

De ayurveda snel begrijpen

De ayurveda snel begrijpen

Robert swami Persaud

DE AYURVEDA SNEL BEGRIJPEN.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	5
Inleiding.....	7
1 De bronnen van de Ayurveda.....	11
2 De geheimen van de dosha's.....	23
3 Het onderzoek.....	45
4 Ayurveda en voeding.....	53
5 Ayurveda praktisch toepassen.....	60
6 De Ayurveda in de Nieuwe Tijd.....	73
7 Geraadpleegde literatuur.....	84

Fotografie en ontwerp cover:

Ray Phils webdesign en fotografie (www.rayphils.com)

Voorwoord.

Dit boekje *De Ayurveda snel begrijpen* heeft niet al teveel pretenties hoewel het haar titel wel moet waarmaken. Hadden mijn hiervoor geschreven boeken een wat meer wetenschappelijk karakter, dit boekje is mijn persoonlijke weergave van de Ayurveda zoals ik deze al vele jaren toepas en doceer.

In 2015 kijk ik terug op een meer dan 25-jarige loopbaan als geneesheer in de Ayurvedische geneeskunde en mag ik constateren dat de vragen over deze geneeskunde alleen maar zijn toegenomen. De belangstelling groeit dan ook met de dag. Er is in de afgelopen jaren veel gebeurd op het gebied van de ontwikkeling van de Ayurvedische geneeskunde in de Westerse landen. De commercie heeft behoorlijk toegeslagen en de traditionele, voor iedereen toegankelijke Ayurveda komt steeds meer in het gedrang.

Hoewel het aantal cursussen op het gebied van de Ayurveda toeneemt, ontstaan er toch steeds meer vragen. Er zijn veel onduidelijkheden als gevolg van (ver)taalmoeilijkheden. Onduidelijkheid doet de onderlinge communicatie geen goed. Daarom hoop ik met dit boekwerkje op z'n minst zoveel mogelijk klaarheid te brengen in deze materie. Ik heb hiermee met name (mijn) studenten, collega-docenten en praktijkhouders voor ogen die méér willen weten over de Ayurveda zonder zich te verliezen in niet-relevante stof. Dit boekwerkje zal afwijken van andere boeken doordat ik mij niet verlies in clichés en ook niet lijken wil op de zoveelste Lad, Frawley, Chopra of andere Amerikaanse veelschrijvers. Ik ben een Nederlander van Hindoestaanse afkomst, heb in India (het land waar mijn familie van vaderskant vandaan kwam) mijn Ayurvedische studies gedaan en heb een deel van mijn jeugd in Suriname gewoond.

Verder pas ik mij niet aan aan allerlei aannames die je veel in New Age kringen vindt. Het bewust werken met chakra's bijvoorbeeld wordt in het Ayurvedisch denken eerder af- dan aangeraden. In dit boekje komen nog een paar voorbeelden hierover ter sprake. Voor sommigen is het een ook aanname dat de Ayurveda een religieuze wetenschap is maar niets is minder waar. Je mag haar wel als een wetenschap zien die niet wars is van een eigen spirituele kleur, maar ze staat los van elke religie. Sterker nog: haar geestelijke bron is de *Samkhya*, een oude Indiase filosofische school die een dualistische mensvisie hanteert en daar nog steeds al een soort atheïsme gezien wordt. Nu is de Samkhya niet per definitie atheïstisch, maar omdat ze haar waarheid niet achter een godsídee verstoppt maakt ze de geneeskunde vrij van dogma's, rituelen en allerlei schijnheiligheid. Hoewel het mijn bedoeling is om met de tekst in dit werkje de Ayurveda op een vlotte manier begrijpelijk te maken, zal ik daar niet overal in slagen, vooral niet met het 6^e hoofdstukje: *De Ayurveda in de Nieuwe Tijd*. Toch hoop ik dat de lezer uiteindelijk een wat dieper inzicht verkregen heeft na lezing van dit hele werkje.

Ik kon dit boek schrijven dankzij de inspirerende invloed van Tara Visser, ervaren docente in FlowYoga, Pilates en dans. Zij bracht mij in beweging om dit allemaal te doen.

De Ayurveda verdient alle aandacht; het is een geneeskunde voor de hele mens. Ik hoop daaraan bij te dragen met dit boekwerkje. Op- en aanmerkingen en vragen zijn altijd welkom.

Sarva bhavantu sukhinah
Sarva santu nirâmayâh

(Moge allen gelukkig zijn
Moge allen vrij zijn van leed)

Robert H. Swami Persaud, vaidya.

Inleiding.

In de oudste tijden van het antieke India werden de vedische tradities vooral doorgegeven van *goeroe* op *chela*, dus van leraar op leerling. Waren er groepen, dan waren deze klein en zorgvuldig geselecteerd. India (dat deze naam in de vedische tijden nog lang niet had) had geen haast. Zowel de leraar als de leerling leefden in hun 'Nu-bewustzijn'. Er was geen krampachtig streven, geen deadline of agenda. De leraar onderwees voortdurend, hij besprak de vedische principes, gaf er commentaar op en ging in dialoog met zijn leerling. De leerling liet de stof bezinken, besprak het met medeleerlingen en schreef zijn aantekeningen. Zolang hij vragen stelde, gaf de leraar antwoord. Zweeg de leerling, dan zweeg de leraar. Op deze wijze bleven de vedische tradities in stand. De kennis nam echter toe en vulden de tradities aan. Elke leerling die een leraar werd gaf weer zijn eigen doordachte commentaar. Vaak ervaren als een goddelijke openbaring (*shrûti*) waar respectvol mee werd omgegaan. Uit deze eeuwenoude vedische teksten werd de Ayurveda geboren. Niet als een pasklaar boek of systeem. Zij ontstond als een plant die langzaam opbloeiende. Blad voor blad en bloem voor bloem verscheen aan haar stengels. Elke arts-goeroe besprak dit met zijn leerlingen waardoor de plant vruchtbaar bleef. Thans is zij duizenden jaren oud, maar nog steeds fris en levendig mede dankzij Ayurveda-goeroes van deze tijd zoals *B. Dash, Vaidyaratnam P.S. Varier, P.V. Sharma, Robert Svoboda* en *Jyotir Mitra*.

Uit de oude teksten en commentaren leerde de student de theorie, uit de traditie die mondeling en persoonlijk werd overgedragen, de praktijk. De theorie der Ayurveda vinden wij terug in de 'Grote Drie': *Charaka Samhitâ, Sushrûta Samhitâ* en *Ashtanga Hridâyam*. En daarnaast natuurlijk in het oneindig aantal commentaren die

hierop geschreven zijn. Het basisconcept van de Ayurveda wordt gevormd door de *panchamahâbhûta*: de 'leer der Vijf Universele Elementen'. Daarmee bedoelt men aarde (prithvi), water (jala), vuur (agni), lucht (vayu) en sfeer (akasha). Alle leven is voortgekomen uit deze elementen. Een mens is in stoffelijke zin geheel uit deze elementen opgebouwd. Niemand mist er ook maar één. Het zijn de levengevende substanties, de vitale bronnen en bestuurders van lichaam en psyche die samen de *constitutie* of 'dehaprakriti' hebben gevormd. De aarde zorgt voor stevigheid en stabiliteit, het water voor kracht en behoud, het vuur voor transformatie, creativiteit en destructie, de lucht voor stroming en flexibiliteit en de sfeer voor gevoeligheid, inspiratie en beweeglijkheid. Natuurlijk kun je nóg meer synoniemen formuleren om deze vijf elementen te verduidelijken. Zij vormen het volledige arsenaal om de mens tot expressie te brengen, om hem te doen leven. Maar de mens is ook een geestelijk wezen. De Ayurveda staat niet als een geïsoleerde wetenschap maar hangt samen met de vedische aanwijzingen die gaan over lichaam én geest. Zo wordt gezegd dat de mens tevens een rentenier is die een schat, de *Atman*, met zich draagt. Atman mogen we vertalen met geestziel, Godsvonk, of Hoger Zelf. In de hindoeïstische literatuur wordt ze ook wel *jivâtman* (spreek uit: 'djieuwáátmun') genoemd, omdat men een onderscheid wil aanbrengen tussen haar en de *paramâtman*, die staat voor de Alziel, de goddelijkheid. Het is alsof je een druppel uit de oceaan in een beker hebt. De beker is de stoffelijke mens, de druppel de *jivâtman* (geestziel of geestelijke mens) en de oceaan de *paramâtman* (alziel).

Om de Ayurveda werkzaam en praktisch te maken, heeft men in de oudste tijden drie van deze elementen samengevat in een werkzaam model: de *dosha*. Het water-element werd de *kapha-dosha*, het vuur-element de *pitta-dosha* en het lucht-element de *vata-dosha*. De overblijvende elementen aarde en sfeer werden respectievelijk gekoppeld aan *kapha* en *vata*. Maar omdat deze

laatst en heel grof (aarde) en heel subtiel (sfeer) zijn, staan ze iets meer op de achtergrond. In dit boek zullen echter al deze vijf elementen steeds genoemd worden als wij het over de *dosha's* hebben.

Het Sanskriet woord *dosha* verwijst naar 'storing' of 'onbalans'; ze vormt een pathogene factor, net als het Griekse *dys* (van bijvoorbeeld *dysenterie*). Dat klinkt allemaal wat zwartgallig, maar dat is nu eenmaal de terminologie die gebruikt wordt. Dat komt omdat de Ayurveda een geneeskunde is waarbij de arts in aanraking komt met de zieke mens. Hij let dan ook op de *tridosha* van die mens: dus hoe zitten zijn drie (tri) dosha's in elkaar? Welke is dominant? Welke is inferieur? Hoe staan ze ten opzichte van elkaar? Welke zit op zijn plaats en welke juist niet? Welke ziekten zijn daarvan het gevolg? En wat kun je daar allemaal aan doen? Dat zijn een handjevol vragen die de Ayurvedische arts (*vaidya*) zich stelt. Bovendien bevat elke dosha ook nog enkele 'onderafdelingen', de zogenaamde *subdosha's*. Ook daaraan zal ik aandacht geven, hoewel zij zich iets minder lenen voor de praktische toepassing van de Ayurveda.

Zoals een onbalans of een storing teruggebracht kan worden naar een balans en een opheffing van de storing, kan ook een dosha zich herstellen. Wij noemen het dan de *dhātu*. Een lucht-element in balans heet dan *prana-dhātu*, een vuur-element in balans heet *agni-dhātu* en een water-element in balans heet *ojas-dhātu*. Een constitutie in balans heet dan ook: *tridhātu*.

Een veelvoorkomende hobbel bij het bestuderen van de Ayurveda vormt de taal. Deze bestaat uit het Sanskriet dat veelal als een dode taal beschouwd wordt hoewel deze in India heel levendig is. We spreken over een 'dode taal' wanneer deze zich niet langer ontwikkelt. Het Sanskriet (oorspronkelijk: 'sanskritam') is echter de taal van de Indiase geestelijke wetenschappen die de bron