



AYURVEDA

IN JE LEVEN

Handboek voor persoonlijk welzijn

JUDITH H MORRISON



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *The Book of Ayurveda – An interactive guide to using Indian healing for personal wellbeing*, uitgegeven door Octopus Publishing Group Ltd, Londen

Vertaling: Ananto Dirksen

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet-inroepen of niet-opvolgen van deskundig medisch advies.

CIP-gegevens

ISBN: 978 90 202 09167

NUR: 861

Trefwoord: ayurveda

© 2013 Octopus Publishing

© 2013 Nederlandse vertaling Uitgeverij

AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Voor A.D.M.

‘Woorden scheppen geen feiten, maar beschrijven ze of vervormen ze. Een feit is altijd woordeloos.’
Nisargadatta Maharaj, *Ik ben*

Het is mijn oprechte hoop dat je door dit boek een indruk krijgt van de diepgang, de schoonheid en de mogelijkheden van de ayurveda. Bij voorbaat bied ik mijn excuses aan voor fouten die het gevolg zijn van mijn interpretatie. Ik vertrouw erop dat je, als je zelf met de ayurveda aan de slag gaat, de juiste leraren zult vinden.

Mijn dank gaat uit naar:

De overvloed van het universum, dat mij onder andere in contact heeft gebracht met leraren uit de levende traditie van de ayurveda.

Mijn ouders.

Mijn leraren, dr. Vasant Lad en dr. Robert Svoboda.

Mijn broer.

De staf en vrienden van het Ayurvedic Institute in Albuquerque, voor hun liefde, bemoediging en steun.

Anne Wyatt en Hart De Fouw, voor hun uitzonderlijke en wezenlijke vaardigheden.

Dr. Vasant Lad en de Ayurvedic Press, voor hun voedingsadviezen, en Will Foster, voor zijn hulp met de Sanskriet-teksten.

Duncan Hulin van de Devon School of Yoga, voor zijn hulp bij de lichaams oefeningen.

Barbara en Jack Savage, Angela Hope-Murray, Richard Barton, Pauline Dunn en Eileen Petit, voor hun liefdevolle steun en praktische hulp.

Judith Morrison

INHOUD

Voorwoord	6
Inleiding	8
DEEL I WAT IS DE AYURVEDA?	
Hoofdstuk 1	De oorsprong van de ayurveda 16
Hoofdstuk 2	De drie vitale energieën 26
DEEL II HET LICHAAM BIJ GEZONDHEID EN ZIEKTE	
Hoofdstuk 3	Gezondheid 44
Hoofdstuk 4	Het ziekteproces 60
DEEL III GEZOND BLIJVEN	
Hoofdstuk 5	Dagelijkse activiteiten 82
Hoofdstuk 6	Voeding en dieet 84
Hoofdstuk 7	Geest en emoties 130
Hoofdstuk 8	Veranderen 166
Register	178
Bronnen	188
Verantwoording illustraties	191



VOORWOORD



Wij leven in het informatietijdperk, een tijd waarin we letterlijk gebombardeerd worden met allerlei vormen van informatie. Maar net als een klein beetje kennis gevaarlijk kan zijn, kan te veel kennis, als je niet weet hoe je die op een betrouwbare manier moet ordenen, ook risico's met zich meebrengen. Dit geldt met name voor het terrein van onze gezondheid, want er staan ons tegenwoordig verbijsterend veel effectieve, maar dikwijls ook tegenstrijdige remedies ter beschikking. Hoewel voorstanders van een methode vooral hun eigen benadering aanbevelen, is wel duidelijk dat, omdat mensen zo verschillend zijn, geen enkele geneeswijze voor alle ziekten juist is.

Omdat levende wezens zo divers zijn, stemt de ayurveda haar benadering nauwkeurig af op het individu. In de ayurveda is uitzonderlijk veel medische kennis die zich de afgelopen vijfduizend jaar in India heeft ontwikkeld, samengebracht. Ook hedendaagse therapeutische methoden kunnen hierin een plaats krijgen. De ayurvedische theorie is bovendien zo logisch en begrijpelijk, dat ze voor bijna iedereen toegankelijk is. De ayurveda moedigt ons aan om onszelf te leren kennen, en te ontdekken waarom wij ziek worden en hoe we ons leven zo kunnen veranderen dat we gezond blijven en van ons leven genieten.

Omdat de ayurvedische kennis niet gebonden is aan een bepaalde tijd of plaats, kan iedereen er baat bij hebben, mits de concepten juist worden vertaald en de juiste betekenis krijgen. Judith Morrison heeft aan het Ayurvedic Institute in New Mexico deze geneeswijze uitgebreid bestudeerd. Dr. Vasant Lad en ik hebben grote waardering voor haar bijdrage.

Lees wat zij heeft geschreven, gebruik het in je eigen leven en ervaar zelf wat de ayurveda voor je kan betekenen.

Dr. Robert E. Svoboda, ayurvedisch arts

De waarde van de ayurveda

Als gevolg van ons hoge werktempo en de snelheid waarmee informatie over de wereld wordt verspreid, verandert onze manier van leven uitermate snel, dikwijls ten koste van ons lichamelijke, geestelijke en spirituele welzijn. De ayurveda helpt ons bij het herstel van onze innerlijke balans en kijkt daarbij naar de eigenschappen van voeding, werk, vrijetijdsbesteding en relaties, en naar hoe die inwerken op onze constitutie.

