

De oude man glimlachte. "Ik bezit niets, maar ik ben vrij. Ik leef in Turīya, de vierde staat. Die van stilte, tijdloosheid, en innerlijke aanwezigheid. Wat jij zoekt in de wereld, heb ik gevonden in mezelf."

De zakenman werd jaloers. Hij wilde dat ook. "Zeg me hoeveel het kost. Ik koop het van je."

De meester lachte zacht. "Je kunt het niet kopen. Je moet het worden."

De zakenman ging terug naar zijn villa, maar hij kon de blik van de meester niet vergeten. Hij probeerde meditatie-apps, yogaweekenden, luxe retraites. Maar de rust bleef uit. Na maanden van zoeken gaf hij het op. Hij zocht de meester weer op en zei: "Je had gelijk."

Die dag schonk hij zijn hele vermogen aan een klooster in de bergen. Hij trok zich terug en ging werken in de tuin, tussen de bloemen en de aarde. Hij verzorgde de dieren, de gewassen, en de mensen die niets hadden.

Jaren gingen voorbij. Op een ochtend werd hij wakker en voelde hij een stilte in zichzelf. Een vrede die nergens vandaan leek te komen. Hij lachte zacht. Niet omdat hij iets gewonnen had, maar omdat hij eindelijk niets meer hoefde te winnen.

Vanaf die dag leefde hij zoals de meester: eenvoudig, stil, vol.

En niemand kende zijn naam nog. Maar zijn hart straalde.

Haré Krishna

Introductie

We leven in een tijd van grote onrust en fundamentele veranderingen. Op sociaal, ecologisch, economisch én technologisch vlak verschuift er van alles. De opkomst van kunstmatige intelligentie, de stroom van misinformatie, het afnemend vertrouwen in overheden en instituties – het is niet verwonderlijk dat veel mensen zich onzeker, verward of zelfs bang voelen. In zo'n tijd is het van essentieel belang om stil te staan bij onze gemoedstoestanden.

Want wat er in de wereld gebeurt, weerspiegelt zich binnenin ons. En andersom. De gemoedskwaliteiten die in de Vedische traditie 'de guna's' worden genoemd – Tamas (onwetendheid), Rajas (beweging, begeerte) en Sattva (zuiverheid) – bepalen hoe wij denken, voelen, spreken en handelen. Zij kleuren onze binnenwereld en beïnvloeden daarmee onze kijk op de buitenwereld.

Het is begrijpelijk dat we het vertrouwen verliezen in elkaar, in onze leiders en zelfs in onszelf. Maar weet: je

bent niet alleen. Deze gevoelens leven bij velen, óók bij degenen van wie we denken dat zij machtig of onaantastbaar zijn. Zelfs mensen in leidende posities, die ons soms doen schrikken met hun keuzes of beleid, zijn in wezen mensen zoals jij en ik. Ook zij worden gestuurd door gedachten, angsten en patronen. Ook zij hebben momenten van twijfel, van innerlijke onrust, van onbewustheid. De guna's trekken door hen heen als stormen – misschien zelfs heftiger dan bij mensen die eenvoudiger leven.

En juist daarin ligt de uitdaging van deze tijd: kunnen wij, als gewone mensen, weer in verbinding komen met onszelf én met de ander – ook met hen van wie we denken dat ze 'ver weg' of 'tegenover ons' staan? Kunnen we met liefde kijken naar de dynamiek van macht, bezit en angst – en ons herinneren dat met macht verantwoordelijkheid komt, en dat bezit bezit neemt als we onszelf erin verliezen?

Een belangrijk, vaak vergeten aspect van bewust leven is ook bewust eten. In de Vedische geschriften wordt

voedsel gezien als niet alleen voeding voor het lichaam, maar ook voor de geest. Wat we tot ons nemen beïnvloedt direct onze stemming, helderheid, energie en zelfs ons moreel besef. In een tijd waarin fastfood, kunstmatige toevoegingen en industriële productie de boventoon voeren, is het noodzakelijk dat we opnieuw leren voelen wat voedend is – niet alleen op calorie-niveau, maar op het niveau van bewustzijn.

Ook in de voedselketen moet en kan er iets veranderen. Voedselproductie mag opnieuw in dienst staan van gezondheid, eenvoud, verbinding en eerbied voor de aarde. Wanneer we ons eten weer zien als geschenk van de natuur – en niet als een snel product van exploitatie – ontstaat er ruimte voor dankbaarheid, harmonie en zorg. Elke maaltijd wordt dan een meditatie, een moment van verbinding met onszelf, met het leven en met wat groter is dan wij.

Mijn hoop is dat dit boek – net als het vorige – een handreiking mag zijn. Een gidsje, eenvoudig van toon maar rijk van geest, voor wie verlangt naar innerlijk weten in

plaats van uiterlijke meningen. Een uitnodiging tot zelfonderzoek, zodat we herkennen: de storm is niet wie we zijn. En misschien, heel misschien, kunnen we door die herkenning ook anderen helpen om weer bij zichzelf thuis te komen.

Moge dit boek bijdragen aan bewustzijn, zachtheid en moed. In jezelf, in je omgeving, en – wie weet – in de wereld als geheel.

Hoofdstuk 1

De Vuurgloed van Rajas

Over hoe de vurige kracht van Rajas in Kali Yuga onze levens opjaagt, het valse ego voedt en leidt tot onbewuste identificaties. Maar ook hoe Rajas, als we hem herkennen, een bondgenoot kan worden op het pad van bewustwording.

Leven in Kali Yuga – Tijdperk van verwarring

Er zijn tijden waarin de wereld helder lijkt, waarin waarden stevig verankerd zijn, waar waarheid, mededogen en zelfkennis als natuurlijke richtlijnen in het leven worden ervaren. Maar dan zijn er ook tijden waarin alles lijkt te verschuiven. Waarin wat waar is, ter discussie staat. Waarin haast, angst en verwarring het ritme van de dag bepalen. De oude wijzen van India noemen deze tijd *Kali Yuga* – het tijdperk van duisternis, verdeeldheid en geestelijke vervreemding.

Volgens de Vedische tijdsrekening bevinden we ons sinds ongeveer vijfduizend jaar in deze laatste fase van een grote kosmische cyclus. Het is een tijd waarin het spirituele bewustzijn van de mens zijn dieptepunt bereikt. Niet omdat de mens slecht is, maar omdat hij vergeten is wie hij is.

In Kali Yuga wordt de geest voortdurend afgeleid door uiterlijke prikkels. Er is een constante stroom van informatie, meningen, beelden, verwachtingen. Innerlijke rust is zeldzaam geworden, omdat we onszelf zijn gaan meten aan dingen die buiten ons liggen: status, bezit, succes, uiterlijk.

Waar vroeger wijsheid langzaam werd opgebouwd door stilte en toewijding, is nu alles gericht op snelheid en indruk maken. Wat mensen over je denken, weegt zwaarder dan wat je van jezelf weet. Wat goed voelt, krijgt meer waarde dan wat goed *is*. Zelfs spiritualiteit wordt vaak verward met invloed, succes of een fraai ogend imago.

In Kali Yuga zie je hoe relaties steeds oppervlakkiger worden. Hoe mensen elkaar bekijken door de lens van nut, gemak en tijdelijk genot. Vertrouwen is een kwetsbaar iets geworden. Ware verbinding is zeldzaam. Wat ooit heilig was, wordt met cynisme bekeken. En wat ooit als dwaasheid gold, wordt verheven tot norm.

Toch – en dit is de grote paradox – juist in deze duisternis schuilt een unieke mogelijkheid. Want nooit eerder was de roep om wakker te worden zo luid. Juist omdat alles ons naar buiten trekt, wordt de waarde van naar binnen keren voelbaarder. Juist omdat leugen zo alomtegenwoordig is, kan de waarheid ons diep raken wanneer we haar plots ontmoeten.

De geschriften zeggen niet dat we moeten vluchten uit Kali Yuga. Ze nodigen ons uit om haar te begrijpen. Om te herkennen hoe haar invloeden door ons heen werken, en hoe we ons niet hoeven te laten meeslepen. Want hoewel Kali Yuga een tijdperk is waarin het ego regeert, hebben wij altijd een keuze: om te luisteren naar iets diepers in onszelf. En dat is waar het pad van *Rajas* begint.

De drijvende kracht van Rajas

Rajas is geen oppervlakkige stemming of karaktertrek. Het is een subtiele, diepwerkende energie die in alles aanwezig is — in onze gedachten, emoties, keuzes en zelfs in wat we eten.

In de Vedische filosofie is Rajas één van de drie *guna's*, de fundamentele kwaliteiten van de natuur: Tamas (duisternis), Rajas (beweging), en Sattva (helderheid).

Rajas is de kracht van beweging, verlangen, ambitie en onrust. Het is het vuur dat ons aanzet tot actie. Het kan inspireren, maar ook opjagen. Het motiveert, maar maakt zelden tevreden. In Kali Yuga is Rajas dominant geworden. We leven in een wereld waarin actie hoger wordt gewaardeerd dan bezinning, waarin presteren belangrijker lijkt dan zijn. In zo'n omgeving raken we het contact kwijt met onze kern.

De geest onder invloed van Rajas is als een vlam zonder richting: altijd bewegend, zelden rustend. En dat leidt tot

vermoeidheid, frustratie en het gevoel dat we, hoe hard we ook werken, nooit écht aankomen.

De uitputting van de aarde en de verleiding van Rajas

Rajas beïnvloedt niet alleen onze geest, maar ook onze omgang met de wereld. In onze hongersnaar naar macht en bezit hebben we Moeder Aarde uitgeput. Zoals Gandhi zei: "De aarde biedt genoeg voor ieders behoefte, maar niet voor ieders hebzucht." Onder invloed van Rajas, gevoed door het valse ego, nemen we meer dan we nodig hebben. Grond, bossen, dieren, oceanen – alles lijdt onder onze onstilbare drang naar méér.

Maar Rajas hoeft geen verwoester te zijn. Wanneer ze getemperd wordt door liefde en inzicht, wordt ze een kracht voor zorg, samenwerking en herstel. Dan werken we niet tegen de aarde, maar mét haar.

Het valse ego, narcisme en de verwarring van het zelf

Wanneer Rajas zich vermengt met Tamas, ontstaat er een vorm van zelfvergetelheid die diep verwarrend is. Het ego – in het Sanskriet *ahankara* – neemt dan de regie over, zonder dat we het doorhebben. In plaats van de ziel te volgen, volgen we een beeld van onszelf dat we hebben opgebouwd op basis van verlangens, verwachtingen en angst.

In deze staat zijn mensen niet bewust slecht. Maar ze worden wel onbewust aangedreven door iets dat niet echt is. Er ontstaat een vorm van intrinsieke slechtheid, omdat men denkt dat men veel meer is dan wat werkelijk gedragen wordt door innerlijke kracht. Dit is wat in deze tijd vaak *narcisme* wordt genoemd: het opgeblazen idee van wie we zijn, zonder de bereidheid of het vermogen om echt naar binnen te kijken.

Mensen die hiermee leven, zullen zelden toegeven dat er iets niet klopt.

Ze zijn oprecht overtuigd van hun gelijk, hun grootsheid, hun kracht. Maar onder dat beeld schuilt vaak een gekwetst of vergeten hart. En juist dat vergeten hart verdient opnieuw aandacht. Want ware kracht ligt niet in grootsheid, maar in waarheid.

En die waarheid is dit: we hoeven niemand anders te zijn dan wie we werkelijk zijn. Schoonheid begint van binnen. Een zuiver hart straalt naar buiten. En een hart vol verwarring maakt het gezicht moe. Innerlijke goedheid schept uiterlijke vrede. Lelijkheid van binnen schept verdeeldheid, afstand en verharding.

Een liefdevolle uitnodiging tot zelfonderzoek en groei

De bedoeling van dit boek is niet om te oordelen. Maar om je uit te nodigen. Niet tot perfectie, maar tot echtheid. Tot het herontdekken van de eenvoud van het hart. Tot de moed om te zien waar Rajas je leven stuurt — en hoe je de teugels zachtjes weer in handen kunt nemen.

We mogen zijn wie we zijn. Maar liefde voor onszelf betekent ook: werken aan wie we worden. Niet uit schuld, maar uit toewijding. Niet om meer te zijn dan een ander, maar om meer te worden van wat je al bent. Vandaag een beetje helderder dan gisteren. Morgen een beetje liefdevoller dan vandaag.

Liefde wil groeien. Goedheid wil leven. En bewustzijn verlangt ernaar om steeds dieper te ontwaken. Dat pad is niet zwaar, als je het met zachtheid loopt. Maar het vraagt wel aandacht, eerlijkheid en dagelijkse keuze.

Niet omdat je moet verbeteren wie je bent, maar omdat je wilt worden wie je werkelijk bent.

Voeding als vlam: hoe eten Rajas voedt

Wat we eten, raakt niet alleen ons lichaam. Het raakt ons bewustzijn. In de Bhagavad Gītā wordt uitgelegd dat voedsel niet neutraal is, maar doordrongen van de Guna's: het draagt energetische eigenschappen die onze geest vormen. Sattvisch voedsel brengt helderheid.

Rajasisch voedsel wakkert onrust en verlangen aan.

Tamasische voedsel maakt traag en verward.

In Kali Yuga zijn veel mensen gewend geraakt aan Rajasisch en Tamasische voedsel. Vlees, alcohol, sterk gekruid of gefrituurd eten – het lijkt gewoonte, maar het heeft invloed. Pittig voedsel maakt scherp en rusteloos. Alcohol lijkt te ontspannen, maar opent de poort voor roekeloosheid, woede en zinsbegoocheling. Vlees draagt de energie van lijden en dood, en vermengt Tamas met Rajas: een cocktail van onrust, verwarring en gevoelsafsluiting.

Dit soort voeding voedt niet de ziel, maar het valse ego. Het maakt het moeilijker om stil te worden. Het versterkt verlangens. Het haalt ons weg van tevredenheid en bevordert de illusie dat geluk van buiten komt.

Daarom raadt de Vedische traditie *Sattvisch* voedsel aan: eenvoudig, vers, zuiver, levend. Voeding die rust brengt, helderheid bevordert, en liefde ondersteunt. Geen dogma, maar een keuze uit zorg voor het innerlijk leven.

Want als we echt vrij willen worden van Rajas, begint dat bij de wortels. En die wortels gaan diep – tot in wat we dagelijks eten.

Laat dit hoofdstuk een begin zijn. Een begin van zachtheid, eerlijkheid, en de bereidheid om te groeien. Want we hoeven niet groots te zijn om goed te zijn.

Maar we mogen wel elke dag een beetje meer licht worden.

Voor onszelf.

Voor elkaar.

Voor het leven dat door ons heen ademt.

Hoofdstuk 2

Rajas in de Bhagavad Gītā en de Upanishads

Een verdieping in de klassieke geschriften over de rol van Rajas in het menselijk bestaan, met symbolische duiding van Arjuna, Krishna en het strijdperk van het leven.

Rajas in het licht van Krishna's onderricht

Wanneer Arjuna op het slagveld van Kurukṣetra staat, overweldigd door twijfel en innerlijke strijd, openbaart Krishna stap voor stap de aard van de geest en haar invloeden. De Bhagavad Gītā laat ons zien hoe Rajas werkt: als een kracht die bindt, drijft, verblindt — maar die ook geheiligd kan worden door bewust handelen.

Krishna zegt in de Gītā:

"Weet, o zoon van Kuntī, dat Rajas bestaat uit hartstocht en verlangens.

Ze ontstaat uit gehechtheid en dorst, en bindt de ziel door gehechtheid aan handelen en de vruchten ervan."

(Bhagavad Gītā 14.7)

Rajas is dus geen op zichzelf staand kwaad.

Het is een natuurlijk onderdeel van de schepping – een energie die beweging mogelijk maakt. Maar wanneer deze kracht zich losmaakt van wijsheid en inzicht, wordt ze destructief. De mens raakt gehecht aan de vrucht van zijn daden, wordt onrustig, jaloers, ontevreden. Hij raakt verdwaald in de wereld van vormen, van bezit, van erkenning.

De Bhagavad Gītā leert ons ook dat Rajas noodzakelijk is om tot actie te komen. In hoofdstuk 3 spoort Krishna Arjuna aan tot handelen – niet uit begeerte, maar uit plichtsgevoel. Het is niet het handelen zelf dat bindt, maar de gehechtheid aan het resultaat. Karma-yoga, het pad van handelen zonder gehechtheid, is het medicijn voor een geest gevangen in Rajas.

Rajas wordt dus pas een probleem wanneer het ons beheerst, niet wanneer het ons beweegt. Krishna spoort ons aan Rajas te verfijnen en te richten, niet simpelweg te

onderdrukken. Wanneer handelen zuiver wordt, wordt Rajas een brug naar Sattva, en uiteindelijk naar bevrijding.

De Upanishadische blik op Rajas

De Upanishads, de esoterische kern van de Veda's, reiken nog dieper. Zij kijken voorbij de Guna's en richten zich op het zelf, het Atman, dat onaangetast is door elke toestand van geest of materie. In de Mandukya Upanishad worden vier bewustzijnstoestanden beschreven: waking (Vaishvanara), dromen (Taijasa), diepe slaap (Prajña) en Turīya – de vierde staat, die alle andere overstijgt.

Rajas manifesteert zich vooral in de eerste twee staten. In de waaktoestand worden we gedreven door handelen en zintuiglijke ervaring. In de droomtoestand volgen we mentale indrukken en verlangens. Beide toestanden worden sterk gekleurd door Rajas. De diepe slaap en Turīya daarentegen zijn vrij van verlangen, actie en mentale activiteit.

De Upanishads nodigen ons uit om te ontwaken uit de illusie dat we onszelf zijn binnen het raderwerk van Rajas.

Alleen door bewustzijn kunnen we Rajas overstijgen. Niet door strijd, maar door inzicht en loslaten.

Rajas als noodzakelijke fase

Het spirituele pad verloopt zelden lineair. Vaak ontwaken we eerst uit Tamas: apathie, inertie, onbewustheid. Dat ontwaken gaat gepaard met de opkomst van Rajas. Er komt verlangen naar waarheid, drang om te leren, om te oefenen, te zoeken, te begrijpen. In die zin is Rajas een belangrijke fase op weg naar Sattva.

Maar Rajas is geen eindpunt. Wie blijft hangen in rajasisch zoeken, wordt spiritueel onrustig. Er ontstaat een subtiel ego dat zichzelf voedt met kennis, methoden, ervaringen – zonder echt tot overgave te komen. Sattva ontstaat pas wanneer de innerlijke storm tot rust komt. Wanneer het verlangen niet meer het denken voedt, maar stil wordt in liefde.

De valkuil van spiritueel ego

Een veelvoorkomende valstrik voor zoekers in Rajas is het ontstaan van spiritueel ego. Men denkt verlichting te kunnen verdienen, afdwingen of bereiken als een persoonlijke prestatie.

Men bouwt een nieuw zelfbeeld op rond 'bewustzijn', 'wijsheid', 'healing' of 'hogere frequentie'. Maar zolang het ik de bron van dat beeld blijft, is de ziel nog niet vrij.

De Upanishads wijzen steeds opnieuw naar eenvoud. Naar het Zelf dat niets hoeft te bewijzen. Naar de innerlijke stilte waarin de waarheid vanzelf verschijnt. Daar is geen drama, geen methodologie, geen 'ik'. Daar is alleen Zijn.

Zelfonderzoek: waar ben ik nog gebonden?

- In welke aspecten van mijn leven ben ik nog sterk gehecht aan resultaat?
- Waar laat ik me leiden door jaloezie, prestatiedrang of bewijsdrang?
- Hoe reageert mijn ego op spirituele begrippen en taal? Bouw ik een nieuw masker?
- Hoe zou het zijn om gewoon te zijn — zonder iets te willen bereiken?

Laat hoofdstuk 2 je uitnodigen tot helderheid. Want wie Rajas bewust doorleeft, krijgt de mogelijkheid om haar te zuiveren. En in die zuivering gloort het licht van Sattva — en daarachter, de stilte van het Zelf.

Hoofdstuk 3

De Psychologie van Verlangen

Rajas als de bron van onze drang naar ervaring, erkenning en bezit. Dit hoofdstuk onderzoekt hoe verlangen ontstaat, hoe het ons stuurt – en hoe we de innerlijke kracht vinden om het te transformeren.

Wat verlangen ons wil vertellen

Verlangen is de motor van Rajas. Het duwt ons vooruit, houdt ons in beweging, en vormt vaak het hart van onze dagelijkse keuzes. Verlangen op zich is niet verkeerd. Het is menselijk. Het hoort bij het leven in een lichaam, in een wereld van ervaring. Maar wanneer verlangen ons beheerst, wanneer het onze enige drijfveer wordt, dan raken we verwijderd van wie we werkelijk zijn.

We verlangen naar liefde, erkenning, bezit, veiligheid, controle. Maar onder al die verlangens ligt vaak een dieper gemis: het vergeten contact met ons ware zelf. Het verlangen wordt dan een poging om iets buiten onszelf te vinden wat in onszelf opgelost wil worden. In plaats van

een richtingaanwijzer naar binnen, wordt verlangen een eindeloze reis naar buiten.

De Bhagavad Gītā leert dat verlangen ('kāma') de wortel is van zowel woede ('krodha') als frustratie, wanneer het object van verlangen niet wordt bereikt. Rajas drijft de mens tot actie, maar als de vruchten van die actie uitblijven, ontstaat er onvrede. Zo ontstaat een vicieuze cirkel waarin verlangen, gehechtheid en teleurstelling elkaar afwisselen.

De mechanismen van het ego

Het valse ego voedt zich met verlangen. Het leeft van het idee dat we iets moeten worden, iets moeten bereiken, iets moeten hebben om compleet te zijn. Het vertelt ons dat we pas waardevol zijn als we voldoen aan een ideaalbeeld – mooier, slimmer, succesvoller, spiritueler. Dit innerlijke verhaal houdt ons gevangen in een cyclus van streven en teleurstelling.

Rajas versterkt dit patroon. Het maakt de geest rusteloos, constant gericht op wat nog ontbreekt. In onze moderne

wereld wordt dit versterkt door sociale media, consumentisme en prestatiedruk. We vergelijken voortdurend, streven naar wat anderen hebben, en raken vervreemd van onze eigen unieke weg. Dit versterkt het idee dat geluk altijd ergens anders ligt – in de toekomst, buiten onszelf.

Maar werkelijke vervulling komt niet van buiten. Het ontstaat wanneer we onszelf durven ontmoeten, precies zoals we nu zijn. Zonder opsmuk. Zonder maskers. Zonder dat het iets hoeft op te leveren.

Van verlangen naar toewijding

De sleutel ligt niet in het onderdrukken van verlangen, maar in het begrijpen en transformeren ervan. Wanneer we onze verlangens durven onderzoeken, ontdekken we vaak dat ze terugleiden naar een diepere behoefte aan verbinding, betekenis, liefde. Als we die kern erkennen, kan verlangen overgaan in toewijding – een liefdevolle, gerichte kracht die niet langer draait om krijgen, maar om geven.

Toewijding (*bhakti*) is de zuivere vorm van Rajas. Het is vurige actie, maar gedragen door liefde en overgave. Niet langer bezig met 'wat krijg ik?', maar met 'wat kan ik geven?' Dan verandert verlangen van een slaafdrijver in een bondgenoot. Bhakti maakt Rajas heilig. Het is Rajas zonder ego. Beweging zonder gehechtheid. Actie zonder angst.

In de Bhagavad Gītā (3.30) zegt Krishna:

"Leg al je daden in Mij neer, met een geest vrij van verlangen en ego, en vecht — zonder innerlijke onrust."

Hiermee wordt bedoeld: gebruik Rajas niet om iets te krijgen, maar om dienstbaar te zijn aan het hogere. Aan waarheid. Aan liefde.

Verlangen en de collectieve geest

Onze verlangens worden niet alleen gevormd door onze persoonlijke ervaringen, maar ook door het collectieve bewustzijn. In Kali Yuga is het collectieve bewustzijn sterk Rajasisch. We worden aangemoedigd om ambitieus te

zijn, zichtbaar te zijn, invloedrijk te zijn. Zelfs in de spirituele wereld sluipen deze verlangens binnen, vermomd als 'groei' of 'manifestatiekracht'.

Maar het pad naar binnen vraagt iets anders. Het vraagt overgave, eerlijkheid, eenvoud. Het vraagt de moed om los te laten wat glanst, en te kiezen voor wat echt is. In plaats van grootsheid na te jagen, kunnen we leren tevreden te zijn met waarachtigheid. Dat is geen zwakte. Dat is diepe kracht.

Zelfonderzoek: wat drijft mij echt?

- Waar verlang ik naar, en waarom?
- Is dit verlangen geworteld in angst, of in liefde?
- Probeer ik iets buiten mezelf te vinden dat in mij opgelost mag worden?
- Hoe zou het zijn om mijn verlangen te richten op iets groters dan mijzelf?
- Wat gebeurt er in mij als ik iets niet krijg wat ik verlangde?

- Kan ik handelen zonder dat het iets voor mij hoeft op te leveren?

Laat dit hoofdstuk je helpen om milder naar je verlangens te kijken – en moediger in hoe je ermee omgaat. Niet om ze kwijt te raken, maar om ze te zuiveren tot kracht, richting en waarheid.

Hoofdstuk 4

Het Ego en het Driegezichtenmasker van Rajas

Het valse ego, gevoed door Rajas, toont zich in maskers van succes, spirituele superioriteit en slachtofferschap. Door ze liefdevol te doorzien, ontstaat ruimte voor het ware Zelf.

De rol van het valse ego (ahankara)

In de Vedische psychologie is het ego (*ahankara*) niet het ware zelf, maar het denkbeeldige ik dat zich vereenzelvigt met lichaam, geest en rollen. Het is het principe dat zegt: “Ik ben dit lichaam”, “Ik ben mijn gedachten”, “Ik ben mijn bezit.” Zodra *ahankara* actief is, raakt het bewustzijn bedekt — en dat wat oneindig, liefdevol en vrij is, begint zichzelf te beschouwen als een beperkt, behoeftig en afgescheiden individu.

Wanneer dit ego samenwerkt met Rajas, ontstaat er een krachtige aandrijver: een voortdurende drang om iets te bewijzen, te overtreffen of te bezitten. Het ego wordt de architect van onze maskers — en Rajas het vuur dat ze aandrijft. Deze maskers zijn niet per se kwaadaardig, maar

wel onbewust. En zolang ze onbewust blijven, bepalen ze onze daden, onze relaties, en onze innerlijke staat van vrede.

In de Bhagavad Gītā wordt ahankara herhaaldelijk genoemd als een van de voornaamste obstakels op het spirituele pad:

“Beheerst door ego, kracht, arrogantie, lust en woede, en verblind door illusie, volgen zij de aard van demonische levensopvatting.”

(Bhagavad Gītā 16.18)

Deze krachten, wanneer zij onder de invloed van Rajas staan, kunnen zelfs het nobelste hart verleiden tot onwaarheid en zelfmisleiding.

De drie gezichten van het ego onder invloed van Rajas

Het ego dat beheerst wordt door Rajas kent vele gezichten, maar meestal zien we drie terugkerende

maskers – subtiele strategieën om erkenning te krijgen, pijn te vermijden of controle te behouden:

1. Het masker van succes.

Deze persoon wil presteren, indruk maken, controle houden. Alles draait om het najagen van doelen. De waarde van het eigen bestaan wordt gemeten aan de hand van prestaties, diploma's, volgers of financiële resultaten. De maatschappij beloont dit masker, waardoor het moeilijk is om het te herkennen als illusie.

2. Het masker van spirituele verhevenheid.

Hier heeft het ego zich vermomd als 'de bewuste mens'. Iemand die zich 'verder' voelt dan anderen, zich omhult met spirituele taal, rituelen en kennis – maar ondertussen nog steeds gevangen zit in subtilere vormen van trots, afkeer of bewijsdrang. Dit masker is gevaarlijker dan het eerste, omdat het zich voordoeft als ontwaken terwijl het ego slechts van gedaante verandert.

3. Het masker van slachtofferschap.

Dit masker lijkt nederig, maar is vaak een omgekeerde

vorm van trots. Alles wat misgaat wordt toegeschreven aan anderen, aan omstandigheden, aan het 'lot'. De aandacht blijft gericht op het zelf, maar nu vanuit lijden in plaats van prestatie. Rajas voedt dit met voortdurende innerlijke spanning, onmacht en kritiek.

In al deze gevallen draait het ego om 'ik en mijn verhaal'. Maar het Zelf heeft geen verhaal nodig om te bestaan.

Het ego als poort naar bevrijding

Toch is het ego niet onze vijand. Het is een noodzakelijke fase in de ontwikkeling van bewustzijn. Pas door het ego ten volle te doorzien, kunnen we het overstijgen. De Vedanta zegt: *neti, neti* – “ik ben dit niet, en dit ook niet.” Door dit onderscheidingsvermogen te oefenen, vallen de lagen van ego langzaam weg.

Ook Swami Prabhupāda benadrukte: het ego moet niet vernietigd worden, maar gezuiverd. Van *valse* identificatie naar *ware* toewijding. Het ego als dienaar in plaats van als heerser. Dan wordt het niet meer de drijfveer van ons leven, maar een transparant kanaal voor het hogere.

Van zelfverdediging naar zelfkennis

Wanneer we stoppen met ons ego te verdedigen, ontstaat ruimte voor zelfkennis. Dan hoeven we niet langer perfect te zijn, of bijzonder, of belangrijk. Dan mogen we gewoon zijn. En in dat zijn — precies zoals we nu zijn — schuilt een onmetelijke vrede.

Door te zien hoe Rajas ons ego activeert, kunnen we ook leren hoe Rajas gezuiverd kan worden. Niet door repressie, maar door liefdevolle aandacht. Door onze gehechtheid aan rol, beeld en verhaal los te laten, en te rusten in het stille getuige-bewustzijn dat altijd aanwezig is.

Zelfonderzoek: welk masker draag ik (onbewust)?

- Waar probeer ik indruk te maken, en waarom?
- Gebruik ik mijn spirituele kennis als een middel tot verbinding, of tot onderscheid?
- In welke situaties voel ik me slachtoffer – en wat zegt dat over mijn verwachtingen?
- Durf ik stil te zijn zonder iets te moeten zijn?
- Welk verhaal over mezelf blijf ik telkens herhalen, en wat zou er gebeuren als ik het loslaat?

Laat dit hoofdstuk je helpen om vriendelijk naar je ego te kijken. Niet om het weg te duwen, maar om het door te zien. Want in dat doorzien begint vrijheid. Zoals de Upanishads zeggen: *“Wanneer het ego sterft, wordt het Zelf zichtbaar.”*

Hoofdstuk 5

De Maatschappelijke Versnelling: Rajas in de Wereld van Vandaag

Een reflectie op hoe systemen, media en cultuur in Rajas gedrenkt zijn. Over de collectieve haast, overprikkeling en de roep om vertraging en eenvoud.

Een wereld op volle snelheid

De wereld waarin we leven is doordrenkt van Rajas. Alles moet sneller, efficiënter, groter, beter. We meten vooruitgang aan economische groei, technologische innovatie en zichtbaarheid. De collectieve geest wordt gestuurd door ambitie, concurrentie en prestaties. We zijn constant onderweg, maar zelden thuis bij onszelf.

Sociale media, marketing, politiek en zelfs het onderwijs worden steeds meer rajasisch van aard. Ze prikkelen ons om te verlangen, te reageren, te vergelijken. Het idee dat we 'achterlopen' als we niet meedoen, voedt een onderliggende angst die ons voortdurend in beweging houdt — zonder richting, zonder rust. Deze constante staat

van stimulatie maakt het moeilijk om nog stilte te verdragen. We zijn zo gewend geraakt aan lawaai, dat stilte als bedreigend voelt. Dit is een kenmerk van een geest die doordrenkt is van Rajas.

De vervreemding van het natuurlijke ritme

Rajas ontwortelt ons van het ritme van de natuur. Waar de aarde cyclisch beweegt, werkt Rajas lineair en versnellend. Seizoenen, rustfasen, stiltes – ze worden gezien als obstakels in plaats van als een vorm van intelligentie. De moderne mens is daardoor vaak overprikkeld, overwerkt en emotioneel uitgeput. Burn-out, angststoornissen en depressie zijn niet louter persoonlijke problemen, maar tekenen van een wereld die uit balans is.

In de Śrīmad Bhāgavatam wordt voorspeld dat in Kali Yuga mensen hun verbinding met dharma en natuurlijke orde verliezen, omdat zij leven vanuit begeerte en angst:

“In Kali-yuga zullen mensen leiden onder de greep van hebzucht, lust, woede, verwarring en angst. Het resultaat

is dat ze hun werkelijke aard vergeten.”

(Śrīmad Bhāgavatam 12.3.30)

We zien dit in onze omgang met voedsel, met tijd, met relaties. Alles wordt geconsumeerd in plaats van beleefd. Er is een voortdurende haast, alsof het leven elders plaatsvindt – in de toekomst, na de volgende prestatie, achter het volgende doel.

Rajas en maatschappelijke structuren

Niet alleen individuen, maar ook systemen raken besmet met Rajas. Organisaties die enkel gericht zijn op targets, kwantitatieve groei en zichtbaarheid verliezen hun essentie. Onderwijs dat enkel getoetst wordt op rendement verliest haar kracht tot transformatie. Politieke systemen die draaien om profilering en winstbejag vergeten hun oorspronkelijke taak: zorg voor de samenleving.

Zelfs spiritualiteit wordt een markt. Boeken, retraites, yogalessen en guru's worden verhandeld. Rajas vermomt zich als verlichting. Er is haast om 'verlicht' te zijn, om

'hoog' te trillen, om 'bewust' te lijken. Maar ware spiritualiteit heeft geen haast. Zoals Krishna aan Arjuna zegt:

“Beheers jezelf, wees geduldig, handel zonder verlangen naar de vrucht.”

(Bhagavad Gītā 2.47)

Ware rust ontstaat niet door méér doen, maar door het juiste laten. Door niet alles te willen beheersen, maar te leren luisteren naar het natuurlijke ritme van het leven. Rajas blokkeert deze luisterhouding – tenzij ze bewust wordt.

Hoop in de chaos: terug naar Sattva

Toch is er in deze oververhitte wereld een tegenbeweging voelbaar. Steeds meer mensen keren zich af van het jagen en keren zich naar binnen. Ze zoeken eenvoud, verstillings, zinvol werk en oprechte verbinding. Dat is het begin van Sattva – het zuivere, heldere bewustzijn dat geen strijd meer levert met Rajas, maar het overstijgt door inzicht.

Zoals de zon nooit strijdt met de wolken, maar ze simpelweg overstijgt door te schijnen, zo nodigt Sattva ons uit tot helderheid en kalmte. Niet door afkeer van Rajas, maar door liefdevolle bewustwording. Rajas is dan niet langer onze meester, maar een dienaar van het hogere.

De uitdaging is niet om de wereld te verlaten, maar om in de wereld aanwezig te zijn zonder eraan ten onder te gaan. Om Rajas te herkennen, niet te veroordelen, en onze energie te heroriënteren naar *dharma* – dat wat wezenlijk goed, zuiver en dienstbaar is.

Zelfonderzoek: hoe beïnvloedt de wereld mijn geest?

- Waarin merk ik dat ik opgejaagd word door maatschappelijke normen?
- Wat doet snelheid met mijn lichaam en mijn geest?
- Welke keuzes maak ik vanuit angst om ‘achter te blijven’?
- Hoe kan ik vertragen zonder me schuldig te voelen?

- Waar verlang ik naar als ik mijn schermen uitschakel?
- Welk ritme heeft mijn hart nodig om werkelijk te leven?

Dit hoofdstuk nodigt je uit om Rajas niet alleen in jezelf te herkennen, maar ook om te zien hoe het collectief je beïnvloedt. Door bewustwording ontstaat keuzevrijheid. En met keuzevrijheid komt de mogelijkheid tot innerlijke bevrijding. Zoals Krishna zegt:

“Vrij van gehechtheid, vrij van ego, evenwichtig in succes en falen — zulk handelen bindt niet.”

(Bhagavad Gītā 2.48)

Laat deze woorden een baken zijn in een wereld die versnelt — maar waarvan de ziel verlangt naar stilte.

Hoofdstuk 6

Voeding, Verslaving en Innerlijk Vuur

Wat we eten beïnvloedt onze geest. Dit hoofdstuk verbindt Ayurveda en de Gītā met onze moderne leefstijl, en nodigt uit tot heilige voeding en bewust herbronnen.

Rajas op ons bord

Wat we eten is niet alleen voeding voor het lichaam — het is ook voeding voor de geest. In de Bhagavad Gītā wordt uitgelegd dat voedsel, net als handelingen en gedachten, onderhevig is aan de drie guṇa's. Voedsel dat Rajas versterkt, wekt onrust, begeerte en prikkelbaarheid op.

“Voedsel dat bitter, zuur, zout, heet, scherp, uitdrogend en brandend is, dat wekt lust, pijn en ziekte op: dit is voedsel in de hoedanigheid van Rajas.”

(Bhagavad Gītā 17.9)

Onder deze categorie vallen sterk gekruide gerechten, pittig voedsel, overmatig zout en gefrituurd eten — maar ook vlees en alcohol, die beide sterk verbonden zijn met

agressie, angst en begeerte. Hoewel deze stoffen op korte termijn een gevoel van kracht of opwinding geven, laten ze op langere termijn een spoor van onrust en verstoring achter.

Volgens de Ayurveda zijn deze voedingsmiddelen niet alleen Rajasisch in hun energie, maar verzwakken zij ook het subtiële lichaam (*sūkṣma śarīra*). Het bewustzijn raakt bewolkt, de geest raakt vervuild. Het gevolg is een verhoogde vatbaarheid voor emotionele pieken, irritatie, en impulsiviteit.

In Kali Yuga, zo zegt de Śrīmad Bhāgavatam, verliezen mensen hun innerlijke evenwicht mede door verkeerde voeding en onwetendheid over hun natuurlijke constitutie:

“De mensen in Kali Yuga zijn zwak, kortlevend, ongezond en voortdurend verstoord door onjuiste voeding en begeerten.”
(Śrīmad Bhāgavatam 1.1.10)

De verslaving aan intensiteit

Rajas voedt zich niet met rust, maar met intensiteit. En zo zijn we collectief verslaafd geraakt aan stimulerende ervaringen: suiker, cafeïne, alcohol, schermtijd, geluid, drama. Zelfs in relaties zoeken we vaak conflict of spanning, simpelweg omdat stilte te confronterend is.

Deze vorm van verslaving is in wezen een vlucht. Het is een vlucht voor de leegte, voor de stilte waarin we geconfronteerd worden met onszelf. Zoals Krishna in de Bhagavad Gītā uitlegt:

“Wanneer men afstand neemt van de zintuiglijke objecten, maar het verlangen ernaar blijft bestaan, dan leeft men nog in Rajas. Pas wanneer het verlangen ook innerlijk is overwonnen, spreekt men van ware beheersing.”

(Bhagavad Gītā 2.59)

In deze staat blijft men zoeken naar nieuwe prikkels, nieuwe smaken, nieuwe kicks — zonder werkelijk verzadigd te raken.

Innerlijke honger wordt verward met fysieke honger. Het lichaam krijgt wat het niet vraagt, en de ziel blijft leeg.

Spijsvertering als spiegel van bewustzijn

In de Ayurveda wordt de spijsvertering (*agni*) gezien als het heilige vuur van transformatie. Wanneer dit vuur te hoog brandt door overprikkeling (*Rajas*), raakt het verstoord. Dit uit zich niet alleen in lichamelijke klachten zoals maagzuur, rusteloosheid of slapeloosheid, maar ook in mentale disharmonie: ongeduld, jaloezie, prestatiedruk, angsten.

De *agni* is meer dan een fysiologisch proces – het is een spiegel van ons bewustzijn. Als het verstoord is, verteren we niet alleen voedsel slecht, maar ook ervaringen, emoties, gedachten. We worden reactiever, kwetsbaarder voor triggers, en minder in staat tot geduld en reflectie.

Āyurvedische geschriften leggen uit dat voeding een subtiele vorm van *prāṇa* is – levenskracht. Als deze levensenergie *Rajas* is, raakt het lichaam gespannen en de geest rusteloos. *Sattvisch* voedsel daarentegen

zuivert het denken, opent het hart, en ondersteunt spirituele praktijk:

“Voedsel dat levensduur, zuiverheid, kracht, gezondheid, geluk en tevredenheid vergroot, is sappig, voedzaam, mild en aangenaam voor het hart — dit is sattvisch voedsel.”
(*Bhagavad Gītā* 17.8)

De weg naar herverbinding

Voeding wordt heilig wanneer het met aandacht bereid en geconsumeerd wordt. Wanneer we eten uit dankbaarheid, met stilte, en verbonden met de oorsprong van het voedsel, ontstaat er een andere relatie tot onszelf en tot de aarde. Dan is voeding geen vulling, maar verbinding. Een gebed zonder woorden.

In de vedische traditie wordt het offeren van voedsel (*prasādam*) beschouwd als een daad van overgave. Door voedsel eerst symbolisch aan het goddelijke aan te bieden, transcendeert het zijn materiële aard en wordt het een drager van spirituele energie. Wie zijn voedsel eet met

dankbaarheid en toewijding, ontvangt niet alleen fysieke voeding, maar ook spirituele zegen.

Deze benadering brengt ons terug naar eenvoud: koken met liefde, eten in stilte, leven met ritme. Het maakt van iedere maaltijd een herinnering aan onze verbondenheid met het geheel.

Zelfonderzoek: wat voedt mij werkelijk?

- Eet ik vanuit honger, gewoonte of emotie?
- Hoe voel ik me na een maaltijd – licht, zwaar, onrustig of helder?
- Welke rol spelen suiker, koffie of alcohol in mijn dagelijks leven?
- Welke voeding zou mijn geest kalmeren in plaats van opjatten?
- Kan ik eten als een daad van dankbaarheid in plaats van behoeftebevrediging?
- Wat zou er veranderen als ik mijn voeding als gebed zie?

Laat dit hoofdstuk een uitnodiging zijn tot herverbinding met je innerlijke vuur. Niet door het te doven, maar door het te voeden met waarheid, eenvoud en liefdevolle aandacht. Want wie zijn lichaam eer aandoet, eert ook het goddelijke dat erin woont.

Hoofdstuk 7

Relaties in het Vuur van Rajas

Hoe Rajas zich uit in liefde, vriendschap en familiebanden. Over jaloezie, afhankelijkheid en projectie – en over het pad naar verbinding in vrijheid.

Rajas en de dynamiek van aantrekking

In relaties laat Rajas zich het duidelijkst zien in de vorm van begeerte, aantrekking, intensiteit en drama. Het is de energie die relaties snel doet opbloeien, maar ook snel kan doen verzengen. Onder invloed van Rajas zoeken we vaak verbinding om een leegte op te vullen, om bevestiging te krijgen, of om iemand te vinden die ons 'af' maakt. De ander wordt dan niet gezien als een ziel, maar als een projectiescherm van ons verlangen. Liefde wordt dan niet beleefd als een spirituele ontmoeting, maar als een wisselwerking tussen verlangens en tekortkomingen.

Zoals Krishna uitlegt in de Bhagavad Gītā:

“Van contemplatie op zintuiglijke objecten ontstaat gehechtheid, uit gehechtheid ontstaat verlangen, uit verlangen ontstaat woede.”

(Bhagavad Gītā 2.62)

Rajas veroorzaakt een cyclus waarin verlangen leidt tot hechting, en die hechting tot frustratie wanneer de ander ons niet geeft wat we hopen. De relatie raakt dan niet geworteld in liefde, maar in verwachting — een subtiele vorm van controle. En waar controle heerst, verdwijnt de vrijheid die liefde werkelijk nodig heeft om te bloeien.

Liefde of conditionering?

In Rajasisch relaties is er vaak sprake van ‘liefde’ zolang de ander voldoet aan ons beeld of onze behoeften. Maar zodra de ander ons spiegelt, uitdaagt of niet meer voorziet in onze onbewuste patronen, ontstaan irritatie, strijd of afstand. Het ego, gevoed door Rajas, raakt dan gewond. Het roept: “Jij hoort mij gelukkig te maken.”

Ware liefde, zo zeggen de Upanishads, is geen ruilmiddel maar een erkenning van de ander als Zelf:

*“Het is niet vanwege de vrouw dat de vrouw wordt bemind,
maar vanwege het Zelf.”*

(Bṛhadāraṇyaka Upanishad 2.4.5)

Wanneer deze waarheid indaalt, beseffen we dat liefde geen transactie is. Ze vraagt geen voorwaarden. Ze verlangt geen bezit. Liefde is een natuurlijke staat van het hart wanneer het vrij is van angst, projectie en identificatie met het ego. In deze staat wordt de ander niet ‘de oorzaak’ van geluk, maar een medereiziger in bewustwording.

Conflict, jaloezie en afhankelijkheid

Rajas voedt de stormachtige kant van relaties. Wanneer begeerte niet vervuld wordt, ontstaat woede. Wanneer hechting bedreigd wordt, ontstaat jaloezie. En wanneer innerlijke leegte overheerst, ontstaat afhankelijkheid. Het ego, in zijn hunkering naar erkenning, gebruikt de relatie om zichzelf bestaansrecht te geven. Maar deze afhankelijkheid creëert een wankel evenwicht dat voortdurend gevoed moet worden.

“Van verlangen ontstaat woede. Uit woede ontstaat verwarring. Verwarring leidt tot verlies van herinnering. Door verlies van herinnering raakt het intellect verstoord, en door een verstoord intellect gaat men ten onder.”
(*Bhagavad Gītā* 2.63)

Zelfs in hechte vriendschappen, ouder-kindrelaties of spirituele verbindingen kan Rajas de onderstroom zijn die zorgt voor drama en strijd. De liefde raakt vertroebeld, niet vanwege gebrek aan liefde – maar door de onbewuste verstrengeling met ego-behoefte. Pas als we deze mechanismen doorzien, kan de relatie zichzelf helen.

Relaties als spiegel van groei

Toch kunnen relaties onder invloed van Rajas ook waardevolle spiegels zijn. Ze laten zien waar we nog gehecht zijn, waar het ego zich vastklampt, en waar oude pijn geheeld wil worden. In deze zin zijn relaties geen obstakels op het pad van zelfrealisatie, maar de snelweg ernaartoe – mits we bereid zijn om te luisteren, te voelen

en niet langer de ander verantwoordelijk te maken voor ons innerlijk klimaat.

Zoals Krishna zegt:

“Hij die vreugde, verdriet, eer en schande gelijkmoedig ontvangt, is werkelijk verlicht.”

(Bhagavad Gītā 14.24)

Wanneer we relaties kunnen benaderen vanuit deze gelijkmoedigheid, wordt liefde iets puurs, iets wat niet bezit maar bevrijdt. Dan wordt Rajas geen obstakel meer, maar een geleider van inzicht. Want het vuur dat verbrandt, kan ook verlichten — afhankelijk van onze houding.

Zelfonderzoek: wat zoek ik in de ander?

- Probeer ik in relaties iets te verkrijgen of durf ik simpelweg te zijn?
- Welke patronen herhalen zich in mijn liefdesleven?
- Is mijn liefde vrij van verwachtingen?
- Waar voel ik nog afhankelijkheid of jaloezie?

- Kan ik de ander laten zijn zonder mijn eigenwaarde eraan te koppelen?
- Ben ik bereid om liefde te laten stromen, zelfs als ik niet krijg wat ik verwacht?

Laat dit hoofdstuk een uitnodiging zijn om te kijken naar de rol van Rajas in jouw relaties — niet met schuld of oordeel, maar met openheid. Want juist in relaties kunnen we het valse ego doorzien, en het hart openen voor werkelijke verbinding.

Zoals de Bhakti-traditie leert: liefde is dienstbaarheid. Niet het verlangen om iets te krijgen, maar de vreugde om te mogen geven. In die vreugde woont vrijheid.

Hoofdstuk 8

De Rol van Rajas in Spiritueel Zoeken

Wanneer het ego zich vermomt als zoeker. Over spirituele prestatiedruk, gehechtheid aan ervaringen en de subtiele valkuil van 'heilig willen zijn'.

Wanneer het ego de weg naar binnen betreedt

Spirituele beoefening kan een middel tot bevrijding zijn — maar ook een subtiele vorm van zelfversterking. In de vroege stadia van het spirituele pad wordt Rajas vaak verward met groei: we lezen veel, volgen cursussen, mediteren intensief, zoeken leraren op. Maar als dit gedreven wordt door prestatiedrang of de wil om 'verder' te zijn dan anderen, dan is het ego nog steeds aan het stuur.

Zoals Krishna waarschuwt:

“Zelfs zij die handelen met spiritueel verlangen, maar niet vrij zijn van gehechtheid aan het resultaat, blijven gebonden.”

(Bhagavad Gītā 6.1)

Rajas sluipt gemakkelijk het pad op — verkleed als toewijding. Het zoekt verlichting als een nieuw bezit, als een prestatie, als een spiritueel imago. Maar ware verlichting vraagt juist het loslaten van alle streven, inclusief het streven naar verlichting zelf. Wanneer we datgene wat we zoeken proberen te beheersen of forceren, verliezen we de essentie.

De valkuil van spirituele trots

Een Rajasisch geest wil onderscheiden, weten, benoemen, begrijpen. Wanneer deze neiging in de spirituele sfeer binnendringt, ontstaat er wat men ook wel 'spiritueel ego' noemt: de overtuiging dat men verder is dan anderen. Men vergelijkt mediteerervaringen, beoordeelt de diepte van andermans beoefening, of wantrouwt eenvoud als 'onbewust'.

De Upanishads zijn helder in hun waarschuwing:

“Wie denkt het Zelf te kennen, kent het niet. Wie het Zelf niet kent maar zich openstelt, bij hem openbaart het zich.”
(*Kena Upanishad 2.3*)

Deze paradox leert ons dat kennis zonder overgave niet leidt tot waarheid. Integendeel: het kan ons verder van onszelf afbrengen, precies doordat het ego zich verschuilt achter begrippen als 'bewustzijn', 'non-dualiteit' of 'verlichting'. De Bhagavad Gītā bevestigt:

“Kennis zonder nederigheid is als vuur zonder licht.”

(vrije interpretatie Bhagavad Gītā 13.8-12)

Echte spiritualiteit vraagt geen bewijs, maar overgave. Geen superioriteit, maar dienstbaarheid. Geen opsomming van ervaringen, maar het vermogen tot stilte.

Het verlangen naar ervaringen

Onder invloed van Rajas zoeken we ook spirituele ervaringen: visioenen, energiebewegingen, inzichten, extase. Hoewel zulke ervaringen waardevol kunnen zijn, zijn ze niet het doel van de weg. Wanneer we gehecht raken aan spirituele sensaties, raken we net zo verdwaald als iemand die gehecht is aan wereldse genoegens – alleen zijn de vormen verfijnder.

“Die yogi is superieur die in zichzelf tevreden is, in zichzelf verheven, en zijn toevlucht vindt in het Zelf.”

(Bhagavad Gītā 6.8)

Echte spiritualiteit komt tot rust. Niet door spectaculaire pieken, maar door diepte en eenvoud. Het is als het verschil tussen vuurwerk en een olielamp: de eerste verblindt kort, de tweede brandt zacht en constant. In de stilte van dagelijkse eenvoud ontstaat de mogelijkheid tot diepe transformatie.

De Chandogya Upanishad zegt:

“Zoals water, gevallen op rots, wegsijpelt, zo sijpelt het ware Zelf weg bij de onrustige geest. Maar in een kalme geest weerspiegelt het zich helder als in een stille vijver.”

Van prestatie naar overgave

De overgang van Rajasisch zoeken naar Sattvisch Zijn is een kantelpunt op het pad. Men laat het ‘doen’ steeds meer los en keert naar het ‘zijn’. Er ontstaat ruimte voor stilte, voor mededogen, voor dienstbaarheid.

Men zoekt niet langer verlichting als doel, maar leeft vanuit bewust verbonden zijn.

In Bhakti, het pad van liefdevolle devotie, wordt dit uitgedrukt in de houding van dienstbaarheid zonder verwachting. Niet: "Ik wil verlicht worden," maar: "Laat mijn bestaan tot zegen zijn."

"Laat mij slechts een instrument zijn, O Heer, in Uw handen."

(Bhagavad Gītā 11.33)

De Isha Upanishad zegt:

"Wie handelt zonder gehechtheid, wie offert zijn daden aan Brahman, wordt niet besmet door de vrucht ervan."

(Isha Upanishad, mantra 2)

Hier sterft het ego niet in strijd, maar lost het op in liefde. De zoeker wordt geen 'bereiker', maar een open vat. Stil, nederig, en vol vertrouwen.

Zelfonderzoek: waarom zoek ik?

- Zoek ik spiritueel inzicht om iets te bereiken of te bewijzen?
- Ben ik gehecht aan bepaalde leringen of leraren?
- Durf ik de stilte te betreden zonder te verwachten?
- Is mijn beoefening een uitdrukking van liefde of van streven?
- Kan ik ook rusten in niet-weten?
- Ben ik bereid om 'niet verder' te zijn, en toch volledig aanwezig te zijn?

Laat dit hoofdstuk je uitnodigen om te kijken naar het motief achter je spirituele pad. Niet om jezelf te veroordelen – maar om dieper te zakken in overgave. Want in overgave onthult zich de waarheid die geen woorden meer nodig heeft.

Hoofdstuk 9

Van Rajas naar Sattva: Innerlijke Alchemie

Hoe we Rajas niet hoeven te onderdrukken, maar kunnen zuiveren. Praktische stappen naar rust, helderheid en lichtheid van geest.

Het pad van zuivering

De drie guna's – Tamas, Rajas en Sattva – vormen samen de materiële natuur. Alles wat we ervaren in deze wereld valt onder de invloed van deze drie kwaliteiten. Toch is het doel van spiritueel ontwaken het overstijgen van deze krachten, en rusten in het zuivere Zelf.

Het overstijgen van Rajas is echter geen kwestie van onderdrukken of negeren. Het is een proces van zuivering: bewust worden van waar Rajas werkzaam is, het transformeren van begeerte naar toewijding, van drang naar discipline, van rusteloosheid naar gerichtheid.

Krishna leert Arjuna:

*“Wie zijn plicht doet zonder gehechtheid aan de vrucht,
bereikt de hoogste staat.”*

(Bhagavad Gītā 2.47)

Rajas wordt dan niet langer de kracht die het ego aandrijft, maar de kracht die het hart opent voor dienstbaarheid. Zoals vuur kan koken én verbranden, zo kan Rajas dienen als zuiveringsvlam wanneer het door wijsheid wordt geleid.

Tekenen van overgang naar Sattva

Wanneer Rajas begint af te nemen en Sattva toeneemt, verandert onze ervaring van de wereld. Er ontstaat meer gelijkmoedigheid, tevredenheid en compassie. De geest wordt helder, het hart zacht. Het verlangen naar erkenning maakt plaats voor een innerlijk weten dat genoeg is.

*“Sattva is helder en zuiver, zij verlicht. Zij bindt door
gehechtheid aan geluk en kennis.”*

(Bhagavad Gītā 14.6)

In de praktijk betekent dit: vreugde in eenvoud, liefde zonder voorwaarde, kennis zonder trots. Je herkent de overgang naar Sattva aan het vermogen om vreugde te vinden in stilte, schoonheid te zien in het gewone, en rust te ervaren zonder externe bevestiging.

Toch is Sattva, hoe verheven ook, nog steeds gebonden. Het is de gouden keten, die uiteindelijk ook moet worden losgelaten.

Zoals Śrī Kṛṣṇa zegt:

“De wijze overstijgt deze drie guna’s – hoewel hij geboren werd binnenin hen – en wordt vrij.”

(Bhagavad Gītā 14.20)

Praktische wegen tot transformatie

De overgang van Rajas naar Sattva vraagt om bewuste keuzes. Niet om perfecte discipline, maar om toewijding aan verfijning.

Vier concrete richtlijnen uit de Vedische traditie kunnen helpen:

- Voeding (Āhāra): Kies voor Sattvisch voedsel – vers, plantaardig, eenvoudig bereid. Vermijd vlees, alcohol, overmatig pittig eten en alles wat prikkelt zonder te voeden.
- Ademhaling (Prāṇāyāma): Regelmatige ademtechnieken zuiveren het energiesysteem en brengen kalmte. De adem is een sleutel tot het loslaten van Rajasisch spanning.
- Gedachten (Manonāśa): Observeer je motieven. Handel ik vanuit liefde, waarheid en rust? Of vanuit bewijsdrang, haast, controle?
- Omgeving (Satsaṅga): Zoek het gezelschap van zuivere mensen, teksten en leringen. Energie is besmettelijk – kies bewust waar je je geest voedt.

De Bhagavad Gītā herinnert ons:

“De geest is iemands vriend en iemands vijand. Wie zijn geest beheerst, heeft hem als vriend. Wie dat niet doet, leeft met zijn vijand.”

(Bhagavad Gītā 6.5)

Sattva ontstaat niet door druk, maar door toewijding aan waarheid en eenvoud.

Van strijd naar harmonie

De werkelijke transformatie vindt plaats wanneer we niet langer strijden met Rajas, maar het leren begrijpen. We hoeven onze verlangens niet te bevechten — we mogen ze voorzien, verzachten en loslaten. Waar het ego roept: “ik moet,” zegt het hart: “ik ben.”

In plaats van discipline als strijd, wordt toewijding een natuurlijke stroom. Dienstbaarheid wordt vreugdevol. Stille wordt dragend. Wat eerst prestatie was, wordt aanwezigheid.

De Mundaka Upanishad beschrijft het bereiken van deze staat:

“Wanneer het Zelf wordt gerealiseerd, verdwijnen alle verlangens uit het hart.”

(Mundaka Upanishad 3.2.9)

Deze toestand is niet afstandelijk of onthecht in de negatieve zin – het is vervuld van liefde, zonder hechting. Aanwezig, zonder eisen. Warm, maar vrij.

Zelfonderzoek: hoe transformeer ik mijn energie?

- Welke handelingen verricht ik nog uit begeerte of bewijsdrang?
- Wat betekent eenvoud voor mij, en waar kan ik die toelaten?
- Welke keuzes brengen me dichterbij rust en helderheid?
- Kan ik spanning in mijn leven omarmen als leermeester in plaats van vijand?
- Hoe ziet dienstbaarheid eruit wanneer ik het doe uit liefde en niet uit verplichting?

Laat dit hoofdstuk een uitnodiging zijn tot subtiële alchemie: het vermogen om het rauwe vuur van Rajas te verfijnen tot de stille gloed van Sattva.

Geen onderdrukking, geen oordeel — enkel een liefdevolle heroriëntatie naar het ware Zelf.

Daar waar vrijheid begint.

Hoofdstuk 10

Het Overstijgen van de Guna's: Vrijheid in het Zelf

Waar de guna's eindigen, begint werkelijke vrijheid. Over Turiya, het vierde bewustzijn, waarin het Zelf straalt voorbij doen en laten.

De drie guna's als spel van de natuur

Tamas, Rajas en Sattva zijn de drie basiskrachten van de materiële werkelijkheid. Ze kleuren onze gedachten, emoties, verlangens, handelingen en gewoonten. In de Bhagavad Gītā wordt deze dynamiek uitvoerig beschreven als onderdeel van prakṛti, de natuur. Maar Kṛṣṇa maakt ook duidelijk: het Zelf – het ware Ātman – is niet van deze wereld. Het is ongeboren, onaangetast en vrij.

“De ziel is boven de drie guna's verheven, eeuwig, niet handelend.”

(Bhagavad Gītā 14.19)

De guna's zijn niet 'goed' of 'slecht' op zichzelf. Zij zijn de mechanismen van de natuur, bedoeld om ons tot rijping te

brengen. Maar wanneer we ons met hen identificeren — “ik ben mijn woede”, “ik ben mijn verlangen”, “ik ben mijn zuiverheid” — raken we verstrikt. Zelfs Sattva, hoe verfijnd ook, blijft een binding zolang het ego zich ermee vereenzelvigd.

Zoals Śrī Krishna zegt:

“Zelfs door deugdzaamheid kan men gehecht raken aan geluk en kennis.”

(Bhagavad Gītā 14.6)

De overstijging begint met herkennen: “ik ben niet deze neiging, ik ben niet deze gemoedstoestand.” Dat wat getuige is van de guna’s is zelf vrij van de guna’s.

Kenmerken van degene die de guna’s overstijgt

Krishna omschrijft in de Bhagavad Gītā een verheven staat van zijn: degene die de guna’s overstegen is (*guṇātīta*).

Deze persoon is niet langer onderhevig aan stemmingen, voorkeuren of gehechtheid. Hij blijft gelijkmoedig te

midden van vreugde en verdriet, lof en blaam, succes en mislukking.

“Wie niet haat wanneer Tamas regeert, noch verlangt naar Sattva, maar stil blijft in alle drie – hij is bevrijd.”

(Bhagavad Gītā 14.22–25)

Deze persoon laat zich niet meeslepen door innerlijke fluctuaties. Hij of zij is als een diepe rivier: aan de oppervlakte kan er beweging zijn, maar de bedding is stil. Deze gelijkmoedigheid (*samātvā*) is geen onverschilligheid, maar de vrucht van diepe vrijheid. De geest dient het Zelf, niet andersom.

“De wijze ziet actie in niet-actie, en niet-actie in actie.”

(Bhagavad Gītā 4.18)

Dit mysterie opent zich voor wie het Zelf gerealiseerd heeft. Handelen zonder gehechtheid. Zijn zonder weerstand. Liefhebben zonder bezit.

Vrijheid door inzicht en overgave

De overstijging van de guna's gebeurt niet door geweld of discipline alleen. Zij ontstaat uit inzicht en overgave.

Inzicht in de aard van onze gehechtheid, onze neigingen, onze geheime agenda's. En overgave aan datgene wat groter is dan wijzelf: het goddelijke, het Zelf, de Bron.

Zoals Krishna aan Arjuna zegt:

“Vertrouw je geheel aan Mij toe. Ik zal je bevrijden van alle zonden. Wees niet bang.”

(Bhagavad Gītā 18.66)

Inzicht zonder overgave blijft droog. Overgave zonder inzicht blijft kwetsbaar. Samen vormen zij de brug naar vrijheid. Wanneer de yogī zijn persoonlijkheid niet langer als centrum ziet, maar als instrument — dan opent zich de ruimte waarin de guna's hun greep verliezen.

“Wie Mij dient met onverdeelde devotie, overstijgt deze drie kwaliteiten van de natuur en wordt voorbereid op Brahman.”
(Bhagavad Gītā 14.26)

Turiya: het vierde bewustzijn

De Upanishads spreken van Turiya — het vierde bewustzijnsniveau. Turiya is niet een staat die komt en gaat, maar de stille getuige achter waken, dromen en diepe slaap. In Turiya verblijft het Zelf — onbeweeglijk, stralend, zuiver.

“Noch binnenin, noch buitenaf, noch beide: het is zonder delen, onuitsprekelijk, zonder eigenschappen. Dat is het Zelf, dat moet gerealiseerd worden.”
(Māṇḍūkya Upanishad 7)

Turiya is als de hemel waarin alle weer verschijnt: gedachten, stemmingen, dromen, emoties. Maar de hemel zelf verandert niet. Wie in deze staat verblijft, is innerlijk vrij — zelfs als het lichaam handelt, zelfs als emoties opkomen, zelfs als gedachten langskomen.

De Kathopanishad stelt:

“Wanneer alle verlangens die het hart bewonen, tot rust zijn gekomen, dan wordt de sterveling onsterfelijk en bereikt hij Brahman.”

(Katha Upanishad 2.3.14)

Zelfonderzoek: wat is vrijheid voor mij?

- Wat in mij is nog steeds gehecht aan uitkomst, erkenning of controle?
- Hoe herken ik momenten van puur zijn zonder streven?
- Wat gebeurt er als ik niets hoeft te bereiken?
- Kan ik mijzelf toelaten om gewoon te zijn – zonder doel, zonder vorm?
- Wat betekent vrijheid voor mij, voorbij mijn ideeën erover?

Laat dit slothoofdstuk een poort zijn, geen punt. De overstijging van de guna's is geen einde, maar een begin: het begin van leven in waarheid.

Niet langer gebonden door het spel van prikkels en reacties, maar gedragen door een stille innerlijke zekerheid. Leven wordt meditatie, handelen wordt dienstbaarheid, liefde wordt natuurlijk.

Zoals de Gītā besluit:

“Waar Yogī zich in Mij vestigt, altijd verenigd met Mij in liefde – dat is de hoogste volmaaktheid.”
(*Bhagavad Gītā* 6.47)

Dat we mogen rusten in het Zelf – helder, vrij en liefdevol aanwezig.

Hoofdstuk 11

Voeding als Transformatie: Eten in het Licht van Rajas en Sattva

Kracht van voeding

In de Vedische traditie is voeding niet enkel een lichamelijke noodzaak, maar een spiritueel hulpmiddel. Wat we eten beïnvloedt onze gedachten, stemmingen en mate van bewustzijn. Rajas — de energie van beweging, verlangen en ambitie — wordt diep gevoed of juist getemd door het voedsel dat we tot ons nemen.

Zoals in de Bhagavad Gītā staat:

“Voedsel dat het leven verlengt, de geest zuivert, kracht, gezondheid, vreugde en tevredenheid geeft, dat voedzaam, zacht en aangenaam is — dat is Sattvisch voedsel.”
(Bhagavad Gītā 17.8)

Het doel van dit hoofdstuk is om te laten zien hoe eenvoudige, liefdevol bereide gerechten kunnen bijdragen aan een heldere geest en een hart dat opent voor

dienstbaarheid, vrede en innerlijke groei. We delen hieronder drie recepten uit de Ayurvedische keuken – een voorgerecht, een hoofdgerecht en een dessert – die bijdragen aan het in balans brengen van Rajas en het versterken van Sattva.

Voorgerecht: Moong Dal Soep met gember en koriander

Ingrediënten:

- 150 g gele moong dal (gespleten mungbonen)
- 1 liter water
- 1 tl verse gember, fijnggehakt
- 1/2 tl kurkuma
- 1/2 tl komijnzaad
- 1/2 tl korianderpoeder
- 1 el ghee
- Verse koriander (garnering)
- Zout naar smaak (bijv. steenzout of himalayazout)

Bereiding:

1. Spoel de moong dal grondig en kook samen met kurkuma in het water tot de bonen zacht zijn.
2. Verhit ghee in een pan, voeg komijnzaad, gember en korianderpoeder toe.
3. Voeg dit kruidenmengsel toe aan de soep, roer goed door en laat nog 5 minuten zachtjes koken.

4. Garneer met verse koriander.

Effect: Kalmeert de spijsvertering, geeft zachte energie, brengt Rajas evenwicht zonder Tamas te versterken.

Hoofdgerecht in: Groentecurry met kokos en paneer

Ingrediënten:

- 200 g biologische paneer (Indiase kaas), in blokjes
- 1 courgette, in blokjes
- 1 rode paprika, in reepjes
- 1 wortel, in dunne plakjes
- 200 ml kokosmelk
- 1 el ghee
- 1/2 tl komijnzaad
- 1/2 tl korianderpoeder
- 1/4 tl kurkuma
- 1/4 tl verse gember, geraspt
- Verse koriander voor garnering
- Himalayazout naar smaak

Bereiding:

1. Verhit de ghee in een diepe pan en voeg het komijnzaad toe tot het begint te knetteren.

2. Voeg gember, kurkuma en korianderpoeder toe en fruit kort.
3. Voeg de groenten toe en roerbak 5 minuten op middelhoog vuur.
4. Voeg de kokosmelk en zout toe en laat 10 minuten zachtjes sudderen.
5. Voeg op het einde de paneerblokjes toe en warm alles goed door.
6. Garneer met verse koriander en serveer met basmatirijst.

Effect: Deze zachte, geurige curry ondersteunt het spijsverteringsvuur zonder te overprikken. Paneer voorziet in proteïnen en kokosmelk geeft rustgevende vetten, beide zijn geschikt voor een Rajasisch constitutie op weg naar Sattva.

Dessert: *Kardemom-melk met saffraan en dadels*

Ingrediënten:

- 500 ml biologische volle melk (of rauwe melk, indien beschikbaar)
- 4–5 ontpitte dadels
- 4 draadjes saffraan
- 1/4 tl gemalen kardemom
- 1/2 tl ghee
- Eventueel: een klein stukje kaneelstok

Bereiding:

1. Verwarm de melk zachtjes samen met kardemom, saffraan en kaneel.
2. Voeg de dadels toe en laat 10 minuten trekken.
3. Blend eventueel voor een gladde textuur.
4. Serveer warm met een druppel ghee.

Effect: Kalmeert de zintuigen, verzacht het hart, opent het bewustzijn. Perfect na meditatie of 's avonds voor het slapen.

Tot slot

Deze recepten zijn geen dogma, maar een uitnodiging tot bewust koken en eten. Bereid het voedsel met aandacht, met liefde, met devotie. Laat de keuken een tempel zijn, en het voedsel een offer – aan het Zelf, aan het leven, aan het goddelijke in jou en in de ander.

*“Wat met liefde wordt bereid en geofferd, wordt gezuiverd.
Wie eet wat niet is geofferd, eet zonde.”
(Bhagavad Gītā 3.13)*

Voeding kan een brug zijn. Van onrust naar vrede. Van begeerte naar dankbaarheid. Van Rajas naar Sattva – en uiteindelijk, naar het stille Zelf.

Commentaren van grote namen:

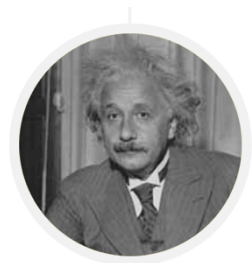
Carl Jung

"Het idee dat de mens lijkt op een omgekeerde boom lijkt in vroegere tijden gangbaar te zijn geweest. De verbinding met Vedische opvattingen wordt gelegd door Plato in zijn Timaeus, waarin staat: 'Zie, wij zijn geen aards, maar een hemels gewas.'"



Albert Einstein

"Wanneer ik de Bhagavad Gītā lees en nadenk over hoe God dit universum heeft geschapen, lijkt al het andere zo overbodig."



Mahatma Gandhi

"Wanneer twijfels mij achtervolgen, wanneer teleurstellingen mij recht in het gezicht staren, en ik geen sprankje hoop aan de horizon zie, wend ik mij tot de Bhagavad Gītā en vind ik een vers dat mij troost; en meteen begin ik te glimlachen, midden in overweldigend verdriet. Zij die mediteren op de Gītā zullen er elke dag opnieuw vreugde en nieuwe inzichten uit putten."



Aldous Huxley

"De Bhagavad Gītā is de meest systematische uiteenzetting van spirituele evolutie die waarde geeft aan de mensheid. Het is een van de duidelijkste en meest complete samenvattingen van de eeuwige wijsheid ooit geopenbaard; daarom is haar blijvende waarde niet alleen van toepassing op India, maar op de gehele mensheid."



Maharishi Mahesh Yogi

"Als deze leer gevolgd wordt, zal effectiviteit in het leven worden bereikt. Mensen zullen op alle niveaus vervulling vinden, en ook aan de historische behoefte van het tijdperk zal worden voldaan."



A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada

"De Bhagavad Gītā kan in alle kritieke momenten geraadpleegd worden, niet alleen voor troost bij alle vormen van mentale pijn, maar ook om een uitweg te vinden uit grote verwickelingen die iemand op een beslissend moment kunnen overweldigen."

