

TRIGUNA



TAMAS

DE SLUIER VAN ONWETENDHEID

Een gids naar innerlijk ontwaken

Voorwoord

Met diepe eerbied en nederigheid buig ik voor de eeuwenoude kennis die ons via de *Bhagavad Gītā*, de *Upanishads* en de Vedische geschriften is overgeleverd. Deze wijsheid is niet van mij, niet van ons, maar van het Absolute — *Sanātana Dharma* — het eeuwige pad van waarheid dat door alle tijden heen blijft klinken.



Het is een voorrecht en genade om een kanaal te mogen zijn voor deze boodschap, in een wereld die steeds luider roept om richting, zingeving en helderheid. Te mogen bijdragen aan een collectieve verschuiving van onwetendheid naar bewustzijn is een geschenk waarvoor ik alleen maar dankbaar kan zijn.

Mijn dank gaat uit naar het universum, naar Krishna die in ons allen leeft en ons voortdurend inspireert om te groeien, te herinneren en te dienen.

Ik dank de leraren en tradities die deze kennis levend hebben gehouden. Ik dank de zoekers, die met open hart en moedige geest bereid zijn zichzelf onder ogen te zien.

Dit boek is geen claim op waarheid, maar een poging om de waarheid te dienen. Geen verkondiging, maar een uitnodiging. Een bijdrage aan een broodnodige verandering die van binnenuit begint.

Moge het de lezer helpen herinneren aan wie hij werkelijk is.

Moge het de geest zuiveren, het hart openen, en de ziel sterken.

En moge het bijdragen aan een wereld waarin licht, liefde en wijsheid weer de boventoon voeren.

Met oprechte toewijding,

Johan Leonardo

Voorwoord	3
Inleiding	8
Proloog	13
Hoofdstuk 1	16
Maar wat betekent dat echt?	17
Tamas in het dagelijks leven	17
Waar begint Tamas?	18
Tamas is een spiegel, geen straf	19
Tamas in de wereld om ons heen	19
Begin bij het bord	20
Hoofdstuk 2	22
De drie drijvende krachten	22
De zon	23
De storm	23
De mist in de duisternis	24
De invloed	24
Het inzicht	25
Hoofdstuk 3	27
Op reis ?	27
Hoofdstuk 4	31
De Leegtes	32
Hoofdstuk 5	35
Voedsel als basis	35
Hoofdstuk 6	39
Vergeten wie we zijn	40
Herinneren wie we zijn	41
De geest als tuin	42
De strijd in ons	42

Tot slot: de keuze van het hart _____	43
Hoofdstuk 7 _____	45
Het belang van de stilte _____	45
Zuiverheid en harmonie _____	46
Je nieuwe metgezel _____	47
Hoofdstuk 8 _____	49
De innerlijke oversteek _____	50
Krishna vraagt niet om perfectie _____	51
Een vertrouwen dat niet beweegt _____	52
Tot slot: de innerlijke oversteek _____	52
Hoofdstuk 9 _____	54
Een andere manier van kijken _____	55
De Guna's: mooie ketenen _____	56
Stilte is de poort _____	56
Krishna is uw ware vorm _____	57
Wat blijft er over? _____	57
Hoofdstuk 10 _____	58
Het hoogste pad _____	58
Een leven van Bhakti is eenvoudig. _____	59
Hoofdstuk 11 _____	62
<i>Het einde van het zoeken</i> _____	62
De zoektocht _____	62
Een diepe ontspanning daalt neer. _____	64
Hoofdstuk 12 _____	66
Het begint klein _____	67
Ook conflict verandert _____	68
Samenleven in Krishna's Licht is leven in waarheid _____	69
Hoofdstuk 13 _____	70
Wie ben jij voorbij alles? _____	71

Hoofdstuk 14	73
Wat maakt voedsel zuiver?	74
Waarom geen ui en knoflook?	75
Sattvische recepten voor het dagelijks leven	76
1. Kitchari – De maaltijd van balans en genezing	76
2. Sattvische Groentecurry	78
3. Halava – Het klassieke Vedische dessert	79
4. Tulsi-thee – Drager van vrede	80
De keuken als tempel	81
Afsluiting	82
Epiloog	83
De Mahā Mantra	85
Commentaren van grote namen:	86
Carl Jung	86
Albert Einstein	86
Mahatma Gandhi	87
Aldous Huxley	87
Maharishi Mahesh Yogi	88
A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada	88

Inleiding

De wereld verandert. Of beter gezegd: de sluier waaronder de mens leeft wordt steeds zichtbaarder. De sluier van onwetendheid, van zelfzucht, van innerlijke verdeeldheid.



In de afgelopen jaren heb ik mogen geven — zonder voorwaarden, zonder verwachtingen, in dienst van iets groters dan mijzelf. Maar juist in dat geven, en in de stilte die daarop volgde, ben ik iets gaan zien wat velen liever niet onder ogen komen.

Wat ik zag, was dit: *Lust, hebzucht en boosheid* zijn voor velen de drijvende krachten geworden. In plaats van oprechte uitwisseling of wederzijds respect, lijkt het vaak te gaan om wat men uit iets kan halen — niet wat men kan brengen. Waar geen directe beloning ligt, wordt men ongeduldig of zelfs boos.

Als men niet kan nemen, verliest men interesse. Alsof geven op zichzelf geen waarde meer heeft.

Dit is geen oordeel – dit is een waarneming.

En die waarneming leidde tot een diep inzicht: we leven midden in de invloedssfeer van Tamas, de verduisterende kracht van de natuur. En we doen dat in de tijd die de geschriften Kali Yuga noemen – het tijdperk waarin waarheid, zuiverheid en mededogen afnemen, en waarin het ego regeert alsof het de ziel zélf is.

Wat velen niet beseffen, is dat onze geest voortdurend gevormd wordt door drie kwaliteiten van de materiële natuur:

- Sattva (Zuiverheid en Kennis),
- Rajas (Verlangen en Onrust),
- en Tamas (Onwetendheid en Passiviteit).

Deze *Triguna* beïnvloeden elk aspect van ons bestaan – hoe we denken, hoe we voelen, hoe we handelen.

Maar we kunnen pas beginnen met transformatie als we ons bewust worden van hoe deze krachten in ons werken.

Daarom is dit boek geschreven.

Het is bedoeld als wegwijzer en spiegel, om mensen inzicht te geven in deze innerlijke werkingen en de weg naar zuiverheid en ontwaken.

De *Bhagavad Gītā* — de ruggengraat van dit boek — is daarbij onze gids. Niet als religieus geschrift, maar als symbolisch en wetenschappelijk meesterwerk, dat de structuur van ons bewustzijn blootlegt.

De *Bhagavad Gītā* is geen verhaal over een oorlog in het verre verleden. Het is een innerlijke veldslag — een kaart van ons eigen bewustzijn. Krishna is onze Ziel, ons hoogste Zelf, het onveranderlijke Licht dat in elk van ons woont. Arjuna is onze persoonlijkheid, onze twijfelende geest, ons menselijke hart dat zoekt naar richting. En het lichaam? Dat is het vehikel, de strijdswagen waarmee we deze reis over de aarde maken.

De strijd op het slagveld van Kurukṣetra is de strijd die iedere ziel voert: tussen waarheid en illusie, tussen herinnering en vergetelheid, tussen dienstbaarheid en ego. En Krishna's woorden in de *Gītā* zijn niet religieus bedoeld — ze zijn natuurwetten van de ziel, universeel toepasbaar voor ieder mens, ongeacht achtergrond, geloof of cultuur.

Een essentieel aspect dat vaak wordt vergeten, is hoe voeding ons bewustzijn direct beïnvloedt. Wat we eten, waar het vandaan komt, hoe het is bereid — dit alles is bepalend voor hoe wij denken, voelen en reageren. In *Bhagavad Gītā* 17.7–10 legt Krishna uit dat voeding die puur, geweldloos en met liefde bereid is, ons bewustzijn zuivert en opent. Maar voedsel dat levenloos, onrein of doordrenkt is met lijden, verduistert onze waarneming.

En wat hoopvol is: we zien steeds meer mensen terugkeren naar zuiverheid. Overal op aarde groeit de roep om een eerlijke, liefdevolle voedselketen. Mensen zoeken weer verbinding met wat zij tot zich nemen. Dit verlangen is geen toeval.

Het is het bewijs dat Krishna leeft in ons, dat Hij spreekt door ons geweten, door onze keuzes, door onze stille intuïtie.

Iedereen weet het, diep vanbinnen: Je wordt wat je eet, wat je denkt, wat je gelooft.

En dat ons eten ons bewustzijn vormt, is geen symboliek, maar een spirituele wetmatigheid.

Moge dit boek dienen als een spiegel, een gids, en een herinnering aan wat je diep van binnen al wist:

Je bent Licht. Je bent Bewustzijn. Je bent Eeuwig.

Haré Krishna

Proloog

Een oude boer woonde op een boerderij in de bergen samen met zijn jonge kleinzoon. Elke ochtend zat opa al vroeg aan de keukentafel de Bhagavad Gītā te lezen. Zijn kleinzoon wilde net als hem zijn en probeerde hem op alle mogelijke manieren na te doen.



Op een dag vroeg de kleinzoon:

"Opa! Ik probeer de Bhagavad Gītā te lezen, net als u, maar ik begrijp er niets van. En wat ik wél begrijp, ben ik alweer vergeten zodra ik het boek dichtdoe. Wat heeft het voor zin om de Bhagavad Gītā te lezen?"

Opa draaide zich rustig om van het fornuis, waar hij steenkool in deed, en antwoordde:

"Neem dit kolenmandje en ga naar de rivier. Breng me een mand vol water."

De jongen deed wat hem gevraagd werd, maar tegen de tijd dat hij terug was bij het huis, was al het water eruit gelekt.

Opa lachte en zei:

"Je moet wat sneller lopen de volgende keer," en stuurde hem terug naar de rivier met het mandje om het opnieuw te proberen. Deze keer rende de jongen sneller, maar opnieuw was de mand leeg toen hij thuiskwam.

Buiten adem zei hij tegen zijn opa dat het onmogelijk was om water in een mand te dragen, en hij ging een emmer halen.

De oude man zei: *"Ik wil geen emmer water; ik wil een mand met water. Je doet gewoon niet hard genoeg je best,"* en hij liep mee naar buiten om toe te kijken.

De jongen wist inmiddels zeker dat het onmogelijk was, maar hij wilde zijn opa laten zien dat zelfs als hij zo snel mogelijk rende, het water er toch uit zou lekken voordat hij thuis was.

Dus doopte hij het mandje opnieuw in de rivier en rende zo hard hij kon, maar toen hij zijn opa bereikte, was het mandje weer leeg.

Buiten adem riep hij: *"Zie je wel, opa, het is nutteloos!"*
"Vind je het nutteloos?" zei de oude man. *"Kijk eens naar de mand."*

De jongen keek naar het mandje en zag voor het eerst dat het veranderd was. Het was niet langer een vuile, oude kolenmand – het was nu helemaal schoon, van binnen en van buiten.

"Jongen," zei de opa, *"dat is wat er gebeurt als je de Bhagavad Gītā leest. Je hoeft niet alles te begrijpen of te onthouden, maar als je het leest, verander je. Van binnen en van buiten. Dat is het werk van Krishna in ons leven!"*

Hoofdstuk 1

Wat is Tamas?

De sluier die over het licht valt

Er zijn ochtenden waarop je wakker wordt met een gevoel van onverklaarbare zwaarte. Alles is stil, maar niet vredig. Je weet wat je zou moeten doen, maar iets houdt je tegen. Het is geen luie stemming. Het is iets diepers. Een soort innerlijke mist. Dit is geen toeval of tekort aan discipline — dit is Tamas.

Tamas is een van de drie fundamentele krachten die, volgens de Bhagavad Gītā, ons bestaan doordringen: Sattva, Rajas en Tamas. Krishna beschrijft Tamas als:

“Geboren uit onwetendheid, het misleidt alle levende wezens. Het bindt de ziel door verwarring, luiheid en slaap.”

— *Bhagavad Gītā 14.8*

Maar wat betekent dat echt?

Tamas is geen kwaadwillige kracht. Het is geen duistere demon of zondige neiging. Het is een natuurlijke energie — net als zwaartekracht. Een energie van stilstand, verdooving en vergetelheid. Tamas is de kracht die ervoor zorgt dat we vergeten wie we werkelijk zijn. Het fluistert niet *“Doe kwaad”*, maar *“Doe niets.”* Het zegt niet *“Val aan”*, maar *“Laat maar.”* En precies dáárin schuilt haar kracht.

Tamas in het dagelijks leven

Je herkent Tamas in die momenten van uitstel, waarin je wel wéét wat goed voor je zou zijn — maar je het toch niet doet. Je wilt gezond eten, maar grijpt naar chips. Je wilt mediteren, maar opent YouTube. Je verlangt naar waarheid, maar vlucht in afleiding. Niet uit overtuiging, maar uit... gemak.

Tamas is de energie van Netflix kijken zonder vreugde. Van eten zonder honger. Van scrollen zonder aandacht. Van leven zonder aanwezigheid.

En toch functioneer je. Je gaat naar je werk. Je doet je boodschappen. Je leeft... min of meer. Maar innerlijk ben je als een kaars onder een stolp – levend, maar zonder vlam.

Waar begint Tamas?

Wat weinig mensen beseffen, is dat Tamas vaak niet begint in het hoofd, maar in het lichaam – en meer nog: in wat je tot je neemt. Voeding is geen neutraal goed. Elke maaltijd die je eet, is óf een herinnering aan je Ziel, óf een bevestiging van je vergetelheid.

De Gītā is daar helder over. Krishna zegt:

“Voedsel dat oud, bedorven, onrein is, of verkregen zonder eerbied – is geliefd bij hen in Tamas.”

– Bhagavad Gītā 17.10

Wanneer je leeft op bewerkt voedsel, zwaar en zonder levenskracht, dan wordt niet alleen je lichaam traag – je hele geest vervlakt.

De verbinding met je Ziel, met je vreugde, raakt overspoeld door mist. Je leeft, maar je vóelt het niet meer.

Tamas is een spiegel, geen straf

Tamas laat ons zien wat we vergeten zijn. Het is niet je vijand. Het is je spiegel. Wanneer je Tamas voelt, betekent dat dat er nog iets ín je wíl ontwaken. De vermoeidheid is een roep. De onrust is een verlangen. Het is Krishna die zachtjes fluistert: *“Herinner je Mij.”*

Elke keer dat je kiest voor licht voedsel, voor stilte, voor een moment van aandacht, maak je een kleine scheur in de sluier. Je wekt het Zelf uit haar slaap.

Tamas in de wereld om ons heen

Onze samenleving is doordrenkt van Tamas. Supermarkten liggen vol met levenloos voedsel. Schermen vullen onze dagen met prikkels zonder betekenis. De stilte is verdacht geworden.

Rust wordt gezien als luiheid. En spiritualiteit? Die is vaak geworden tot een lifestyle – zonder discipline, zonder diepgang.

En toch – midden in die mist – zien we hoop. Mensen keren terug naar de eenvoud. Ze zoeken plantaardige voeding, stilte in de ochtend, verbinding met de natuur. Deze beweging is geen trend. Het is een herinnering die wakker wordt. Het is Krishna die zich herinnert in ons hart.

Begin bij het bord

Tamas verdwijnt niet door hard te vechten. Ze lost op in Licht. En dat Licht begint vaak met een eenvoudige daad: eten met eerbied.

“Wanneer voedsel wordt geofferd met liefde, wordt het prasādam – genade.”

– Bhagavad Gītā 3.13

Elke maaltijd is een kans. Niet alleen om je lichaam te voeden, maar om je Ziel te herinneren.

Een gebed voor het eten. Een moment van stilte. Eten dat met liefde is bereid. Dat is geen zweverigheid. Dat is spirituele technologie – beproefd, eeuwenoud en krachtig.

Tamas fluistert: “Morgen.”

Maar Krishna roept zacht: “Nu.”

Hoofdstuk 2

Triguna: De dans van de natuur

Er komt een moment in je leven waarop je je afvraagt:

Waarom voel ik me vandaag helder, en gisteren nog zo zwaar? Of: Waarom voel ik de ene dag liefde voor alles wat leeft, en de volgende dag niets dan weerstand?

De drie drijvende krachten

De oude wijzen van India gaven een verbluffend eenvoudig maar diepzinnig antwoord: het leven, zoals wij dat ervaren, wordt voortdurend gekleurd door drie krachten. Drie onderstromen die alles beïnvloeden — onze stemming, onze gedachten, onze verlangens, zelfs onze eetlust en onze slaap. Deze drie krachten noemen zij de Guna's genaamd: Sattva, Rajas en Tamas.

De Guna's zijn niet goed of slecht. Ze zijn als het weer: soms helder, soms stormachtig, soms nevelig. Wat belangrijk is, is dat we leren herkennen welk weer in ons binnenste heerst — en vooral:

dat we leren zien dat wij niet het weer zijn, maar degene die het waarneemt.

De zon

Sattva is als de zon na een storm: het licht is helder, de lucht fris, de stilte tastbaar. Je voelt je open, verbonden, dankbaar – zonder reden. Alles lijkt vanzelf te stromen. Je gedachten zijn kalm. Je voelt liefde voor mensen die je niet eens kent. Je eet licht, beweegt met aandacht, en praat met zachtheid. Dit is geen prestatie – het is een afstemming. Een herinnering aan wie je bent wanneer er geen ruis is.

De storm

En dan is er Rajas – de storm. De vurige wind die je opjaagt, in beweging zet, laat hollen en presteren. Rajas geeft kracht en richting, maar ook onrust. Wanneer deze kracht de overhand krijgt, word je een reiziger zonder bestemming. Je verlangt, jaagt, bereikt... maar het gevoel van voldoening blijft uit. Je werkt hard, maar bent snel geïrriteerd. Je eet snel, praat veel, slaapt onrustig. Het

leven voelt als een wedstrijd, en je weet niet eens meer waarvoor.

De mist in de duisternis

Tamas komt stil. Als mist die je niet opmerkt totdat je niets meer ziet. Het is de neiging om alles uit te stellen. Om in de stoel te blijven zitten, zelfs als je hart fluistert dat je wilt opstaan. Je voelt je zwaar, maar weet niet waarom. Je hunkert naar suiker, naar comfort, naar verdoving. Je kijkt naar het leven alsof je achter glas zit. En ergens weet je: ik ben niet mijnzelf — maar je weet niet meer waar je moet beginnen.

De invloed

De Guna's zijn geen stemmingen die zomaar komen en gaan. Ze zijn diep verbonden met wat je tot je neemt. Wat je eet. Wat je kijkt. Wat je leest. Met wie je spreekt. Waar je woont. Hoe je ademt. Alles beïnvloedt alles. En jij bent geen slachtoffer daarvan — je bent een speler in het geheel. Een leerling van deze krachten.

De oude teksten zeggen niet: word Sattvisch en wijs Rajas en Tamas af. Nee. Ze zeggen: ken de Guna's. Begrijp ze. Doorzie hun werking. En leer ze transcenderen.

Het inzicht

Want wie vanuit liefde en kennis leeft, stijgt boven de dans uit — zonder de dans te verlaten.

Zoals Krishna zegt:

“Wanneer men de Guna's kent en niet door hen wordt verstoord, maar weet: ‘De Guna's handelen in de Guna's’, dan leeft men als de ware getuige.”

— *Bhagavad Gītā* 3.28

Wie dit inzicht tot zich neemt, begint een ander leven te leven. Niet omdat alles verandert. Maar omdat de manier waarop je kijkt, verandert. Je voelt wanneer Rajas je opjaagt. Je merkt wanneer Tamas je verdooft. En je herkent Sattva als thuiskomen.

Je begint keuzes te maken die Sattva voeden. Je kiest voor voeding die niet alleen vult, maar leeft. Je kiest voor woorden die niet slechts informeren, maar helen. Je kiest voor mensen, plekken en ritmes die je terugbrengen naar jezelf.

En langzaam, zonder dat je het forceren hoeft, verandert je leven. Niet ineens. Niet spectaculair. Maar zoals de lente zich aandient na de lange winter – geleidelijk, stil, en onmiskenbaar.

De Guna's dansen nog altijd in jou. Maar jij bent de ruimte waarin ze dansen. Je bent niet langer de danser, maar de toeschouwer die glimlacht, ademt... en weet.

Hoofdstuk 3

Het Pad van Sattva

Een stille reis naar binnen

Er komt een dag waarop je het voelt. Niet als een plotselinge openbaring, maar als een stille, zekere fluistering. Je wilt anders leven. Niet meer gedreven door haast, oordeel, of de eindeloze behoefte aan bevestiging. Je verlangt naar eenvoud. Naar rust. Naar iets puurs dat niet kan worden gekocht of verklaard.

Zonder dat je het weet, ben je dan het pad van Sattva opgegaan.

Op reis ?

Sattva is geen bestemming, en ook geen medaille die je aan de muur hangt. Het is een staat van zijn waarin het leven als vanzelf spreekt – zonder uitleg, zonder strijd. Je wordt zachter, niet omdat je zwak bent, maar omdat je niet meer hoeft te duwen. Je leeft met meer aandacht. Eet met meer liefde.

Praat met meer stilte. En in die stilte herken je iets van jezelf terug – iets dat altijd al in je was, maar nu weer wakker wordt.

Het is een proces. Soms loop je rechtop, soms struikel je over oude patronen. Maar zelfs het struikelen voelt anders. Milder. Want je oordeelt niet meer zoals vroeger. Je begint te zien dat elke stap – zelfs de verkeerde – onderdeel is van de dans.

Je merkt dat je steeds vaker kiest voor dingen die je helder maken. Een vroege ochtendwandeling in plaats van een nachtelijke film. Een kom warme dhal in plaats van fastfood. Een gesprek van hart tot hart in plaats van oppervlakkig contact. Het zijn kleine keuzes. Maar in die keuzes bloeit iets groots open: je bewustzijn.

Je lichaam wordt lichter. Je zintuigen scherper. Je verlangen verandert. Je zoekt niet langer naar sensatie, maar naar diepte. En daar, in die nieuwe ruimte, begint iets in jou te luisteren. Naar stilte. Naar de adem. Naar

Krishna, die niet buiten jou is, maar zacht leeft in het centrum van je hart.

Zoals de Gītā zegt:

“Sattva is zuiver, verlichtend en vrij van ziekte. Het bindt de ziel door gehechtheid aan geluk en kennis.”

— *Bhagavad Gītā* 14.6

Sattva maakt je niet perfect. Maar het maakt je doorlatend. Er komt een zekere transparantie in je blik. Mensen voelen het. Niet omdat je preekt. Maar omdat je aanwezig bent.

En toch — zelfs Sattva kan gehechtheid brengen. Gehechtheid aan ‘goed’ zijn. Aan rust. Aan kennis. En daar ligt de subtiele valkuil: denken dat je ‘er’ bent. Maar wie werkelijk Sattvisch is, weet dat ook dit pad geen eindpunt kent. Want Sattva zelf is slechts een brug — naar overgave.

Overgave aan het Leven. Aan het Zelf. Aan Krishna.

Je leert te handelen zonder eigendom. Je kookt, maar het eten is een offer. Je spreekt, maar de woorden zijn dienstbaar. Je werkt, maar het resultaat is geen bezit. Alles in je wordt een vorm van geven. En wie geeft, zonder te willen nemen, wordt vanzelf licht.

Dat is Sattva.

Niet een status.

Maar een innerlijke glans.

Niet een dogma.

Maar een levenshouding.

Niet het doel.

Maar het begin van herinneren wie je werkelijk bent.

Hoofdstuk 4

Rajas en Tamas in de wereld

Een wereld in beweging en verdoving

Wanneer je om je heen kijkt in deze tijd, zie je een wereld die raast. Alles lijkt sneller te moeten. Meer. Groter. Harder. We zijn in beweging – maar waarheen? En waarom?

Die constante onrust komt niet uit het niets. Het is Rajas – de vurige kracht van begeerte, ambitie en strijd – die als een storm door de wereld waait. Rajas is energie die richting zoekt, maar zelden rust vindt. Het is de motor van vooruitgang, maar ook van uitputting.

Je herkent het overal. In de manier waarop mensen hun dagen vullen met werk, scrollen, rennen, doen. In hoe we streven naar prestaties, diploma's, volgers, erkenning. Zelfs 'spiritualiteit' wordt vaak een product: iets wat je doet, iets wat je koopt, iets waarmee je jezelf profileert.

En terwijl Rajas raast, sluipt Tamas naar binnen – bijna ongemerkt. Want wat gebeurt er als een mens, opgejaagd door Rajas, opbrandt? Hij valt terug in Tamas. In verdoving. In zwaarte. In negeren wat pijn doet. In het sluiten van het hart.

De Leegtes

Tamas zie je in de lege blikken in de metro. In het ongeziene verdriet achter de schermverslaving. In de keuze voor gemak boven aandacht. In voeding die vult maar niet voedt. In relaties zonder diepte. In systemen waar niemand zich nog verantwoordelijk voelt.

De samenleving is als een lichaam dat zijn natuurlijke ritme is kwijtgeraakt. Overdag brandt het op, 's nachts herstelt het niet. En in die voortdurende disbalans verliezen we iets essentieels: het contact met de Ziel. Met Krishna. Met de stilte waaruit liefde ontstaat.

Maar het goede nieuws is: je kunt het voelen. En wat je voelt, kun je veranderen.

De eerste stap is het herkennen van de Guna's in het dagelijks leven. Niet alleen in jezelf, maar ook in de wereld. Want wie bewust leeft, leert met ogen te kijken die dieper zien. Je kijkt niet alleen naar wat mensen doen — je voelt wáár het vandaan komt.

Een man die werkt tot diep in de nacht doet dat misschien niet uit discipline, maar uit angst. Een vrouw die zich terugtrekt in haar eigen wereld doet dat misschien niet uit luiheid, maar uit verdriet. Rajas en Tamas zijn geen zonden. Ze zijn wonden — en wonden kunnen helen.

Wat de wereld nodig heeft is niet meer strijd. Niet meer Rajas tegen Tamas. Maar Sattva: helderheid, zachtheid, waarheid. In voeding. In taal. In keuzes. In omgang.

En jij, als je dit leest, bent een brug. Niet omdat je het beter weet. Maar omdat je hebt geleerd om te kijken met liefde.

Want wie Rajas en Tamas in zichzelf doorziet, oordeelt niet langer over de ander.

Hij ziet.

Hij voelt.

En hij begint – zonder geweld, zonder haast – te leven
als licht.

Hoofdstuk 5

Voeding, gewetenskeuze en bewustzijn

Wat je eet, word je

Er wordt vaak gezegd: “*Je bent wat je eet.*” Maar in de Vedische visie is het nog dieper: Je wordt wat je bewust toelaat in je systeem. Niet alleen via je mond, maar ook via je ogen, je oren, je huid, je adem... en vooral: via je hart.

Voedsel als basis

Maar voeding is een begin. Een zichtbaar, tastbaar, dagelijks terugkerend moment van keuze. En daarom is het zo’n krachtig startpunt voor innerlijke verandering.

In een wereld die leeft op snelheid, gemak en overvloed is eten geworden tot vulling. Supermarkten liggen vol met producten die lang houdbaar zijn, snel te bereiden, goedkoop en zwaar. Het lichaam raakt verzadigd, maar de ziel blijft leeg.

Wanneer je echter bewust begint te eten, verandert er iets fundamenteels. Niet omdat je lichaam ineens ‘gezonder’ is, maar omdat je relatie met het leven zelf verandert.

De Bhagavad Gītā zegt hierover:

“Voedsel dat het leven verlengt, het hart zuivert, kracht en gezondheid geeft, en vreugde brengt – is dierbaar aan hen die Sattva belichamen.”

— Bhagavad Gītā 17.8

Dit is geen moralistisch voorschrift. Het is een uitnodiging. Voeding die uit liefde is bereid, met eerbied is verkregen en met aandacht wordt gegeten – die voeding herinnert je aan wie je bent.

Je merkt het in subtiele dingen. Na een Sattvische maaltijd voel je je lichter, maar niet leeg. Je gedachten worden stiller. Je adem verdiept. Je lichaam reageert met dankbaarheid. Er ontstaat vanzelf een innerlijke ruimte waarin helderheid opkomt.

Contrast dat met een maaltijd vol Tamasische invloed: zwaar, bewerkt, met vlees of restproducten van lijden. De geest wordt dof. De ogen zwaarder. De stemming troebel. Misschien voel je het niet meer, als je het gewend bent — maar op een dag proef je het verschil, en dan weet je: het doet ertoe.

Maar het gaat niet alleen om wát je eet. Het gaat ook om hóe. Een simpel bord rijst, gekookt met toewijding, in stilte gegeten, met een gebed voor het leven dat je ontvangt — dat bord is heilig. Het wordt prasādam: heilig voedsel.

Het is die benadering die voeding transformeert van overleven naar bewustzijnspraktijk. Eten wordt dan niet een moment van vulling, maar van verbinding.

Je verbindt je met de aarde, die het voortbracht.

Met het water, dat het voedde.

Met het vuur, dat het kookte.

Met de lucht, die het droeg.

Met het ether, waarin jij nu ademt — levend.

En bovenal verbind je je met Krishna, in wie al deze elementen rusten.

Zo wordt elke maaltijd een meditatie. Elke slok een gebed. Elke hap een herinnering: *Ik leef niet alleen om te eten, maar ik eet om te dienen. Om te zuiveren. Om wakker te worden.*

Bewust eten maakt bewust leven mogelijk.

En bewust leven maakt liefde zichtbaar.

Niet omdat je iets wilt bereiken. Maar omdat je voelt: het klopt.

Hoofdstuk 6

De Demonische en Goddelijke Aard – Wat We Voeden, Groeit

In ieder mens woedt een stille strijd. Geen strijd met zwaarden of woorden, maar een conflict dat zich diep in de stilte van het hart afspeelt. Het is het gevecht tussen twee krachten: de goddelijke en de demonische aard. Tussen helderheid en verwarring, liefde en angst, dienstbaarheid en hebzucht. In de Bhagavad Gītā wordt deze tweestrijd met grote precisie beschreven – niet als een oordeel over goed of kwaad, maar als een uitnodiging tot bewustwording.

Krishna noemt deze twee neigingen Daivī Sampad (de goddelijke eigenschappen) en Āsurī Sampad (de demonische eigenschappen). Het zijn geen etiketten voor anderen – het zijn spiegels voor onszelf.

Want deze twee kanten leven in elk van ons. De vraag is niet óf we ze in ons dragen, maar welke we voeden.

Vergeten wie we zijn

De demonische aard ontstaat niet uit kwaadwilligheid. Ze wortelt in vergetelheid. Wanneer een mens vergeet dat hij gedragen wordt door iets groters — door Dharma, door liefde, door het Zelf — dan raakt hij los van de bron. Dan wordt macht belangrijker dan mededogen, bezit belangrijker dan verbinding, controle belangrijker dan vertrouwen.

Krishna beschrijft het treffend: de mens in demonische staat gelooft dat de wereld geen fundament heeft, dat er geen waarheid of oorsprong is, en dat alles slechts een gevolg is van begeerte en toeval. Uit die overtuiging groeit een leven vol competitie, hebzucht, jaloezie en geweld — niet per se zichtbaar in moord of haat, maar subtieler: in afwijzing, cynisme, manipulatie en geestelijke leegte.

“Door vele verlangens verstrikt, gehecht aan lust en kwaad, zoeken zij hun toevlucht in onzuivere middelen om hun begeerte te bevredigen.”

– Bhagavad Gītā 16.10

Herinneren wie we zijn

Tegenover deze verduistering staat de goddelijke aard. Zij bloeit niet uit een moreel gebod, maar uit innerlijke herinnering. Wie zich herinnert dat hij deel is van een geheel, leeft vanuit rust. Wie zijn verbondenheid voelt, kiest vanzelf voor zachtheid, waarheid, moed en liefde. Er ontstaat een leven waarin dienstbaarheid kracht is, stilte richting geeft en eenvoud vreugde brengt.

“Vreesloosheid, innerlijke zuiverheid, standvastigheid in kennis, zachtmoedigheid, waarheid, mededogen en zelfbeheersing – dit alles behoort tot de goddelijke aard.”

– Bhagavad Gītā 16.1–3

De geest als tuin

Stel je geest voor als een tuin. Alles wat je denkt, voelt, consumeert en zegt, is als een zaad dat in die tuin valt. Het bewustzijn maakt geen onderscheid – het laat alles groeien. Voed je je geest met angst, oordeel of begeerte, dan groeien er doornen. Voed je hem met liefde, stilte, dankbaarheid en eenvoud, dan bloeien er bloemen.

Voeding speelt hierin een sleutelrol. Want niet alleen gedachten zijn zaad – ook eten is een vorm van zaad. Het voedt niet alleen het lichaam, maar ook het karakter. Voedsel doordrenkt met geweld, haast of onzuiverheid maakt de geest grof. Voeding bereid met liefde, eerbied en eenvoud maakt het bewustzijn open en ontvankelijk.

De strijd in ons

In dit alles zijn wij Arjuna. En Krishna, die spreekt tot hem, is het innerlijk Licht in onszelf. Arjuna staat voor de mens die weet wat juist is, maar aarzelt. Krishna is de Ziel die uitnodigt tot herinnering. De strijdkrachten om hen heen – trots, begeerte, angst – zijn de krachten in ons

dagelijks leven die ons proberen te beïnvloeden. De slagvelden zijn overal: bij elke maaltijd, elk gesprek, elke keuze.

Daarin stelt Krishna steeds dezelfde vraag: Wat wil je voeden?

Tot slot: de keuze van het hart

De demonische aard wordt gevoed door lawaai. De goddelijke bloeit in stilte. Niet door schreeuwen, maar door gebed. Niet door nemen, maar door geven. De weg naar het goddelijke is geen dogma — het is een richting. Elke gedachte, elke hap, elk gebaar draagt bij aan die richting.

*“Moge de goddelijke aard in mij groeien.
Moge ik leren geven waar ik wil nemen,
luisteren waar ik wil oordelen,
en dienen waar ik geneigd ben te grijpen.”*

Zo wordt het leven een veldslag waarin elke dag telt — niet als strijd, maar als uitnodiging.

En in die uitnodiging woont Krishna — als herinnering, als liefde, als stille kracht in ons hart.

Hoofdstuk 7

De weg naar Sattva

Een thuiskomst in eenvoud

Het pad naar Sattva is geen snelweg. Er zijn geen borden met duidelijke instructies, geen vaste regels, geen garanties. Het is een innerlijk pad, stil en langzaam, en vaak zo eenvoudig dat het door velen wordt gemist. En toch, wie eenmaal een glimp opvangt van wat Sattva brengt, kan de smaak ervan nooit meer vergeten.

Het belang van de stilte

Het begint meestal klein. Je staat op en merkt dat je liever even in stilte zit dan meteen je telefoon pakt. Of je eet een maaltijd die licht en eenvoudig is, en voelt je daarna helder in plaats van zwaar. Je kiest ervoor om vriendelijk te blijven in plaats van gelijk te willen hebben. Het zijn geen grote daden — het zijn keuzes van kwaliteit, momenten van afstemming op iets wat dieper in je leeft.

Sattva is als een heldere ochtend na een nacht van onrust. Er is nog niets veranderd in de buitenwereld, en toch voelt alles anders. Het is de gemoedstoestand waarin je niets mist, niets moet, en niets hoeft te bewijzen. Je leeft, gewoon — maar dat ‘gewoon’ is geladen met betekenis, met diepte, met liefde.

Zuiverheid en harmonie

In de Bhagavad Gītā wordt Sattva beschreven als de guna van zuiverheid, helderheid en harmonie. Het is de kracht die je dichterbij je ware aard brengt — bij Krishna, bij de ziel, bij datgene in jou dat onveranderlijk is.

“O Arjuna, Sattva is zuiver, verlichtend en bevorderlijk voor welzijn. Maar zelfs zij bindt de ziel door gehechtheid aan kennis en geluk.”

— Bhagavad Gītā 14.6

Zelfs Sattva, hoe verheven ook, is nog steeds een kracht van de natuur — een guna. En dat betekent dat zij je nog steeds bindt aan een bepaalde toestand. Maar het is een zachte binding, zoals een vogel in een gouden kooi — een

kooi van licht, maar nog altijd een kooi. Daarom is ook Sattva geen eindpunt, maar een brug. Een brug naar volledige vrijheid, naar transcendentie, naar de ruimte waarin je zelfs de guna's overstijgt.

Je nieuwe metgezel

Maar zolang je onderweg bent, is Sattva de meest heilzame metgezel. Ze helpt je keuzes te maken die je dichterbij je Ziel brengen. Denk aan voedsel: vers, plantaardig, bereid met liefde. Niet vanuit een dieet, maar vanuit bewustzijn. Of denk aan je omgeving: rust, reinheid, eenvoud. Je merkt het verschil wanneer je kamer schoon is, je adem rustig, je intentie helder.

De weg naar Sattva is ook een oefening in vertrouwen. In een wereld die schreeuwt dat je altijd meer moet – sneller, beter, rijker – durft Sattva te fluisteren: *minder is genoeg*. En dat fluisteren heeft kracht, want het komt van binnenuit.

Langzaam verandert je leven. Niet in uiterlijke status, maar in innerlijke stabiliteit.

Je raakt minder afhankelijk van de meningen van anderen. Je begint te zien hoe ruis en prikkels je ooit beheersten. En je ontdekt een stille vreugde – een soort lichtheid die niet verdwijnt, zelfs niet in moeilijke tijden.

Je hoeft niets te worden. Je hoeft alleen te onthullen wie je al bent. En Sattva helpt je die sluiers af te nemen – laag voor laag, met liefde.

En zo komt er een dag waarop je het voelt:

Je bent niet op weg naar Sattva.

Je bent Sattva.

En in dat moment... ben je thuis.

Hoofdstuk 8

De Overgave aan Krishna – Vertrouwen als Innerlijke Oversteek

Er komt een moment waarop de ziel niet meer vecht. Niet omdat ze verslagen is, maar omdat ze herinnert. De lange reis van streven, zoeken, proberen – het pad van discipline, overtuiging en inspanning – brengt je uiteindelijk aan de oever van jezelf. En daar, aan de rand van wat je kent, ontstaat iets nieuws. Geen actie. Geen inzicht. Geen prestatie. Alleen... overgave.

Overgave is geen vlucht. Het is geen opgeven. Het is het moment waarop je beseft dat je met al je wilskracht wel kunt bouwen, maar niet thuiskomen. Je kunt regels volgen, boeken lezen, mantra's reciteren – maar zonder overgave blijven het woorden. Overgave is het dalen van het hoofd in het hart. Het loslaten van het ik.

Het zachte knikje van de ziel die zegt: *"Ik ben niet de bron. Ik ben het kanaal."*

Arjuna kende dit moment. Op het slagveld van Kurukṣetra, omringd door zijn familie, zijn leraren, zijn herinneringen, zijn twijfels, kon hij niet meer vooruit. Zijn lichaam stond recht, maar zijn geest was gevallen. En juist daar, in die breuk, gebeurde het: hij liet los. Niet uit zwakte, maar uit vertrouwen.

“Ik weet het niet meer, Krishna,” zei hij. “Leid U mij.”

De innerlijke oversteek

Elke ziel kent haar eigen Kurukṣetra. Voor de één is het een verlies, voor een ander een ziekte, een crisis, een innerlijk conflict dat niet langer te vermijden is. Je staat tegenover iets wat je niet kunt beheersen. Wat je niet kunt oplossen. En dan ontdek je: er is een brug, maar die brug kun je niet bouwen. Je moet erop vertrouwen dat Hij je draagt.

De oversteek begint niet met een plan. Ze begint met een gebed. Niet uitgesproken misschien, maar gevoeld. In stilte. In de diepte van je hart waarin je plotseling weet: ik hoef het niet alleen te doen. Ik ben nooit alleen geweest.

Krishna is hier. Niet als gedachte, maar als aanwezigheid.

Zoals een rivier uiteindelijk de oceaan vindt door zich over te geven aan haar eigen stroom, zo vindt ook de ziel haar bestemming niet door controle, maar door vertrouwen.

Krishna vraagt niet om perfectie

Dat is misschien wel het meest wonderlijke: Krishna vraagt niet om perfectie. Niet om heiligheid, niet om zuiverheid, niet om onfeilbare discipline. Hij vraagt om jouw hart. Jouw echtheid. Jouw bereidheid om Hem toe te laten, zelfs in je onvolmaaktheid. Vooral daar.

Hij wacht niet op de dag dat je “klaar” bent. Hij wandelt met je mee door je twijfel, je schaamte, je zwakte, en fluistert: *“Als jij één stap naar Mij doet, doe Ik duizend naar jou.”*

Een vertrouwen dat niet beweegt

Ware overgave is geen emotie die komt en gaat. Het is een stille, diepe zekerheid die niet afhankelijk is van omstandigheden. Zoals de wortels van een boom stil blijven groeien, ongeacht het weer, zo groeit vertrouwen in het verborgene. Je weet niet hoe, je weet niet wanneer, maar ergens weet je: ik word gedragen.

Je begint anders te leven. Niet uit plicht, maar uit overgave. Elke daad wordt een offer. Elke ademhaling een herinnering. Elke stap een gebed.

Je eet, en je dankt.

Je werkt, en je dient.

Je huilt, en je weet: Hij is hier.

Je faalt... en je voelt: ook dat mag.

Tot slot: de innerlijke oversteek

Overgave is geen eindpunt, maar een overgang. Van doen naar zijn. Van denken naar vertrouwen. Van controle naar co-creatie. En hoe vaker je oversteekt, hoe

meer je beseft: er is nooit afstand geweest. Alleen de sluier van het ik, die nu langzaam oplost in het Licht.

En daar, in die oversteek, open je je ogen. En je ziet het eindelijk.

Hij was er altijd al.

Hoofdstuk 9

De Ziel en de Werkelijkheid – Wie wij werkelijk zijn voorbij de Guna's

Soms kijken we naar onszelf door een vervormde spiegel. We zien gedrag, stemmingen, verlangens – en denken: dit ben ik. Maar de Bhagavad Gītā nodigt ons uit om dieper te kijken. Om stil te worden. Om ons los te maken van dat wat verandert, en te rusten in dat wat eeuwig is. Hoofdstuk 9 voert ons naar die stilte. Naar het bewustzijn voorbij de drie Guna's – Sattva, Rajas en Tamas.

De Guna's zijn als kleuren op het doek van ons bestaan. Ze geven vorm aan onze gevoelens, ons denken, onze keuzes. En toch zijn ze niet wie wij zijn. Ze zijn krachten van de natuur – *Prakṛti* – die komen en gaan. Maar u bent niet dat wat komt en gaat. U bent dat wat ziet, wat draagt, wat stil getuige blijft.

De Gītā zegt: *“Hij die de Guna's ziet werken, maar weet dat hij Zelf er niet door geraakt wordt, stijgt erboven uit.”* Dit is

geen afstandelijke onthechting, maar een diepe herinnering. U bent niet het lichaam. Niet de geest. U bent de Ziel – *Ātman* – onaangetast, onaantastbaar, eeuwig licht.

Maar hoe herkennen we dat Zelf, als we zo sterk geïdentificeerd zijn met onze rollen, onze emoties, onze verhalen?

Een andere manier van kijken

Herkenning begint niet met doen, maar met zien. Niet met analyseren, maar met verwondering. Als u midden in een storm zit van gedachten of emoties, is er altijd een deel in u dat dat kan waarnemen. Dat stille 'ik' dat niet oordeelt, dat gewoon is. Dát bent u. Niet de storm, maar de ruimte waarin de storm verschijnt.

Het pad naar die herkenning vraagt geen geweld, geen forcering, maar verfijning. Stilte. Aandacht. Niet alles wat hard roept is waar – vaak is het de fluistering die het meest wezenlijk is. En die fluistering is er altijd: als een zachte herinnering aan wie u werkelijk bent.

De Guna's: mooie ketenen

Sattva, Rajas en Tamas – de drie kwaliteiten van de natuur – zijn als touwen van verschillende stoffen. Sattva is zijde, Rajas is vuur, Tamas is mist. Ze binden allemaal – op hun eigen manier. Zelfs zuiverheid (Sattva) kan een gehechtheid worden, als men zich eraan vastklampt en denkt: *“Nu ben ik goed genoeg.”* Maar de Ziel is niet goed of slecht. De Ziel ís. En het is deze zijnstoestand die Krishna ons voorhoudt als de ware bevrijding.

Stilte is de poort

Werkelijke herkenning gebeurt niet door redenering, maar door overgave aan stilte. Wanneer de geest stilvalt – niet onderdrukt, maar tot rust gekomen – verschijnt het Zelf vanzelf.

Zoals de maan weerspiegeld wordt in stil water, zo weerspiegelt het goddelijke zich in een heldere geest. Daarom is innerlijke stilte geen luxe, maar noodzaak. Niet als afwezigheid van geluid, maar als afwezigheid van innerlijke verdeeldheid. U hoeft niets te ‘worden’. U bent

al. Maar u bent bedekt – door lawaai, door herinnering, door verlangen. En Krishna nodigt u uit: keer terug.

Krishna is uw ware vorm

Wanneer Krishna zegt: *“Geef je aan Mij over,”* vraagt Hij niet om onderwerping, maar om doorzichtigheid. Hij nodigt uit om alle vormen, verhalen en maskers af te leggen – zodat Hij door u heen kan leven. Want Krishna is niet buiten u. Hij is de stilte vóór uw gedachte. Het licht vóór uw keuze. De liefde die niet vraagt, maar draagt. Als alles wegvalt – de kennis, de praktijk, zelfs de devotie – wat blijft er dan over?

Wat blijft er over?

Wat overblijft is eenvoud. Aanwezigheid. Zijn. Geen grootse verlichtingservaring, maar een diepe vrede die niet beweegt. Geen extase, maar een glimlach in de stilte. Dat wat niet komt en niet gaat. Dat wat nooit is weggeweest. Dat bent u.

En dat is Krishna.

Hoofdstuk 10

Het pad van toewijding – Bhakti als levenshouding

Wanneer het hart kiest voor liefde

Er komt een moment waarop woorden niet meer volstaan. Waarin je merkt dat begrip alleen je niet verder brengt. Je kent de concepten, je begrijpt de teksten, je herhaalt de mantra's. Maar diep vanbinnen voel je een verlangen dat niet kan worden vervuld door weten – het wil *verbinden*. Het wil *dienen*. Het wil *liefhebben*.

Het hoogste pad

Dat is het moment waarop het pad van Bhakti zich opent. Niet als een 'extra optie', maar als een innerlijke roeping. Bhakti is geen religie, geen doctrine, geen dogma. Het is een manier van zijn waarin de Ziel zich met overgave buigt naar het goddelijke – niet uit plicht, maar uit liefde.

In de Bhagavad Gītā wordt Bhakti omschreven als het hoogste pad. Niet omdat het exclusief is, maar omdat het alles omvat.

In Bhakti zit kennis (jñāna), actie (karma), overgave (sannyāsa) en stilte (dhyāna) verweven tot één kracht: liefde zonder voorwaarden.

“Degene die Mij met een onverdeeld hart aanbidt, die vol liefde en toewijding leeft, is Mij dierbaar.”

— *Bhagavad Gītā* 12.20

Bhakti vraagt geen perfectie. Alleen echtheid. De toewijding van een Bhakta (toegewijde ziel) is puur omdat het geen contract is, maar een relatie. Je bidt niet om iets te krijgen — je bidt omdat je niet anders kunt. Je leeft niet heilig om bevrijding te verdienen — je leeft toegewijd omdat je hart zacht wordt bij het voelen van Krishna’s nabijheid.

Een leven van Bhakti is eenvoudig.

Je eet, en je biedt het aan.

Je ademt, en je herinnert.

Je werkt, en je dient.

Je struikelt, en je geeft ook dat aan Hem.

Bhakti maakt het gewone heilig. Niet door rituelen, maar door aanwezigheid. Een kop thee wordt een offer. Een gesprek wordt een gebed. Een traan wordt genade.

En het wonderlijke is: hoe meer je geeft, hoe minder je mist. Hoe meer je loslaat, hoe meer je ontvangt. Niet materieel – maar in lichtheid. In helderheid. In vrede.

Bhakti maakt je kwetsbaar, maar niet zwak. Je opent je hart en laat het breken, niet uit pijn, maar uit overgave. En in dat breken groeit de verbinding. Want wat Bhakti werkelijk vraagt, is dit:

Laat je beminnen.

Laat je raken.

Laat je dragen.

Niet als ego dat iets zoekt.

Maar als Ziel die thuiskomt.

De ware Bhakta zoekt geen verlossing, geen status, geen einde. Alleen het gezelschap van Krishna. Alleen dat.

De glimlach in het hart die je herkent als Zijn
aanwezigheid — zonder reden, zonder eisen.

Want wat kan een Ziel anders verlangen dan dat?

Hoofdstuk 11

Het einde van het zoeken

Als er niets meer te vinden valt

Er komt een dag waarop de ziel stilvalt. Niet uit vermoeidheid, niet uit berusting — maar uit het diepe besef dat alles wat gezocht werd, nooit werkelijk ontbrak. Het zoeken houdt op. Niet omdat je ‘alles gevonden hebt’, maar omdat je ontdekt dat je nooit werkelijk gescheiden was. En wat dan rest, is vrede. Niet spectaculair. Niet extatisch. Stil. Eenvoudig. Diep.

De zoektocht

Zolang we denken dat het geluk buiten ons ligt — in bezit, in relaties, in kennis, in prestaties — blijven we zoeken. Zelfs spirituele zoekers zijn vaak nog op jacht: naar verlichting, naar bijzondere ervaringen, naar bewijs van een God die zich eindelijk laat zien. Maar Krishna openbaart zich niet in de storm.

Hij verschijnt in de stilte ná de storm — wanneer het ego is uitgeput, wanneer de geest zijn wapens neerlegt, wanneer het hart weer durft te luisteren.

“Degene die Mij ziet in alles, en alles in Mij, is nooit gescheiden van Mij.”

— *Bhagavad Gītā* 6.30

Deze woorden raken de kern van het einde van het zoeken. Krishna is niet daarbuiten, in een verheven hemel, achter een berg aan disciplines. Hij is hier. Nu. In jou. In de adem die je draagt. In het licht achter je ogen. In de ruimte tussen je gedachten.

Het einde van het zoeken is het begin van leven in relatie. Niet meer als iemand die ‘wil bereiken’, maar als iemand die wil liefhebben. Je handelt nog steeds. Je denkt. Je voelt. Maar niets ervan is nog gericht op ‘iets vinden’. Alles wordt een expressie van wat je al bent. Je wordt als een bloem die niet vraagt om gezien te worden, maar gewoon opent — omdat dat haar natuur is.

Een diepe ontspanning daalt neer.

Geen haast meer om 'iets' te worden.

Geen vergelijking meer met wie 'verder' is.

Geen druk meer om te begrijpen, verklaren, beheersen.

Wat overblijft is dankbaarheid. Een stille verwondering.

Voor dit leven. Voor deze adem. Voor het feit dat Krishna nooit is weggegaan — enkel jouw blik was tijdelijk vertroebeld.

Het einde van het zoeken betekent niet dat het leven stopt met bewegen. Het betekent dat jij stopt met vluchten. Je bent er. Je zakt in je bestaan. Je loopt niet meer vooruit op je ervaring — je wandelt met haar mee.

En precies daar... wordt het leven sacramentaal. Elk moment wordt een ontmoeting. Elk gezicht een spiegel. Elke handeling een gebed.

Zonder zoeken.

Zonder drama.

Zonder ruis.

Alleen zijn.

En in dat zijn:

alle Liefde.

Hoofdstuk 12

Samenleven in het Licht van Krishna

De terugkeer naar verbinding

Wanneer het hart stil is geworden, het zoeken is gedaald, en de Ziel begint te rusten in haar eigen licht, ontstaat er vanzelf iets nieuws: de behoefte om te delen. Niet uit trots, niet uit zendingsdrang, maar uit diepe verbondenheid. Je wilt niet meer alleen zijn in het Licht — je wilt dat ook anderen zich herinneren wat zij altijd al waren: liefde.

Samenleven in het Licht van Krishna begint niet met regels of structuren. Het begint met een houding. Een manier van kijken. Een manier van zijn. Je ziet anderen niet langer als obstakels of middelen — je ziet hen als *dragers van hetzelfde Licht*.

De mensen om je heen zijn geen karakters meer in jouw verhaal, maar zielen op reis — ieder met zijn eigen strijd, zijn eigen wond, zijn eigen verlangen naar thuiskomen.

En in plaats van te oordelen, ga je luisteren. In plaats van jezelf te verheffen, daal je af in mededogen.

De Bhagavad Gītā zegt:

“Een yogi is iemand die vreugde vindt in het geluk van anderen, en lijdt bij hun verdriet – hij leeft in ware verbondenheid.”

— *Bhagavad Gītā* 6.32

Samenleven in het Licht betekent niet dat je altijd hetzelfde moet denken of doen. Integendeel: verschil wordt heilig. Want juist in die veelkleurigheid ervaar je hoe wonderlijk de eenheid zich uitdrukt. Je hoeft niet één te *worden* – je hoeft alleen te herinneren dat je het al *bent*.

Het begint klein

Een warme blik. Een maaltijd gedeeld in stilte. Een moment waarop je niet reageert vanuit irritatie, maar vanuit zachtheid.

Je merkt dat je niet alles hoeft te zeggen. Je merkt dat je vaker bidt dan je praat. Dat je liever luistert dan onderbreekt.

Krishna leeft in het hart van elk wezen. Dat is geen poëtische gedachte – het is een realiteit die alles verandert. Als je in iemands ogen kijkt en weet: *Hij is daar ook*, dan verandert de manier waarop je communiceert. Er komt zachtheid. Aandacht. Vertraging.

Samenleven wordt dan een oefening in aanwezigheid. In eenvoud. In geven zonder verwachting. In *prasaada* – elke handeling een offer. Elk gebaar een herinnering. Elk woord een uitnodiging tot Licht.

Ook conflict verandert

Het betekent niet dat er nooit frictie is. Natuurlijk niet. Maar het perspectief verandert. Conflict wordt een mogelijkheid tot verdieping. Je gaat niet meer uit van 'ik tegen jou', maar van: *Wat in mij reageert, en wat in jou geraakt wordt?* Je wordt eerlijker. Nederiger. En daardoor opener.

Samenleven in Krishna's Licht is leven in waarheid

Je hoeft niets te spelen. Je hoeft geen masker op. Je mag moe zijn. Je mag je vergissen. Maar je leeft met een innerlijk kompas. En dat kompas zegt steeds weer: *Kies liefde*. Niet de sentimentele vorm — maar de wijze. De gerijpte liefde die weet: ik hoef niet te winnen, ik hoef alleen maar trouw te zijn aan het Licht in mij.

En soms is samenleven stil. Je zit naast iemand en zegt niets. Maar je weet: we delen dit moment. En Krishna is hier. Niet tussen ons, maar *in* ons.

Dat is de samenleving waar de ziel naar verlangt. Geen perfectie. Geen systemen. Alleen het innerlijk besef:
Ik ben in Hem.

Hij is in mij.

En wij zijn één.

Hoofdstuk 13

De Ziel en de Werkelijkheid – Wie we werkelijk zijn voorbij de Guna's

Een thuiskomen in het onnoembare

Stel je een moment voor waarin alles stilvalt. Geen gedachten, geen tijd, geen streven. Alleen aanwezigheid. In die stilte, diep achter al je gevoelens, overtuigingen en verhalen, wacht iets. Iets dat niet kan worden vastgehouden, niet kan worden beschreven, maar altijd is geweest. Dat ben jij.

Niet jij als naam, als geschiedenis, als rol. Maar jij als *bewustzijn*. Als zuiver zijn. Als getuige van alles wat komt en gaat. En dat, zegt de Bhagavad Gītā, is je ware aard. Onaangetast. Ongeschonden. Vrij.

“Ken dat als onvergankelijk, wat dit hele lichaam doordringt. Niets kan het vernietigen. Het is eeuwig.”
— Bhagavad Gītā 2.17

Door het leven heen raken we geïdentificeerd met wat tijdelijk is. We zeggen: “*ik ben moe,*” “*ik ben verdrietig,*” “*ik ben blij.*” Maar eigenlijk bedoelen we: *ik ervaar moeheid, ik voel verdriet, ik proef vreugde.* Jij bent niet wat beweegt. Jij bent wat *ziet* dat het beweegt.

De drie Guna's — Sattva, Rajas en Tamas — zijn de kleuren waarmee het leven schildert. Maar jij bent het doek. Jij bent de ruimte waarin die kleuren verschijnen, veranderen, oplossen. En wanneer je dat beseft, komt er vrede. Niet omdat je iets bereikt hebt, maar omdat je je herinnert: *ik hoef nergens heen, ik ben er al.*

Wie ben jij voorbij alles?

Je bent niet het masker dat je draagt. Niet het lichaam dat veroudert. Niet de emoties die opkomen en weer verdwijnen. Je bent het stille middelpunt. Het Zelf. Het Licht. In jou leeft Krishna. Niet als een idee, maar als de stille bron van alles wat leeft.

Soms fluistert Hij. Soms zwijgt Hij. Maar Hij is er altijd. In je adem. In je geweten. In de ruimte tussen je gedachten.

Je hebt Hem gezocht in boeken, in rituelen, in mensen.
Maar uiteindelijk vind je Hem waar Hij altijd al was: in
jouw eigen hart.

“En ik ben gevestigd in het hart van elk levend wezen.”

— *Bhagavad Gītā* 15.15

Wanneer je dit beseft, stopt de reis. Niet omdat je
aankomt, maar omdat je nooit bent weggeweest. Wat
overblijft is een stille glimlach. Een diepe buiging. En een
eindeloos vertrouwen:

Ik ben.

En in dat zijn, ben ik Thuis.

Hoofdstuk 14

Voeding als Pad naar Zuiverheid

Je wordt wat je eet, wat je denkt en wat je dient

In een tijd waarin haast de norm is en voedsel vaak een bijzaak, herinnert de Bhagavad Gītā ons eraan dat eten een heilige handeling is. Geen moment van achteloos vullen, maar van innerlijke afstemming. Voeding vormt ons bewustzijn. Ze beïnvloedt hoe wij denken, voelen, reageren — en uiteindelijk, hoe wij ons verbinden met Krishna.

In de Gītā zegt Krishna:

“Voedsel dat levensduur vergroot, zuiver is, kracht en gezondheid bevordert, aangenaam is en hartelijkheid geeft — dat voedsel is Sattvisch.”
— *Bhagavad Gītā* 17.8

Sattvisch voedsel is voeding die leeft. Die groeit in het licht. Die zonder lijden wordt verkregen.

Die met liefde is bereid. En vooral: die wordt aangeboden
– niet geconsumeerd.

Wanneer we eten zien als *prasādam* – gezegend voedsel
– wordt elke maaltijd een moment van overgave.

Wat maakt voedsel zuiver?

In de Vedische en Āyurvedische traditie wordt voedsel beoordeeld op zijn energetische werking – niet enkel op voedingswaarde. Een maaltijd is niet alleen goed als ze vult, maar als ze Prāṇa geeft: levenskracht, helderheid, balans.

Sattvisch voedsel is:

- Vers (geen restjes, geen dode producten)
- Plantaardig en geweldloos (Ahimsa)
- Licht verteerbaar
- Niet scherp, zuur of extreem heet
- Met liefde bereid
- Geofferd aan het goddelijke voor consumptie

Voeding is daarmee geen ego-ding meer. Het is geen ik-verwennerij, maar een daad van toewijding. *Je kookt om te dienen. Je eet om te herinneren.*

Waarom geen ui en knoflook?

Hoewel ui en knoflook in de moderne voedingsleer als gezond worden beschouwd, worden ze in de Vedische traditie afgeraden voor spirituele beoefening. De reden? Ze versterken rajas (onrust, lust, agressie) en tamas (traagheid, verwarring).

Ze beïnvloeden de geest zodanig dat meditatie, mantra en stilte moeilijker worden. De geest wordt onstuimiger, of juist loom. Daarom worden deze ingrediënten vermeden door yogi's en bhakta's die hun bewustzijn zuiver willen houden.

“Voedsel dat bitter, te heet of scherp is, veroorzaakt onrust en ziekte en is onaangenaam voor de toegewijde.”
— *Bhagavad Gītā* 17.9

In plaats daarvan gebruiken spirituele koks gember, komijn, asafoetida (hing), koriander en zachte kruiden om smaak en balans te brengen, zonder de geest te verstoren.

Sattvische recepten voor het dagelijks leven

De volgende recepten zijn eenvoudig, voedzaam, zuiver én afgestemd op het hart. Je hoeft geen meesterkok te zijn – enkel bereid om liefdevol te koken, in stilte, en met toewijding.

1. Kitchari – De maaltijd van balans en genezing

Kitchari is een klassieke Vedische detox-maaltijd: reinigend, voedzaam en licht verteerbaar. Ideaal voor vertering, rust en herstel van het zenuwstelsel.

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 kop gespleten mungbonen
- 1 kop basmatirijst
- 1 kleine wortel, blokjes

- 1 handje bloemkoolroosjes
- 1 kleine courgette, blokjes
- 2 eetlepels ghee
- 1 theelepel komijnzaad
- ½ theelepel kurkuma
- 1 theelepel korianderpoeder
- Himalayazout naar smaak
- Verse koriander

Bereiding:

1. Spoel mung en rijst goed, laat 30 min. weken.
2. Verhit ghee. Voeg komijnzaad, kurkuma en koriander toe.
3. Voeg mung en rijst toe, roer goed, voeg 6 koppen water toe.
4. Laat sudderen tot alles zacht is (30–40 min). Voeg groenten halverwege toe.
5. Zout toevoegen en garneren met koriander.

2. Sattvische Groentecurry

Een zachte curry, bereid met kokosmelk en Sattvische kruiden – verwarmend en rustgevend.

Ingrediënten:

- 2 el ghee
- 1 tl mosterdzaad
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl geraspte verse gember
- ½ tl kurkuma
- 1 bloemkool, in roosjes
- 2 wortels, in plakjes
- 1 courgette, in blokjes
- 1 kop kokosmelk
- Himalayazout
- Citroensap
- Verse koriander

Bereiding:

1. Verhit ghee, voeg mosterd- en komijnzaad toe.
2. Voeg gember, kurkuma toe. Roer kort.
3. Voeg groenten toe, laat licht bakken.
4. Voeg kokosmelk toe, dek af en laat zachtjes koken (15–20 min).
5. Zout en citroensap toevoegen. Garneer met koriander.

3. Halava – Het klassieke Vedische dessert

Zoet, zacht en verwarmend. Perfect na een maaltijd of bij een offer.

Ingrediënten:

- 1 kop griesmeel
- 2–3 el ghee
- 2½ kop water
- ½ kop rietsuiker of jaggery
- 1 tl kardemompoeder
- Rozijnen en cashewnoten

Bereiding:

1. Rooster griesmeel in ghee tot goudbruin.
2. Breng in aparte pan water en suiker aan de kook.
3. Voeg het suikerwater langzaam toe aan het griesmeel (roer!)
4. Voeg kardemom, noten, rozijnen toe en laat binden tot pap.

4. Tulsi-thee – Drager van vrede

Tulsi is de 'heilige basilicum' en wordt vereerd als godin. De thee zuivert geest, lichaam en energiekkanalen.

Ingrediënten:

- 1 tl gedroogde Tulsi of verse blaadjes
- 2 koppen water
- Optioneel: gember, kaneel, kardemom
- Honing (alleen na afkoelen!)

Bereiding:

1. Breng water aan de kook met Tulsi en specerijen.
2. Laat trekken (5–10 min), zeef.
3. Voeg evt. honing toe.

De keuken als tempel

Laat je keuken een tempel zijn – een mandir waar je niet alleen kookt, maar dient.

Laat je snijplank je altaar zijn.

Laat je handen het gebed vormen dat jouw Ziel aanbiedt aan het Licht.

Elke maaltijd kan een zegen worden.

Elke hap een herinnering.

En elke dag een oefening in bewustzijn.

Krishna vraagt niet om perfectie.

Hij vraagt om aandacht, om liefde, om waarheid.

En zelfs een eenvoudig bord rijst, met toewijding bereid, wordt een sleutel naar bevrijding.

Afsluiting

Wat blijft, is Liefde

We zijn samen een pad gegaan. Van het zware van Tamas naar de helderheid van Sattva. Van onrust naar toewijding. Van verdeeldheid naar herkenning. En uiteindelijk – van zoeken naar Zijn.

Maar dit boek is geen eindpunt. Het is een uitnodiging. Een herinnering. Een zachte fluistering in de drukte van je bestaan: *Word stil. Kijk opnieuw. Herinner je wie je bent.*

Je hoeft niets nieuws te worden. Je hoeft niets buiten jezelf te vinden. Alles wat je zoekt, leeft al in jou – als Licht, als Stille, als Krishna.

Laat je voeding zuiver zijn. Laat je daden eerlijk zijn. Laat je hart zacht worden. En wees een drager van Licht. Niet als heilige, maar als mens die opstaat, struikelt, bidt en leeft. Blijf trouw aan wat je diepste zelf al weet. En weet: Je bent gedragen. Je bent geleid. Je bent geliefd.

Epiloog

Een buiging in stilte

Aan alles wat waar is, ligt geen einde. En daarom is ook
dit geen afscheid. Maar een stille buiging. Voor de Gītā.
Voor de kennis die tijdloos is. Voor de Ziel die eeuwig is.

Voor Krishna — die in ons leeft,
en in wie wij leven.

Dank aan het leven dat ons hier bracht.
Dank aan de Waarheid die ons leidt.
Dank aan de stilte waarin alles spreekt.

Moge dit boek een vonk zijn.
Een herinnering.
Een zegen.
Een roep.
Een terugkeer.

En moge je leven een gebed worden.
Niet met woorden,
maar met daden.

Niet met overtuiging,
maar met toewijding.

Want wie leeft in overgave,
heeft nooit verloren.
Die leeft in het hart van Krishna.
En is — vrij.

De Mahā Mantra

Ter afsluiting: de heiligste klank.

Een roep naar het Goddelijke.

Een herinnering aan onze oorsprong.

Een thuiskomen in Liefde:

Haré Krishna Haré Krishna

Krishna Krishna Haré Haré

Haré Rama Haré Rama

Rama Rama Haré Haré

Zing deze mantra niet om iets te verkrijgen.

Zing om te *geven*.

Zing om te *herinneren*.

Zing —

omdat je Ziel zich herinnert

dat zij nooit gescheiden was.

Commentaren van grote namen:

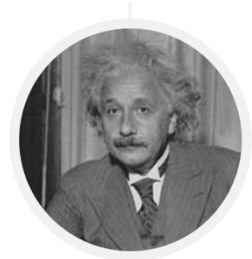
Carl Jung

"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."

