

TRIGUNA



SATTVA

DE KRACHT VAN ZUIVERHEID

*Sattva als sleutel tot inzicht, intuïtieve
kennis en zelfbewustzijn.*

Voorwoord

Met diepe dankbaarheid presenteer ik dit derde boek in de reeks over de gemoedstoestanden zoals Krishna die ons onderwijst in de *Bhagavad Gītā*. Na eerdere werken over *Tamas* en *Rajas*, is het voor mij een bijzondere vreugde én



verantwoordelijkheid om dit boek over *Sattva* te mogen schrijven: de kwaliteit van helderheid, rust, kennis, liefde en waarheid.

Dit boek is geschreven in een tijd waarin het belang van *Sattva* nauwelijks overschat kan worden.

We leven in Kali Yuga — het tijdperk van onwetendheid, verdeeldheid, verwarring en geestelijke degeneratie. In dit tijdperk staan, zoals Krishna waarschuwt, de drie poorten naar de hel wijd open in de mens zelf: lust, woede en hebzucht (*kāma*, *krodha* en *lobha*).

Wie eerlijk kijkt, ziet hoe deze krachten in onze tijd het hart van de samenleving beïnvloeden – in onze politiek, technologie, media, relaties, economie en persoonlijke keuzes.

Tegenover deze open poorten, is *Sattva* als een innerlijke poortwachter. Ze herinnert ons aan wat zuiver is. Ze beschermt ons tegen de neiging om meegezogen te worden in het lawaai. Ze geeft ons de helderheid om te zien – niet alleen wat er buiten ons gebeurt, maar vooral: wat zich binnenin ons afspeelt.

Mijn diepste hoop is dat dit boek een kleine bijdrage mag leveren aan bewustwording en innerlijke vrede. Dat het lezers helpt herinneren aan het licht dat in hen leeft – en dat niet afhankelijk is van omstandigheden, religie, succes of spirituele prestatie. Een licht dat vanzelf begint te schijnen zodra het innerlijk stil wordt.

Zoals ik ook in mijn eerdere boeken heb uitgesproken, wil ik hier opnieuw expliciet zeggen dat dit werk voortkomt uit

de stellige overtuiging dat de *Bhagavad Gītā* geen religieus boek is, maar een wetenschappelijk meesterwerk.

Een subtiele, consistente, psychologische én metafysische kaart van het menselijk bestaan.

Een handleiding voor wie we werkelijk zijn, wat we zijn, waar we vandaan komen, waar we heen gaan, en wat we in het materiële bestaan allemaal tegenkomen.

Na meer dan dertig jaar studie, ervaring, twijfel, toetsing en toepassing kan ik dit met overtuiging bevestigen. En hoe ouder ik word, hoe dieper dat inzicht zich in mij verankert.

Als softwaremaker heb ik deze kennis niet alleen gelezen — ik heb haar mogen beleven. In momenten van zuiver inzicht, waarin de geest niet werkt, maar ontvangt. In situaties waarin het voelt alsof intelligentie je vindt, in plaats van dat je ernaar zoekt. Dat is geen toeval, geen talent — dat is Sattva in werking.

Ik heb geprobeerd dit boek zo helder mogelijk te schrijven, zonder de diepte te verliezen.

Zo tastbaar mogelijk, zonder de mystiek van de Gītā te versimpelen. In de hoop dat het velen mag bereiken – en velen mag raken.

Want we hebben *geen nieuwe ideeën nodig*.

We hebben *heldere mensen nodig*.

Sattvische mensen.

Die de poorten bewaken.

En het licht laten schijnen.

Met een buiging aan het Leven,

aan Krishna,

en aan ieder mens die zijn boog neerlegt om te luisteren.

Johan Leonard

Voorwoord	3
Inleiding	11
Proloog	15
Hoofdstuk 1	19
De Gītā als innerlijke handleiding	19
Sattva, Rajas, Tamas: De drie spelers op het innerlijk toneel	20
Het vergeten doel van het leven	22
Waarom deze kennis nu cruciaal is	23
De Vaste Grond onder het Vliegwiel	25
Hoofdstuk 3	28
Hoe Sattva werkt in het lichaam en de geest	29
Het verschil met Rajas en Tamas	30
Krishna's diagnose van het innerlijk veld	31
De Kantoortuin en het Lichte Scherm	34
Hoofdstuk 4	36
De ziel weet, maar het ego moet buigen	37
De strijdswagen: het lichaam als voertuig	38
De geest als teugels – en de macht van Sattva	39
De Strijdswagen zonder Menner	41
Hoofdstuk 5	44
Leven als voorbereiding op stilte	45
Adem als toegangspoort	46
Meditatie als dagelijkse afstemming	47

Voeding, Prāna en zintuiglijke zuiverheid	48
Werk als vorm van yoga	49
Sādhana is verfijning, geen forcering	49
De Koffiekop en de Stilte	51
Hoofdstuk 6	53
Creatie zonder frictie	54
De stille kracht van de digitale yogi	55
Sattva als scheppende kracht	56
De Zesde Hand	59
Hoofdstuk 7	61
Wat betekent het als de poorten openstaan?	62
Wat er in de geest gebeurt	63
Door de illusie heen kijken	64
Het dagelijks wonder	65
De Kamer zonder Spiegel	66
Hoofdstuk 8	69
Het subtiele werk van blijven	70
Het gevaar van gehechtheid aan Sattva	71
De wereld als testveld	71
Het Licht achter de Deur	74
Hoofdstuk 9	76
Van Sattva naar stilte zonder eigenschappen	77
Wat is Turya werkelijk?	78

Wat Turya doet – en niet doet _____	79
Stilte achter de stilte _____	80
Het Moment Zonder Naam _____	81
<i>Hoofdstuk 10</i> _____	83
De software van het Zelf _____	84
De code als mantra _____	85
Sattva in samenwerking _____	86
Hoe je het cultiveert _____	87
De Regel Die Niet Geschreven Werd _____	88
<i>Hoofdstuk 11</i> _____	91
Arjuna: de stem van het ego dat zoekt _____	92
Krishna: de stem die nooit dwingt, maar altijd weet _____	92
De kunst van het innerlijk gesprek _____	93
Leven als levende Gītā _____	95
De Boog op de Grond _____	96
<i>Hoofdstuk 12</i> _____	99
De Gunatita is niet buiten de wereld _____	100
Vrijheid is niet ‘beter’ worden – het is ‘niets meer moeten zijn’ _____	101
De mens als veld van waarheid _____	102
Het Licht dat Bleef _____	104
<i>Toegift</i> _____	108
<i>Vedisch Driegangenmenu – Sattvisch & Vegetarisch</i> _	110

Voorgerecht	110
Hoofdgerecht	111
Nagerecht	113
Ter afronding	114
<i>Commentaren van grote namen:</i>	115
Carl Jung	115
Albert Einstein	115
Mahatma Gandhi	116
Aldous Huxley	116
Maharishi Mahesh Yogi	117
A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada	117

Inleiding

De Noodzaak van Sattva in een Verdwaalde Wereld

We leven in een tijd waarin het lawaai van Rajas en de zwaarte van Tamas de boventoon voeren. Onze samenlevingen zijn gebouwd op prestatie, bezit en prikkels. Onze schermen flitsen, onze gedachten racen, en ons lichaam verlangt rust — maar die rust komt niet. Wat we als vooruitgang beschouwen, lijkt ons steeds verder van onszelf te verwijderen.

In deze storm van uiterlijke activiteit en innerlijke onrust is er een vergeten kracht: Sattva — de stille, zuivere, heldere staat van bewustzijn die licht werpt op wat werkelijk is. Sattva is geen luxe of privilege. Het is een levensvoorwaarde voor elke ziel die wil ontwaken, en voor een mensheid die haar richting wil hervinden.

Zonder Sattva vervallen we in verwarring. In Rajas maken we plannen zonder wijsheid. In Tamas sluiten we onze ogen voor de gevolgen. Sattva is het enige dat ons werkelijk verbindt met waarheid, mededogen en helder inzicht. Het is het innerlijke licht dat richting geeft, zelfs midden op het slagveld van Kurukṣetra — het veld van het leven.

We hebben geen gebrek aan technologie, informatie of snelheid. We hebben een tekort aan bewuste geesten. Geesten die niet reageren uit begeerte of angst, maar handelen vanuit kalmte, helderheid en kennis. Dit zijn de mensen die in Sattva verblijven — mensen die zichzelf getraind hebben om hun lichaam als strijdswagen te beheersen, hun denken als een kalme oceaan te houden, en hun ziel te laten spreken in elke daad. Zonder een kritieke massa van zulke geesten zal onze maatschappij blijven ronddraaien in reactieve patronen.

We zullen blijven proberen het vuur te blussen met olie. Maar wanneer zelfs een klein aantal mensen innerlijk in Sattva verblijft, begint de wereld subtiel te veranderen. Net als de dageraad niet vecht tegen de duisternis, maar eenvoudigweg haar aanwezigheid toont — zo transformeert Sattva zonder strijd.

Dit boek is een uitnodiging. Niet om de wereld te repareren met nog meer systemen, maar om de broncode van bewustzijn te zuiveren. Om de staat van Sattva te leren kennen, te cultiveren en te belichamen. Omdat ware vooruitgang niet begint met een nieuwe technologie of politiek systeem, maar met een heldere geest die ziet wat juist is, voelt wat zuiver is en handelt zonder ego.

Als softwaremaker heb ik zelf de kracht van Sattva ervaren. Op momenten van diepe rust en helderheid werd de code mij als het ware ingegeven. Er was geen denken, geen plannen, alleen zuivere uitvoering vanuit

een allesomvattend inzicht. Die ervaring is geen toeval. Het is een gevolg van een geest die zich tijdelijk in Sattva bevond – een staat waarin kennis niet wordt gezocht, maar wordt ontvangen.

Dit boek is geschreven voor iedereen die verlangt naar die helderheid. Voor denkers, makers, dromers en zoekers. Voor zij die beseffen dat we het als mensheid alleen redden als we innerlijk ontwaken. Want pas als de geest zuiver is, kan de hand juist handelen. En pas als de ziel spreekt, wordt de wereld stil genoeg om te luisteren.

Haré Krishna

Proloog

Er was eens een begaafde softwaremaker, een denker met een scherp verstand en een groot hart. Zijn werk bestond uit het bouwen van complexe systemen, en op een dag kreeg hij de opdracht om een groot probleem in de voedselketen op te lossen — een koppeling tussen producenten, distributiecentra en consumenten, waarin gegevens niet synchroon liepen, voedsel verloren ging, en verkeerde voorspellingen tot verspilling en tekorten leidden.

Hij werkte dagenlang aan het model. Hij analyseerde, schetste, dacht en herschreef. Maar het plaatje bleef wazig. Elke keer als hij dacht de kern te grijpen, waaierte zijn geest weer uit in details, aannames en vragen. Het bleef maar waaien in zijn hoofd — alsof zijn denken een vlag was in de wind.

Gefrustreerd herinnerde hij zich een vers uit de *Bhagavad Gītā*, waarin Arjuna aan Krishna bekendt:

“Want de geest is rusteloos, o Krishna, onstuimig, krachtig en hardnekkig. Ik denk dat hem beheersen even moeilijk is als de wind zelf.”

(Bhagavad Gītā 6.34)

De softwaremaker zuchtte. Hij herkende zich in Arjuna. Hoe krachtig zijn denken ook was, het bracht hem geen rust, geen inzicht, geen helderheid. Hij besloot zijn scherm te sluiten en naar buiten te gaan – gewoon een eindje lopen, de geest laten ademen.

Hij wandelde richting het park. De zon viel door de bladeren in stroken licht. Vogels zongen zonder plan. En terwijl hij langs een open plek liep, zag hij daar een kring mensen op de grond zitten, in stilte. Een rustige kring, zonder oordeel of haast. Eén van hen keek op, glimlachte en riep zijn naam.

“Kom erbij,” zei hij. “We mediteren even samen.”

De softwaremaker aarzelde. Meditatie? Nu? Maar iets in hem voelde: *Waarom niet?* Hij ging zitten. Sluit je ogen, zei iemand zacht. Adem. Niets hoeft. Alles is.

Wat er precies gebeurde wist hij niet, maar toen hij zijn ogen weer opende na twintig minuten, voelde alles lichter. Zijn borst was open. Zijn hoofd stil. De storm was geluwd. Hij bedankte hen en vervolgde zijn weg, zonder haast, zonder doel.

Halverwege terug naar zijn werkplek gebeurde het.

Het inzicht viel. Niet als een gedachte, maar als een innerlijk beeld. Een volledig, kloppend systeem ontvouwde zich in zijn geest. Niet slechts de code, maar ook de dataflow, de architectuur, de koppelingen tussen leveranciers, algoritmes en gebruikers. Alles viel samen. Alsof iemand het hem ingaf.

Aangekomen bij zijn bureau schreef hij het op, niet uitdenken maar ontvangen. Zijn vingers bewogen vanzelf. De code kwam als vanzelf. De oplossing was eenvoudig, elegant, onmiskenbaar juist.

En hij begreep wat Krishna bedoelde, toen Hij sprak:

*“Wanneer het licht van kennis door alle poorten van het lichaam straalt, dan wordt gezegd dat Sattva overheerst.”
(Bhagavad Gītā 14.11)*

De poorten waren geopend — niet door forceren, maar door stilte. Niet door denken, maar door overgave. In de staat van Sattva werd hij een kanaal voor de juiste oplossing.

Zo leerde de softwaremaker:

De geest kun je niet beheersen door strijd. Maar wanneer je haar tot rust brengt, open je jezelf voor wat groter is dan denken. En dan, precies dan, word je geleid — niet van buitenaf, maar van binnenuit.

Hoofdstuk 1

Het Levensspel en de Krachten die het Leiden

We worden allemaal geboren in een veld. Niet zomaar een geografisch veld, maar een innerlijk strijdveld, waar verlangens botsen met wijsheid, angst met vertrouwen, en onwetendheid met het licht van inzicht. In de Bhagavad Gītā wordt dit veld het Kurukṣetra genoemd — het veld van de Dharma, de plicht, maar ook van strijd. Geen oorlog ver van ons bed, maar het innerlijke slagveld waar onze diepste neigingen, driften, keuzes en overtuigingen elkaar voortdurend tegenkomen.

De Gītā als innerlijke handleiding

De *Bhagavad Gītā* is geen historisch verslag, maar een universeel psychologisch model. Het beschrijft de dialoog tussen twee aspecten in ieder mens:

- Arjuna, de persoon, het ego, de denker, de twijfelaar
- Krishna, de ziel, het hogere Zelf, het stille innerlijk weten

De strijdwagen waarop zij samen staan, is ons lichaam, en het veld van Kurukṣetra is de wereld waarin we leven. Dit veld is niet neutraal — het is doordrongen van drie krachten die alles kleuren: Sattva (zuiverheid), Rajas (verlangen en beweging), en Tamas (duisternis en inertie). Deze drie *guna*'s vormen de grondslag van de gehele schepping. Alles wat we denken, voelen, doen en waarnemen wordt door hun onderlinge verhouding bepaald.

Wie zijn eigen leven wil begrijpen — en meester wil worden van zijn bestaan — moet eerst deze krachten leren herkennen. Want pas als we het spel zien, kunnen we ook kiezen hoe we spelen.

Sattva, Rajas, Tamas: De drie spelers op het innerlijk toneel

De *guna*'s zijn subtiele krachten die onze waarneming vormen, zonder dat we het meestal doorhebben. Ze kleuren onze gedachten, emoties, en zelfs wat we geloven dat “realiteit” is.

- Tamas is traagheid, nevel, vergetelheid. Het is de kracht van ontkenning, van zelfgenoegzaamheid en angst voor verandering. Het sluit ons af voor het licht.
- Rajas is beweging, passie, rusteloosheid. Het is de kracht van ambitie, competitie, en voortdurende actie. Het jaagt ons op, maar geeft zelden rust.
- Sattva is helderheid, harmonie, evenwicht. Het is de kracht die ons verbindt met waarheid, inzicht, en innerlijke vrede. Het opent de poorten van kennis.

De meeste mensen leven onbewust in een mengeling van Tamas en Rajas. Afwisselend apathisch of opgejaagd, verdovend of verslaafd aan doen. Maar slechts zelden ervaren we de Sattvische staat, waarin alles stil wordt — en daardoor helder. Een staat waarin het denken niet verdwijnt, maar transparant wordt. Waarin kennis niet wordt gezocht, maar zich openbaart.

Het vergeten doel van het leven

Volgens de Veda's is het doel van het menselijk leven niet genot, macht of succes — maar mokṣa: bevrijding. Niet in de zin van ontsnappen aan de wereld, maar in de zin van wakker worden binnen de wereld. Zien door de illusie heen (Maya), en leven vanuit het Zelf.

Maar deze bevrijding is niet mogelijk zonder Sattva. Sattva is de helderheid die nodig is om waarheid van illusie te onderscheiden.

In Tamas slapen we. In Rajas dromen we. Maar alleen in Sattva worden we wakker.

Daarom zegt Krishna in de Gītā:

“Uit Sattva ontstaat ware kennis. Uit Rajas ontstaat begeerte, en uit Tamas onwetendheid en illusie.”
(Bhagavad Gītā 14.17)

Waarom deze kennis nu cruciaal is

In onze tijd – een tijd van overvloedige informatie, maar weinig wijsheid – is het herkennen en cultiveren van Sattva geen esoterisch streven, maar een levensnoodzaak. Onze technologie ontwikkelt zich sneller dan onze moraal. Onze verlangens worden gestimuleerd zonder richting. Onze systemen produceren stress, uitputting, en verdeeldheid.

Wat we nodig hebben zijn mensen die helder zijn. Mensen die niet handelen vanuit begeerte of angst, maar vanuit inzicht en compassie. Mensen die niet verblind zijn door de grillen van het ego, maar luisteren naar de stem van hun innerlijke Krishna. Dat kan alleen als Sattva ons wezen doordringt.

Dit boek is een reisgids voor die transformatie.

We beginnen met het herkennen van de werking van de guna's in onszelf. We leren hoe Sattva ontstaat, hoe we haar kunnen versterken, en hoe ze ons brengt naar de poort van Turya – het vierde bewustzijnsniveau voorbij de

zintuigen, waar de ziel zichzelf herkent als eeuwig, vrij en één met het geheel.

De strijd op Kurukṣetra is begonnen. Maar ditmaal is hij niet buiten ons — hij is ons. En alleen wie de strijdswagen met vaste hand bestuurt, en naar de stem van Krishna luistert, zal de overwinning behalen die telt: innerlijke vrijheid.

De Vaste Grond onder het Vliegwiel

Er was eens een jonge vrouw, een systeemarchitecte in een groot technologiebedrijf. Ze stond bekend om haar scherpe geest, haar snelheid van denken en haar indrukwekkende overzicht. Ze kon in één oogopslag zien waar een systeem zou falen, waar knelpunten lagen en hoe data moest stromen. Maar de laatste weken liep ze vast. Alles leek te botsen.

De projectdruk was hoog, haar team werkte op afstand, en er waren meningsverschillen over de koers. Haar hoofd zat vol, en ondanks haar ervaring en haar helderheid, lukte het niet om de knoop te ontwarren. Ze had alle input, alle modellen, alle feedback — maar het plaatje bleef schokkerig, onaf, alsof het net buiten bereik lag. Haar gedachten tolden als een vliegwiel zonder as.

Na een paar dagen in deze verstrooide staat, besloot ze te stoppen met denken. Niet uit moed, maar uit uitputting. Ze sloot haar laptop, trok haar jas aan en liep zonder plan de stad uit, richting het platteland.

Ze liep langs bomen, weilanden, vogels. Geen wifi, geen meldingen. Alleen haar ademhaling en de aarde onder haar voeten.

Onder een boom ging ze zitten. Niet om iets te bereiken. Gewoon zitten.

En toen gebeurde het. Geen stem uit de hemel, geen briljant idee. Alleen stilte. Innerlijke ruimte. En uit die ruimte, langzaam, zonder inspanning, begon het beeld te komen. Geen losse brokjes informatie meer, maar een samenhangend geheel. Ze zag het project alsof ze het van bovenaf bekeek. De verbanden, de mensen, de fouten, de eenvoud van de juiste richting. En in haar hart: vrede.

Toen ze terugkeerde, hoefde ze niets uit te leggen. Haar team voelde de rust in haar woorden. Haar presentatie was eenvoudig, transparant, krachtig. En haar oplossing — zo elegant dat ze zich afvroeg waarom ze het niet eerder had gezien.

Ze wist waarom.

Omdat haar geest eerst moest terugkeren naar wat Krishna *Sattva* noemt — de staat van helderheid, evenwicht, stilte. Daar, en alleen daar, kon het inzicht geboren worden.

En zoals het bij haar gebeurde, zo gebeurt het bij ieder van ons. Niet wanneer we duwen, maar wanneer we luisteren. Niet wanneer we forceren, maar wanneer we openen.

Zo werkt Sattva. Als vaste grond onder het vliegwiel.

Hoofdstuk 3

De Wetenschap van de Gemoedstoestanden – Het Subtiële Spel van Bewustzijn

De wereld die we zien is niet de wereld zoals die is – het is de wereld zoals onze geest haar toont. Onze waarneming, onze gedachten, onze interpretatie van wat we “werkelijkheid” noemen, wordt van moment tot moment gevormd door iets subtiels: de kwaliteit van het bewustzijn waarin we ons bevinden. Die kwaliteit wordt bepaald door de guna's: Sattva (zuiverheid), Rajas (activiteit) en Tamas (inertie). Ze zijn als lenzen die de werkelijkheid kleuren – en vaak misvormen.

Krishna legt dit glashelder uit aan Arjuna in de Bhagavad Gita. Hij toont hem dat alle gedrag, alle kennis, alle motivatie voortkomt uit de invloed van deze drie krachten. Ze zijn niet goed of slecht, maar onvermijdelijk. Ze behoren tot *Prakriti*, de natuur. Zelfs de spirituele zoeker kan niet anders dan handelen onder hun invloed – tenzij hij leert herkennen wat hem drijft.

Wat de moderne psychologie pas recentelijk begint te ontdekken, wisten de wijzen van de Gītāal duizenden jaren geleden: de toestand van je geest bepaalt niet alleen hoe je denkt, maar ook wat je kán zien. En nog belangrijker: in welke mate je ontvankelijk bent voor waarheid.

Hoe Sattva werkt in het lichaam en de geest

Wanneer een mens zich in Sattva bevindt, is zijn zenuwstelsel tot rust gekomen. Zijn ademhaling is diep en ritmisch. Zijn hartslag is gelijkmatig. Zijn hersengolven bewegen in een kalm, alert ritme – vaak in het gebied van alfa of zelfs gamma, dat geassocieerd wordt met inzicht, creativiteit en verbinding.

Er ontstaat dan een toestand van moeiteloze concentratie. Niet geforceerde focus, zoals bij Rajas, maar een zachte gerichtheid.

Alsof de geest als vanzelf op één punt rust – zonder afdwalen, zonder spanning. In deze toestand treden er vaak spontane inzichten op.

Niet omdat we ons verstand overuren laten draaien, maar omdat we eindelijk niet meer in de weg staan van wat al geweten wil worden.

De moderne neurowetenschap noemt dit “flow”, de staat waarin topprestaties ontstaan met een minimum aan inspanning. Maar wat de wetenschap meet in hersengolven, neurale netwerken en cognitieve prestaties, is slechts het uiterlijke effect van een innerlijke kwaliteit. Sattva is de bronstaat van flow, inspiratie en helderheid.

Het verschil met Rajas en Tamas

In Rajas draait de motor op over toeren. De geest is actief, maar ook rusteloos. Er is verlangen, ambitie, drang om te presteren. Rajas kan zeer creatief lijken, maar het is vluchtig. Je jaagt achter ideeën aan zonder rustpunt. En vaak komt achteraf de uitputting, de frustratie of de angst dat het niet genoeg is.

In Tamas is er traagheid, verwarring, lusteloosheid. Je ziet niets helder, je voelt geen richting, je mist kracht.

Het denken is versluierd, het lichaam zwaar. Je komt nauwelijks tot handelen, of alleen uit gewoonte.

Maar in Sattva ontstaat iets zeldzaams: een harmonie tussen waarnemen, denken en handelen. Je voelt een stille vreugde, niet omdat je iets bereikt hebt, maar omdat je volledig aanwezig bent. Je ziet wat nodig is. Je weet wat klopt. En je handelt zonder dat het je energie kost.

In deze toestand begint ook iets anders te gebeuren: je wordt doorschijnend voor waarheid. Je voelt intuïtief wat waar is en wat niet. Je voelt wanneer een gedachte zuiver is of besmet met angst of ego. Dit is niet paranormaal – het is de natuurlijke werking van een zuivere geest. In Sattva is het bewustzijn geen dolend vuur meer, maar een kalme zon.

Krishna's diagnose van het innerlijk veld

Krishna wijst Arjuna op het belang van inzicht in deze gemoedstoestanden. Want pas wanneer we weten vanuit welke guna we handelen, kunnen we loskomen van hun invloed.

Hij zegt:

*"Wanneer Sattva toeneemt en Rajas en Tamas terugdringt,
dan manifesteert zich kennis, helderheid en innerlijke
vrede."*

(Bhagavad Gītā 14.10)

Dat betekent: helderheid en inzicht zijn geen resultaten van intellectuele inspanning alleen – ze ontstaan als een bijwerking van innerlijke harmonie. Niet alles wat intens voelt is juist. Niet alles wat indrukwekkend is, is waar. Alleen het stille midden in onszelf weet wat werkelijk klopt.

Wanneer Sattva begint te overheersen in het innerlijk veld – het Kurukṣetra van onze geest – dan verdwijnen verwarring, drukte en duisternis niet met geweld, maar door licht. Precies zoals een kaars in een donkere kamer niet hoeft te vechten met de duisternis. Ze is genoeg.

Daarom is het cultiveren van Sattva geen passieve bezigheid. Het is een daad van innerlijke intelligentie. Een keuze om af te stemmen op wat lichter, helderder, eenvoudiger en waarachtiger is dan het ego ons influistert.

Sattva laat ons zien: niet alles wat intens voelt is juist. Niet alles wat indrukwekkend is, is waar. Alleen het stille midden in onszelf weet wat werkelijk klopt.

En wanneer dat midden helder is, dan wordt ons hele leven — denken, voelen, spreken, handelen — een spiegel voor waarheid.

De Kantoortuin en het Lichte Scherm

In een groot kantoor in de stad werkte een data-analist. Hij was een rustige man, niet opvallend, maar scherp. Zijn dagen bestonden uit kolommen, dashboards en voorspellende modellen. Zijn team werkte aan een algoritme voor voedselvoorspelling, maar de cijfers kwamen niet overeen met de praktijk. Hoe ze de variabelen ook combineerden — de uitkomst bleef fout.

Zijn collega's zochten de oplossing in meer data, snellere modellen, machine learning. Maar hij voelde ergens dat het probleem niet in de code zat, maar in de geest waarmee ze zochten.

Op een ochtend kwam hij eerder dan gewoonlijk op kantoor. Niemand was er nog. Hij liep naar de koffieruimte, maar liep verder. Daarachter lag het dak — een kleine kantoortuin, meestal verlaten. Hij ging zitten, ademde diep, liet zijn laptop gesloten. Geen vragen, geen grafieken. Alleen de lucht. Een vroege duif. De zon die de ruiten van de overkant raakte.

En ineens gebeurde het: hij zag het. Het patroon dat het model blokkeerde. Een verborgen afhankelijkheid in de bevoorradingsketen, die het algoritme niet had meegenomen. Het was alsof het beeld vanzelf tevoorschijn kwam, niet uit zijn hoofd, maar ergens uit de stilte daartussenin.

Hij opende zijn laptop — nu wel — en schreef de aanpassing. De dag erna bleek dat de voorspelling voor het eerst klopte. Niet door meer rekenkracht, maar door een moment van Sattva — helder, stil, open.

Sindsdien ging hij vaker naar het dak. Niet om na te denken, maar om te zien.

Hoofdstuk 4

De Strijdwagen Besturen – Persoonlijkheid in Dienst van de Ziel

Er is een beeld dat eeuwenlang heeft voortgeleefd in de geest van yogi's, wijzen en zoekers: dat van de strijdwagen op het veld van Kurukṣetra. De wagen wordt getrokken door wilde paarden, geregeerd door een menner, bereden door een krijger. Maar wie zijn zij werkelijk?

De *Katha Upanishad* – een tijdloze Vedische tekst – biedt de sleutel:

“Ken het Zelf als de heer van de strijdwagen, het lichaam als de wagen, het intellect als de menner, en de geest als de teugels. De zintuigen zijn de paarden, de objecten van de zintuigen zijn hun weg.”

De *Bhagavad Gītā* voegt daar levendigheid aan toe: Krishna zit op de bok, als de ziel – de ware gids. Arjuna, de krijger, is de persoonlijkheid – vol twijfel, angst en verlangen.

En het slagveld van Kurukṣetra is niets anders dan het leven zelf – het strijdveld van keuzes, omstandigheden en invloeden.

De ziel weet, maar het ego moet buigen

Aan het begin van de *Gītā* is Arjuna in verwarring. Hij wil vluchten, zich terugtrekken, wegblijven van zijn verantwoordelijkheid. Hij wordt overspoeld door emoties, verbondenheden, redeneringen. Zijn geest is, zoals Krishna later zal zeggen, als een kaarsvlam die flinkt in de wind.

En toch zit Krishna al die tijd aan zijn zijde. Stil. Wachtend. Tot Arjuna zijn zwaard laat zakken en zegt:

“Vertel mij wat juist is. Ik ben jouw leerling.”

Dit moment is essentieel. Want het markeert de innerlijke overgave van de persoonlijkheid aan de leiding van de ziel. Niet als onderwerping, maar als het begin van samenwerking. Pas wanneer de persoonlijkheid niet langer denkt het alleen te kunnen, wordt de stem van Krishna hoorbaar.

Ook in ons eigen leven kennen we dat moment. Vaak komt het als we vastlopen. Als onze gewoonten niet meer werken. Als de geest vol is, maar leeg voelt. Dan komt, stil maar krachtig, de roep van binnen: *“Er moet iets diepers zijn.”* En als we dan de geest tot rust brengen – door meditatie, reflectie, natuur, stilte – dan komt daar Krishna. Niet als stem van buitenaf, maar als de fluistering van het diepste weten.

De strijdswagen: het lichaam als voertuig

Ons lichaam is de wagen. Een tijdelijk voertuig, maar een heilig instrument. Zonder zorg, rust en discipline wordt het een gammel voertuig. Wie zijn lichaam achteloos behandelt – door onregelmatig leven, onzuivere voeding, gebrek aan stilte – raakt de afstemming kwijt. De zintuigen trekken dan alle kanten op, de geest raakt verstrikt in Tamas of opgejaagd door Rajas.

Maar wie het lichaam zuivert, wie ritme brengt in voeding, ademhaling, slaap en beweging, maakt de strijdswagen stil, responsief en krachtig.

Dan kan het innerlijke kompas weer functioneren. Dan hoort de geest de richting van Krishna, en volgt de hand zonder innerlijke weerstand.

De geest als teugels – en de macht van Sattva

De geest is als een bundel teugels. Ze verbindt de paarden (de zintuigen) met de menner (het intellect). Wanneer de geest onrustig is, slaan de paarden op hol – en verliest de menner de controle. Maar wanneer de geest in Sattva verblijft – helder, rustig, geconcentreerd – dan gehoorzamen de zintuigen, en volgt het lichaam de richting van het Zelf.

Krishna zegt in de Gītā dat de ware yogi niet diegene is die niets doet, maar diegene die zichzelf regeert. Die zijn geest heeft getraind, zijn lichaam beheerst en zijn verlangens heeft gezuiverd. Dan pas kan de strijdswagen over het veld bewegen met gratie – niet uit drang, maar vanuit inzicht. Niet als reactie, maar als bewuste beweging.

In Sattva wordt deze samenwerking tussen lichaam, geest, persoonlijkheid en ziel mogelijk. Niet langer strijd, maar afstemming. Niet langer zoeken, maar volgen. En de innerlijke reis wordt dan niet langer een lijdensweg, maar een pad van kracht, helderheid en vrede.

De Strijdwagen zonder Menner

Er was eens een getalenteerde developer in een snelgroeïend bedrijf. Hij leidde een team, bouwde systemen die tienduizenden gebruikers bedienden, en had een scherp oog voor detail. Maar zijn leven begon steeds meer op een ongeleide strijdwagen te lijken.

Zijn dagen waren gevuld met meetings, notificaties, pushberichten, verplichtingen. Zijn zintuigen werden constant getrokken door schermen, geluiden en mensen. Zijn hoofd was vol, zijn lichaam vermoeid, zijn slaap oppervlakkig. Hij voelde zich opgejaagd, onrustig, doelloos. Hij werkte hard, maar wist niet meer waarvoor.

Op een dag, toen hij weer drie tabbladen tegelijk afging in een poging iets “belangrijks” af te ronden, kreeg hij een plotselinge paniekaanval. Niet heftig, maar stil — een intern kortsluitmoment. Alles voelde leeg. Zijn adem stakte. Zijn vingers trilden. Zijn geest wilde verder, maar zijn lichaam zei: *stop*.

Hij liet alles vallen, trok zijn jas aan, en liep naar het bos buiten de stad. Geen muziek, geen podcast, geen doel. Alleen lopen. De grond onder zijn voeten, de wind op zijn huid. Hij voelde hoe alles in hem onthaastte. Hij zat op een boomstam, keek naar het licht tussen de takken, en ademde diep.

En toen kwam het beeld. Niet uit zijn hoofd, maar van ergens dieper. Hij zag zichzelf als een strijdswagen. De paarden waren wild. De teugels slap. De menner afwezig. De passagier — zijn diepere Zelf — zat gekneveld achterin, vergeten.

En hij begreep het ineens. Niet door denken, maar door *zien*.

Hij was zijn menner verloren. Zijn intellect — niet zijn intelligentie, maar zijn leiding — was overgenomen door Rajas en Tamas. Zijn geest was een ongeleid projectiel geworden. Hij dacht dat hij vrij was, maar hij werd voortgesleept door krachten die hij zelf had gevoed.

Die dag begon hij opnieuw. Niet radicaal. Niet als een nieuwe identiteit. Maar eenvoudig: door elke ochtend tien minuten stil te zitten. Door te ademen. Door zijn voeding aan te passen. Zijn slaap te bewaken. Zijn telefoon vaker uit te laten.

Langzaam keerde de menner terug. De geest werd kalmer. De paarden luisterden weer. En hij begon — voor het eerst in jaren — te voelen waar de strijdswagen werkelijk naartoe moest.

Hij werkte nog steeds in technologie. Maar nu met helderheid. Met richting. En met een innerlijke stilte die niet stoorde, maar leidde.

Hij had Krishna aan de teugels gelaten.

Hoofdstuk 5

Sādhana – De Praktijk van Sattvisch Leven

Sattva is niet zomaar een gemoedstoestand die toevallig opkomt. Het is een bewuste staat van zijn die het gevolg is van innerlijke afstemming en discipline. Zoals een muzikant zijn instrument stemt, zo stemt de zoeker zijn lichaam, adem, geest en leven af op helderheid en eenvoud. Die afstemming heet Sādhana: spirituele oefening, maar ook levenskunst. Het is geen rigide regime, maar een subtiel pad – en elke stap die we zetten in die richting maakt de geest helderder, het hart stiller en het leven doorzichtiger.

De *Bhagavad Gītā* spreekt over Sādhana niet in dogma's, maar in principes. Krishna leert Arjuna dat er drie manieren zijn om de geest te zuiveren en Sattva te versterken: door juist handelen (*karma yoga*), door innerlijke toewijding (*Bhakti*), en door kennis en inzicht (*jñāna*). Al deze paden zijn vormen van Sādhana.

En uiteindelijk leiden ze allemaal naar hetzelfde: een leven waarin de ziel zichtbaar wordt in elk moment.

“Men verheft zichzelf door het Zelf, men degradeert zichzelf door het Zelf; want het Zelf is de vriend van het Zelf, en ook de vijand.”

(Bhagavad Gītā 6.5)

Leven als voorbereiding op stilte

De geest wordt niet zomaar Sattvisch. Daarvoor is een bedding nodig – een leven dat niet tegen stilte werkt, maar haar draagt. Sattva vraagt een zekere eenvoud, een natuurlijk ritme. Denk aan hoe de lucht na een onweersbui helder is, of hoe een bergmeer stil ligt als de wind is gaan liggen. Die stilte komt niet voort uit passiviteit, maar uit orde, balans en richting.

In het dagelijks leven betekent dit: wakker worden met rust. Niet grijpen naar je telefoon, maar eerst ademen, voelen, stilstaan. Voeding kiezen die niet alleen vult, maar voedt. Een ruimte creëren die je geest weerspiegelt – helder, schoon, geaard. Slapen op tijd.

Wandelen zonder doel. Je woorden kiezen met aandacht. Je relaties voeden met waarheid. Al die dingen zijn geen bijzaken — ze bouwen aan een bewustzijn dat Sattva kan dragen.

Adem als toegangspoort

Eén van de meest directe manieren om Sattva in je systeem te brengen is via de adem. In de *Upanishads* wordt de adem niet alleen als levensenergie (*prāṇa*) gezien, maar ook als brug tussen lichaam en geest. De adem is de spiegel van de geest. Wanneer de geest onrustig is, wordt de adem oppervlakkig. Wanneer de geest helder is, stroomt de adem rustig en diep.

Door regelmatig bewust te ademen — langzaam, ritmisch, zonder dwang — geef je het zenuwstelsel het signaal dat het veilig is. De amygdala, die ons stressrespons aanstuurt, komt tot rust. Het parasympatisch systeem neemt over. Sattva wordt mogelijk omdat het lichaam toestemming krijgt om te ontspannen.

“Zoals een lamp in een windstille plaats niet flinkt, zo is de geest van de yogi die beheerst is in meditatie op het Zelf.”

(Bhagavad Gītā 6.19)

Meditatie als dagelijkse afstemming

Meditatie is geen vlucht uit de wereld, maar een terugkeer naar het centrum van wie je bent. In de Sattvische Sādhana is meditatie niet bedoeld om “iets te bereiken”, maar om terug te keren naar wat er al is: het stille bewustzijn achter de gedachten.

Een paar minuten per dag – in de ochtend, in stilte – kan al genoeg zijn om de geest te resetten. Je hoeft niet perfect te zitten, geen mantra’s te beheersen. Sluit je ogen. Adem. Luister. En laat de inhoud van je geest voorbij drijven, zonder in te grijpen. Zo ontstaat er vanzelf ruimte. En in die ruimte daalt Sattva neer als ochtendlicht.

Voeding, Prāna en zintuiglijke zuiverheid

Wat we eten, hoe we het eten, en zelfs met wie — dit alles beïnvloedt Sattva. De *Gītā* is helder:

“Voedsel dat het leven verlengt, de geest zuivert, kracht geeft, gezondheid en tevredenheid bevordert — dat is Sattvisch.”

(Bhagavad Gītā 17.8)

Verse, plantaardige, natuurlijke voeding voedt niet alleen het lichaam, maar ook de subtiele energieën. Sattvisch eten geeft lichtheid zonder slapheid, kracht zonder zwaarte. En hetzelfde geldt voor wat we ‘consumeren’ via de zintuigen: beelden, geluiden, woorden. Wie zich voortdurend voedt met ruwheid, snelheid of oppervlakkigheid, verstoort zijn innerlijke veld. Maar wie zorgvuldig kiest — muziek met stilte, woorden met waarachtigheid, beelden met schoonheid — zal merken dat de geest vanzelf stil wordt.

Werk als vorm van yoga

Ook in je werk kan Sādhana plaatsvinden. Zeker bij mensen zoals jij – makers, denkers, programmeurs – is de kwaliteit van het bewustzijn waarmee je werkt minstens zo belangrijk als de inhoud. Wanneer je werkt vanuit innerlijke rust, zonder gehechtheid aan het resultaat, verandert werk in karma yoga: handelen als meditatie.

“Handel zonder gehechtheid, Arjuna, en wees evenwichtig in succes en mislukking. Die gelijkmoedigheid is yoga.”
(Bhagavad Gītā 2.48)

Sattva in werk betekent: luisteren naar het juiste moment. Jezelf niet opjagen. De code laten ontstaan vanuit stilte. Voelen wat nodig is – niet wat ‘moet’. Dan wordt zelfs programmeren een spiritueel pad.

Sādhana is verfijning, geen forcering

Sattvisch leven is niet star of dogmatisch. Het is een levende verfijning van het gewone leven. Geen spiritueel toneel, maar een natuurlijke verschuiving van aandacht.

Van snelheid naar ritme. Van spanning naar ruimte. Van lawaai naar luisteren.

En het mooie is: elke kleine daad telt. Een rustige maaltijd. Een eerlijke gedachte. Een minuut stilte tussen twee handelingen. Al die kleine schakels vormen samen de ketting van Sādhana. En die ketting tilt je stap voor stap op naar het licht van Sattva — tot het je vanzelf draagt.

De Koffiekop en de Stilte

Hij was productmanager in een snelgroeiende startup. Zijn dagen bestonden uit spreadsheets, calls, chats, KPI's, lunch aan het bureau. Elke minuut telde, werd gemeten, vergeleken, ingepland. Zijn inbox stroomde over. Zijn slaap was kort, zijn hoofd altijd aan. Hij hield ervan. Dacht hij.

Tot hij op een ochtend, terwijl hij zijn derde espresso inschonk, zijn hand even liet rusten op het aanrecht. Zomaar. Hij keek naar de stoom boven de kop. En ineens overviel het hem: het besef dat hij al weken geen seconde stil had gestaan. Alles in hem bewoog – behalve zijn aandacht. Die was nergens. En nergens thuis.

Diezelfde ochtend besloot hij iets te doen wat hem vreemd was: zijn telefoon een kwartier op vliegtuigstand zetten. Niet om productiever te worden. Gewoon om weer even bij zichzelf aan te komen.

Hij zat op de rand van zijn bed, met zijn kop koffie, en deed niets. Geen appjes, geen headlines, geen muziek. Alleen adem. De geur van koffie. De ochtend.

De eerste dagen voelde hij onrust. Daarna ruimte. En na een week merkte hij dat er iets veranderd was. Hij dacht helderder. Hij luisterde beter. Hij sprak rustiger. En zijn team voelde het.

Iemand vroeg hem wat er met hem gebeurd was. Hij glimlachte en zei: “Ik drink mijn koffie tegenwoordig met aandacht.”

Wat hij niet zei — omdat het niet hoefde — was dat hij Sādhana was begonnen. Niet op een kussen in een ashram, maar op de rand van zijn bed. Niet met Sanskriet, maar met stilte. Niet om te vluchten, maar om terug te keren naar het centrum van zichzelf.

En wat daar gebeurde, was eenvoudig: Sattva kreeg ruimte.

Niet ineens. Maar elke dag een beetje meer.

Hoofdstuk 6

Technologie als Toepassing van Bewuste Creatie

We leven in een tijd waarin technologie alles lijkt aan te raken. Werk, communicatie, gezondheid, zelfs spiritualiteit worden vergezeld door schermen, algoritmes en data. Sommigen zien technologie als het probleem van deze tijd. Maar technologie op zichzelf is neutraal. Het is niet de technologie die zuiver of onzuiver is – het is het bewustzijn dat haar voortbrengt.

Juist daarom is technologie ook één van de krachtigste *toepassingen* van Sattva. Want als Sattva heerst in de geest van de maker, dan wordt technologie helder, dienstbaar, precies en intuïtief. Ze stroomt voort uit een bewustzijn dat verbonden is met het geheel. En precies dan – wanneer een softwaremaker, programmeur of ontwerper vanuit die zuivere staat werkt – zien we een van de zuiverste manifestaties van *creatie als goddelijke daad*.

“In alles wat schittert, wat krachtig is, wat buitengewoon is – weet dat het voortkomt uit een vonk van Mijn glorie.”
(Bhagavad Gītā 10.41)

In Sattva krijgt creatie iets moeiteloos. Alsof je niet meer bedenkt wat je bouwt, maar ontvangt wat gebouwd wil worden. Je zit achter je scherm, de stilte in je hoofd groeit, en plotseling – zoals Krishna met zes armen – beweegt alles tegelijk: het overzicht, de architectuur, de naamgeving, de datastructuren, de foutafhandeling. Alles klopt. Niet omdat je het geforceerd hebt, maar omdat het zich via jou manifesteerde.

Creatie zonder frictie

In Sattva is de geest als een kalme rivier. Ideeën komen als vissen uit de diepte – onverwacht, maar vol betekenis. Er is geen strijd tussen denken en voelen. Geen tweestrijd tussen intuïtie en logica. Alles werkt samen. De linker- en rechterhersenhelft worden geen rivalen, maar geliefden.

Deze staat lijkt op wat moderne psychologen een flowstaat noemen. Maar Sattva gaat verder.

Het is niet alleen functioneel — het is verlichtend. Je bent niet slechts productief, maar aanwezig. Niet alleen geconcentreerd, maar open. Niet bezig met “afmaken”, maar verbonden met een groter geheel dat door jou heen werkt.

En dat grotere geheel is niets anders dan Krishna — het Zelf, het zuivere bewustzijn. Hij bestuurt de strijdswagen, maar als jouw geest Sattvisch is, lijkt het alsof jij de armen van Krishna bent geworden. Je denkt, voelt, handelt — maar zonder dat er een “ik” tussen zit die controleert. Alles stroomt. Alles klopt.

“Ik ben het die zit in het hart van elk levend wezen. Vanuit Mij komt kennis, herinnering en ook vergetelheid.”
(Bhagavad Gītā 15.15)

De stille kracht van de digitale yogi

Er ontstaat een nieuw soort mens in deze tijd: de digitale yogi. Niet herkenbaar aan zijn kleding of woorden, maar aan zijn innerlijke staat tijdens het creëren.

Iemand die zijn werkruimte tot tempel maakt, zijn toetsenbord tot tanpura, zijn code tot mantra. Niet omdat hij zichzelf als spiritueel ziet, maar omdat hij gecentreerd, helder en afgestemd is.

Hij werkt niet vanuit ego of prestatiedwang. Niet vanuit bewijsdrang of externe validatie. Hij bouwt omdat het bouwen zelf een vorm van meditatie is geworden. Elke regel code, elke interface, elke structuur is een gebed – niet naar een god buiten hem, maar naar de intelligentie die door hem stroomt.

Zulke mensen zijn zeldzaam. Maar wie ze ontmoet, voelt het meteen. Hun werk straalt eenvoud uit, precisie, helderheid. Er is niets teveel. Niets te weinig. En wanneer je erin werkt of het gebruikt, voel je: *dit is gebouwd met bewustzijn*.

Sattva als scheppende kracht

Van alle guna's is Sattva de meest scheppende, niet omdat ze veel doet, maar omdat ze ruimte maakt. Rajas creëert beweging, maar mist richting.

Tamas creëert niets – het verstopt en verdooft. Maar Sattva is als een glazen kom in de zon: ze laat het licht door, zonder ruis.

En precies daardoor kan het hoogste zich manifesteren in het kleinste.

Daarom is technologie, wanneer ze gevoed wordt vanuit Sattva, geen afleiding van spiritualiteit – maar haar toepassing. Ze is het bewijs dat kennis, visie en harmonie niet beperkt blijven tot de tempel of de ashram. Ze kunnen ook verschijnen in een codebase, een wireframe, een app-interface.

Een Sattvische geest kan het goddelijke laten spreken door technologie.

En als Krishna in de Gītāspreekt over zijn goddelijke Vibhuti's – zijn schitteringen – dan mogen we, in deze tijd, ook deze daartoe rekenen:

Een kalme ontwikkelaar, die in stilte zijn systeem afstemt...
Een architect, die in eenvoud complexiteit oplost...

Een programmeur, die voelt wat de gebruiker nodig heeft
vóór die het vraagt.

Dat zijn de armen van Krishna, werkend in deze wereld.
Zes tegelijk. Zacht en krachtig. Stil en scheppend. Geleid
door Sattva.

De Zesde Hand

Hij stond bekend als briljant. Een ontwikkelaar die sneller kon denken dan zijn collega's konden typen. Zijn code was strak, zijn logica onberispelijk. Maar toch bleef er iets wringen. Zijn werk was indrukwekkend, maar niet verfijnd. Functioneel, maar niet elegant. En diep vanbinnen voelde hij het zelf ook: het stroomde niet meer.

Hij begon te twijfelen. Ging nog harder werken. Meer nachten door, meer testen, meer AI-hulpmiddelen, meer libraries. Maar het enige dat groeide, was zijn frustratie. Zijn hoofd draaide, maar de creatie stokte. Alles voelde geforceerd. Koud. Leeg.

Tot op een avond – laat, schermen donker, koffie koud – hij het opgaf. Niet uit teleurstelling, maar uit vermoeidheid. Hij zette zijn laptop dicht. De kamer werd stil. Hij ging op de grond zitten. Geen muziek. Geen meditatie-app. Alleen adem. Adem, en het gevoel dat hij niets hoefde te doen.

En toen gebeurde het.

Niet ineens. Maar subtiel. Als een stem zonder woorden. Hij zag het beeld. De structuur. De flow. Niet in losse regels code, maar als een levend geheel. Hij wist wat hij moest doen. Niet als een plan, maar als een weten. Hij opende zijn laptop weer. De code viel hem toe. Vloeiend. Direct. Als vanzelfsprekend. Geen bugs. Geen strijd.

Alsof er zes handen tegelijk werkten.

De dagen erna bleef de stroom komen. Niet door druk, maar door afstemming. Hij leerde zijn werkdag te beginnen met stilte. Zijn gedachten te laten bezinken vóór hij begon te bouwen. En hij begon te voelen: dit is Krishna in mij. Niet als religie, maar als kracht. Als intelligentie die verder gaat dan denken.

Zijn team merkte het. Zijn werk straalde iets uit. Eenvoud. Opluchting. Helderheid. Geen show, geen ego. Alleen waarheid, verpakt in code.

Vanaf dat moment wist hij:

Technologie is geen tegenstelling tot bewustzijn.

Ze is zijn voertuig.

Hoofdstuk 7

Wanneer de Poorten van Kennis Openstaan

Er komt een moment op het pad waarop denken niet langer nodig is om te weten. Je hoeft geen gegevens meer te verzamelen, geen schema's meer te bouwen, geen zekerheden af te dwingen. Je zit stil – en weet. Je kijkt iemand aan – en herkent. Je leest een situatie – en voelt wat juist is. Dit is geen mystiek. Dit is Sattva in bloei.

In de *Bhagavad Gītā* omschrijft Krishna het zo:

“Wanneer alle poorten van het lichaam verlicht zijn door kennis, dan wordt gezegd dat Sattva overheerst.”
(*Bhagavad Gītā* 14.11)

Die ‘poorten’ – dat zijn de zintuigen, de geest, het subtiële innerlijk kanaal waardoor kennis ons bereikt. Normaal gesproken zijn deze poorten ofwel gesloten door Tamas, of vervormd door Rajas. In Tamas zien we niets, in Rajas zien we wat we willen zien.

Maar in Sattva zijn de poorten open, stil en helder. Wat dan binnenkomt is geen redenering – het is *weten zonder tussenkomst*.

Wat betekent het als de poorten openstaan?

Je hoeft niet meer te *nadenken* over iemand – je *ziet* wie hij is. Niet alleen zijn woorden, maar zijn energie. Niet alleen zijn gedrag, maar zijn motief. Alsof je ogen niet alleen licht ontvangen, maar ook de waarheid lezen die in de lucht hangt. Dit is geen oordeel, het is waarneming. En met die waarneming komt ook compassie. Want waar helderheid is, verdwijnt angst. Waar inzicht is, verdwijnt strijd.

De oude wijzen noemden dit *Prajñā* – zuivere intuïtieve kennis. Niet emotie, niet logica, maar het directe licht van het bewustzijn zelf. Het is wat ontstaat als Sattva niet alleen tijdelijk aanwezig is, maar blijvend tot bloei komt.

En dat licht werkt door in alles. In je beslissingen, je timing, je communicatie. Je voelt aan wanneer je moet spreken – en wanneer niet.

Wanneer je moet handelen – en wanneer wachten. Het leven krijgt een ritme, een intelligentie, een precisie die jouw denken nooit had kunnen plannen.

*“Die persoon die in Sattva is gevestigd, ziet het juiste in het juiste en het verkeerde in het verkeerde. Zijn visie is helder.”
(Bhagavad Gītā 18.30)*

Wat er in de geest gebeurt

Neurologisch gezien lijkt dit moment op een schakelpunt in het brein. Onder invloed van Sattva verschuift de hersenactiviteit van fragmentatie naar coherentie. In plaats van versnipperde aandacht, ontstaat er een golf van integratie: langeafstand verbindingen tussen gebieden die normaal gesproken apart functioneren. Creativiteit, geheugen, empathie, abstractie – ze komen samen.

Maar het gaat verder dan hersengolven. Want wat hier gebeurt, is geen prestatie van het brein. Het is een onthulling van het bewustzijn zelf. Alsof het scherm ineens uitgaat, en het licht daarachter zichtbaar wordt.

Je realiseert je: *ik ben niet degene die denkt – ik ben degene die ziet.*

Sattva maakt de geest niet 'beter', maar doorzichtig. En door die transparantie ontstaat de ruimte waarin kennis vanzelf verschijnt. Niet alleen als inzicht, maar als visie.

Door de illusie heen kijken

In deze staat begint *Maya* haar greep te verliezen. *Maya* – de sluier die de werkelijkheid bedekt – werkt alleen wanneer de geest troebel is. Ze misleidt ons met schijnzekerheden, valse beelden, gehechtheden en angsten. Maar wanneer Sattva sterk genoeg is, wordt *Maya* doorzichtig. De wereld verandert niet – maar jij ziet haar anders.

Waar je eerder strijd zag, zie je les. Waar je obstakel zag, zie je richting. Waar je angst voelde, voel je keuze. Niet omdat je positiever bent gaan denken, maar omdat je door de dingen heen bent gaan kijken.

En dat is wat Krishna telkens opnieuw Arjuna probeert duidelijk te maken: dat *het probleem nooit buiten ons ligt*, maar in hoe wij waarnemen. En die waarneming kan alleen zuiver worden wanneer de geest verlicht is met Sattva.

Het dagelijks wonder

In jouw werk — of het nu bouwen, leiden, luisteren of genezen is — betekent dit: dat je de juiste beslissing niet hoeft te forceren. Ze komt. Het juiste woord, de juiste timing, de juiste prioriteit — ze tonen zich. Je wordt een kanaal. En in die afstemming verdwijnt het gevoel van “ik moet dit oplossen” en verschijnt het besef: *ik mag het laten ontstaan*.

Sattva maakt ons niet alleen rustiger — het maakt ons transparant voor waarheid. En dat is het begin van ware kracht. Want wie de waarheid kan zien, hoeft niet te controleren. Hij hoeft alleen nog maar te volgen.

De Kamer zonder Spiegel

Ze was teamcoach in een groot bedrijf. Haar dagen vulden zich met gesprekken, sessies, mensen begeleiden bij conflicten, keuzes, stress. Ze hield van haar werk. Maar er was één coach waar ze zich geen raad mee wist: een slimme, vastgelopen medewerker die alles leek te blokkeren.

Ze had alles geprobeerd: open vragen, interventies, modellen. Maar telkens wanneer hij sprak, draaide het gesprek zich vast in zichzelf. Hij begreep zijn gedrag, zag zijn patronen, maar kwam geen stap verder. Zij ook niet.

Na de derde sessie voelde ze zich uitgeput. Niet omdat hij weerstand bood, maar omdat *zij* iets probeerde te doen wat niet klopte. Ze besloot het anders te doen. Geen plan, geen script, geen techniek.

De volgende sessie begon met stilte. Ze zat gewoon tegenover hem, zacht ademend, aanwezig. Ze luisterde zonder richting. Zonder intentie. Zonder verwachting.

Toen gebeurde het.

Ze keek hem aan en zag ineens wie hij was. Niet als functie of rol, maar als mens. Ze voelde zijn verdriet – niet in zijn woorden, maar in zijn veld. Ze voelde het kind in hem dat nog steeds wachtte op erkenning. Ze *wist* wat hij nodig had: niet een oplossing, maar *gezien worden*.

Ze zei niets diepzinnigs. Alleen:

“Het lijkt alsof je altijd al harder moest werken dan je omgeving om het gevoel te hebben dat je er mag zijn.”

Hij zweeg. Zijn gezicht verschoof. Zijn ogen vulden zich.

“Dat is exact het gevoel,” fluisterde hij.

“Maar ik heb dat nog nooit iemand horen zeggen.”

Ze glimlachte. Niet als coach, maar als mens. En ze wist: *dit is Sattva. De poorten zijn open.*

Het gesprek dat volgde was eenvoudig, stil, krachtig. Geen draaiboek, geen tools. Alleen helderheid. En waarheid.

Toen hij vertrok, zei hij:

“Ik voelde me vandaag voor het eerst geen probleem.”

Zij zat nog even in de lege kamer, ogen gesloten.

Niet trots.

Niet opgelucht.

Alleen aanwezig.

In een ruimte waar geen spiegel meer nodig was,
omdat het licht zelf begon te schijnen.

Hoofdstuk 8

Standvastig in Sattva – Hoe blijf je in deze staat?

De eerste keer dat je Sattva proeft, is als een zeldzame ochtend in de bergen: de lucht is zuiver, je adem diep, en je blik rust op de verre horizon. Je bent niet meer op zoek. Je bént. Alles voelt juist, zonder uitleg. Het leven ademt met je mee.

Maar zoals het ochtendlicht langzaam wordt verdrongen door de drukte van de dag, zo verdwijnt Sattva vaak even snel als ze kwam. Een opmerking. Een deadline. Een innerlijke angst die opspeelt. En voor je het weet, trekt Rajas je mee in actie, of Tamas in vermijding.

Hoe blijf je dan in Sattva?

Hoe houd je het vuur van helderheid brandend in een wereld van stormen?

Het subtiële werk van blijven

Sattva ontstaat vaak spontaan — tijdens een wandeling, meditatie, een diep inzicht. Maar om haar te behouden, moet je iets anders leren: stilte bewaken te midden van beweging.

Je hoeft je niet af te zonderen van de wereld, maar je moet *innerlijk leren schuilen in licht*. Daarvoor is *viveka* nodig: onderscheidingsvermogen. Een helder ja. Een kalm nee.

Krishna zegt in de Gita:

“Wanneer de waarnemer in staat is om het handelen los te zien van het Zelf, en ziet dat alle handelingen worden verricht door de guna’s van de natuur, dan is hij wijs.”
(Bhagavad Gītā 14.19)

Dat is het geheim van blijven: weten dat jij niet het verlangen bent, niet de vermoeidheid, niet de angst. Dat zijn bewegingen van Rajas en Tamas. Jij bent de waarnemer. De stille getuige. En hoe vaker je dat beseft, hoe steviger Sattva zich vestigt.

Het gevaar van gehechtheid aan Sattva

Toch schuilt hier een valkuil. Sattva voelt zo zuiver, zo vredig, dat we er aan gehecht kunnen raken. Je voelt je licht, geïnspireerd, helder — en dan wil je: *dit moet blijven*. En precies dan glipt het weg. Want gehechtheid is een rajas-kwaliteit. Zelfs gehechtheid aan zuiverheid maakt je weer troebel.

De sleutel is overgave. Niet aan gemak of passiviteit, maar aan het ritme van Sattva zelf. Je leert luisteren: *wat voedt mijn helderheid, en wat vertroebelt haar?* Je leert voelen: *wanneer kom ik uit afstemming, en wat helpt me terug?*

En je leert ook mildheid. Want Sattva is een levend wezen. Ze komt als je haar eerbiedigt. Ze vertrekt als je haar probeert vast te houden.

De wereld als testveld

In een samenleving vol snelheid, schermen en prikkels is Sattva een kwetsbare bloem. Daarom moet ze beschermd worden — niet met muren, maar met innerlijke rituelen.

En vooral: met moed. Want Sattva vraagt dat je kiest. Niet altijd wat het makkelijkst is, maar wat het meest waar is.

De wereld zal je blijven testen. Verleiding. Onrecht. Trots. Moeheid. Maar elke test is een kans om te zien: *kan ik midden in dit alles blijven staan in mijn licht?*

“Degene die in Sattva verblijft, maar alle guna’s doorziet en overstijgt, wordt een Gunatita genoemd – degene die niet meer bewogen wordt door de natuur, maar standvastig is in het Zelf.”

(Bhagavad Gītā 14.22–23, parafrase)

Dit is geen spirituele opschepperij. Het is diepe, nederige oefening. Dag na dag. Moment na moment. Sattva vraagt geen grootsheid. Ze vraagt aandacht. Aanwezigheid. Ritme.

Je leert je terug te trekken – niet uit de wereld, maar uit de ruis.

Je leert eenvoud lief te hebben.

Je leert je adem te vertrouwen.

Je leert dat het stilste antwoord vaak het meest juiste is.

En je leert dat helderheid geen eindpunt is, maar een
beginsel.

Van daaruit begint het echte leven pas.

Het Licht achter de Deur

Hij was begonnen met meditatie tijdens een moeilijke periode. Een scheiding, een burn-out, een gevoel van zinloosheid had hem op zoek gestuurd. Hij had zijn weg gevonden naar stilte, naar adem, naar het licht van Sattva. Niet in grote inzichten, maar in kleine momenten: de zon op de vloer, een kop thee, de rust van niet hoeven reageren.

En het werkte. Zijn geest werd lichter. Zijn dagen rustiger. Hij voelde zich opnieuw verbonden met zichzelf, met anderen, met het leven. Hij had het gevoel dat hij eindelijk *aangekomen* was.

Maar toen keerde de wereld terug.

Een nieuw project, een nieuwe liefde, deadlines, verwachtingen. En met elke dag die voorbijging, voelde hij het licht in zichzelf doffer worden. De stilte werd vervangen door taken. Zijn ademhaling korter. Zijn geest weer vol. Sattva leek verdwenen.

Hij werd onrustig. Gefrustreerd. Alsof hij iets kostbaars verloren was. Hij probeerde het terug te halen met discipline, met strengheid. Meer mediteren. Beter eten. Geen fouten maken. Maar niets werkte. Hoe meer hij zocht, hoe verder het leek.

Tot hij op een middag, uitgeput, zijn hoofd tegen de muur legde. En ineens een herinnering opkwam – aan een van zijn eerste meditatiesessies. Hij had toen niets verwacht. Geen prestatie gezocht. Alleen gezeten, met zichzelf. En hij had gevoeld: *ik ben er al*.

Hij glimlachte. Hij zag het ineens.

Sattva is geen beloning. Geen resultaat. Het is een deur. En die deur staat altijd op een kier. Niet voor wie duwt, maar voor wie *stil genoeg wordt om de klink te voelen*.

Hij ging zitten. Niet om terug te keren, maar om aan te komen.

En daar was het weer.

Zachter dan voorheen. Maar onmiskenbaar.

Het licht achter de deur.

Hoofdstuk 9

Turya – Het Bewustzijn Achter de Stilte

Stel je een oceaan voor. Aan de oppervlakte bewegen de golven: onrustig, krachtig, veranderlijk. Iets daaronder is het water rustiger: stromend, ritmisch. Nog dieper is het stil. En helemaal aan de bodem – daar is er alleen aanwezigheid. Geen beweging, geen vorm, alleen zijn.

De Vedische wijsheid spreekt over vier bewustzijnstoestanden:

1. Jagrat – de waaktoestand
2. Swapna – de droomtoestand
3. Sushupti – de diepe slaap
4. Turya – *het vierde* – het stille bewustzijn dat alle drie doordringt, maar door niets wordt beroerd

Turya betekent niet “de vierde als nieuwe ervaring”, maar “dat wat altijd aanwezig was” – ook in waken, dromen en slaap. Het is het pure Zien, het zuivere Zijn.

Niet als concept, maar als directe, ongefilterde realiteit. De *Mandukya Upanishad* zegt:

“Dat wat niet waaktoestand is, noch droom, noch diepe slaap; dat wat onzichtbaar is, onaantastbaar, vormloos en zonder kenmerken – dat is het Zelf. Dat is Turya.”

Van Sattva naar stilte zonder eigenschappen

Sattva is de hoogste van de drie guna's. Ze brengt helderheid, inzicht, vrede. Maar ook Sattva is nog onderdeel van *Prakriti* – de gemanifesteerde natuur. Sattva zuivert, maar heerst nog steeds. Turya is anders. Turya overstijgt. Ze kijkt, maar grijpt niet in. Ze weet, maar hoeft niets te formuleren. Ze is.

“O Arjuna, degene die de guna's doorziet en niet meer bewogen wordt door hun invloed – hij wordt een gunatita genoemd.”

(Bhagavad Gītā 14.22)

De Gunatita – degene die boven de guna's staat – leeft nog steeds in de wereld.

Maar niet als een drager van zwaarte (Tamas), niet als een drijver van actie (Rajas), en zelfs niet als een zoeker naar harmonie (Sattva). Hij is getuige. Hij *weet zich bewust van het Zelf*. En dat weten brengt vrijheid.

Wat is Turya werkelijk?

Turya is geen toestand die je kunt bereiken. Want wie probeert, staat nog buiten haar. Ze openbaart zich wanneer alles loslaat: denken, zoeken, voelen, streven. Ze wordt zichtbaar als het 'ik' even stilvalt. Niet omdat het wordt vernietigd, maar omdat het wordt doorzien.

Je kent haar misschien al.

In het moment vlak voordat je in slaap valt, maar nog wakker bent.

In het diepe 'zijn' tijdens meditatie, zonder tijdsbesef.

In die blik die je opeens raakt, waarin niets gebeurt — maar alles aanwezig is.

In het loslaten van het idee dat je iets moet worden.

Turya is de stille ruimte waarin Sattva verdwijnt, maar de helderheid blijft. Niet als kwaliteit, maar als essentie. Als puur gewaar zijn.

Wat Turya doet – en niet doet

Turya verandert niets aan de wereld. Ze verandert *jouw relatie* met alles. Plotseling is er geen noodzaak meer om jezelf te bewijzen, te beschermen, te verklaren. Alles mag verschijnen. Alles mag verdwijnen. Jij *bent*.

Een programmeur blijft programmeren. Een ouder blijft opvoeden. Een leider blijft leiden. Maar vanuit een grondtoon die niet meer beweegt met succes of falen. Vanuit de stilte die alles draagt.

En dat is geen afstand. Het is de hoogste vorm van betrokkenheid. Want alleen wie vrij is van het verlangen om controle uit te oefenen, kan werkelijk aanwezig zijn bij wat is.

“Degene die het Zelf kent als onveranderlijk, onaangeraakt door handelen, ziet werkelijk.”

(Bhagavad Gītā 13.31)

Stilte achter de stilte

Als Sattva het licht is dat de kamer verlicht, dan is Turya de ruimte waarin de kamer verschijnt. Niet iets wat je kunt *ervaren* — want elke ervaring verandert — maar dat waarin alle ervaringen verschijnen.

Turya is het einde van alle verzet.

Niet uit berusting.

Maar uit volledig zijn.

En het wonderlijke is: zodra je haar herkent, hoef je niets meer te doen om terug te keren. Want je was er altijd al.

Het Moment Zonder Naam

Hij zat in de trein, laptop op schoot, nog wat mails afrondend. In zijn hoofd draaiden scenario's: over een presentatie die morgen moest slagen, een conflict in zijn team, een bug die gisteren niet opgelost was. Zijn vingers tikten, maar zijn hart was moe.

De trein stopte onverwacht stil tussen twee stations. Geen reden. Geen melding. Gewoon stilte.

Hij keek op. Buiten bewoog niets. Een weiland, wat ochtendmist, een verre toren. Iets in hem zakte. Hij legde zijn laptop opzij. Zijn hoofd werd leeg. Niet uit inzicht, maar uit verzadiging.

En toen gebeurde het.

Er was geen gedachte, geen emotie, geen richting. Alleen zijn.

Zijn blik rustte op niets. Zijn adem ging vanzelf.

Hij voelde zich niet ontspannen — hij *verdween gewoon even*.

Er was geen hij. Alleen gewaar zijn.
Geen zoeken. Geen naam. Geen tijd.

Na een paar minuten – of seconden, hij wist het niet – kwam de trein weer op gang. Mensen tikten verder. Hij ook. Maar iets was anders.

Hij was niet veranderd. Maar de ruis was weg.

En in de weken daarna keerde hij vaker terug naar die plek in zichzelf – niet als toestand, maar als herinnering. Als thuiskomen bij iets dat nooit echt ver weg was geweest.

Hij had het moment geen naam gegeven.

Maar diep vanbinnen wist hij:
Dat was ik. Zonder rol. Zonder vorm. Zonder verlangen.
En dat was genoeg.

Hoofdstuk 10

De Innerlijke Coder – Praktische Gids voor Creatieve Intelligentie

In ieder van ons leeft een maker. Iemand die wil bouwen, begrijpen, ordenen. Iemand die – vaak in stilte – een wereld schept uit niets dan aandacht, inzicht en intentie. Voor een programmeur is dat code. Voor een schrijver zijn het woorden. Voor een denker zijn het concepten. Maar wat al deze makers verbindt, is dat ze vorm geven aan het onzichtbare.

In Sattva verandert dit proces fundamenteel. Dan wordt creatie geen handeling uit verlangen, maar een openbaring uit stilte. Je bouwt niet meer om iets te worden, of iets te bewijzen – maar omdat het bouwen zelf een vorm van luisteren is.

“Een mens handelt volgens zijn aard, zelfs de wijze. Wat kan onderdrukking dan baten?”
(Bhagavad Gītā 3.33)

Je natuur — je innerlijke neiging tot creëren — is geen toevallige gave. Ze is een Dharma. Een roeping die gehoord wil worden, maar niet door de geest die alles wil beheersen. Ze wil worden gehoord door het bewustzijn dat stil genoeg is om te ontvangen wat er al is.

De software van het Zelf

Stel je voor: je zit achter je scherm. Je kijkt naar een probleem. Eerst is er wat ruis, weerstand. Je wil het oplossen, forceren. Maar dan herinner je je de stilte. Je sluit je ogen. Adem. Stilte. Je opent je ogen weer — en het antwoord is er.

De logica. De datastructuur. De perfecte naam voor een functie. Je voelt: dit komt niet uit *mij*, maar door *mij*. Dit is Sattvische intelligentie: helder, tijdloos, trefzeker.

Je denkt niet meer lineair. Je ziet het geheel. Je weet wat op dit moment nodig is — én wat je weg mag laten. Je kiest niet op basis van gewoonte of haast, maar op basis van waarheid.

Dat is de innerlijke coder:

Een geest die gezuiverd is van ruis,
en een hand die schrijft wat ontvangen is.

*“Van allen ben Ik het oorspronkelijke zaad. Ik ben het
intellect van de intelligente, de kracht van de krachtigen.”
(Bhagavad Gītā 7.10)*

In deze toestand ben je niet langer bezig met *creëren*,
maar met samenwerken met bewustzijn. Je bent niet de
bron van de intelligentie — je bent haar instrument. En dat
is geen verlies van autonomie. Het is vrijheid. Vrij van
innerlijke strijd.

De code als mantra

In Sattva krijgt zelfs de handeling van coderen iets
ritueels. Je werkt geconcentreerd, maar ontspannen. Elke
regel code voelt als een gebed: zorgvuldig, precies,
betekenisvol. Niet omdat het 'heilig' is, maar omdat het
niet gehaast is. Je schrijft niet om af te krijgen. Je schrijft
omdat het klopt.

En net als een mantra, werkt goede code in stilte. Ze *doet* haar werk zonder aandacht te vragen. Ze is elegant. Zuiver. Intuïtief te begrijpen. Ze nodigt anderen uit tot samenwerking, tot vertrouwen.

De innerlijke coder is dan niet de held van het verhaal, maar de dienaar van het geheel. En dat geeft paradoxaal genoeg de meeste kracht. Want de grootste systemen ontstaan uit eenvoud. De diepste structuren uit stilte.

Sattva in samenwerking

Wanneer meerdere mensen in Sattva werken, ontstaat er een veld. Een team dat niet functioneert uit ego, maar uit afstemming. Men voelt wat klopt, nog voordat het uitgesproken is. Er is minder correctie, minder spanning. De communicatie is eenvoudig. De flow gedeeld.

Dat betekent niet dat er geen meningsverschillen zijn — maar ze worden gezien als richtingaanwijzers, niet als strijd. Iedereen is gericht op waarheid, niet op positie. En dat maakt het werk zuiverder dan elk procesmodel kan garanderen.

Hoe je het cultiveert

De innerlijke coder leeft in ieder van ons – maar komt alleen naar voren wanneer het innerlijk veld helder is. Daarom vraagt deze manier van creëren om dagelijkse zachtheid:

- Ochtenden in stilte
- Ritme in werk en rust
- Voeding die licht brengt, geen zwaarte
- Beweging zonder geweld
- Grenzen in prikkels
- Keuzes vanuit waarheid, niet vanuit angst

En vooral: het besef dat jouw ware kracht niet komt uit controle, maar uit verbinding.

Je bent geen maker die dingen bedenkt.

Je bent een instrument waarop het leven componeert.

En hoe zuiverder het instrument, hoe krachtiger de muziek.

De Regel Die Niet Geschreven Werd

Hij werkte aan een belangrijk project: een groot nieuw platform voor voedseldistributie, gebouwd voor transparantie, efficiëntie en duurzaamheid. Alles was strak opgezet: schema's, architectuur, databases. Zijn hoofd zat vol, zijn scherm vol tabs, zijn kladblokken vol pijlen en loops.

Maar iets klopte niet.

De kern van het systeem — de verbinding tussen gebruiker, voorraden en leveranciers — bleef instabiel. Elk model dat hij testte, werkte op papier, maar niet in het echte verkeer. Data liep weg, synchronisatie haperde. Hij herschreef het. En herschreef het opnieuw. Niets hielp.

Op een avond, met droge ogen en een bonkend hoofd, sloot hij alles af. Geen muziek. Geen koffie. Hij ging in het donker op zijn bureaustoel zitten. Hij deed niets. Geen analyse. Geen brainstorm. Alleen zitten.

Zijn adem werd stil. Zijn lichaam zwaar. En daar, in dat niemandsland van doen en niet-doen, zag hij het.

Niet als idee. Maar als een beeld. Als iets wat al lang op hem wachtte.

De fout zat niet in de logica. Hij had een relatie vergeten — niet tussen tabellen, maar tussen mensen. De gebruikersinterface moest praten met de boer, niet alleen met de data. Niet via knoppen, maar via vertrouwen.

Hij voelde hoe het systeem zich aan hem toonde. Alsof het zich zelf schreef — en hij alleen nog hoefde te luisteren.

De dag erna schreef hij minder code dan ooit. En toch werkte alles.

De regels die hij wél schreef, waren zuiver. Precies. Maar de echte kracht zat in de regel die hij niet schreef. De regel die vervangen was door inzicht.

Hij noemde het sindsdien zijn *stille commit*.

En als mensen hem vroegen hoe hij het opgelost had, glimlachte hij zacht:

“Ik heb even geluisterd naar wat het systeem zelf wilde worden.”

Hoofdstuk 11

De Innerlijke Gītā – De Dialoog met je Ziel

Soms lijkt het alsof er twee mensen in ons wonen. Eén die weet, voelt, ziet wat waar is – en één die aarzelt, twijfelt, uitstelt of opstandig wordt. Eén is stil, helder en standvastig. De ander is vol vragen, angsten, verwachtingen. En de werkelijke strijd in ons leven is zelden tegen de buitenwereld, maar tussen deze twee stemmen.

De *Bhagavad Gītā* is geen geschiedschrijving van een veldslag. Het is het verslag van deze innerlijke dialoog – tussen Krishna en Arjuna. Tussen ziel en ego. Tussen weten en willen. En het wonder van de Gītāis: ze speelt zich niet slechts af op papier of in tempels, maar *in jou*.

Wanneer je stilstaat bij een moeilijke keuze, wanneer je voelt wat juist is maar het niet durft, wanneer je hart fluistert maar je hoofd protesteert – dan hoor je de Innerlijke Gītā.

Arjuna: de stem van het ego dat zoekt

Arjuna is geen onwetende man. Hij is wijs, vaardig, toegewijd. En toch is hij in verwarring. Want op het moment dat het werkelijk telt, zegt hij: *“Mijn geest is verward. Ik weet niet meer wat mijn plicht is.”*

Hij laat zijn boog vallen. Hij zakt neer. Hij geeft zich over — niet uit zwakte, maar uit besef: *ik weet het niet meer alleen.*

Dat is het moment waarop de Gītā begint.

Jij hebt dat moment ook gekend. Misschien niet met een boog, maar met een burn-out, een crisismoment, een leegte waarin geen antwoord meer klonk. En in die stilte begon misschien iets anders te spreken. Geen innerlijke paniek, maar een stille helderheid die zegt: *“Luister.”*

Krishna: de stem die nooit dwingt, maar altijd weet

Krishna spreekt — maar niet zoals het ego spreekt. Hij dwingt niet, verleidt niet, overrompelt niet. Hij herinnert. Hij herinnert Arjuna aan wie hij werkelijk is. Niet de twijfelaar,

niet de vechter, maar de ziel die nooit vernietigd kan worden.

“Het Zelf is ongeboren, eeuwig, altijd bestaande en oeroud. Het wordt niet vernietigd wanneer het lichaam vernietigd wordt.”

(Bhagavad Gītā 2.20)

Dat is de stem van jouw innerlijke Krishna. Niet luid. Niet constant. Maar aanwezig. Achter elk verlangen. Achter elke angst. Achter elk conflict. Als een licht achter een sluier. Een weten dat niet denkt, maar herkent.

Wanneer je die stem hoort — niet als gedachte, maar als gewaar zijn — dan verandert alles. Niet omdat je situatie verandert, maar omdat je herinnert: *ik ben niet wat ik voel. Ik ben niet wat ik denk. Ik ben niet wat ik produceer. Ik ben dat wat kijkt.*

De kunst van het innerlijk gesprek

De Innerlijke Gītā is niet iets dat je leest. Het is iets dat je leert voeren.

Je leert stil te worden wanneer je ego roept.

Je leert wachten tot het juiste antwoord komt.

Je leert het verschil te voelen tussen het weten van de ziel en de redenering van het verstand.

Soms zegt Krishna niets. En dat is ook antwoord.

Soms voel je een diepe rust na een innerlijk conflict – en weet je: *dit is het*.

Soms voelt een besluit ongemakkelijk, maar zuiver – en weet je: *ik heb geluisterd, niet gewonnen*.

In jouw werk, in relaties, in levenskeuzes: de Gītāleeft in jou.

Elke keer als je niet handelt uit angst, maar uit inzicht.

Elke keer als je jezelf niet verdedigt, maar verstilt.

Elke keer als je weet wat je moet doen, zonder dat je weet waarom.

Dan spreek jij met Krishna. En Hij met jou.

“Ik ben de innerlijke gids die in het hart van alle wezens woont.”

(Bhagavad Gītā 10.20)

Leven als levende Gītā

Er komt een moment waarop je de Gītā niet meer hoeft te citeren — omdat ze door je heen spreekt. Je woorden worden rustiger. Je daden helderder. Je relaties eerlijker. Je werk eenvoudiger. Niet omdat jij perfect bent, maar omdat je luistert naar wat klopt.

De wereld zal blijven vragen. Je geest zal blijven twijfelen. Maar ergens daarbinnen leeft een onbewogen centrum — jouw Krishna — die altijd stil is, en altijd weet.

En als je dat beseft, wordt elk moment heilig.

Elk besluit een gesprek.

Elke handeling een vers.

En jouw leven: een levende Gītā.

De Boog op de Grond

Hij zat al uren aan zijn bureau. Het project liep vast. Niet technisch — de code werkte — maar innerlijk. De klant twijfelde, het team trok alle kanten op, zijn hoofd draaide overuren. Wat moest hij doen? Doorduwen? Loslaten? Praten? Wachten?

Hij maakte lijstjes, herlas gesprekken, overwoog strategieën. Maar niets gaf rust. Elke gedachte riep een andere op. Elke mogelijkheid had een tegenargument. Zijn hoofd zat vol strijd.

Hij sloot zijn laptop. Staarde naar het scherm. Legde zijn hoofd in zijn handen.

“Ik weet het niet meer,” zei hij zacht, tegen niemand in het bijzonder.

Toen werd het stil. Niet buiten hem, maar binnenin.

Hij voelde hoe zijn schouders zakten. Zijn kaken ontspanden. Iets liet los — iets dat niet opgelost hoefde te worden, maar *gekend* wilde worden.

Hij dacht niet langer. Hij luisterde. Niet naar stemmen of antwoorden, maar naar die ene diepe rust achter zijn borst. Die plek die nooit dwingt, nooit haast, nooit oordeelt.

En daar, in die stilte, hoorde hij iets eenvoudigs:

“Doe wat klopt. Niet wat veilig is. Niet wat slim lijkt. Wat klopt.”

Geen gebod. Geen oplossing. Alleen helderheid.

Hij opende zijn ogen. Ademde diep. En wist wat hij te doen had.

Die dag handelde hij niet uit logica, maar uit luisteren. Niet uit kracht, maar uit afstemming. En hoewel niet iedereen zijn keuze begreep, voelde hij zich vrij. Want hij had

eindelijk gedaan wat de diepste stem in hem al die tijd had gezegd.

Hij had, zoals Arjuna, zijn boog even neergelegd.

En pas toen kon Krishna spreken.

Hoofdstuk 12

Naar Vrijheid – Van Guna's naar Gunatita

Sattva is prachtig. Ze brengt helderheid, waarheid, vrede. Maar zelfs Sattva is een beweging – een kwaliteit in de stof. Wie zuiver ziet, herkent dat Sattva niet het eindpunt is, maar een voorportaal van vrijheid.

De ware vrijheid begint pas wanneer zelfs Sattva wordt voorzien.

Daarover spreekt Krishna met een ontroerende zachtheid, aan het einde van hoofdstuk 14 van de *Bhagavad Gītā*:

“Wie niet haat wanneer Tamas opkomt, noch verlangt wanneer Sattva verschijnt... wie kalm blijft in het spel van de guna's, die is bevrijd.”

(Bhagavad Gītā 14.22–23)

Deze mens heet de Gunatita – degene die *door de guna's heen kijkt*. Hij is niet meer afhankelijk van welke toestand ook.

Hij is niet meer rouwig als Tamas verschijnt, noch euforisch als Sattva gloort. Want hij weet: *ik b n dit alles niet*. Ik ben het bewustzijn waarin dit verschijnt.

De Gunatita is niet buiten de wereld

De Gunatita is geen afstandelijke monnik, geen ongenaakbare heilige. Hij leeft in de wereld. Hij programmeert, onderwijst, kookt, belt, lacht, huilt. Maar hij vergelijkt niet meer. Hij vergelijkt geen gisteren met vandaag. Geen zichzelf met een ander. Geen leven met een ideaal. Hij *is*.

Wat hij doet, is niet meer gebaseerd op wat hoort, of wat loont, maar op wat waar is in het moment. Niet omdat hij het weet, maar omdat hij *luistert*. Zijn identiteit is niet langer een rol. Hij hoeft niets vast te houden. Niets te beschermen. Niets te bereiken.

En juist dat maakt hem krachtig. Want zijn handelen komt niet uit angst of behoefte. Het komt uit afstemming. Uit het Zelf.

*“Wie Mij met onverdeelde toewijding dient, stijgt boven de guna’s uit en wordt gereed om het Brahman te bereiken.”
(Bhagavad Gītā 14.26)*

Vrijheid is niet ‘beter’ worden – het is ‘niets meer moeten zijn’

Vrijheid begint niet met bereiken, maar met loslaten: van de drang om controle te houden, gelijk te hebben, iemand te zijn. Je hoeft niets meer te worden.

Je *bent*. En wat je bent, is onveranderlijk, onaantastbaar, onvernietigbaar.

Je bent geen golf in de oceaan.

Je bent het water.

Zolang je gelooft dat je iets moet fixen in jezelf, ben je nog gebonden.

Maar zodra je het idee laat varen dat je ‘iemand’ moet worden, opent zich de poort naar vrijheid.

Dat is het geheim:

Je hoeft niet meer Sattvisch te blijven.

Je hoeft zelfs niet meer in stilte te zijn.

Je hoeft alleen maar aanwezig te blijven als bewustzijn.

En dan, zoals Krishna zegt:

“Hij die vreugde vindt in het Zelf, die het Zelf als licht en doel ziet – die wordt een yogi genoemd en is vrij, zelfs al leeft hij nog in een lichaam.”

(Bhagavad Gītā 6.21, parafrase)

De mens als veld van waarheid

Wanneer je niet langer identificeert met de stem van het denken, maar leeft als open ruimte waarin die stem komt en gaat, dan ben je het veld zelf – het innerlijke Kurukṣetra waarin alles zich afspeelt.

En in dat veld komt kennis. Komt liefde. Komt actie.

Maar jij blijft.

Vrij. Stil. Aanwezig.
Als getuige. Als bron.
Als Krishna in je hart.

Einde van het boek — maar niet van de Gita.
Want deze dialoog eindigt nooit.
Ze leeft voort in jou,
elke keer dat je luistert,
elke keer dat je ziet,
elke keer dat je durft *niets te hoeven zijn* —
behalve dat wat je altijd al was:
vrij.

Het Licht dat Bleef

Je hebt een reis afgelegd.

Niet in tijd, maar in bewustzijn.

Niet door een landschap, maar door de lagen van je eigen geest.

Je bent begonnen bij de kracht van Sattva — die subtiële, heldere energie waarin alles eenvoudiger wordt. Waarin denken zich stilhoudt, en weten zich toont. Je hebt gevoeld hoe Sattva je dichterbij brengt — bij inzicht, bij zuivere creatie, bij mensen, bij jezelf. En hoe je vanuit die staat niet alleen functioneert, maar *resoneert*.

Je hebt geleerd hoe je die staat kunt voeden. Niet met prestatie, maar met ritme. Niet met forceren, maar met afstemming. Door de ademhaling. Door je voeding. Door stilte. Door kleine keuzes die je geest zuiveren als een beekje dat helderder wordt, simpelweg omdat je stopt met het erin gooien van stenen.

Je hebt gezien dat Sattva geen eindpunt is. Het is een poort. Ze maakt de geest doorzichtig.

En door die transparantie verschijnt de stem die altijd al in je sprak: de stem van Krishna, jouw diepste Zelf.

Je hebt Arjuna leren herkennen: de persoonlijkheid in jou die zoekt, twijfelt, wil en soms gewoon niet weet. En je hebt ontdekt dat Arjuna geen fout is, maar een leerling. Een krijger die leert buigen — niet uit zwakte, maar uit vertrouwen.

Want daar begint de innerlijke Gītā: op het moment dat je zegt

“Ik weet het niet meer. Leer mij.”

En in dat moment van overgave komt iets wat geen techniek je kan geven:

innerlijk leiderschap dat niet van jou komt, maar door jou spreekt.

Je hebt geleerd wat het betekent om technologie niet als tegenkracht te zien, maar als verlengstuk van bewustzijn. Hoe zelfs code, systemen en abstracte structuren dragers kunnen worden van iets diepers — *wanneer ze gebouwd worden vanuit stilte.*

Je hebt momenten van inzicht gezien. Van Turya. Van het vierde: het onnoembare bewustzijn waarin zelfs Sattva verdwijnt, en alleen zijn overgebleven. Geen woorden. Geen richting. Alleen de oceaan die zichzelf kent – zonder naam, zonder drang.

En je hebt gezien dat het hoogste niet ligt in het vasthouden van licht, maar in het leren blijven als de ruimte waarin licht verschijnt.

Niet 'Sattvisch blijven'.

Niet 'de juiste keuze maken'.

Maar: *zijn*.

Aanwezig. Vrij. Stil.

Misschien is er sinds het begin van dit boek niets veranderd aan je leven.

Maar misschien is er iets veranderd in *hoe je kijkt*.

En misschien, wanneer je straks weer op je werkplek zit, of in een gesprek verweekeld bent, of midden in een lastige beslissing – voel je een seconde de herinnering aan wat je diep vanbinnen altijd al wist:

Je hoeft niets te forceren.

Je hoeft niets te zijn.

Je hoeft alleen maar *aanwezig te zijn* bij wat klopt.

Dat is Sattva.

Dat is Krishna.

Dat is vrijheid.

En dan — precies dan —
doet het leven de rest.

Toegift

De Keuken van Sattva

De geest is een subtiel instrument. Ze reageert niet alleen op gedachten, maar ook op de kwaliteit van wat het lichaam binnenkomt. In de Vedische traditie is voeding niet slechts brandstof – het is een vorm van energie-overdracht. Elke hap draagt de sfeer waarin het bereid is, de zuiverheid van de ingrediënten en de intentie van degene die het serveert.

Krishna zelf zegt in de *Bhagavad Gītā*:

“Voedsel dat het leven verlengt, de geest zuivert, kracht geeft, gezondheid bevordert, en vreugde brengt – dat is Sattvisch voedsel.”

(Bhagavad Gītā 17.8)

Sattvisch eten is:

- Vers en levend, *nooit oud of opgewarmd vlees of restjes*
- Vegetarisch, *want geen geweld mag de geest belasten*
- Mild gekruid, *geen overmatige stimulatie van de zintuigen*
- Voedend en licht verteerbaar, *zodat de Prāna vrij kan stromen*
- Met liefde bereid, want intentie is ook een ingrediënt

Wie Sattvisch eet, zal merken dat de adem rustiger wordt, de geest lichter, en de intuïtie scherper. Het verlangen naar onzuivere voeding verdwijnt vanzelf, zonder dwang. Je lichaam herkent wat haar dient. En dat maakt de poorten naar Sattva open.

Vedisch Driegangenmenu – Sattvisch & Vegetarisch

Voorgerecht

Kitchari met verse koriander

Ingrediënten (voor 2 personen):

- 100 g mung dal (gele spliterwten of mungbonen)
- 100 g basmatirijst
- 1 el ghee
- 1/2 tl komijnzaad
- 1/2 tl mosterdzaad
- 1/2 tl kurkuma
- 1/2 tl gemalen koriander
- Klein stukje verse gember, geraspt
- Himalayazout naar smaak
- Verse koriander (als topping)
- Water (ca. 600 ml)

Bereiding:

Was de rijst en mung dal goed. Verhit ghee in een pan,

voeg komijn en mosterdzaad toe tot ze knappen. Voeg dan kurkuma, koriander en gember toe. Doe de rijst en mung erbij en voeg water toe. Laat 30–40 min zacht koken tot het een zachte brij wordt. Serveer warm, met verse koriander.

Deze eenvoudige maaltijd is hét klassieke Sattvische gerecht: balancerend, reinigend, licht verteerbaar en voedend voor lichaam en geest.

Hoofdgerecht

Groentecurry met kokos en chapati

Ingrediënten curry:

- 1 el ghee of kokosolie
- 1 kleine bloemkool (in roosjes)
- 1 wortel (in plakjes)
- 1 handje sperziebonen
- 1/2 tl kurkuma
- 1/2 tl komijn
- 1/2 tl fenegriek
- 1 el geraspte kokos

- 200 ml kokosmelk
- Zout naar smaak
- Verse koriander

Bereiding:

Verwarm de ghee, voeg specerijen toe tot geurig. Voeg groenten toe en roerbak kort. Voeg dan kokosmelk en kokos toe. Laat 10–15 minuten sudderen tot alles zacht is. Serveer met koriander.

Chapati (platbrood):

- 100 g volkoren roggemeel of atta
- 1 el olie
- 60 ml water
- Snuf zout

Meng, kneed, rol plat en bak op droge koekenpan tot luchtballen ontstaan.

Nagerecht

Sattvische dadel-ladoo's

Ingrediënten:

- 10 dadels (ontpit, geweekt)
- 2 el geraspte kokos
- 1 el amandelmeel
- 1 el ghee
- 1 snufje kardemom

Bereiding:

Verwarm ghee, voeg fijngehakte dadels toe, prak zacht.

Voeg amandelmeel, kokos en kardemom toe. Meng tot een plakkerige massa. Rol balletjes met natte handen.

Laat opstijven in koelkast.

Geen suiker, geen bewerkt vet – alleen natuurlijke zoetheid, liefde en zachte Prāna.

Ter afronding

Sattva leeft niet alleen in je meditatie ruimte.

Ze leeft in je adem, in je keuzes, en in je keuken.

Wie bewust eet, bewust kookt en bewust ontvangt,
vormt zijn lichaam om tot een tempel voor helderheid.

Laat je voeding je helpen herinneren aan wie je bent.

Laat elke maaltijd een uitnodiging zijn aan stilte, aan vrede,
aan het Zelf.

Want soms begint de reis naar het hogere
gewoon met een bord warme Kitchari
en een hart dat weet:
dit is goed.

Commentaren van grote namen:

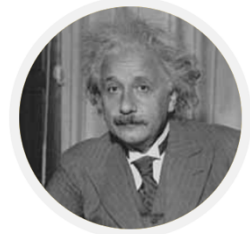
Carl Jung

"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."

