

Anil Kumar Mehta
José van Burink

Ayurveda en spiritualiteit

Een visie op leven en dood



Uitgeverij Ankh-Hermes bv – Deventer

CIP-gegevens

ISBN: 978 90 202 04162

NUR: 720

Trefwoord: ayurveda

© 2010 Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer

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.

Inhoud

Voorwoord 7

1 Angst voor de dood 12

Geloven of niet geloven 14

Indiase ontwikkeling van kennis van leven en dood 16

Angst voor de dood 19

Beperkt denken 19

Gebrek aan mededogen 21

Doodsangst 23

Stervensbegeleiding 25

Geloven versus verandering 29

Leven en dood zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden 34

2 De dood 37

3 De ayurveda 41

Wat houdt de ayurveda in? 41

Samenvatting 48

Lichaam en geest 52

Geest, intelligentie, zelfbewustzijn en ziel 54

De geest 55

Bewustzijn 59

De vijf elementen en de geest 64

Drie niveaus van de geest 65

Vata, pitta en kapha en de geest 66

De twee niveaus van het Zelf 68

Dualistische natuur van de geest 72

Intelligentie 73

Bewustzijn 75

4 De kosha's 82

5 Het ego en het Zelf of de ziel 91

Het ego 91

De ziel of het Zelf 97

6 Waarnemer, waarnemen en het waargenomene 102

7 Het stervensproces 107

8 Reïncarnatie, dharma en karma 118

Dharma 118

Karma 121

Reïncarnatie 126

9 Gezond leven en meditatie 131

Wat verstaat de ayurveda onder gezond leven? 132

Prana, tejas en ojas 132

Sattvisch leven 136

Ademhaling, meditatie en studeren 138

Ademhaling 139

Meditatie 140

Studeren 144

Conclusies 146

Verklarende woordenlijst 151

Geraadpleegde literatuur 156

Over de auteurs 158

Contact 159

Voorwoord

Hij is binnen en buiten ieder schepsel,
ver weg en toch dichtbij,
voortdurend in beweging en tegelijkertijd bewegingloos.
Het is zo subtiel dat we het niet kunnen bevatten.

BHAGAVAD GITA, HFDST. 13, VERS 16

De *ayurveda* staat in het Westen vooral bekend als een lichamelijke geneeskunst uit India. De ayurveda – wat ‘wetenschap van het leven’ betekent – heeft echter niet alleen betrekking op de lichamelijke maar ook op de geestelijke en spirituele kant van de mens. Het is een holistische geneeskunst die dus veel verder gaat dan alleen maar het genezen van het lichaam. Het is een wetenschap die zowel preventieve als curatieve kennis biedt in de werking en het gezond houden van zowel lichaam als geest. De inzichten en kennis van de ayurveda zijn ongeveer 5000 jaar geleden in India door wijze mannen (*rishi*'s) ontwikkeld. Zij begrepen dat zowel de macrokosmos als de microkosmos bestaat uit trilling, energie en intelligentie en dat dit de basis is van al het leven. Deze kennis werd in oude geschriften (Veda's) vastgelegd en is nog steeds actueel. De kennis heeft heden ten dage nog niets aan waarde ingeboet, integendeel: steeds meer blijkt dat die oeroude kennis overeenkomt met de huidige westerse inzichten uit de kwantumfysica en de kennis over nano's (subatomaire deeltjes die kleiner zijn dan atomen).

De rishi's wisten dat al het stoffelijke veranderlijk en vergankelijk is maar ook dat al het leven een eigen unieke onvergank-

kelijke kern heeft, de ziel, die een afspiegeling is van het Ene, Onvergankelijke, het Zelf.

Omdat volgens de ayurvedische visie het leven dus oneindig meer inhoudt dan alleen het stoffelijke lichaam en de geest hebben wij met dit boek het grote belang willen aantonen van spirituele ontwikkeling en het bewust worden van het Zelf. Zolang we ons het Zelf en de ware aard van ons ego, onze geest en de ziel niet bewust zijn, zullen we angst voor de dood hebben.

Niets in het leven is zo zeker als de dood. Vroeg of laat meldt hij zich en kunnen we niets anders doen dan ons aan hem overgeven. Alle leven is sterfelijk, niets is blijvend. Al wat leeft is aan verandering onderhevig en de grootste veranderingen zijn de geboorte en het heengaan.

We worden regelmatig geconfronteerd met de dood. Op de televisie, in de kranten, in onze kennissen- en familiekring. Als een dierbare overlijdt of als wijzelf te horen krijgen dat ons leven naar het einde toeloopt, worden we overspoeld door allerlei emoties waar we nauwelijks raad mee weten.

De zekere komst van de dood boezemt nogal wat mensen de nodige angst in. Het liefst negeert men het gegeven dat ieder schepsel sterfelijk is. Op vrijuit erover praten lijkt een groot taboe te rusten. Veel handelingen, activiteiten en beslissingen komen voort uit de wens om maar niet geconfronteerd te worden met de gedachte dat ieder van ons vroeg of laat voor de dood komt te staan. Bij nogal wat mensen kun je zelfs spreken van een doodsangst voor de dood.

De auteurs van dit boek realiseren zich dat er een hele andere manier van kijken met betrekking tot leven en dood nodig is dan de gebruikelijke westerse manier van kijken, waarin materie en wetenschap dikwijls als enige waarheid worden beschouwd. Het vergt durf en moed om de stap te nemen om de

dood, maar ook wat leven echt is met andere ogen te gaan zien, erover na te denken en ernaar te gaan leven, maar het is alleszins de moeite waard en zal het leven verrijken. Onze angst voor de dood zal door deze eeuwenoude inzichten en kennis ingrijpend veranderen. Evenals onze houding ten aanzien van degene die overleden is.

Door meer inzicht te krijgen in de ware aard en betekenis van leven en dood kan de betekenis van de dood met andere ogen worden gezien. Er is immers geen ontkomen aan de dood. Het lijkt ons dan ook een stuk ‘gezonder’ om de dood met open geest en hart tegemoet te treden en geen kostbare tijd meer te verspillen aan de dikwijls latent aanwezige of zelfs panische angst voor de dood.

Niet alleen onze houding ten aanzien van de dood, maar ook onze houding ten aanzien van degene die overleden is zal door deze inzichten en kennis ingrijpend veranderen.

We leren inzien dat de manier waarop vlak na het heengaan door de directe omgeving omgegaan wordt met degene die is overgegaan, van grote invloed kan zijn op het spirituele pad direct na diens dood.

Dit boek is echter niet alleen geschreven voor geïnteresseerden om het belang te laten zien van spirituele ontwikkeling en een eventuele angst voor de dood weg te nemen, maar we hopen ook hen te bereiken die door hun werk regelmatig met de dood en alles wat daarmee samenhangt geconfronteerd worden. Zij gaan met de mensen om die terminaal zijn en zij hebben contacten met de dierbaren van betreffende personen. De therapeuten, artsen, verpleegkundigen, ambulancepersoneel et cetera, krijgen in dit werk – op een gegeven moment – zeker te maken met hun eigen gevoelens, angsten en vragen over wat de dood en het leven voor henzelf betekent. Mogelijk kun je een tijdje de confrontatie hiermee ontlopen door afstandelijk, puur medisch te handelen, maar vroeg of laat zal dat niet meer

lukken. Dan zal de eigen sterfelijkheid en alles eromheen, evenals de zin van het leven en de vraag of er een leven hierna is, en zo ja, hoe dat er dan uitziet, onder ogen gezien moeten worden. Mogelijk dat dit boek ook aan hen een beter geestelijk en spiritueel inzicht in leven en dood kan bieden.

Het universum kent diverse wetten waaraan niet te ontkomen valt. In dit boek zullen we het hebben over de wet van de causaliteit of de wet van oorzaak en gevolg, *karma*. *Reïncarnatie* is een logisch gevolg van deze wet. Zolang we negatief karma opbouwen door onze daden, gevoelens en gedachten, is het gevolg dat we weer herboren moeten worden om dat karma op de een of andere manier goed te maken. Ook de mate van onze spirituele ontwikkeling heeft invloed op ons karma. Hoe meer we ons ontwikkelen, des te meer gaan we begrijpen wat de ware aard van al het leven, van onze geest en onze ziel is. Hierdoor zullen we steeds minder karma op gaan bouwen en ons stap voor stap kunnen gaan onthechten. Als al ons karma is ingelost en we volledig onthecht zijn, volgt de ‘verlichting’.

De ayurveda stelt dan ook dat het van essentieel belang is om de ware betekenis van leven en dood te leren begrijpen. Dat we leren inzien dat het de natuurlijke aard van alle materie is dat ze vergankelijk is. Maar dat de ware aard, onze ziel, onvergankelijk is. Om dat te leren inzien zullen we de betekenis van het ego en de geest moeten leren begrijpen. We zullen moeten gaan inzien dat het willen vasthouden aan materie, onszelf en aan voor ons dierbare personen, onze verdere spirituele ontwikkeling kan belemmeren. We zullen – hoe dan ook – vroeg of laat moeten leren onthechten. Ook zullen we de betekenis en de invloed van karma moeten leren begrijpen. Zolang we nog gehecht blijven aan wat dan ook en nog niet al ons karma hebben ingelost, zullen we blijven reïncarneren.

We hebben in dit boek een aantal citaten van bekende en minder bekende personen gebruikt. Een citaat heeft als voordeel

dat het met weinig woorden kort en krachtig iets wat van belang kan zijn, uit kan drukken.

De reden waarom we meerdere citaten uit de Bhagavad Gita hebben gebruikt, is de volgende: de Bhagavad Gita is een heel bekend heilig epos uit het oeroude India dat het verhaal vertelt van de strijd tussen de stam waar Arjuna toe behoort en de stam van diens vijand. Arjuna wordt in deze strijd bijgestaan door de God Krishna. Er ontspint zich een dialoog tussen hen omdat Arjuna liever niet zou willen vechten. De strijd vindt echter toch plaats.

Veel mensen zijn na het lezen van de Bhagavad Gita van mening dat het een verhaal is dat vol staat met geweld. Als dit epos letterlijk genomen wordt, is dat zeker waar. De Bhagavad Gita is echter geschreven om de strijd tussen goed en kwaad die ieder van ons in zichzelf voert, op een symbolische wijze te verbeelden en duidelijk te maken.

Tevens wordt het hele proces hoe spiritueel inzicht te verkrijgen waardoor we uiteindelijk *Atman* of ‘de bevrijding’ kunnen bereiken, zeer duidelijk beschreven. De figuren die in de Bhagavad Gita voorkomen kunnen als symbolen worden gezien van de karaktertrekken die ieder van ons heeft.

We realiseren ons terdege dat er vele wegen naar Rome leiden. Met andere woorden: er zijn in de diverse religieuze stromingen veel verschillende visies ten aanzien van de dood, het gebeuren direct na de dood en het al dan niet bestaan van reïncarnatie. Maar wat je ook gelooft, welke visie je ook aanhangt, vroeg of laat komen we allemaal voor de dood te staan. We hopen dan – als het zover is – op een manier benaderd en behandeld te worden die menswaardig is, vol respect, mededogen en liefde. En dat we vóór die tijd met onze angst voor de dood hebben leren omgaan, opdat we ons rustig en vredig aan de dood over durven te geven.

1 Angst voor de dood

Als op een dag de dood aan je deur klopt, wat zul je hem dan bieden?

Ik zal mijn gast de volle beker van mijn leven voorzetten.

Nooit zal ik hem met lege handen laten gaan.

RABINDRANATH TAGORE

In de moderne westerse maatschappij is de medische kennis over de werking van ons lichaam behoorlijk ver gevorderd. Er zijn talloze apparaten uitgevonden om allerlei medische onderzoeken en ingrepen op het menselijke lichaam uit te kunnen voeren, waarmee de kansen op genezing en overleven steeds groter worden. De onderzoeken die uitgevoerd worden naar het hoe, het waarom, en de eventuele behandeling van allerlei ziekten, zijn legio. Zeer regelmatig kunnen we in kranten, tijdschriften of op de televisie lezen of horen dat er weer een nieuwe medische ontdekking is gedaan om een bepaald virus of een specifieke ziekte aan te kunnen pakken.

Het lijkt er op dat de westerse medische wereld steeds beter de werking van ons lichaam en alles wat daarmee samenhangt gaat begrijpen en afwijkingen adequaat kan behandelen.

Dat de keerzijde van de medaille van deze ontdekkingen ook aandacht vraagt, zoals ernstige bijwerkingen van medicijnen, schadelijke gevolgen voor andere delen van het lichaam dan de behandelde zieke plek (denk hierbij aan chemokuren en bestralingen), wordt door veel onderzoekers en deskundigen óf voor lief genomen óf gewoon genegeerd.

Ook lijkt het of de psyche van een mens steeds beter begrepen gaat worden. Alhoewel over de werking van onze psyche nog

zeer veel onduidelijkheden en meningsverschillen tussen deskundigen bestaan en er nog veel terreinen op dit gebied niet ontgonnen zijn.

Maar ondanks alle westerse medische kennis en medisch technologische verworvenheden tot nu toe, bestaat bij de meeste deskundigen en leken geen, of nauwelijks, inzicht in de spirituele betekenis van de dood of wat er tijdens het stervensproces en na het heengaan op geestelijk vlak precies gebeurt.

De meeste deskundigen zijn van mening dat iemand is overleden als er geen sprake meer is van enige hersenactiviteit en het hart niet meer klopt. Men houdt zich niet bezig met de vraag of iemand na de dood nog verder leeft. Ook niet met hoe er het beste op geestelijk en spiritueel gebied omgegaan kan worden met degene die is heengegaan. Dat wordt afgewenteld op degenen die er voor zorgen dat de overledene begraven of gecremeerd wordt en op de nabestaanden.

Maar houdt het leven echt op bij de dood?

Beletten angst en onkunde de meesten van ons, dus ook veel westerse wetenschappers en medici, niet om dieper op het fenomeen dood en alles wat ermee samenhangt, in te gaan?

Het lijkt wel of de zin van het overlijden door velen op zijn minst niet begrepen of zelfs genegeerd wordt uit bewuste of onbewuste angst voor de dood. De dood wordt gezien als een groot verlies, als een opluchting, als een vernietiging, als een noodzakelijk kwaad. De dood is iets waarover je het liefst niet of nauwelijks praat. Een groot taboe in de eenentwintigste eeuw, een eeuw van allerlei vernuftige technologische ontdekkingen en verworvenheden, dat getuigt van een ontstellende geestelijke armoede ten aanzien van de betekenis van de dood in het aardse leven van een mens.