

*Anil Kumar Mehta*

# AYURVEDA IN DE PRAKTIJK

Principes >> Diagnose >> Leefwijze >> Voeding >> Ziekteleer

## Inhoud

<i>Voorwoord</i> .....	7
<i>Inleiding</i> .....	9
<i>Hoofdstuk</i> 1. Ayurveda en de Veda's .....	11
2. De oorsprong van Ayurveda .....	16
3. De filosofie van Ayurveda .....	26
4. Pancha Mahabhuta's – De vijf elementen .....	42
5. Tri-Dosha, vata, pitta, kapha (vpk) .....	43
6. Opbouw van het lichaam .....	56
7. Het begrip agni .....	59
8. Wat is gezondheid? .....	70
9. Diagnose .....	75
10. Dagelijkse routine .....	83
11. Pancha Karma .....	92
12. Farmacologie en farmacognosie .....	101
13. Etiologie en behandeling .....	116
14. Specifieke aandoeningen en ziekten .....	131
15. Ayurvedische preparaten .....	212
Enkele planten en hun eigenschappen .....	228
Verklarende woordenlijst .....	256
Over de auteur .....	265

## Voorwoord

In de huidige maatschappij wordt de mens overladen met informatie. Radio, televisie en internet zijn in dit opzicht indringende media. Landelijke dag- en weekbladen worden omvangrijker en verschijnen in steeds aantrekkelijker vorm. Er is een grote keus in tijdschriften, waaraan in kleur alles gedaan wordt om de aandacht van de lezer te trekken. Verder ontvangt de Nederlandse burger dagelijks en wekelijks streekkranten en brochures ongevraagd in de bus. De lezer kan ook kiezen uit een onvoorstelbaar groot aantal boeken in bibliotheken en boekwinkels. De omvang en de diversiteit in onderwerpen maakt het er niet gemakkelijk op door de bomen het bos nog te zien.

In het licht van zulk een overweldigende stroom van informatie zou men denken dat praktisch alle onderwerpen reeds in een voor het grote publiek goed toegankelijke vorm beschikbaar zijn. Dit laatste is echter niet het geval. Een onderwerp als Ayurveda, behandeld in een oorspronkelijke Nederlandse uitgave, is nog niet eerder verschenen. Het boek dat thans voor u ligt, voorziet in deze leemte.

Ayurveda is een klassiek Indiaas systeem van empirische kennis en praktische ervaring. Ayurveda betekent letterlijk 'kennis (of wetenschap) van het leven'. In principe en in feite omvat Ayurveda een theorie en praktische voorschriften die gericht zijn op de handhaving van geestelijke en lichamelijke gezondheid en de preventie van ziekten. Ayurveda is dus een gezondheidssysteem. Voor de oorsprong hiervan moeten wij minstens drieduizend jaar teruggaan, naar het noordelijke gedeelte van India. Men moet zich daarbij realiseren dat de theorie en praktijk van de Ayurveda dateren uit een periode waarin de filosofie, de geneeskunde en de natuurwetenschappen (biologie, scheikunde, natuurkunde, farmacie, etcetera) nog lang geen gescheiden en onderscheiden kennisgebieden waren. Dit maakt dat het begrijpen van de betekenis van termen en de formulering van begrippen die in de Ayurveda nog steeds gehanteerd worden, studie vereisen. Zulk soort onderzoek echter doet ons terugkeren tot de basis van zaken en principes die ten grondslag liggen aan onze eigen hedendaagse opvattingen over gezondheid, ziekte, leefwijze (inclusief dieet) en genezing. Hierom alleen al behoort Ayurveda tot de klassieke werken en denksystemen die in de cultuurgeschiedenis zijn voortgebracht.

Het is duidelijk dat de grondleggers van Ayurveda in intellectueel opzicht en in wijsheid niet onderdeden voor de grote persoonlijkheden van onze tijd. Met Ayurveda is er een zo grote schat aan empirische ervaringskennis tot ons gekomen, dat vorsers in de wetenschap vele jaren nodig zullen hebben om deze traditionele gegevens met moderne onderzoeken te verifiëren. Op grond van

recente researchresultaten is het echter nu al duidelijk dat een dergelijke bezigheid alleszins de moeite waard is.

Ondertussen is de geneeskundige praktijk volgens Ayurveda in een aantal Aziatische landen een realiteit van de dag. Vele miljoenen mensen in India en Sri Lanka zijn voor hun gezondheid veelal aangewezen op de mogelijkheden van Ayurveda. In Europa en Amerika maakt een groeiend aantal mensen gebruik van Ayurvedische geneesmethoden en geneesmiddelen. In Nederland zijn sinds kort ook faciliteiten gecreëerd om met behulp van de Ayurvedische methoden en middelen therapeutische behandelingen te ondergaan.

Met het onderhavige boek wordt de lezer de gelegenheid geboden zich op de hoogte te stellen van Ayurveda in theorie en praktijk. Het is vervolgens aan de lezer om zich nader te oriënteren en in voorkomend geval al of niet van deze therapiemogelijkheid gebruik te maken.

*Prof dr. R.P. Labadie*

## Inleiding

Ayurveda kent een duizenden jaren lange traditie, waarvan de kennis in India nooit verloren is gegaan. Alleen ten tijde van het Engelse kolonialisme is deze kennis een tijdlang onderdrukt geweest. Tegenwoordig begint de kennis over Ayurveda ook buiten de grenzen steeds meer in opmars te komen. Het woord 'Ayur' betekent leven en 'veda' wil zeggen kennis.

Door een toenemend aantal publicaties in het Westen begint Ayurveda steeds meer in de belangstelling te komen. Buiten India breidt de literatuur over dit onderwerp zich steeds meer uit. Het op schrift stellen van Ayurveda is reeds enkele honderden jaren voor Christus begonnen. Klassieke werken, wetenschappelijke verslagen, interpretaties, etcetera van en over Ayurveda zijn in de vele bibliotheken in India te vinden. Vooral van regeringswege wordt op dit moment in India veel onderzoek gedaan naar de werking van kruiden en mineralen. In ziekenhuizen wordt veel klinisch onderzoek gedaan naar de effecten van de traditionele medicijnen van Ayurveda. Ook nieuwe formules worden ontwikkeld om specifieke behandelingen te geven voor bepaalde ziektepatronen. In India is het een veel beschreven onderwerp, dat diepe wortels heeft in cultuur en samenleving. De kennis komt voort uit de Veda's. Het is structurele kennis, die op systematische wijze de natuurwetmatigheden openbaart. Men kan onomstotelijk vaststellen dat de Veda's de meeste fundamentele kennis geven over het gehele scheppingsproces. Het is eigenlijk kennis die voor iedereen levend moet zijn.

De basis van de Ayurveda ligt in een metafysische wereldbeschouwing, de Samkhya filosofie genaamd. Er zijn tijden geweest dat deze kennis voor de gehele samenleving op een praktische manier werd toegepast. Het is een geestelijk evolutieproces, waarin de mens op een natuurlijke wijze afgestemd is op de natuurwetmatigheden. Ondanks de problemen met het milieu, stress, criminaliteit zijn er tendensen te bespeuren voor meer belangstelling in meer diepgaande kennis omtrent het scheppingsgebeuren als geheel. Het is een bewustwordingsproces dat verder ontwikkeld moet worden om de mens meer inzicht te geven over hoe men natuurlijk moet leven. Ayurveda geeft antwoord op vele problemen op het gebied van de gezondheid. De lezer moet zich duidelijk realiseren dat het antwoord op holistische wijze wordt gegeven. Dit houdt in dat de problemen niet alleen niveau van het probleem zelf worden gezien. Ayurveda is universele kennis die vanuit het geheel wordt toegepast. Als we bijvoorbeeld ziekten zoals reuma, bronchitis of kanker nemen, kan men via biologisch onderzoek al dan niet vaststellen welke stoffen verantwoordelijk zijn voor deze ziekte. Ayurveda bevestigt de aanwezigheid van virussen, bacillen, etcetera. Het verschil is alleen dat Ayurveda met meer aspecten rekening houdt

zoals het immuunsysteem, voeding, leefwijze psychische hoedanigheid, enzovoort. Ayurveda is een multifunctioneel systeem, waarin veel therapieën zijn vervat. De behandeling bestaat dan ook niet alleen uit kruidenpreparaten, maar gaat ook in op de geestelijke en lichamelijke situatie. Op grond van deze gegevens kan men advies geven welke therapie van nut zal zijn. Bij Ayurveda wordt gewerkt met mineralen, psychologie, chirurgie, lichaamshoudingen (yoga), edelstenen, Pancha Karma (vijfvoudige reiniging) en massage. Behalve deze therapieën geeft Ayurveda ook duidelijke aanwijzingen hoe de gezondheid verder optimaal moet worden gehouden. Het ziekteproces dat zich op een bepaald moment manifesteert, kan reeds een lange tijd ervoor latent (niet zichtbaar) aanwezig zijn geweest. Ook in dit stadium geeft Ayurveda aandacht om ziekte te voorkomen. In dit boek zal een duidelijk verloop worden weergegeven hoe ziekte tot stand komt. De kennis gaat dan ook van gezondheid tot perfecte gezondheid. De klassieke boeken beschrijven veel medicijnen die bedoeld zijn om het verouderingsproces tegen te gaan.

In dit boek wordt op duidelijke en systematische wijze de achtergrond van Ayurveda belicht. Aan de hand van voorbeelden zal men een goed inzicht krijgen in de opbouw van deze kennis. Dit boek is bedoeld voor geïnteresseerde leken, maar ook voor diegenen die werkzaam zijn in de gezondheidssector. Het bevat veel praktische informatie, waardoor de lezer dit zelf kan toepassen. Voor de beroepsgroep geeft dit boek een schat aan informatie over de werking van kruiden en het ontstaan van ziekten. In het bijzonder zal de Dravya Guna (farmacologie) een diepgaand inzicht geven in hoe kruiden kunnen worden voorgeschreven en toegepast. Dravya Guna geeft een basisindeling van kruiden en mineralen. Het voordeel is dat de reeds aanwezige kennis vanuit andere invalshoeken op dit gebied een beter beeld geeft over de werking. Met duidelijke schema's wordt weergegeven hoe kruiden kunnen worden ingedeeld. De informatie die hierover verstrekt wordt, is tot op de datum van publicatie van dit boek niet eerder buiten India gepubliceerd. Achter in dit boek is er een lijst van kruiden opgenomen met vermelding van hun werking op verschillende niveaus. Het boek begint met de oorsprong en het ontstaan van Ayurveda. Hierin wordt duidelijk gemaakt hoe vanuit een geesteswetenschappelijke beschouwing, de Samkhya-filosofie, de kennis van Ayurveda is ontwikkeld. Vanuit dit abstract niveau zal het verloop van het boek een steeds meer praktische vorm aannemen.

## Hoofdstuk 1

# AYURVEDA EN DE VEDA'S

Als we de wortels van Ayurveda willen onderzoeken, moeten we in de geschiedenis van de Veda's duiken: "de heilige boeken". De Veda's werden ongeveer 5.000 jaar geleden geschreven door Rishi's (zieners). Het zijn verzamelingen van hymnes en mantra's, die de wijze beschrijven waarop de mens zich tot de kosmos verhield. Een voorstelling van deze tijd kunnen wij ons nauwelijks nog maken. De mens voelde zich nog innig verbonden met de kosmos, met de schepping en Schepper. Dat was ware harmonie. En vanuit deze harmonie werden de Veda's geschreven: getuigenissen van grote kennis en diep weten op aarde. Ze verhalen van hoe men leefde en dacht, maar ook van gezondheid, ziekte en medische behandelingen. De Veda's weerspiegelen voor ons hoe gezondheid innig verbonden is met harmonie en hoe gezondheid bedoeld is voor de mens op aarde. We zullen daar later nog vaak op terugkomen, omdat dit de kern is van Ayurveda: het begrijpen van harmonie, gezondheid en het doel van de gezonde mens op aarde.

De Veda's zijn dus niet alleen geschriften vol van diepe kennis en grote wijsheid, ze bieden ons ook een kijkje in de levens van de gewone mens van duizenden jaren geleden: hun manier van leven, gebruiken, gedachten etc.

De Vedische geschriften kunnen we globaal in 2 categorieën verdelen:

**1. Sruti:** "gehoord van een oorspronkelijke, Goddelijke bron". De kennis in de Veda's is van kosmische en niet van menselijke aard en Sruti betekent dat deze kennis rechtstreeks van God kwam. Vier Veda's vallen in deze eerste categorie, omdat van hen gezegd wordt dat ze rechtstreeks afkomstig zijn van de God Brahma (de schepper van dit universum volgens de Vedische mythologie). Sruti is geschreven in Vedisch Sanskriet. Vedisch Sanskriet komt alleen in de Veda's voor. Het heeft zijn eigen grammatica en zeer bepalende accenten. Wanneer het accent anders wordt gelegd, verandert meteen de betekenis van het woord. Daarom moesten de woorden op de juiste manier worden gehoord, om hun Goddelijke betekenis te behouden. Sruti werd niet gelezen, maar gereciteerd of gezongen (chanting). Het werd van generatie op generatie, van vader op zoon mondeling doorgegeven en wanneer er door een breuk in de opvolging een stuk kennis verloren ging, werd het in trance door de zogenaamde Rishi's waargenomen. Rishi's zijn zeer wijze zieners, heilige mannen die in staat waren de Goddelijke wetten te interpreteren. Ze hoorden in trance de Vedische teksten en begrepen hun betekenis.

**2. Smriti:** “herinnering”. Was Sruti nog wat gehoord is uit de eerste hand, Smriti is onthouden “uit de tweede hand”. De vier Veda’s zijn Sruti, de rest is Smriti. Het zijn ook teksten die door zeer wijze, zelfgerealiseerde (“verlichte”) mensen zijn geschreven, maar het is al niet meer de “perfecte” wijsheid. Staat er iets in Smriti dat de Sruti tegenspreekt, dan zal de tekst in Smriti verworpen worden.

De Smriti zijn geschreven in Laukika Sanskriet (“gewoon” Sanskriet, gesproken ook wel klassiek Sanskriet genoemd).

De Veda’s zijn Sruti en vier in getal:

- Rig Veda (21 takken)
- Sama Veda (1000 takken)
- Yajur Veda (100 takken)
- Atharva Veda (9 takken)

Elke tak heeft vervolgens 4 onderverdelingen: *Samhita* (of Mantra), *Brahmana* (bevat mantra’s en gebeden), *Aranyaka* en *Upanisad* (beide filosofisch). Tezamen vormt het een enorme hoeveelheid teksten, die helaas grotendeels verloren is gegaan. Zo’n 5% van de oorspronkelijke teksten is slechts bewaard kunnen blijven.

Upaveda’s worden beschouwd als de bijvoegsels van de Veda’s. *Upa* betekent “ondergeschikt, bij-”. De Upaveda’s zijn meer praktisch, ze passen de Vedische kennis op een specifieke manier toe om de Vedische zoektocht naar heelwording en bevrijding aan te vullen. Ook de Upaveda’s zijn geschreven door Rishi’s met het doel de kennis van de Veda’s te vergroten en versterken.

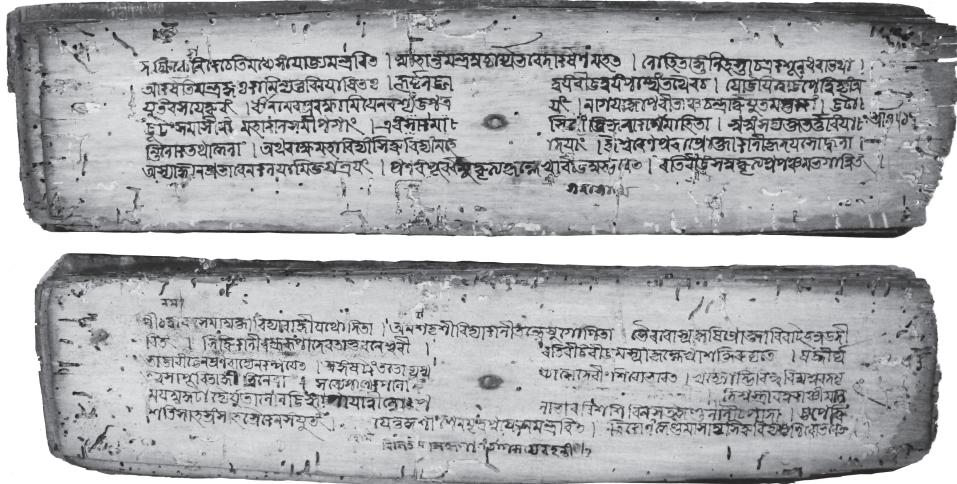
De vier Upaveda’s (die meestal tot de Smriti gerekend worden), beschrijven heilige en traditionele kunsten en wetenschappen:

- Ayur-veda (*geneeskunst*)
- Gandharva-veda (*muziek en dans*)
- Dhanur-veda (*wetenschap van het boogschieten, kennis over krijgskunde*)
- Sthapatya-veda (*bouwkunde en architectuur*)

De Vedische kennis bestrijkt onder andere wiskunde, astrologie, stedenbouw en landbouw. De kennis van de Veda’s kan alleen ten tijde van geestelijke neergang verloren gaan. In India ziet men deze wetenschap als door God gegeven. Het is een liefdevol geschenk van God aan de mensheid, een geschenk van de natuur. Via deze kennis geeft de natuur als het ware haar wetmatigheden in het scheppingsproces



vrij. Men kan van deze kennis gebruik maken om de kwaliteit van het leven in de meest algemene zin te verbeteren. Hierdoor kan de menselijke beschaving zich verder ontwikkelen. Zo ook heeft Bharadwaja (zie hoofdstuk 2) de kennis van Ayurveda door schouwing (kosmisch inzicht) naar buiten kunnen brengen. Hij kreeg inzicht in de onderlinge relatie tussen de mens en de invloed die hij van de omgeving ondervindt.



Devanagari script geschreven op Palmbladeren

## Sanskriet

We hebben zojuist al iets over het Sanskriet gezegd bij de Sruti- en Smriti-teksten. Aanvankelijk vormden de Veda's dus een mondelinge traditie, overgeleverd van vader op zoon. Pas veel later is men de verzen uit de Veda's op gaan schrijven, toen, naar men zegt, het geheugen van de mensheid zover achteruit was gegaan dat de kennis verloren dreigde te raken. Er zijn 2 soorten Sanskriet: Vedisch Sanskriet en post-Vedisch Sanskriet (klassiek Sanskriet). Ruwweg was voor de vierde eeuw voor Christus Vedisch Sanskriet op zijn hoogtepunt, daarna werd het vervangen door klassiek Sanskriet.

Er wordt dus verondersteld dat de kennis in de Veda's rechtstreeks van de God Brahma kwam en dat de teksten werden gereciteerd. Er is een sterke object-klankrelatie in het Sanskriet. Dat is in de huidige tijd nauwelijks meer voor te stellen, maar destijds stonden deze woorden synoniem voor Goddelijke krachten. Werden ze op de juiste manier, qua toonhoogte, intonatie en ritme gereciteerd

dan raakten deze Goddelijke krachten de mens tot in zijn ziel. Dus de betekenis van de woorden en van de klanken had nog een magische kracht. En zo werd de Goddelijke kennis letterlijk levend.

Sanskriet betekent letterlijk: “dat wat is gemaakt in zijn perfecte vorm”. Het is een combinatie van sam “perfect” en krit “gedaan, gemaakt”. Het is dus een perfecte taal, de taal van de Goden. Het unieke van Sanskriet is de perfecte uitspraak van 16 klinkers en 35 medeklinkers (!), die sinds het ontstaan onveranderd is gebleven. Er is geen ruimte voor vergissing of verandering in uitspraak, omdat het van Goddelijke oorsprong is. Daarom wordt Sanskriet de perfecte taal genoemd. We kunnen het ons als volgt voorstellen: aanvankelijk werden de Goddelijke openbaringen in een Goddelijke taal medegedeeld, onbegrijpelijk nog voor mensen, maar toch greep het diep in de mensenzielen in. In de loop van de tijd, na het constant mondeling doorgeven van deze verzen, waren de wijzen zo ver dat ze de betekenis van de woorden konden identificeren. Ze begonnen de woorden onderling te gebruiken en zo ontstond een taal. Deze Goddelijke taal was Sanskriet.

हरे कृष्ण हरे कृष्ण  
कृष्ण कृष्ण हरे हरे  
हरे राम हरे राम  
राम राम हरे हरे

De uitspraak was dus heel belangrijk, omdat de kleinste verandering een tegenovergesteld effect kon betekenen. In de loop van de tijd lieten de wijzen de kinderen in hun families de verzen van buiten leren en leerden ze hen hun betekenis. Dit dagelijkse ritueel van het reciteren van verzen werd uiterst zorgvuldig gedaan om de oorspronkelijke, Goddelijke betekenis te behouden. Duizenden jaren hield deze mondelinge traditie stand, die van generatie op generatie werd overgeleverd. Toen de hoeveelheid teksten te groot werd om te leren, deelden de wijzen ze in hoofdstukken en verdeelden die over een dorp of een groep mensen met de opdracht ze te leren en door te geven aan hun kinderen.

Al eerder noemden we de sterke harmonische relatie tussen klank en object in het Sanskriet. Er was een sterk energetische vibratie aan de klanken verbonden. Daarom worden er vaak ook uit het Sanskriet bepaalde klankgroepen of klanken genomen om zich geestelijk verder te ontwikkelen. Deze klankgroepen of klanken worden Mantra's genoemd.

De Veda's beschrijven tal van specifieke mantra's om negatieve tendensen, bijvoorbeeld een slechte planeetstand bij astrologie, ziekte etc. te elimineren. Mantra's kunnen op verschillende manieren worden toegepast. Ze kunnen in stilte worden herhaald, zonder deze uit te spreken of ze kunnen geciteerd worden. In het laatste geval worden de teksten in een bepaald ritme uitgesproken. De toepassing van de mantra is afhankelijk van de traditie waaruit deze kennis afkomstig is.

Rond 500 v. Chr. heeft Panini de grammatica van het Sanskriet ontwikkeld en op schrift gesteld. In 3996 regels legt hij de opbouw van de taal vast en geeft hij weer hoe de uitspraak moet zijn. De grammatica van het Sanskriet is uniek en perfect en is tot op heden onveranderd gebleven. Volgens de leraren Sanskriet duurt het 8 tot 10 jaar om je de Sanskriet grammatica eigen te maken. De studie van Sanskriet vergt meer tijd dan die van de Europese talen, omdat Sanskriet in de eerste plaats van andere lettertekens gebruik maakt en in de tweede plaats veel naamvallen en uitzonderingsregels kent.

Ook heeft een Sanskriet woord vaak veel verschillende betekenissen en zijn commentaren daarom vaak zo verschillend, omdat er eigen interpretatie meespeelt. Dit kunnen we uit het voorgaande verklaren: de Goddelijke taal Sanskriet bestond immers uit Goddelijke klank-krachten. Deze waren voor de ziel verstaanbaar, maar vraagt een vertaalslag wanneer ze in woorden of vormen moesten worden omgezet. In Europa is de eerste uitgave van een grammatica van het Sanskriet tot stand gekomen door Paulinus van Sancto Bartholomeo, gedrukt in 1790 te Rome in het Latijn. In veel Europese talen en met name het oude Grieks zijn de sporen van het Sanskriet zeker terug te vinden. Een voorbeeld in de Nederlandse taal van een woord met een identieke betekenis is "weten" - veda. De uitspraak van veda is haast hetzelfde als het Nederlandse woord weten.

