

Etienne Premdani

Ayurveda, het juweel der geneeswijzen

HOE VOEDING,
LEEFWIJZE EN GEEST
ONZE GEZONDHEID
BEPALEN



Uitgeverij Oorsprong

— 1 —

LORD DHANVANTARI



Lord Dhanvantari wordt beschouwd als de god van Ayurveda. Daarom neemt hij bij alle Ayurvedische artsen (*vaidya's*) een belangrijke plaats in. Veel *vaidya's* richten elke dag gebeden tot hem. Het zijn specifieke mantra's waarin Dhanvantari gevraagd en geprezen wordt om zijn goddelijke aanwezigheid en kracht bij de behandeling van ziekten.

— 1A —

DE MANTRA'S

*'Namaami dhanvantari maadi dēvam suraa
surair vandita paada padmam loke jara ruk
bhaya mrutyu naasham daatarameesham
vividoushadeenaam'*

'Ik buig en vraag nederig aan Heer Dhanvantari, die de belichaming is van een perfecte gezondheid, gerespecteerd door grote zieners en slechte mensen, om ouderdom, ziekte, angst en dood weg te nemen door middel van Zijn goddelijke aanwezigheid in alle natuurlijke kruidengeneesmiddelen.'

*'Shankham chakram jalaukam
dadhad amruta ghatam charu dorbhi cha-
turbhish
Sukshma svacch ati hridayam
sukha pari vilasanam
maulim ambhoja netram
Kalam bhodojo valangam kati tata vilasan
charu pitam baradhyam*

*Vande dhanvantarim tam nikhila gada
vanam
praudha davagni leelam'*

'Eer aan Hem, Heer Dhanvantari, die met zijn vier handen een hoornschelp, een chakra, een bloedzuiger en een pot met nectar vasthoudt.

In wiens hart zich een subtiel, helder, aangenaam en lieflijk lichtschijnsel bevindt. Dit licht schijnt ook rondom zijn hoofd en lotusogen.

Tegen het donkerblauwe water van de oceaan steekt zijn lichaam vol lichtstralen schitterend af.

Zijn lendenen en heupen zijn rijkelijk bedekt met een prachtig geel gewaad. Hij die alle ziekten vernietigt als een machtige bosbrand.'

Het zingen van de mantra's voordat men aan het werk gaat, geeft de beste energie. Het maakt de geest sterk. In welke taal men dit doet, is niet belangrijk. De goden begrijpen het.

* zie voor een uitleg van dit symbool de verklarende woordenlijst



Charaka, een van de grondleggers van Ayurveda

— IB —

OORSPRONG VAN AYURVEDA EN DE OVERLEVERING ERVAN

Ayurveda heeft zijn oorsprong in de Himalaya. De mensen die daar bij de heilige rivier de Sindhu woonden, waren Hindoes die er een heel natuurlijke manier van leven op na hielden.

In de oudste geschriften over de mensheid (de *Veda's*) worden verhalen verteld over de kennis van het leven (*ayu* = leven, *veda* = kennis). Verhalen die eeuwenlang mondeling werden overgedragen en een paar duizend jaar geleden op schrift werden gesteld. Wetenschappers uit verschillende culturen en religies, zoals Hindoeïsme en Boeddhisme, hebben al meer dan tweeduizend jaar bijgedragen aan de Ayurvedische wetenschap.

De oudste van de vier *Veda's* (de *Rigveda*) bevat veel Ayurvedische concepten. In deze geschriften wordt gesproken over het balanceren van lichaam, geest en ziel: Ayurveda in de praktijk! De drie goden *Indra*, *Agni* and *Soma* zijn gerelateerd aan de drie Ayurvedische constitutietypen: *vata*, *pitta* and *kapha*. De *Rigveda* bevat ook veel hymnen gewijd aan *somarasa*, een kruidenpreparaat dat gebruikt wordt om allerlei ziekten van lichaam en geest te behandelen en om een lange levensduur te bevorderen. De *Rigveda* bevat ook een heldere uitleg over interne organen, ziekten, immuniteit en de *tridosha*.

Upanishads en *Aranyakas* vormen het laatste deel van de Vedische literatuur. *Upanishads* zijn als het ware synoniem aan de Indiase cultuur. De oorspronkelijke betekenis van het woord zou zijn: 'zittend aan de voeten van een leraar' en 'het geheim van het leven'. *Upanishads* gaan over kennis, over de opkomst en de ontwikkeling van alle spirituele kennis. Spijsvertering en metabolisme worden er ook in beschreven. Het is zonder meer duidelijk dat het Ayurvedische gedachtegoed in de *Upanishads* beschreven wordt.

Charaka, *Sushruta* en *Vagbhata* schreven respectievelijk de *Charaka Samhita*, de *Sushruta Samhita* en de *Ashtanga Hridayam* en *Ashtanga Sangraha*. Dit zijn de grootste, belangrijkste werken over de kennis van het leven: Ayurveda.

- Volgens *Sushruta Samhita* is Ayurveda gecreëerd door de Hindoe-god Brahma. Brahma bracht deze wetenschap over aan Daksha Prajapati en die leerde het aan de Ashwinikumaras-tweeling. De Ashwinikumaras leerden vervolgens Ayurveda aan Indra. Door Indra kwam Ayurveda bij Dhanvantari. Dhanvantari leerde Ayurveda aan Sushruta, Aupadenava, Vaitarana, Pauskhalavata, Ourabra, Karavirya, Gopurarakshita. Zij hebben allemaal – als onderdeel van de *Veda's* – hun eigen *Samhita* geschreven.
- Volgens *Charaka Samhita* leerde Bharadvaja (een van de grootste Hindoe-wijsgeren) Ayurveda van Indra. Hij vertelt hoe dat ging: Aan het einde van de Satya Yuga (een van de vier tijdperken waarin volgens de Hindoe-filosofie de evolutie van het leven is verdeeld) kregen mensen allerlei ziekten als gevolg van veranderingen in levensstijl, onjuiste voeding, lucht- en waterverontreiniging. De wijsgeren (Maharishi's) kwamen bij elkaar op de Himalaya-vallei om te discussiëren over de ziekten. Ze besloten uiteindelijk dat een van hen Ayurveda zou moeten leren van Indra. Bharadvaja kwam zelf naar voren en werd naar Indra gestuurd om Ayurveda te leren. Bharadvaja heeft op zijn beurt de kennis doorgegeven aan zijn leerlingen die elk hun eigen *Samhita* geschreven hebben.
- Volgens de *Ashtanga Hridayam* creëerde Brahma Ayurveda als wetenschap voor het heil van alle levende wezens. Hij gaf deze wetenschap door aan Daksha Prajapati, die het weer doorgaf aan Ashwinikumaras en die leerde het aan Indra. Indra gaf het door aan Atreya, Agnivesha, Bhela, Jatukarna, Parashar, Harita en Ksharapani. Zij schreven allemaal hun eigen *Samhita*.

Purana's zijn religieuze Hindoe-teksten die de essentie van de *Veda's* weergeven. Volgens een van de Purana's, de *Brahma Vairavarta Purana*, heeft

Prajapathi een vijfde Veda over Ayurveda geschreven. In zijn Samhita, de Prajapath Samhita, vertelt hij dat Bhaskara, de zonnegod, Ayurveda heeft geleerd van Prajapati en dat hij de Bhaskara Samhita schreef. Hij bracht vervolgens deze wetenschap over aan zijn volgelingen die hun eigen Samhita's schreven. Een van zijn volgelingen was Dhanvantari.

De Ramayana, het eerste epos uit de Indiase literatuur dat inmiddels duizenden jaren oud is en een van de beroemdste werken aller tijden, verhaalt onder andere over prins Rama, zijn broer Lakshmana en zijn vrouw Sita die door de demon Ravana ontvoerd wordt. Uiteindelijk wordt Ravana, met de hulp van Hanuman, door Rama gedood.

Opmerkelijk is dat in de Ramayana veel verwijzingen naar Ayurveda voorkomen. Zo worden in de Ramayana verscheidene medicinale bomen genoemd, in verschillende contexten, waarvan de werking volgens Ayurveda tot op de dag van vandaag actueel is. Hetzelfde geldt voor veel medicinale planten uit de bergen waarover in de Ramayana geschreven wordt, bijvoorbeeld het sanjeevani kruid.

Geneesheren worden in de Ramayana voor het eerst 'vaidya' genoemd. Daarvoor werden ze in de Vedische literatuur als 'bhishak' aangeduid.

- IC -

MYTHE OVER DE VERSCHIJNING VAN LORD DHANVANTARI

Er bestaan veel mythen en legenden over de oorsprong van Ayurveda. De mythe die in dit verband vaak wordt genoemd, is die waarin Heer Dhanvantari twee keer verschijnt. Waarschijnlijk is deze mythe in de loop der eeuwen zo bekend geworden, dat men Dhanvantari daardoor is gaan beschouwen als de god van Ayurveda. Volgens deze mythe was hij het die zijn wijsheid aan de mensheid schonk. Het verhaal is als volgt:

De grote leider van de halfgoden, koning Indra, reed op zijn olifant toen hij de grote halfgod Durvasa Muni zag. Hij kreeg van Durvasa een soort krans die hij om de slurf van de olifant deed. Toen de olifant de krans op de grond gooide, werd Durvasa heel boos op Indra vanwege het gebrek aan respect voor hem en hij vervloekte Indra en alle halfgoden. Zij werden beroofd van kracht, energie en geluk.

De demonen vielen toen de halfgoden aan. De halfgoden werden verslagen en onder leiding van Bali maakten de demonen zich meester van het universum. De halfgoden zochten toen hulp bij Heer Vishnu. Hij zei dat ze moesten gaan praten met de demonen om samen de mystieke oceaan van melk (Palazhi) te gaan karnen om de nectar van onsterfelijkheid te verkrijgen. Hij, Heer Vishnu, zou er dan voor zorgen dat zij, de halfgoden, die nectar zouden krijgen waardoor ze de kracht zouden krijgen om de demonen te verslaan.

De halfgoden en demonen kwamen toen overeen dat ze zouden gaan karnen. Het karnen ging heel lastig en Heer Vishnu moest in allerlei gedaanten optreden om de halfgoden te helpen. Als Heer Vishnu zat hij boven op de berg Mandara vanwaar hij de halfgoden en Indra energie gaf. Tijdens het karnen kwamen heilige wezens uit de oceaan tevoorschijn, zoals Lakshmi-Devi, de godin van het geluk. Zij werd met haar man, Heer Vishnu, verenigd, na eeuwen van hem gescheiden te zijn geweest.

Toen het karnen maar bleef doorgaan, verscheen Heer Dhanvantari. Jong, dapper, sterk, stevig en goed gebouwd. Hij bewoog als een leeuw, was versierd met een bloemenkrans en gekleed in een geel gewaad. Hij droeg helder gepolijste pareloorbellen en zijn haarpunten waren gezalfd met olie. Hij had vier armen waarmee hij vasthield: een pot met nectar (Amruta Ghatam, de goddelijke nectar van onsterfelijkheid), een Chakra, een hoornschelp en een bloedzuiger. Dat was de eerste verschijning van Heer Dhanvantari.

De demonen stalen de pot met nectar, maar toen verscheen Heer Vishnu als Mohini, een mooie vrouw die de demonen zodanig wist te fascineren dat zij de nectar van hen kon afpakken en terug kon geven aan de halfgoden. Die dronken het en kregen weer energie. Ze wonnen de strijd tegen de demonen, dankten Heer Vishnu en Lakshmi en gingen weer terug naar hun plaats in de hemel.

Tijdens het karnen had Heer Vishnu voorspeld dat Heer Dhanvantari nog een keer zou verschijnen in de menselijke samenleving om de mens de wetenschap van Ayurveda bij te brengen. En dat gebeurde ook.

Vanuit de hemel zag koning Indra alle ellende van de mensen op aarde: ze werden geteisterd door ziekte. Hij vroeg toen aan Heer Dhanvantari, die op dat moment in de hemel was, of hij de mens Ayurveda wilde leren.

Er was toen ook een koning, Dirghatamas van Kasi, wiens grootste wens het was om een zoon te krijgen. Hij wilde daarvoor boete doen en kwam bij Heer Dhanvantari. Zij kwamen overeen dat Heer Dhanvantari geboren zou worden als zijn zoon. De koning boette hiermee zijn zonden. Als koning van Kasi heeft Heer Dhanvantari de kennis van het leven in acht delen opgeschreven op palmbbladeren, voor het welzijn van de mensheid.

Interpretatie van de mythe

Het karnen van de oceaan wordt algemeen als volgt geïnterpreteerd: Wetenschappers van het Indische subcontinent kwamen bij elkaar aan de voet van de Himalaya. Op deze conferenties werden allerlei wetenschappen — zoals Ayurveda, yoga, wiskunde enz. — en allerlei kunstvormen besproken. Het karnen van de oceaan door de halfgoden en demonen kan vanuit dit perspectief worden gezien als de uitwisseling van gedachten over deze wetenschappen en kunstvormen.

Vier armen met vier symbolen

Dhanvantari, god van Ayurveda, wordt altijd afge-

beeld met vier armen waarmee hij vier attributen vasthoudt die een symbolische betekenis hebben:

- *Amruta Ghatam*: De pot met nectar. In voren genoemde mythe is deze nectar het middel voor onsterfelijkheid. Het staat symbool voor het motto van de Ayurvedische wetenschap, namelijk een einde maken aan alle gebreken met behulp van behandelingen, kruiden, mineralen en leefstijl.
- *Chakra*: Symbool voor de capaciteit van Ayurveda om alle slechte dingen uit het leven te vernietigen. Gezondheid heeft namelijk alles te maken met het verwijderen van toxinen uit het lichaam en kwade gedachten uit de geest.
- *Shankha (hoornschelp)*: In een oude Indiase traditie werd, als begin van een veelbelovende gelegenheid, op de hoornschelp geblazen. Het geluid ervan vernietigt het kwaad en de gebreken en zorgt voor harmonie. De shanka bevat ook calcium. Dit is één van de meest gebruikte mineralen in Ayurveda. De hoornschelp staat ook wel symbool voor de verspreiding van de kennis over gezondheid.
- *Jaluka (bloedzuiger)*: Symbool voor alle ontgiftingsprogramma's van Ayurveda (panchakarma). Een bloedzuiger werd namelijk gebruikt om het onzuivere bloed uit het lichaam te zuigen.

Dhanvantari Jayanti

De dag van de verschijning van Lord Dhanvantari wordt gevierd op Dhanteras, een paar dagen voor Diwali, het feest van het licht. Het feest heet Dhanvantari Jayanti en is één groot eerbetoon aan de god van Ayurveda: Lord Dhanvantari.

AANDACHT VOOR HET TOTALE LEVEN



Ayurveda gaat ervan uit dat wij meer zijn dan alleen materie. Daarom moet onze gezondheid ook in zijn totaliteit benaderd worden. Met aandacht voor het totale leven. Niet alleen aandacht voor ons lichaam, maar ook voor onze geest, onze gedachten en onze emoties.

— 2A —

SANKHYA FILOSOFIE

In Ayurveda zien we de beginselen terug van de Sankhya filosofie, de oudste filosofie uit India. Het geeft een beschrijving van een model van het universum en Ayurveda heeft vooral de kennisleer hieruit overgenomen.

Volgens de Sankhya filosofie zou het universum bestaan uit twee eeuwige realiteiten: Purusha en Prakriti. Purusha is het allerhoogste bewustzijn en Prakriti is de onbewuste materie.

Uit het contact van Prakriti met Purusha is –volgens deze filosofie– een eeuwigdurend scheppingsproces ontstaan met een constante stroom van oorzaak en gevolg.

In Ayurveda zien we de invloed van Sankhya met name in de opvatting van de eenheid van lichaam, geest en ziel. Die kunnen niet van elkaar worden gescheiden. We kunnen volgens Ayurveda het ultieme geluk pas ervaren als zowel ons lichaam als onze geest in een ultieme vorm van gezondheid verkeren. De leer van oorzaak en gevolg is duidelijk terug te vinden in de Ayurvedische ziekteleer.

— 2B —

SAMENSPEL CREËERT BALANS

Volgens Ayurveda wordt het leven bepaald door een bijzonder samenspel tussen de ziel (atma), de geest (manas), de zintuigen (indriyas) en het lichaam (sharira). Als dit samenspel verbroken is, treedt er een onbalans op, fysiek of mentaal. Hoe dit samenspel verloopt, leggen we hier in het kort uit. Feit is dat als het samenspel verbroken is, er een onbalans optreedt, fysiek of mentaal. En Ayurveda is er met name op gericht om een eind te maken aan die onbalans.

1. DE ZIEL

De ziel is het minst tastbare deel van het leven. Het is een goddelijke vonk. Het is als een zuivere diamant. De ziel gaat nooit dood en wordt nooit geboren.

Volgens Ayurveda leidt de ziel niet alleen de geest maar ook het hele leven. Maar –via de geest en het lichaam– ervaart de ziel andersom ook al het wereldse.

Ayurveda onderscheidt een individuele ziel (jiva atma) en een universele ziel (param atma). De

individuele ziel kan alleen bestaan in relatie met de universele ziel waaruit zij voortkomt. Zij leidt ons zodat we ons levensdoel kunnen bereiken.

Het feit dat een zwangere vrouw trek heeft in ander voedsel dan voor haar zwangerschap is te zien als een bewijs dat een individuele ziel bestaat: de nieuwe ziel in haar is de oorzaak van de smaakverandering.

2. DE GEEST

Maar ook al leidt onze ziel ons op de weg naar ons levensdoel, feit is dat we ons levensdoel niet altijd bereiken. We maken niet altijd de juiste keuzes. Volgens Ayurveda komt dit door onze geest. De kwaliteit van onze geest bepaalt of we onze zintuigen en ons lichaam ten positieve of ten negatieve gebruiken. En de kwaliteit van onze geest wordt bepaald door de guna-balans.

De guna-balans

Onze geest wordt bestuurd door de drie geaardheden (guna's) die volgens Ayurveda ook het gehele bestaan besturen, namelijk: sattva, rajas en tamas.

- Sattva: staat voor inspiratie, denken en verbeelden; voor evenwichtigheid, harmonie en reinheid.
- Rajas: staat voor initiatief en actie; voor beweeglijkheid en hartstocht.
- Tamas: staat voor gebrek aan verandering en traagheid; voor duisternis en standvastigheid.

In onze geest zijn deze geaardheden in een bepaalde balans aanwezig. En die balans bepaalt uiteindelijk hoe we op gebeurtenissen en omstandigheden reageren. In het algemeen kan gezegd worden dat wanneer sprake is van een te grote invloed van rajas en tamas, dat een negatieve invloed heeft op ons leven. Als rajas en tamas in evenwicht zijn, is sprake van sattva: juist denken, juist voelen, juist spreken en juist handelen.

Later gaan we hier dieper op in en bespreken we o.a. de soorten prikkels die onze guna-balans kunnen verstoren.

3. DE ZINTUIGEN

Onze zintuigen spelen een heel belangrijke rol in ons leven en zijn belangrijk voor onze gezondheid. Zintuigen verzamelen informatie in de vorm van geluid, gevoel, temperatuur, licht, kleur en vorm, smaak en geur. Als de informatie goed is, heeft dat een positieve invloed op onze geest. Slechte informatie daarentegen werkt negatief op onze geest en kan zelfs ons lichaam beschadigen. Naar te harde muziek luisteren, te veel internetten en mobiel bellen, naar films kijken waarin heel veel geweld voorkomt: het is allemaal slechte informatie die ons schade kan toebrengen.

Elk zintuig probeert van nature onze geest en ons lichaam te beschermen tegen verkeerde prikkels. We ruiken verdachte dingen, we proeven het als voedsel niet goed voor ons is, we horen gevaarlijke geluiden, we beseffen dat we iets verkeerd doen, enz. Maar soms is de kwaliteit van onze geest zodanig dat er een verkeerde invloed op onze zintuigen wordt uitgeoefend en onze zintuigen ons niet langer kunnen beschermen. Als we bijvoorbeeld ervoor kiezen naar keiharde muziek te luisteren, met als gevolg op termijn een gehoorbeschadiging, dan is het onze rajasische geest die voor die keuze zorgt.

Als onze geest daarentegen tamasisch is, dan krijgen we te weinig zintuiglijke prikkels binnen, en dat is ook niet goed. Maar wanneer onze geest sattvisch is, en dus geleid wordt door de ziel, dan krijgen we via onze zintuigen de juiste prikkels binnen. Prikkels die uiteindelijk de basis vormen voor onze gezondheid en ons geluk.

4. HET LICHAAM

Volgens Ayurveda is ons lichamelijk welzijn van grote invloed op ons geestelijk welzijn. Ons lichaam heeft invloed op onze ziel, geest en zintuigen. In de volgende hoofdstukken leggen we expliciet uit hoe het lichaam volgens Ayurveda functioneert. We zullen zien dat voeding en leefstijl een bepalende rol hierin spelen. Daarom besteden we in dit boek ook zeer uitgebreid aandacht aan voeding.

– IC –

PRANA

Tot slot willen we nog een essentieel aspect van het leven noemen zoals dit o.a. benoemd wordt in de Vedische traditie. Het is prana: de altijd aanwezige kracht die een verklaring vormt voor de concepten waar Ayurveda van uitgaat. Het is de god van de goden, de kracht van het leven, de kosmische energie die alle krachten in het universum voedt. Het is de eeuwige beweging, de bron van leven en van dood. Het is de kracht die ons in staat stelt om te denken, te voelen en te horen.

Volgens Ayurveda manifesteert prana zich als vijf prana's in het lichaam: prana, udana, samana, apana en vyana. Het zijn vijf krachten die werkzaam zijn in verschillende delen van het lichaam en verantwoordelijk zijn voor alle beweging in het lichaam. Van mentale activiteiten tot alle mogelijke activiteiten die zich in het lichaam afspelen, tot zelfs de bepaling van de levensduur. Ayurveda omschrijft prana ook wel als 'vata' of 'vayu'.

Prana is daarnaast ook verantwoordelijk voor alle beweging in de natuur. Het is de kracht die bijvoorbeeld verantwoordelijk is voor de beweging van de planeten en de wateren. Maar ook voor de wisseling van de seizoenen en voor alle groei van bijv. groente en fruit.

Kortom, prana is de stuwende kracht in zowel het lichaam als in het universum. Het is niet de adem, maar de kracht die ons in staat stelt om te ademen. Het is de kracht achter elke beweging.

DE BASISCOMPONENTEN VAN ONS LICHAAM



De Ayurvedische wetenschap gaat ervan uit dat ons lichaam is opgebouwd uit 3 verschillende basiscomponenten: dhatu's, mala's en dosha's. Dhatu en mala kunnen we begrijpen vanuit het begrip substantie, maar bij dosha is geen sprake van een substantie. Daar gaat het meer om een bepaalde werkzame dynamiek. Hoe dat precies in zijn werking gaat en hoe die componenten in ons lichaam samenwerken en met elkaar ons lichaam vormen, gaan we in dit hoofdstuk uitleggen.

— 34 —

DHATU'S

Dhatu's worden aangeduid met de term 'lichaamsweefsel', maar eigenlijk is dat onjuist, want ze kunnen niet alleen in vaste vorm voorkomen, maar ook als vloeibaar en als half-vloeibaar. Ze worden gevormd door het voedsel dat we eten en zijn essentieel voor de opbouw en het onderhoud van ons lichaam.

Er zijn in totaal zeven dhatu's. Ze ontwikkelen zich in het lichaam in een bepaalde volgorde: de ene dhatu ontstaat – met behulp van het spijsverteringsvuur (agni) - uit de voorafgaande dhatu. Elke volgende dhatu is van een subtielere kwaliteit dan de eraan voorafgaande. De reeks (zie fig.3.1) begint bij dhatu rasa (plasma/lymfte): die wordt als eerste gevormd als het voedsel wordt verteerd. Dhatu shukra/artava is een zeer verfijnde dhatu die zich in het mannelijk en vrouwelijk voortplantingssys-

teem bevindt en zich ook door het hele lichaam verspreidt. De reeks eindigt bij ojas, de meest verfijnde vorm van alle dhatu's. In schema:

Fig. 3.1 Dhatu-reeks

