

LIVING DHARMA 2026 / VERSLAG

Hindoeïstische perspectieven op geestelijke verzorging

Praktijk · Onderzoek · Wijsheid uit de geschriften

Vrijdag 11 september 2026 | VU Amsterdam

Zaal HG-12A37 · Op locatie en online

Met een volle zaal, meer dan 40 deelnemers ter plaatse en meer dan 30 online was het Living Dharma 2026 pre-event op 11 september een geslaagde en warme bijeenkomst. Hindoeïstische perspectieven op geestelijke verzorging bracht ziekenhuispraktijk, wetenschappelijk onderzoek, wijsheid uit de geschriften, meditatie en yoga samen aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

40+

OP LOCATIE

30+

ONLINE

70+

DEELNEMERS



Deelnemers tijdens een dag van dialoog en oefening aan de VU Amsterdam.

Een dag van samen leren

Prof. Sharda Nandram opende de bijeenkomst vanuit de bijdrage van het Hindoe Seminarium aan de diverse levensbeschouwelijke gemeenschap van de universiteit. Zij benadrukte dat hindoeïstische geestelijke verzorging put uit filosofie, teksten, cultuur en geleefde praktijk, en erkende de rol van studenten en professionals bij het verder verwoorden van dit vakgebied.

Spreekers en deelnemers kwamen steeds terug op een gedeelde vraag: hoe kunnen hindoeïstische tradities bijdragen aan zorg die aansluit bij de mens, in hedendaagse multiculturele en interreligieuze omgevingen? Het gesprek verbond spiritueel inzicht met luisteren, praktische steun en aandacht voor ieders behoeften.

Georganiseerd door het Hindoe Seminarium, School of Religion and Theology, Faculty of Social Sciences and Humanities, Vrije Universiteit Amsterdam, als onderdeel van de Integrative Spiritual Care Lecture Series en als voorprogramma van Living Dharma 2026.



Gesprek met panel en publiek.



Yoga en spiritualiteit met NYSA.



Ziekenhuiszorg en de zes liefdevolle uitwisselingen.



De Bhagavad Gita als bron voor reflectie.

Bekijk de presentaties, foto's en video's van de bijeenkomst

Geestelijke verzorging in praktijk en onderzoek

Zorg begint bij de mens

Rajesh Kadam | Bhaktivedanta Hospital & Research Institute, Mumbai

Rajesh Kadam, hoofd Geestelijke Verzorging, bracht het gesprek dicht bij de dagelijkse ziekenhuispraktijk. Vanuit zijn ervaring met patiënten, naasten en medewerkers beschreef hij zorg die naast medische behandeling ook aandacht heeft voor emotionele en spirituele behoeften. Hij introduceerde pancha kosha, het model van de vijf omhulsels, als een manier om naar de verschillende dimensies van de mens en diens welzijn te kijken.

De praktische voorbeelden bleven bij. Voordat een geestelijk verzorger een gesprek over zingeving begint, kan het nodig zijn te helpen bij pijn, een onhygiënische omgeving, een kapotte oproepbel of een administratief probleem. Kadam beschouwde die opmerkzaamheid als onderdeel van de zorg zelf. Hij lichtte ook toe hoe de begeleiding aansluit bij het geloof en de wensen van de patiënt, met bijvoorbeeld toegang tot de Bijbel, de Koran of hindoeïstische geschriften en praktijken.

Bij de zorg rond het levenseinde wees hij op de ruimte die families kunnen krijgen om liefde, vergeving, dankbaarheid en geruststelling uit te spreken. Ook het eigen spirituele leven van de zorgverlener en steunende relaties kwamen terug: wie voor anderen zorgt, heeft zelf eveneens voeding en zorg nodig.

Praktijkervaring onder woorden brengen in onderzoek

Dr. Puneet K. Bindlish | School of Religion and Theology, VU Amsterdam

Puneet Bindlish verbond deze ervaringen met onderzoek dat hij met prof. Sharda Nandram, Gunjan Joshi en geestelijk verzorgers uit de praktijk ontwikkelde. Hij legde uit waarom definities belangrijk zijn om de bijdrage van het vakgebied te verwoorden, onderwijs te ontwikkelen en het professionele gesprek te voeren. In dit onderzoek staat ondersteuning van emotioneel en spiritueel welzijn centraal, met praktijken die aansluiten bij het wereldbeeld van de zorgontvanger.

Met atman, karma en dharma verkende hij filosofische bronnen voor hindoeïstische en integratieve geestelijke verzorging. Hij introduceerde het H-Framework: een benadering die kijkt naar lijden, de oorzaken ervan, de mogelijkheid van bevrijding en wegen daarheen. Dialoog, verhalen en aandachtige aanwezigheid kunnen ruimte voor reflectie openen, zonder de antwoorden voor een ander te bepalen.

Het K-model onderscheidt verschillende vormen van weten en niet-weten. Het biedt ruimte aan gevestigde kennis, onderzoekbare vragen, ervaringen die zich niet volledig laten verklaren en zaken buiten het bereik van het gewone kennen. Dit nodigt uit tot bescheidenheid over wat een geestelijk verzorger kan beweren te weten.

Een speelse vergelijking gaf de dag een gedeelde taal: de geleefde praktijk als een verse mango, onderzoek als mangopoeder dat inzichten makkelijker overdraagbaar maakt. Latere sprekers verwezen naar de geur, de boom en het zaad van de mango en verbonden zo wetenschap met ervaring, oefening en verdere groei.

Wijsheid uit de geschriften in dialoog

De Bhagavad Gita als gids voor het leven

Brahmachari Somesh Chaitanya | Chinmaya Mission Sweden

Somesh Chaitanya introduceerde Gita Panchamrita, een kennismaking met de Bhagavad Gita aan de hand van vijf verzen, vanuit de Advaita Vedanta-traditie. Hij vertelde hoe zijn weg tussen Zweden en India, zijn inzet voor de gemeenschap en zijn jarenlange studie zijn roeping hadden gevormd. Zijn verhaal verbond filosofisch onderzoek met het dagelijks leven en het dienen van anderen.

De sessie richtte zich vooral op zelfontwikkeling, doelgericht handelen en een leven dat wordt gedragen door een waardevol ideaal. Aan de hand van lichaam, geest en intellect verbond hij karma yoga, bhakti yoga en jnana yoga met handelen, toewijding en inzicht. Deelnemers werden aangemoedigd spirituele groei te zien als een gestage oefening, met ruimte om van tegenslagen te leren.

Een kerngedachte was om met volle inzet te handelen, zonder op te gaan in zorgen over de uitkomst. Ook voorbereiding kreeg nadruk: reflectie en oefening in het dagelijks leven kunnen helpen om latere uitdagingen tegemoet te treden. De tekst met vijf verzen bood deelnemers materiaal om na de bijeenkomst verder te bestuderen.

Het gesprek terugbrengen naar de zorg

Panel onder leiding van Bikram Lalbahadoersing

Bikram Lalbahadoersing, hoofd Hindoe Geestelijke Verzorging bij het Ministerie van Justitie en Veiligheid, bracht Rajesh Kadam, Puneet Bindlish en Somesh Chaitanya in gesprek met het publiek. Hij verbond de filosofische uitwisseling steeds met de werkelijkheid van geestelijke verzorging in ziekenhuizen, gevangenissen en de krijgsmacht.

De vragen gingen over luisteren naar mensen in nood, begeleiding van niet-hindoeïstische zorgontvangers, schuldgevoelens, botsende plichten en het eigen welzijn van de zorgverlener. Praktijkbijdragen benadrukten het belang van aansluiten bij de directe behoefte van de ander: soms is dat eenvoudigweg een luisterend oor. Ook kwam aan bod hoe verhalen en rituelen ruimte voor reflectie kunnen scheppen, met respect voor iemands eigen keuzes.

Er was ruimte voor verschil van inzicht, vooral over de verhouding tussen dharma, persoonlijke overtuiging en de wet, en over het verschil tussen iemands gevoelens erkennen en diens handelen goedkeuren. De vragen lieten zien waarom professioneel oordeelsvermogen en aandacht voor de context nodig zijn om spirituele lessen naar de zorgpraktijk te vertalen.

Een gesprek dat verdergaat

Ter afsluiting pleitte Bikram voor meer uitwisseling tussen initiatieven voor hindoeïstische geestelijke verzorging in verschillende landen. Puneet nodigde uit tot suggesties voor toekomstige lezingen, praktijkgericht onderzoek en bijdragen van geestelijk verzorgers, spirituele leraren en mensen die hun eigen ervaringen willen delen. De dag opende nieuwe mogelijkheden om samen te leren.

Meditatie en yoga ervaren

Van beweging naar stille aandacht

Nuthan Manohar | Oprichter en CEO van The Happiness Tour

Nuthan Manohar begeleidde een meditatie sessie die van zachte lichaamsbewustwording naar adem, klank en stilte voerde. In haar inleiding verbond zij de oefening met haar werk rond welzijn en met het inzicht dat mensen die spanning of verdriet ervaren eerst toegankelijke manieren nodig kunnen hebben om tot rust te komen en weer verbinding te voelen.

Langzame bewegingen, aandacht voor voeten en armen, het zingen van AUM, een begeleide bodyscan en bezinning op een innerlijk licht boden een praktische ervaring naast de ideeën van de ochtend. Haar afsluitende wens, “Moge de rust die je voelt bij je blijven”, gaf de warmte van de sessie mee aan het vervolg van de dag.

Yoga en spiritualiteit met NYSA

Netherlands Yogasana Sports Association

De NYSA-workshop bracht beweging, ademhaling, concentratie en reflectie samen. Ameya Krishna introduceerde de bijdrage van het team. Ashwini Pathak opende met een dansvoorstelling rond Adiyogi en Shiva. Ameya Krishna verbond vervolgens de thema's van de dag met yogasana. Hij presenteerde het lichaam als basis voor aandachtige oefening en begeleidde toegankelijke houdings-, balans- en ademhalingsoefeningen.

Vandana Vyas leidde de afsluitende meditatie en aandacht voor de adem. Het team nodigde deelnemers uit hun eigen ervaring waar te nemen en binnen hun eigen grenzen te bewegen. Samen lieten deze bijdragen zien hoe een gesprek over geestelijke verzorging in een collegezaal ook een ervaring van aanwezigheid en gezamenlijke oefening kan worden.

Een bericht van NYSA

Nederlandse vertaling van het gedeelde bericht

“Inspirerende momenten uit onze workshop Yoga en Spiritualiteit aan de Vrije Universiteit Amsterdam (VU)!”

“Hartelijk dank aan de organisatoren, Sh. Puneet ji en het team van de VU, voor de warme introductie, het prachtige podium en hun steun aan sociaal welzijn door yoga. Samen brengen we het welzijn van lichaam en geest naar nieuwe hoogten!”

#YogaAndSpirituality #VrijeUniversiteit #NetherlandsYogasana #YogasanaSports #Mindfulness #CommunityWellness #VUAmsterdam #LivingDharma2026



Met dank aan alle betrokkenen

Onze hartelijke dank gaat uit naar iedereen die deze geslaagde bijeenkomst mogelijk maakte, en naar de meer dan 40 deelnemers in de zaal en meer dan 30 online. Hun tijd, vragen en bereidheid om ervaringen te delen gaven de dag diepgang en warmte.

Prof. Sharda Nandram — Voor haar openingswoord en haar leiderschap op het gebied van Hindoe Spiritualiteit en Samenleving aan de VU, en voor het verbinden van de dag met het onderwijs, onderzoek en de beroepspraktijk van het Hindoe Seminarium.

Dr. Puneet K. Bindlish — Voor het gastheerschap en de coördinatie van het programma, zijn onderzoeksbijdrage en het samenbrengen van de verschillende perspectieven.

Rajesh Kadam en Brahmachari Somesh Chaitanya — Voor het delen van de ziekenhuispraktijk en Vedanta-onderwijs; en Bikram Lalbahadoersing voor het leiden van het panel en het stimuleren van internationale uitwisseling.

Nuthan Manohar en het NYSA-team — Voor de meditatie- en yoga-ervaringen, met bijzondere dank aan Ameya Krishna, Ashwini Pathak en Vandana Vyas.

Gunjan Joshi, Vaishnavi Ramlochan Tewarie en Raksha Janki — Voor hun bijdragen aan de bijeenkomst en de leergemeenschap eromheen. Dank ook aan het Hindoe Seminarium en de VU-collega's, studenten, alumni en helpers die de bijeenkomst ondersteunden.

Wij bedanken ook Sita Kadam Zope, dr. Koenraad Elst en Jan Lemmens, evenals de professionals en gasten die het gesprek verrijkten. Bijdragen van Vinay, Paula en David, die sprak over een verkenning van zorg binnen de gemeenschap van Amma, brachten aanvullende ervaringen in het gesprek.

Een Sikh-bijdrage na de bijeenkomst

Gursev Singh | Gurudwara Maan Sarovar Sahib Amsterdam

In zijn bericht van 13 september lichtte Bikram Lalbahadoersing toe dat de Sikh-bijdrager een handout had willen delen, maar niet aanwezig kon zijn. Hij stelde voor deze per e-mail aan de deelnemers te sturen. Wij erkennen Gursev Singhs bijdrage met dank en nemen zijn handout, Een korte beschrijving van Sikh geestelijke verzorging, als bijlage op.

De handout beschrijft Sikh geestelijke verzorging vanuit Ik Onkar, seva, sangat en chardi kalaa, met nadruk op eenheid, onbaatzuchtige dienstbaarheid, gemeenschap en innerlijke veerkracht. Het beeld van een liefdevolle, niet-oordelende aanwezigheid voegt een eigen Sikh-perspectief toe aan het gesprek over zorg vanuit verschillende tradities.

BETROKKEN ORGANISATIES



Na de uitnodiging volgt de oorspronkelijke handout van Gursev Singh. Een bijdrage aan verder leren tussen levensbeschouwelijke tradities.

Reacties van deelnemers

De warmte van de bijeenkomst klonk door in de berichten die naderhand binnenkwamen. Deelnemers spraken hun waardering uit voor de lezingen, gesprekken en gastvrijheid, en keken ernaar uit elkaar op 20 oktober opnieuw te ontmoeten.

Een selectie van berichten, vertaald uit het Engels en licht geredigeerd voor de leesbaarheid. Niet bij naam genoemde afzenders worden aangeduid als deelnemer.

“Dank u wel, Puneet ji. Het was zo’n prachtig programma. Ik vond het echt jammer dat ik tussentijds weg moest. Ik had nog dagen kunnen blijven luisteren! Zoals altijd was het geweldig.”

Deelnemer

“Ik heb er erg van genoten. Jammer dat we bij de Gita-presentatie maar aan twee verzen toekwamen, maar ik had het gevoel dat ik eindeloos naar die spreker kon luisteren.”

Deelnemer over de Bhagavad Gita-sessie

“Heel hartelijk dank voor uw vriendelijke woorden. Ze betekenen echt veel voor ons. Het was een grote eer om met u te spreken. Alleen bedanken doet geen recht aan de tijd die u ons heeft gegeven; onze oprechte dank voor uw vriendelijkheid! We plannen binnenkort een ontmoeting en komen natuurlijk met veel plezier naar de bijeenkomst op 20 oktober. Nogmaals dank. Wij wensen u een ontspannen avond en een gezegend weekend.”

Deelnemer die uitkijkt naar 20 oktober

“Beste Puneet ji, dank u voor uw warme bericht en gulle gastvrijheid. Het was een eer voor het NYSA-team om deel te nemen aan het Living Dharma 2026 pre-event en in gesprek te gaan met zo’n betrokken gemeenschap vol inzichten. Ik heb uw audiobericht met mijn team gedeeld en zij vonden het prachtig. We helpen graag als vrijwilligers mee om u bij de volgende bijeenkomst te ondersteunen!”

Bericht van NYSA

“Hartelijk dank, Puneet, dat je mij de gelegenheid hebt gegeven om naar deze inzichtgevende presentaties te luisteren.”

Deelnemer

Kom erbij op 20 oktober

Living Dharma 2026 conferentie

Wereldburgerschap bevorderen

DINSDAG 20 OKTOBER 2026

VU Amsterdam · NU-gebouw · Theater 1

De Boelelaan 1111, 1081 HV Amsterdam

Wij nodigen iedereen die op 11 september aanwezig was, samen met vrienden, collega's en nieuwe deelnemers, van harte uit om het gesprek voort te zetten tijdens de Living Dharma 2026-conferentie. Kom ideeën uitwisselen, mensen uit verschillende tradities en beroepsgroepen ontmoeten en samen verkennen hoe dharma kan bijdragen aan zorg, verantwoordelijkheid en verbondenheid in het dagelijks leven.

Het programma combineert onderzoek, dialoog en actieve workshops. Deelname is gratis; aanmelden is verplicht. Bekijk de conferentiewebsite voor het programma en de workshopkeuzes.

livingdharma2026.omrise.net · [Aanmelden in het Engels](#) · [Registreer in het Nederlands](#)

Een warm dankwoord en uitnodiging

Namaste ji

Heel veel dank dat u deel uitmaakte van ons Living Dharma 2026 pre-event en dat u uw tijd, wijsheid en inzichten zo ruimhartig met ons heeft gedeeld. Uw aanwezigheid en bijdrage hebben deze bijeenkomst extra bijzonder en waardevol gemaakt.

We zijn heel dankbaar voor uw betrokkenheid bij Living Dharma en hopen deze mooie band voort te zetten met inspirerende gesprekken, ontmoetingen en samenwerkingen. We kijken ernaar uit u weer te zien tijdens de Living Dharma 2026 conferentie op 20 oktober!

Heeft u foto's of video's gemaakt tijdens het pre-event? Dan zouden we het heel leuk vinden als u die met ons wilt delen. Wilt u graag alle presentaties van de verschillende pre-events ontvangen? Stuur dan gerust een e-mail naar p.k.bindlish@vu.nl. We sturen ze met plezier naar u toe.

Nogmaals heel veel dank voor uw bijdrage en voor het samen met ons vormgeven van deze bijzondere reis. We blijven graag met u in contact en kijken ernaar uit u op 20 oktober weer te ontmoeten!

[Programma en informatie in het Nederlands](#)

Presentaties en foto's op Google Drive

We blijven graag in contact

Foto's en video's delen of presentaties aanvragen
p.k.bindlish@vu.nl

Conferentie-
website



Een korte beschrijving van Sikh geestelijke verzorging

Historische ontwikkeling

Hoewel Sikhs al eeuwenlang spirituele ondersteuning boden binnen hun eigen gemeenschappen, heeft de formele institutionele erkenning in ziekenhuizen, universiteiten, gevangenissen en militaire instellingen zich pas de afgelopen decennia ontwikkeld. Het is gebaseerd op de spirituele principes van *Ik Onkar* (één universele schepper), *Seva* (onbaatzuchtige dienstverlening), *Sangat* (spirituele congregatie) en vooral *Chardi Kalaa* — het eeuwige optimisme en de opwaartse spirituele kracht.

Sikh geestelijke verzorging begon al in de 16de eeuw, toen deze levenswijze geïnstitutionaliseerd werd door de spirituele leermeesters. Zij stelden lokale spirituele leermeesters aan om de universele boodschap van eenheid te verspreiden.

De moderne Sikh geestelijke verzorging ontstond in het Westen. Vanaf de late twintigste eeuw begonnen gevangenissen, zorginstellingen en civiele diensten met het opzetten van multireligieuze adviesraden. Binnen deze structuren ontstond ruimte voor Sikh geestelijk verzorgers, die een unieke bijdrage leverden door hun nadruk op gelijkwaardigheid, compassie en spirituele verheffing.

Een belangrijke mijlpaal was de aanstelling van Flight Lieutenant Mandeep Kaur, de eerste uniform dragende Sikh-padre in de Britse Royal Air Force. Haar rol vormde een internationaal precedent en maakte zichtbaar dat Sikh geestelijke verzorging niet alleen relevant is binnen de gemeenschap, maar ook binnen nationale en militaire structuren. Universiteiten volgden dit voorbeeld door Sikh campus-chaplains aan te stellen die studenten begeleiden bij welzijnsvragen, identiteitsontwikkeling en interreligieuze dialoog.

Kenmerken van Sikh geestelijke verzorging

Inclusief

Sikh geestelijke verzorging is per definitie inclusief, want met het principe van *Ik Onkar* wordt benadrukt dat alle wezens manifestaties zijn van één goddelijk licht. Dit maakt dat een Sikh geestelijk verzorger iedereen ondersteunt, ongeacht religie, achtergrond of overtuiging. De zorg is gericht op het herkennen van het goddelijke licht in de ander en het herstellen van de verbinding met dat licht.

Liefdevolle, niet-oordelende aanwezigheid

De geestelijk verzorger biedt een liefdevolle, niet-oordelende aanwezigheid. Het doel is niet om dogma's op te leggen, maar om mensen te begeleiden naar hun eigen innerlijke kracht, hun eigen wijsheid en hun eigen verbinding met het goddelijke. De geestelijk verzorger is dienstbaar (*Seva*) aan de geestelijke behoeften van de zorgvrager. Dat vormt de praktische kern van het werk.

Gemeenschap als bron van heling

Sangat verwijst naar de spirituele gemeenschap waarin mensen elkaar 'optillen'. Sikh geestelijke verzorging creëert een omgeving waarin mensen zich gedragen voelen, vooral in tijden van crisis, verlies, isolatie of levensovergang. In deze liefdevolle omgeving komt men tot heling met het goddelijke en de geloofsgemeenschap.

Positieve levenshouding en innerlijke opwaartse kracht

Het meest kenmerkende principe is *Chardi Kalaa*: een staat van innerlijke veerkracht, optimisme en spirituele verheffing. Dit is geen oppervlakkig positivisme, maar een diepe spirituele houding die voortkomt uit het besef dat de ziel onsterfelijk is en dat het goddelijke licht altijd aanwezig is. De Sikh geestelijke verzorger gebruikt dit principe om mensen te helpen hun innerlijke kracht te hervinden, zelfs in de donkerste omstandigheden.

Sikh geestelijke verzorging helpt mensen om:

- het heden te omarmen
- het hart te volgen in plaats van het verstand
- de illusie van angst, ego en scheiding te doorbreken
- de kracht van nederigheid, liefde en compassie te herkennen
- te ontdekken dat de ziel nooit sterft
- te begrijpen dat de cyclus van reïncarnatie slechts doorbroken kan worden door spirituele realisatie.

Deze begeleiding is niet gebonden aan religieuze identiteit. Sikhi is een levenswijze voor iedereen die zoekt naar wie wij zijn, wat ons doel is en hoe wij innerlijke vrijheid kunnen bereiken.

Enkele theologische uitgangspunten

Sikh geestelijke verzorging bouwt voort op eeuwenoude principes die de mens helpen zijn ware aard te herkennen: een onsterfelijke ziel, verbonden met het goddelijke licht. In een wereld vol onzekerheid biedt Sikh chaplaincy een pad van *chardi kalaa*, innerlijke rust en spirituele verheffing — een pad dat iedereen kan bewandelen.

De ziel en zelfrealisatie

De ziel heeft een lichaam. Deze is een vonk van het goddelijke licht — onsterfelijk, tijdloos en verbonden met de Schepper. Door meditatie (*Naam Simran*) wordt de ziel geactiveerd. De mens leert te leven vanuit het hart in plaats van het verstand. Het verstand — *the mind* — creëert illusies, angsten en ego. Het hart daarentegen is de zetel van het goddelijke licht. Wanneer iemand leert luisteren naar het hart, ontstaat een zorgeloos leven waarin vertrouwen, nederigheid, liefde en vriendelijkheid centraal staan.

Van manmukh naar gurmukh

- De manmukh leeft vanuit het verstand, het ego en de illusie.
- De gurmukh leeft vanuit het hart, de ziel en de verbinding met de Schepper.

Een *gurmukh* is iemand die het universele pad bewandelt van innerlijke zoektocht, zelfrealisatie en spirituele eenheid. Sikh geestelijke verzorging ondersteunt deze. Daarbij biedt de *Guru Granth Sahib* een routekaart voor de reis van menselijk bewustzijn naar heilig bewustzijn. Het is een levend spiritueel kompas dat de mens helpt te ontdekken dat:

- wij allen het universele licht in ons dragen
- wij allen verbonden zijn
- wij allen de potentie hebben om één te worden met de Schepper.

Sikh geestelijke verzorging (*Sikh chaplaincy*) is een snelgroeiend veld binnen de internationale geestelijke zorg. Hoewel Sikhs al eeuwenlang spirituele ondersteuning boden binnen hun eigen gemeenschappen, heeft de formele institutionele erkenning in ziekenhuizen, universiteiten, gevangenissen en militaire instellingen zich pas de afgelopen decennia ontwikkeld. Deze ontwikkeling sluit aan bij de universele, inclusieve en opbeurende aard van de Sikh-traditie, die diep geworteld is in de leer van de *Guru Granth Sahib* en de spirituele principes van *Ik Onkar* (één universele schepper), *Seva* (onbaatzuchtige dienstverlening), *Sangat* (spirituele congregatie) en vooral *Chardi Kalaa* — het eeuwige optimisme en de opwaartse spirituele kracht.

Gursev Singh

Gurudwara Maan Sarovar Sahib Amsterdam