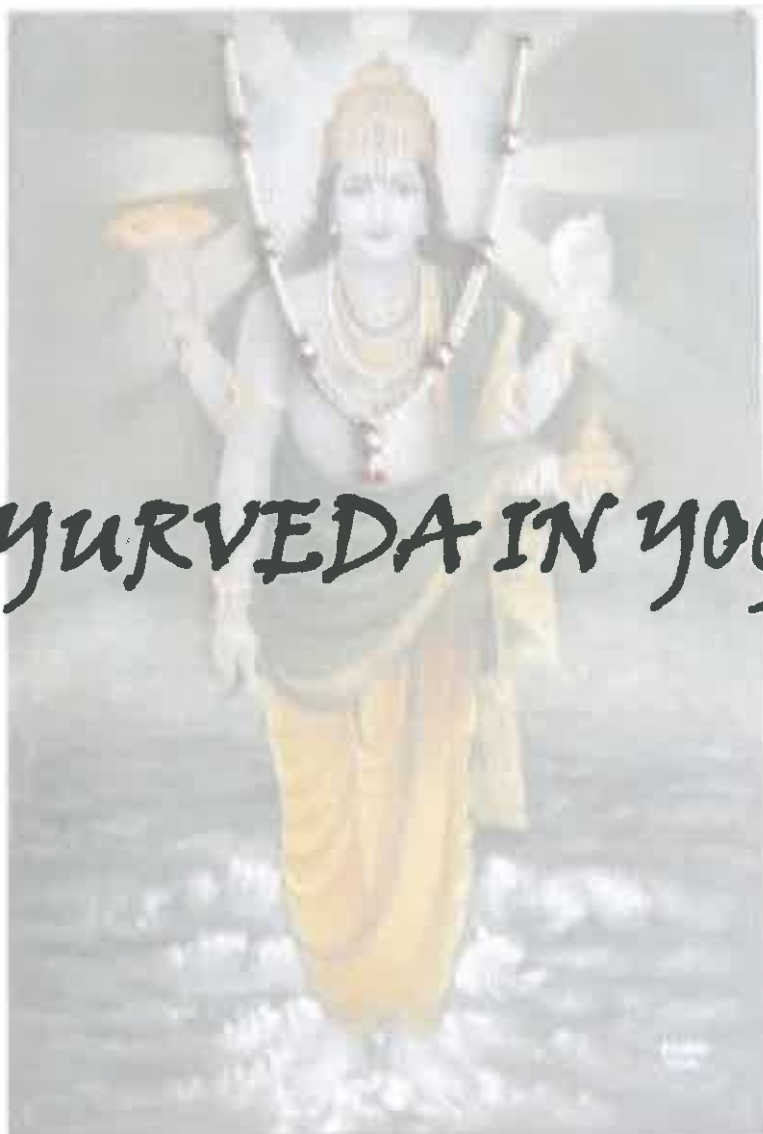


**Yoga Niketan Belgium**  
**Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya v.z.w.**  
**Yoga-Academie**  
**Vormingsinstituut voor Yogaleraars**

Erkend door:  
De Yogafederatie van de Nederlandstaligen in België  
De Europese Yoga-Unie  
Yoga Niketan Trust, Rishikesh, India



# AYURVEDA IN YOGA



Promotor:  
Shri Suman Ji

Eindwerk samengesteld door:  
Bart Belmans

**2008**

# **SAMENVATTING**

In het eerste hoofdstuk wordt het onderzoeksopzet en kader geschetst en zal kort uitgelegd worden wat de doelstelling is van dit werk. Waarom dit onderwerp gekozen werd en wat ermee zal trachten aangetoond worden. Daarom eerst een toelichting wat Ayurveda precies is en wat Yoga inhoudt. Deze achtergrondinformatie is noodzakelijk om het onderwerp beter te kunnen situeren in de ruimere context. Tot slot van dit hoofdstuk een schets van het kader voor verdere studie.

In het tweede hoofdstuk wordt aangetoond wat de raakpunten en de domeinen van overlapping zijn tussen Ayurveda en Yoga. Hierbij zullen beide nog wat verder uitgediept worden zonder dat het nodig is echt in de technische details te treden. Hoeveel zit er van elke systeem in het andere systeem? Wat zijn de specifieke raakpunten? Hoe kan Ayurveda Yoga beïnvloeden en omgekeerd. Tenslotte wordt ook nog nagegaan wat er juist in enkele belangrijke geschriften met betrekking tot het onderwerp van Ayurveda beschreven staat.

In het derde en laatste hoofdstuk wordt het onderwerp 'Ayurveda in Yoga' op een praktische wijze benaderd. Het komt neer op het 'beleven' van Ayurveda in Yoga.

Er wordt nagegaan op welke domeinen binnen onze praktijk van Yoga de Ayurvedische inbreng van belang is. Hoe kan men de Ayurveda in Yoga herkennen en benadrukken in onze praktijk. Waar moet rekening mee gehouden worden. Op welke vlakken kan Ayurveda ondersteunend en sturend werken. Kortom, dit hoofdstuk zal een indicatie geven van wat een verantwoorde Yoga-praktijk zoal inhoudt.

# **INHOUD**

## **Ayurveda in Yoga**

|                                                                       |               |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Hoofdstuk I: Onderzoeksopzet en kader</b>                          | <b>1</b>      |
| 1.1. Doelstelling                                                     | 1             |
| 1.2. Wat is Ayurveda                                                  | 1             |
| 1.3. Westerse geneeskunde versus Ayurveda                             | 1             |
| 1.4. Behandeling volgens beide visies                                 | 2             |
| 1.5. Basisprincipes van Ayurveda                                      | 2             |
| 1.5.1. Triguna                                                        | 2             |
| 1.5.2. De vijf elementen                                              | 3             |
| 1.5.3. De menselijke constitutie                                      | 3             |
| 1.5.4. De zeven weefsels                                              | 4             |
| 1.6. Basisprincipes van Yoga                                          | 5             |
| 1.7. Onderlinge relatie Ayurveda en Yoga                              | 7             |
| 1.8. De Ayurvedische visie in Hatha-Yoga                              | 7             |
| <br><b>Hoofdstuk II: Onderzoek naar raakpunten van beide domeinen</b> | <br><b>11</b> |
| 2.1. Hoeveel Ayurveda zit er in Yoga en omgekeerd?                    | 11            |
| 2.1.1. De rode draad Prana                                            | 11            |
| 2.1.2. Drie verwante systemen                                         | 12            |
| 2.1.3. De grote schoonmaak in Ayurveda en Yoga                        | 13            |
| 2.2. Wederzijdse beïnvloeding                                         | 14            |
| 2.2.1. Lichaam, geest, en daar voorbij                                | 14            |
| 2.2.2. Fitheid, gezondheid...eeuwig leven?                            | 15            |
| 2.2.3. Yogasana als behandeling                                       | 16            |
| 2.2.4. Ademhaling, mantra en meditatie                                | 17            |
| 2.2.5. Yoga in Ayurveda                                               | 19            |
| 2.3. Wat zeggen de geschriften?                                       | 19            |
| 2.3.1. Yoga Sutra's van Patanjali                                     | 19            |
| 2.3.2. Bhagavad Gita                                                  | 23            |
| <br><b>Hoofdstuk III: Praktische invulling</b>                        | <br><b>26</b> |
| 3.1. Levenshouding                                                    | 26            |
| 3.2. Voedingsgewoonte                                                 | 27            |
| 3.3. Aandacht bij asana & pranayama                                   | 29            |
| 3.3.1. Drie niveaus bij Asana                                         | 29            |
| 3.3.2. Ayurvedisch effect van Asana                                   | 30            |
| 3.3.3. Pranayama                                                      | 31            |
| 3.3.4. Pratyahara                                                     | 32            |
| 3.4. Ayurveda in samyama                                              | 33            |
| 3.5. Belangrijke voorzorgen                                           | 34            |
| <br><b>Algemeen Besluit</b>                                           | <br><b>35</b> |
| Gezondheid                                                            | 35            |
| Innige relatie                                                        | 35            |

# VOORWOORD

Toen ik acht jaar geleden mijn eerste yogales kreeg van Dharma Muni, had ik geen flauw idee dat deze stap mijn leven drastisch en definitief zou veranderen. Op aanraden van mijn vrouw gingen we samen naar de les. Het zou ons goed doen.... "wat te ontspannen". Ik had het beeld van yoga als iets voor de rijpere vrouw die wat wil stretchen en zeker niet iets voor een 29-jarige jonge kerel. Maar vanaf de eerste lessen was ik al meteen door yoga "gebeten". Ik had iets gevonden waar ik al jaren naar zocht maar niet juist wist wat het was.

Daarom mijn oprechte dank aan Dharma Muni die mij op weg zette en mijn interesse heeft gewekt voor het volgen van de opleiding voor Yoga-leraars aan de vormingschool *Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya* te Mechelen.

De leraars die ik in de vormingschool heb mogen aanhoren en beter heb leren kennen zijn Shri Atma Muni Ji, Shri Suman Ji en Mîra. Mijn diep gevoel van dankbaarheid naar deze mensen toe kan ik moeilijk onder woorden brengen. Zij geven het onderricht door op een zodanig diepgaande wijze dat ik van mening ben dat dit één van de unieke plaatsen in België en zelfs Europa is waar je waarlijk en oprecht Yogaonderricht kan krijgen. Ik ben zeer dankbaar voor dit waardevolle geschenk op mijn levensweg. Hopelijk mogen zij nog vele mensen inspireren.

In het bijzonder dank ik Suman Ji die dit eindwerk leerrijk begeleid en zeer grondig nagelezen heeft. Zijn aanwijzingen waren zoals steeds zeer verhelderend.

Wie ik zeker niet mag vergeten is mijn lieve vrouw Cindy die mij uiteindelijk als eerste in contact bracht met Yoga. Zij had het nodige geduld en is mij ook blijven steunen tijdens de vijfjarige opleiding in Mechelen. Voor een jonge moeder van twee kinderen is dit toch een hele opoffering.

Dhanyavad  
Hari Om

Bart Belmans  
augustus 2008

# INLEIDING

Yoga en Ayurveda zijn oude wetenschappen en levenswijzen die in India al duizenden eeuwen beoefend worden. Ze worden vernoemd in de Veda's en de Upanishads. Yoga en Ayurveda gaan samen.

'Ayurveda in yoga' is het onderwerp waarmee ik tracht aan te tonen dat er tussen beide systemen veel overlappingsen en aanvullingen bestaan. Aangezien ik geen Ayurvedisch ziener of genezer (vaidya) ben, bestaat mijn ambitie er niet in om zeer volledig en tot in alle details op deze materie in te gaan. Ik beschik daarvoor niet over voldoende diepgaande kennis. Eerder is het de bedoeling om vanuit mijn eigen bescheiden ervaring en visie het onderwerp te belichten. Dit door aan te tonen dat Ayurveda in Yoga aanwezig is, en dat beide systemen elkaar beïnvloeden en ten goede kunnen aanvullen bij de beoefening van een praktijk met als uiteindelijk doel het Zelf te realiseren. Het beoefenen van een Yoga-praktijk kan zowel nuttig zijn bij het volgen van Ayurveda en omgekeerd kan Ayurveda de Yoga-praktijk verdiepen, verrijken en intensifiëren.

Volgens mijn persoonlijke mening is dit 'samengaan' ook het beoogde streefdoel van beide systemen die hierbij elkaar nodig hebben. Om het met de woorden van dokter Vasant LAD, B.A.M.S., M.A.Sc, te zeggen; "Een yogi die geen Ayurveda kent is halve yogi en een Ayurvedisch dokter die geen yoga kent is halve dokter."

Ik stel ook vast dat er op veel vlakken in beide systemen overlappingsen zijn. Dit dankzij het onderricht dat ik aan het vormingsinstituut voor Yogaleraars (Shri Yogeshwaranda Yoga Mahavidyalaya) te Mechelen heb mogen ontvangen en door een ruimere bewustwording die hiermee gepaard gaat. Hierdoor ga je in het dagelijkse leven ondermeer je ervaringen geleidelijk aan met andere ogen en een andere instelling bekijken en ervaar je het leven op een heel andere manier.

Toch zie ik dat er in het Westen in Yoga eigenlijk weinig of niet over Ayurveda wordt gesproken. Sommigen beweren zelfs dat dit twee volledig losstaande systemen zijn die niets met elkaar te maken hebben. Met dit eindwerk doe ik dus een poging om dit te weerleggen en het tegendeel hiervan aan te tonen.

# **Hoofdstuk I**

## **Onderzoeksopzet en kader**

### **1.1. Doelstelling**

Met het onderwerp 'Ayurveda in yoga', zal getracht worden aan te tonen dat er tussen beide systemen veel overlappingsen en aanvullingen bestaan. De doelstelling bestaat erin om aan te tonen dat Ayurveda in Yoga aanwezig is en elkaar kunnen aanvullen bij de beoefening van een praktijk met als uiteindelijk doel het Zelf te realiseren.

Beide systemen hebben hierbij elkaar nodig. Ayurveda kan Yoga verrijken en omgekeerd kan Yoga Ayurveda verrijken.

### **1.2. Wat is Ayurveda**

Het woord Ayur van Ayuh betekent leven of levensloop.

Het tweede woord van de samenstelling Veda betekent (het) weten, wetende, kennis, wijsheid die het dualistische denken overstijgt.

Kortom, Ayurveda is *"de wetenschap van het leven"* of het systeem om het leven ten volle te begrijpen, te vatten.

Ayurveda heeft met ieder element en facet van het menselijke leven te maken en biedt aan iedereen die op zoek is naar grotere harmonie, vrede en een lang leven een leidraad die door vallen en opstaan in de loop van vele eeuwen zeer verfijnd en beproefd is. Ayurveda heeft ook de kracht om zich voortdurend aan te passen en mee te evolueren samen met de mens.

De wetenschap die Ayurveda vertegenwoordigt, is niet gebaseerd op voortdurende veranderende onderzoeksgegevens, maar op de eeuwige wijsheid van de rishi's – de "zieners" – die door middel van introspectie en meditatie hebben geschouwd. Zij namen waar hoe, in de intieme relatie tussen de mens en het universum, kosmische energie zich in alle levende en levenloze wezens en dingen uitte. Zij beseffen ook dat de bron van al het bestaan Kosmische Bewustzijn is, dat zich manifesteert als mannelijke en vrouwelijke energie – als Shiva en Shakti. Maar bovenal is Ayurveda ook een praktische methode die ons helpt om in harmonie te leven met de aarde, de kosmos en met onszelf.

Ayurveda gaat veel verder dan louter 'genees'kunde in westerse zin. Ze gaat uit van een harmonische, universele kijk op het leven en het onderdeel dat de mens er in vormt. Ayurveda beschouwt gezondheid als evenwicht. Zodra dit evenwicht wordt verstoord, kan je ziek worden. Ayurveda benadert naast het curatieve dan ook meer specifiek het preventieve en de gezonde mens, ter bevordering van de innerlijke evolutie naar vrijheid. Zijn innerlijke bestaan is onafscheidbaar van de totale kosmische manifestatie.

Ayurveda is een tijdloze wetenschap. Een wetenschap van de waarheid zoals deze in het leven haar expressie vindt. In Ayurveda is waarheid Zijn, Zuiver Bestaan, de Bron van al het leven.

### **1.3. Westerse geneeskunde versus Ayurveda**

De westerse geneeskunde draagt de beperking van het westerse denkpatroon met zich mee. Dat wil zeggen dat ze zich vooral op rationele en materiële zaken richt. Ze behandelen de symptomen en zoeken waarschijnlijk wel naar de oorzaken van de ziekte, maar kunnen vanwege hun beperkte visie over de totale mens (denk aan de subtiele lichamen), niet dieper doordringen. Vandaar dat vooral de symptomen behandeld worden. Zij schieten als het ware de boodschapper af, in plaats van de oorzaak aan te pakken.

Ayurveda is een holistisch medisch systeem dat in India reeds duizenden jaren toegepast wordt. Om de holistische aanpak van Ayurveda te kunnen begrijpen moeten we het mensbeeld in het oude India en de verhouding van de mens tot de Schepper en de schepping nader bekijken.

Veel therapeutische maatregelen van de Ayurvedische geneeskunde hebben hun oorsprong in een spiritueel en fijnstoffelijk aspect, dat op alle niveaus van het bestaan – ook op het grofstoffelijk-materiële niveau – invloed heeft.

In het Ayurvedische wereldbeeld bestaat er geen tegenspraak of scheiding tussen het zuiver geestelijke, spirituele niveau en de zichtbare, materiële wereld.

In de Ayurvedische zienswijze is het vooral de levenskracht die de mensen van hun ziekten geneest en niet de arts of het geneesmiddel.

Volgens de Veda's heeft de mens vier drijfveren, purushartha's die in een leven vervuld zouden moeten worden:

*Kaama*: genot en vreugde. Vreugde door de zintuigen en geslachtsgemeenschap, zonder deze zou de mens zich niet voeden of geen gemeenschap hebben en zou hij niet blijven leven en zich niet voortplanten.

*Artha*: weelde. Zonder voldoende voedsel, drinken en geborgenheid en genegenheid overleeft de mens evenmin.

*Dharma*: zijn levenstaak vervullen en zijn talenten vermenigvuldigen. Iedereen heeft een andere taak en andere talenten. Eenmaal deze taak vervuld en zijn talenten vermenigvuldigd blijft er niets verder te doen dan de volgende stap tot zijn einde te brengen.

*Moksha*: Bevrijding, verlossing. Deze vorige drie zijn nodig om deze mogelijk te maken.

Nog een laatste belangrijke punt waar Ayurveda veel waarde aan hecht is dat elke mens het vermogen heeft om zichzelf te genezen. Fundamenteel zijn we gezond, in essentie kennen we geen ziekte of verstoring, maar omdat we onze Ware Aard niet meer kennen zijn we allemaal ziek in hetzelfde bedje van onwetendheid of avidya.

## **1.4. Behandeling volgens beide visies**

Westerse geneeskunde: gaat symptomatisch te werk, werkt in op, onderdrukt eigenlijk, de signalen die het lichaam geeft - perifeer - om aan te geven dat er iets fout loopt op een eerder centraal niveau. De (oorzaak van) verstoring wordt niet echt aangepakt maar wel het uitkristalliseren hiervan op het fysieke niveau van het menselijk systeem. Op deze manier wordt de verbinding verbroken met de onderliggende werkelijke oorzaken waar het initieel fout loopt.

De ziekte wordt bestreden. De visie van harmonie binnen de mens en met zijn omgeving wordt niet benaderd. Men werkt gespecialiseerd, opgesplitst tot op niveau van organen.

Ayurveda: werkt op het niveau van energieën en nog subtieler. Het maakt onderscheid in een aantal chronologische hoofdsystemen in de mens; psychisch (psyche), centraal zenuwstelsel, endocrien systeem en immuuniteitsysteem. Gaat er iets fout (verstoring) binnen één van deze, en altijd vertrekkend van het psychische niveau, vertaalt dit zich verder naar de periferie van de mens in de andere fysieke systemen zoals bijvoorbeeld; pijn, jeuk, systeemfouten, e.d. in huid, bewegingsstelsel, hart en bloedvaten, bepaalde organen. Wordt een verstoring niet bij de oorzaak behandeld maar op een ander niveau, zal deze zich blijven manifesteren of verplaatsen in het menselijk systeem.

De verstoring van de oorspronkelijk gezonde evenwichtige toestand wordt vermeden of aangepakt bij een onbalans. De visie van harmonie is het uitgangspunt en men werkt op het psychosomatische niveau, op het centraal systeem waar de wijzigingen (verstoringen) in de vitalis (levenskracht) worden bijgestuurd.

Voor de mens - en vooral voor de westerse mens - is een combinatie van beide visies en de daarbij horende behandelingen aangewezen. Het volledig afschrijven van de westerse geneeskunde zou helemaal niet wijs zijn. Beter is beide systemen te verenigen om zo tot een completere behandeling te komen van de mens.

## **1.5. Basisprincipes van Ayurveda**

### **1.5.1. Triguna**

De pulsatie van kosmisch prana maakt dat Bewustzijn zich opdeelt in drie universele krachten— de guna's — die de schepping teweegbrengen. Deze drie fundamentele attributen zijn sattva, rajas en tamas. Gunas zijn geen eigenschappen maar brengen kwaliteiten of eigenschappen teweeg. Eigenschappen of kwaliteiten kennen wij toe door te vergelijken met iets anders.

*Sattva* is de pure essentie van licht, ze brengt helderheid, klaarheid, de juiste handeling.

*Rajas* brengt beweging, verandering en prikkelbaarheid.

*Tamas* brengt inertie, duisternis en verwarring teweeg.

Deze drie universele krachten beïnvloeden zowel onze geest als lichaam. Op universeel niveau is sattva uitgestrekte vrije ruimte, rajas de atmosfeer en tamas is vaste substantie. Op het individuele niveau is sattva de perceptie, de kenner; rajas is de beweging van perceptie, wat het proces van aandacht wordt, het kennen; en tamas is de neerslag van de perceptie, wat ervaring is, het gekende.

Op geestelijk en astraal niveau corresponderen de drie guna's met de drie grondbeginselen of organiserende principes die de lichamelijke constitutie vormen. In het medische systeem zoals Ayurveda dat voorstaat, vormen deze drie attributen de grondslag van het aanbrengen van onderscheid in de menselijke temperamenten en het aangeven van individuele verschillen in psychologische en morele ordening.

Zo geeft dus sattva uitdrukking aan essentie, begrip, zuiverheid, helderheid, mededogen en liefde. Rajas heeft te maken met beweging, agressiviteit, sterke zinnelijkheid en extraversie. Tamas komt tot uiting in onverschilligheid, luiheid, zwaarte en saaiheid.

### 1.5.2. De vijf elementen

De Ayurvedische wijsheid werd door de rishi's intuïtief geschouwd. Zij zagen dat bewustzijn energie was die door de onderlinge inwerking van de guna's zich in de vijf grondbeginselen of elementen manifesteerde: ether (geladen ruimte), lucht, vuur, water en aarde. Dit concept van de vijf elementen vormt de kern van de wetenschap van Ayurveda.

Voor alle duidelijk wordt met "element" niet de fysieke verschijningsvorm bedoeld maar de universele organiserende energie, kracht of intelligentie die aan de deze vorm voorafgaat.

De rishi's namen waar dat er een ongemanifesteerde bewustzijnstoestand of Energie was. In deze toestand van verenigd bewustzijn kwamen vanwege de verstoring van het evenwicht in de guna's de subtiële vibratie van de geluidloze kosmische 'klank' Aum voort. Gelijktijdig met deze vibratie verschenen als eerste onder invloed van rajas de elementen ether (sattva) en lucht (sattva-rajās). Het etherische element begon te trillen (Aum is trilling); deze trilling plantte zich voort, dat is lucht, in beweging zijnde ether.

Als resultaat van rajas kwam straling of het element vuur. Onder invloed van tamas vertraagde de trilling van straling tot stroming, wat water (rajās-tamas) genoemd wordt. Bij het verder vertragen van deze stroming door tamas, werd alle vrije energie gebonden, wat aarde (tamas) genoemd wordt.

Uit het element aarde – de toestand van volledig gebonden energie – komen alle lichamen voort, inclusief die in het plantenrijk, zoals kruiden en granen, en die in het dierenrijk, waaronder de mens. Het element aarde bevat bovendien de anorganische stoffen waaruit het rijk der mineralen is opgebouwd. Uit de schoot van de vijf elementen is dus alle materie voortgekomen. En de vijf grondelementen zijn dus aanwezig in alle materie, want ze is er in meer of mindere mate en in verschillende verhoudingen uit opgebouwd.

### 1.5.3. De menselijke constitutie

Ayurveda is een 'energetisch systeem van geneeskunde' in die zin dat het de fundamentele kwaliteiten van het leven – intelligente energie of prana – begrijpt. Het fundament van dit systeem is de theorie van Tridosha, welke de drie vormen van intelligente levenskracht zijn. De drie Ayurvedische beginselen of dosha's; vata (beweging), pitta (transformatie) en kapha (cohesie, samenhang) beheren de psycho-fysiologische functies van de mens. Ayurveda tracht de natuurlijke functies van de drie beginselen te ondersteunen om gezondheid en geluk te bevorderen. Het is het uniek samenspel van deze drie dosha's die onze individualiteit en onze constitutie bepalen. Van zodra onze constitutie gekend is kan men het Ayurvedische systeem gaan gebruiken.

Ether, lucht, vuur, water en aarde, de vijf basiselementen of universele basisenergieën, manifesteren en combineren zich in het menselijk lichaam als deze drie grondbeginselen of organiserende principes. Uit de beweging van het element lucht in ether komt het lichamelijke luchtprincipe voort. Het wordt 'vata' genoemd. Het element vuur of transformatie die plaats heeft in water, manifesteert zich in het lichaam als het vuurprincipe, 'pitta'. Het element aarde in water manifesteert zich als het lichaamsprincipe dat 'kapha' wordt genoemd.

Deze drie organiserende beginselen – vata, pitta en kapha – controleren alle biologische, psychologische en fysiopathologische functies van het lichaam, verstand en bewustzijn. Ze bepalen, door hun onderlinge verhouding, onze constitutie. In onze zuivere basisconstitutie noemen we ze Tridathu - de drie wortelweefsels. Ze fungeren dan als de bouwstenen en vormen de beschermende functies voor het lichaam in zijn normale fysiologische toestand. Wanneer deze basisconstitutie door onze levenswijze, voeding en



omgeving uit evenwicht raakt, zijn ze werkzaam als Tridosha (bevulde, verstoorde constitutie) en veroorzaken ze ziekteprocessen.

Volgens Ayurveda is het van primair belang voor het genezen van jezelf (en anderen) een goed inzicht te hebben in de drie dosha. Het concept vata-pitta-kapha is uniek voor Ayurveda en de Sanskriet termen laten zich zeer moeilijk in westerse termen vertalen.

Vata is het principe van beweging. Deze lichaamswind zouden we kunnen karakteriseren als de subtiële energie die biologische bewegingen regelt.

Vata heerst over de ademhaling, het knippen van de oogleden, bewegingen in de spieren en weefsels, het kloppen van het hart, elke vorm van uitzetting en samentrekking, de bewegingen van het cytoplasma en van de membranen in de cellen en de bewegingen van de impulsen in de zenuwcellen. Vata heerst ook over gevoelens en emoties als zenuwachtigheid, angst, bezorgdheid, pijn, beven en krampen.

De dikke darm, de buikholte, botten, huid, oren en dijen zijn de zetels van vata. Als er in het lichaam een overmaat aan vata ontstaat, zal deze zich in deze plaatsen van het lichaam opslaan.

Pitta wordt vertaald als vuur. Het is geen werkelijk vuur zoals wij dat kennen en is dus ook niet op deze manier te zien. Pitta-dosha is een lichaamsvuur, de lichamelijke hitte-energie die zich manifesteert als de stofwisseling op alle niveaus. Pitta regelt de spijsvertering, de absorptie, assimilatie, voeding, stofwisseling, lichaamstemperatuur, huidskleur, de glans van de ogen, maar ook intelligentie, begrip en bevatingsvermogen. Psychologisch wekt pitta woede op, haat en jaloezie. Maar ook moed, doorzettingsvermogen, daadkracht,....

De dunne darm, maag, zweetklieren, bloed, vet, ogen en huid zijn de zetels van pitta.

Kapha wordt het traagheidsbeginsel genoemd, gevormd uit water en aarde. Kapha houdt de elementen in het lichaam bij elkaar en levert zo de bouwstoffen voor de fysieke structuur en bevat de lichaamsweerstand. Water is de voornaamste component van kapha en het lichaamswater zorgt in fysiologisch opzicht voor de biologische kracht en de natuurlijke weerstand van de lichaamsweefsels. Kapha smeert de gewrichten, zorgt voor de vochtvoorziening van de huid, helpt bij het genezen van wonden, vult de lichaamsholten, geeft biologische kracht en stabiliteit, steunt de geheugenfunctie, voorziet hart en longen van energie en houdt de immuniteit in stand.

Kapha is aanwezig in de borst, de keel, het hoofd, de sinusholten, de neus, mond, maag, gewrichten, het cytoplasma, bloedplasma en alle vloeibare lichaamsuitscheidingen, zoals slijm. Psychologisch gezien is kapha verantwoordelijk voor emoties als gehechtheid, begerigheid en lang aanhoudende jaloezie. Kapha uit zich ook in een neiging tot kalmte, vergevingsgezindheid en liefde.

Voor onze gezondheid is een evenwicht tussen tridosha noodzakelijk. Zo heeft het luchtprincipe een voorkeur voor het lichaamsvuur, maar water is nodig om het vuur te beheersen, want anders zou het lichaamsvuur de weefsel verbranden. De belangrijkste dosha is vata, omdat die zorgt voor beweeglijkheid en beweging. Vata beweegt pitta en kapha, aangezien pitta en kapha onbeweeglijk zijn. Samen regelen de tridosha alle stofwisselingsactiviteiten: anabolisme of opbouw (kapha), katabolisme of afbraak (vata) en metabolisme of wisselwerking (pitta).

#### **1.5.4. De zeven weefsels**

De zeven weefsels of dhatu's zijn in wezen de sturende energieën die de overeenstemmende weefselvorming mogelijk maken en bestendigen. De weefsels zijn de manifestatie van de werking van de dhatu's.

Na voedselinname en voorvertering krijgt men een voedselbrij of ahara rasa, wat onrijpe rasa is - plasmavocht. Agni (vuur) zal bij elke stap een tweeledige werking hebben. Het betreffende weefsel wordt uitgerijpt en het volgende onrijpe weefsel wordt eveneens gevormd. Bijvoorbeeld: Rasa agni laat ahara rasa uitrijpen tot rasa en tot onrijpe rakta (bloedweefsels). Rakta agni rijpt de onrijpe rakta uit tot rakta en vormt onrijpe mamsa (spierweefsel), enz. Elk met de vorming van primaire en secundaire nevenproducten, zoals bijvoorbeeld; haren, nagels, moedermelk, oorsmeer,...

Kapha is in allen overheersend aanwezig omdat het telkens om een vormingsproces gaat waarin er omzettingen gebeuren ter vorming van de weefsels, met vorming van nevenproducten. Kapha dosha staat tevens in voor bescherming.

Elke stap duurt ongeveer vijf dagen en alle stappen zijn gelijktijdig aan de gang. Op einde van deze evolutie van de weefselvorming blijft er na de vorming van voortplantingsweefsel, de meest zuivere kapha over als Ojas. Ojas geeft vitaliteit, viriliteit en bepaalt onze uitstraling. Het is de meest uitgezuiverde en subtiële

energie die rest na de weefselvorming. Hoe meer ojas aanwezig hoe makkelijker een spirituele weg kan zijn naar bevrijding.

Hieronder staan de zeven dathus opgesomd in hun opeenvolgende vorming, met het overeenstemmende element:

|         |                                                                                                                                                                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rasa:   | bloedplasma, lymfevocht, de circulerende lichaamssappen (water)<br>Rasa bevat alle nutriënten uit het verteerde voedsel en voedt alle weefsels, organen en systemen.                                           |
| Rakta:  | bloed en rode bloedcellen (vuur)<br>Rakta reguleert de verbranding in alle weefsels en vitale organen en zorgt voor de instandhouding van het leven.                                                           |
| Mamsa:  | spieren, spierweefsel -gestreepte willekeurige spieren (aarde)<br>Mamsa bedekt de tere vitale organen, zorgt voor de beweging van de gewrichten en is verantwoordelijk voor de fysieke kracht van het lichaam. |
| Meda:   | vet, vetweefsel (water, aarde)<br>Meda zorgt voor de smering en vetbevoorrading van alle weefsels.                                                                                                             |
| Ashti:  | bot, beenderweefsel (lucht, aarde)<br>Asthi ondersteunt de lichaamsstructuur.                                                                                                                                  |
| Majja:  | zenuwweefsel, merg, beenmerg, gladde spieren (water)<br>Majja vult de botholten op en zorgt voor het doorgeven van motorische en sensorische impulsen.                                                         |
| Shukra: | voortplantingsweefsel, zaad en ovum (water)<br>Sukra bevat de meest zuivere essentie van alle voorgaande weefsels en is verantwoordelijk voor de voortplanting.                                                |
| (Ojas)  | Potentie, immuniteit                                                                                                                                                                                           |

## 1.6. Basisprincipes van Yoga

Het woord yoga is afgeleid van het Sanskriet woord 'Yug', wat vertaald kan worden als 'verbinding' of 'harmonieuze vereniging'.

Vers II uit hoofdstuk 1 van de Yoga Sutra's van Patanjali zegt:

*Yogash citta-vritti nirodhah*

Yoga is het stilzetten (tot rust brengen) van de wijzigingen (inhouden, vormen) van de geest (de denkgrond). Het is het niet meer reageren. Het komt neer op het bewust laten uitdoven van uiteindelijk alle wijzigingen - niet alleen van de denkgrond, maar van gans het bewustzijnsveld.

Yoga = opgaan van Jivatman in Paramatman (het beperkte met het onbeperkte); samādhi  
Citta = bewustzijns- of denkgrond, projectiescherm, bewustzijnsveld.  
Vritti = wijzigingen, vormen, projecties, categorische inhouden;  
Nirodha = het neerwaaien, het inspanningloos, moeiteloos laten uitdoven.

In vers 3 zegt hij:

*Tada drshtuh svarupe vasthanam*

Dan rust de ziener in zichzelf (in zijn eigen, essentiële aard).

Patañjali zegt dat de *Zelfrealisatie* een feit is, wanneer de ziener rust in zichzelf - in zijn eigen, essentiële aard.

Dit wordt teweeggebracht wanneer de activiteit of beweging van de denkgrond volledig tot rust is gekomen.

Patanjali-yoga of Raja-yoga (Koninklijke Yoga) vormt een belangrijke benadering en is het meest alomvattende systeem. Ook wel ashtanga-yoga genoemd omwille van de acht treden die het systeem omvat. Beginnend met Yama en Niyama, wat de geestelijke basisinstelling vorm geeft en uitmaakt; de beperkingen (Yama) en de morele voorschriften (Niyama). Yama en Niyama voorzien in een toereikende zuivere morele basis voor de ganse Yogapraktijk.

Zij kenmerken de instelling waarmee de zes andere praktijken uitgevoerd moeten worden.

Zij creëren een manier van leven, een levensstijl - dus eigenlijk ook een wetenschap van het leven of Ayurveda - die bevorderlijk is voor het bereiken van volledige vrijheid. De yama's en niyama's zijn hier opgesomd en kort toegelicht.

### I. Yama's (gaat over relatie met 'andere', terughouden, beperking)

- a. **Ahimsa**: geweldloosheid, niet-geweld, niet forceren, dwingen, opleggen, ook niet op je eigen gedachten. De andere zijn er om dit te verfijnen. Het is niet 'liefdevol zijn', het is 'geweld láten'. Ahimsa is mogelijk als er aparigraha is (afwezigheid van bezitsdrang).
- b. **Satyam**: waarheidlievendheid, sat = zijn, realiteitszin, de dingen zien zoals ze zijn. De Waarheid is absoluut, niet relatief. De Waarheid 'is' zonder meer, er is alleen maar 'zijn'. Het betekent dat je handelt volgens je oorspronkelijke natuur, zonder persoonlijke kleuring.
- c. **Asteya**: niet stelen, niet ontvreemden, niet-'mijn'. Het idee 'mijn' lichaam is de eerste vorm van stelen en geweld.
- d. **Brahmacarya**: gericht op Brahma, wandelen met..., in de richting van het creatieve principe, verblijven bij het Absolute. Omkering van de zinnen en het verlangen. Zoeken naar vrede in Uzelf ipv buiten uzelf. Groeien, uitzetten (vrij van vorm) naar het onpersoonlijke, naar het gemeenschappelijke, het groter geheel.
- e. **Aparigraha**: niet-grijpen, niet vasthouden, geen bezitacht, begeerteloosheid. Dus ook geen spanning, stress, blokkade, onrust en onzekerheid vasthouden. Als er parigraha is, is er stelen en geweld en leef je niet volgens de alomtegenwoordige realiteit, maar volgens het beperkte ik.

### II. Niyama's (is antwoord op de yama's, wat we gaan toepassen, training, naleving)

- a. **Sauca**: zuiverheid (lichaam, voeding, mentaal, emotioneel), onzuivere bedoelingen zijn 'ik-gericht'. Zuiver is zonder bijbedoelingen zowel in de intentie, gedachte, woord en daad.
- b. **Santosha**: tevredenheid, niet enkel materieel. Het is stoppen met verlangen, wat vrede teweeg brengt. Tevredenheid maakt dat je aparigraha beter kan toepassen.
- c. **Tapas**: volharding, enthousiasme, vurige inzet om tot het einde te gaan. Tapas is ook gelijkmoedigheid in alle omstandigheden. Door middel van tapas kan je vrijkomen van de kwelling van aantrekking en afstoting (raga-dvesha), zodat onpersoonlijk en onbaatzuchtig handelen mogelijk wordt.
- d. **Svadyaya**: zelfstudie, het 'licht' van uzelf onderzoeken en ontdekken. Het is stoppen met te zoeken buiten u maar zoeken naar de bron van ons bestaan.
- e. **Ishvara pranidhana**: overgave aan God. 'Het hoogste geven', dus uzelf toelaten in volledige overgave te leven aan Dat, wat uw wezenlijke bron is. Het is het opgeven van elke klein-persoonlijke inkleuring.

De volgende treden na 1) de yama's en 2) de niyama's zijn 3) asana's (lichaamshoudingen, meditatiehouding), 4) pranayama (energetische ademhalingstechnieken tot uitbreiding van adem, prana), 5) pratyahara (het terugtrekken van de zinnen), 6) dharana (éénpuntige aandacht, concentratie), 7) dhyana (het éénworden met het onderwerp van aandacht, meditatie), 8) samadhi (diepe absorptie, éénwordingservaring, Zijnservaring).

Om niet verstrikt te raken in dubieuze en misleidende terminologie en beschrijvingen betreffende meditatie, noemt men deze laatste drie treden samen best Samyama (Patanjali Deel III, sutra 4)

Yoga kan men dus definiëren als de ultieme de-conditionering. Er moet dus niets verenigd worden omdat er in wezen nooit een scheiding heeft plaatsgevonden, alles komt uit dezelfde bron. Yoga is eerder een elimineren van, ons ontdoen van, de hindernissen (samskara's en klesha's). Als de wolken oplossen, zien we de zon die nooit opgehouden heeft te schijnen. Als we de hindernissen verwijderen, zijn we ons terug bewust van ons Zelf. De tweede sutra noemt het symptoom van deze conditionering "citta vritti".

Ayurveda omschrijft gezondheid als 'svastha'. Letterlijk: gevestigd zijn (stha) in zichzelf (sva). De kenmerken van gezondheid zijn volgens Ayurveda: geen lichaamsbewustzijn en geen denken. Ziekte - in het Sanskriet vyaadhi, betekent letterlijk: uit (vi) zijn oorspronkelijke plaats (aadhi) - is dus het gevolg van niet gevestigd zijn in het Zelf, van de verstoring van het natuurlijke evenwicht. Ziekte wordt door Patanjali (I.30) de eerste van de negen hinderpalen voor het beoefenen van yoga genoemd.

## **1.7. Onderlinge relatie Ayurveda en Yoga**

De ervaring van het Hogere Zelf – dat wat onze enige ware bestaansoorzaak en bestaansgrond is – is slechts mogelijk wanneer we een (zo) gezond (mogelijk) lichaam hebben, een gezonde geest en een gezond bewustzijn. Ayurveda en Yoga zijn dus de fundamenteën van het leven. Ze zijn twee zijden van hetzelfde muntstuk, en dus in wezen vormen ze één. Asana, pranayama, mantra en meditatie zijn één van de beste voorschriften in Ayurveda.

Ayurveda is de wetenschap van het leven met als doel ons leven in een zo optimaal mogelijke toestand te beleven. Patanjali spreekt in de Yoga-sutra's onder andere over ziekte als één van de hindernissen op de weg. Dus niet zozeer om enkel en alleen maar de fysische, mentale en psychische gezondheid te bevorderen maar ook om het streven naar éénwording te bewerkstelligen. Niet dat we die éénwording zelf kunnen 'doen', het is iets wat ons overkomt, maar waar we wel de geschikte voedingsbodem voor kunnen creëren. De aandacht ligt hierbij zowel op het preventieve als curatieve vlak van gezondheid(szorg). Ayurveda tracht dus de zieke mens beter te maken of te genezen en de gezonde mens in optimale conditie te houden, zodat het proces naar Zelfrealisatie - namelijk Yoga of éénwording - in een mensenleven kan plaatsvinden. Het is op dit vlak dat men de onderlinge relatie tussen Ayurveda en Yoga moet zoeken en toepassen. De ware toedracht van Ayurveda is dus veel meer dan alleen maar te zorgen voor een goede gezondheid van lichaam en geest.

De bedoeling van yoga en Ayurveda is de disharmonie tussen ons ego-intentioneel 'gedrag' en de natuurlijke innerlijke (immanente) en de uiterlijke cyclussen zoals de dag, maand, jaar en levenscycli (svadharma en dharma of de kosmische orde) op te lossen. Ons lichaam is ontegensprekelijk een integraal onderdeel van de 'natuur' en kan daarom nooit los van de invloed van natuurcyclussen bestaan. Dan pas is er handelen in niet-handelen en niet-handelen in handelen.

Ayurveda is een heel krachtig hulpmiddel om onze gekleurde conditioneringen en diepgewortelde indrukken te erkennen. Door dit systeem kunnen we onze basisconstitutie - zeg maar basisconditionering - herkennen, waar zitten er verstoringen en wat zijn de oorzaken van deze verstoringen door bijvoorbeeld leefgewoonten, denkbeelden of omgevingsfactoren.

Ayurveda helpt de zelfkennis te vergroten en bereidt zo het proces naar Zelf-kennis voor.

Ultieme gezondheid bestaat uit het wezenlijk helen, wat verder gaat dan gezondheid. We helen ons diepste wezen en realiseren zo onze goddelijke aard. Het woord 'helen' is trouwens verwant met 'heilig'.

## **1.8. De Ayurvedische visie in Hatha-Yoga**

Een belangrijk werk over Hatha-Yoga, de Hatha Pradipika van Svatanmarama Suri, leert ons zeer duidelijk het innige verband tussen Yoga en Ayurveda. Het werk behandelt meer specifiek Hatha-Yoga volgens de Natha traditie, een Tantrische zienswijze. De Yoga van lichaamshoudingen, reinigingen en ademhalings- of energietechnieken. Zijnde asana's, kriya's, pranayama, bandha's (energetische sloten) en mudra's (energetische zegels).

Dit innige verband met Ayurveda, dat een energetisch systeem van gezondheidszorg is – in de ware zin van het woord – wordt al duidelijk in de term Hatha. Hatha impliceert het in harmonie brengen van de kosmische energetische polen, gesymboliseerd door positieve zon- (Ha) en negatieve maanenergieën (Tha), door het mannelijke en het vrouwelijke. Het continue en cyclische spel van deze polen doet gans het universum bewegen en evolueren. Hatha leert ons contact te maken met deze energetische component van ons wezen en om deze krachten in evenwicht te brengen. Dat wordt dan Yoga genoemd.

Hatha Yoga is de methode waarin men de positieve en negatieve energieën welke doorheen Pingala en Ida vloeien, gaat disciplineren. Ida en Pingala zijn twee belangrijke, van de duizenden nadi's – energetische krachtlijnen – die links en rechts van ruggengraat liggen in ons energetisch bewustzijnsveld. Wanneer deze energieën in evenwicht worden gebracht en een voldoende hoeveelheid energie naar het onder einde van de ruggengraat vloeit, wordt ze verenigd en wordt Kundalini gewekt.

Hatha Yoga is dus beslist niet het louter trainen van het fysieke lichaam. Het is echter wel zo dat het grofstoffelijke lichaam eerst een bepaalde training en zuivering moet doormaken en dus een zekere basisconditie moet bezitten. Dit betekent ook het verkennen en onderzoeken van het eigen lichaam –

waarbij Ayurveda van zeer grote waarde is. Men kan zich zelfs afvragen hoe een yogi die zijn lichaam niet kent, volmaaktheid kan bereiken.

Net zoals in Yoga en Ayurveda schrijft de Hatha Pradipika een basisinstelling en een levenswijze voor die van fundamenteel belang is om verder te evolueren.

Zo zegt mantra 15, hoofdstuk 1:

“De Yogi oefent vergeefs als hij zich overeet, zich lichamelijk (te veel) inspannt, te veel praat, zich (te enggeestig) aan de regels vastklampt, zich te veel in het openbaar begeeft en te wispelturig (van geest) is.”

Het werk vermeldt enkele malen de term ‘Mitahara’, wat een goed en gebalanceerd dieet betekent. Het wordt als zeer belangrijk geacht. Een dieet aangepast aan de constitutie en aan de beoefende praktijk. Er worden zes mantra’s met voedingsvoorschriften beschreven.

Ruimer betekent ‘Mitahara’ het ook gematigdheid in het leven, wat dan weer sterk aanleunt bij de Yama’s en Niyama’s.

In de Hatha Pradipika wordt de relatie met Ayurveda al snel concreet.

Mantra 17, hoofdstuk 1 zegt:

“Asana (houding), de eerste trede van Hatha, wordt eerst besproken. Asana brengt (zowel mentale als lichamelijke) sterkte, gezondheid en geeft (een gevoel van) lichtheid.”

Net zoals in Ayurveda wordt de relatie tussen lichaam en geest in deze mantra onderkend. Het resultaat van asana is gezondheid en beoefening geeft een gevoel van lichtheid. Wat hier bedoeld wordt is dat energetische blokkades stilaan worden verminderd en zelfs verholpen, zodat sattva-guna meer en meer ervaren wordt, ... het gevoel van lichtheid.

Zowel Yoga als Ayurveda streven naar het in harmonie brengen van de guna’s, via een evolutie – door middel van rajas (transformatie) - van tamas naar sattva. Dit wordt onrechtstreeks in deze mantra aangehaald, waarbij asana een voortreffelijk hulpmiddel is.

Verder in het werk worden zeer concreet nog een aantal positieve effecten van bepaalde asana’s aangehaald:

- stimulatie van de spijsvertering en stofwisseling;
- dus ook een reinigend effect, door verbranding van onverteerde voedingsresten;
- stimuleren en reinigen van de subtiele energiebanen (nadi’s);
- verdrijving van vermoeidheid;
- verweer tegen ongeregelde dosha’s;
- gunstige uitwerking op het zenuwstelsel, klierenstelsel en hersenen;
- stabiliseren en gunstige uitwerking op de hormoonhuishouding (adrenaline, melatonine,...);
- weerstand tegen ziektes en zelfs verhelpen van ziektes;
- wekking van Kundalini;
- ...

Wat wil je nog meer om gezondheid te bevorderen?

De verhandeling Hatha Pradipika bevat zowel rechtstreeks als onrechtstreeks kennis van Ayurveda. Meer nog, vermits pas in het vijfde hoofdstuk onder de titel ‘Tridosha – De drie lichaamsvochten’, 24 mantra’s vrij uitvoerig worden beschreven, kunnen we stellen dat voor de studie en toepassing van dit werk men uitgaat van een reeds aanwezige kennis van Ayurveda.

Svatmarama Suri geeft zelfs een waarschuwing in mantra 1 van hoofdstuk 5:

“Iemand die de Yoga op een foutieve manier beoefent, loopt de ziektes van vata, pitta en kapha op. Voor de behandeling van zulke ziektes wordt nu de juiste aard van vayu uiteengezet.”

Om op de juiste wijze te oefenen moeten dus vata, pitta en kapha goed gekend zijn, vooral de aard en de werkzaamheid van vata.

Vayu of vata komt van de Sanskrietwortel ‘va’ wat ‘bewegen’ betekent en is dus oorspronkelijk ‘beweegkracht’. In het lichaam vertoont het zich als zenuwkracht. Het is het principe van de levensenergie door middel waarvan de andere lichaamsprincipes kunnen werken, kunnen ‘bewegen’. Vata of vayu is de voornaamste factor in het ontstaan, bestaan en vergaan van alle leven.

Daarom dat deze vata of vayu in ons eigen lichaam goed onderzocht en gekend moet worden in een praktijk van Hatha-Yoga. Het is ook zo dat vayu aanwezig is in elke ziekte van vata, pitta en kapha. Zonder een

belangrijke basiskennis van Ayurveda en Tridosha is het zelfs gevaarlijk om zich aan een praktijk van Hatha-Yoga te wagen.

In het tweede hoofdstuk – dat handelt over de verschillende aspecten van pranayama - wordt het belang van de kennis over vata ook sterk benadrukt.

Mantra 2, hoofdstuk 2:

“Zolang Vata beweegt, zolang beweegt ook de Chitta. Maar wanneer Vata stopt, wordt ook Chitta stil en bereikt de Yogi volkomen bewegingsloosheid. Derhalve moet men de Vayu's bedwingen.”

In Hatha Yoga streeft men ernaar om via bewuste controle van prana, Kundalini te wekken – wat niet mogelijk is als geest en lichaam niet grondig gereinigd zijn, dus zowel fysische als psychosomatische (dus energetische) deblokkering. Deze reiniging wordt besproken in hoofdstuk één, met de asana's en de kriya's.

De kriya's – reinigende technieken – moeten op de juiste wijze beoefend worden onder leiding van een Guru. Vooral voor personen met een sterke Kapha-constitutie zijn deze aangewezen. Ze zijn minder of zelfs niet aangewezen voor Vata- en Pitta-types.

In mantra 21 van hoofdstuk 2 wordt hier naar verwezen:

“Zij die een teveel hebben aan vet (meda) of slijm (shlesma), moeten eerst de zes zuiverende processen uitvoeren. Zij in wie de drie dosha's zich in een toestand van evenwicht bevinden, hoeven deze oefeningen niet toe te passen.”

Mantra 22: “Dhauti, Basti, Neti, Trataka, Nauli en Kapalabhati – deze (zes) zijn gekend als de zes reinigende technieken.”

Met deze reinigende kriya's wordt een evenwicht in de dosha's en dus een goede gezondheid nagestreefd. De effecten van beoefening worden verder in verscheidene mantra's opgesomd:

- ziekten met hun oorsprong in de verstoring van vata, pitta en kapha worden genezen;
- zuivering van de spijsverteringsorganen – van mond tot rectum – en dus zuivering van het bloed;
- stimulatie van de spijsvertering;
- verwijdering van afvalstoffen – onverteerbare resten (mala);
- bevordering van de gunstige werking van het zenuwstelsel;
- bekomen van een 'glansrijk lichaam', een stralend lichaam;
- een gevoel van welzijn;
- ....

Voorwaarde voor de correcte beoefening van pranayama, zijn dus gereinigde nadi's. Zoniet kan prana niet juist geregeld en gemanipuleerd worden. Wie niet voorzichtig met pranayama omspringt, daagt een ongetemde olifant uit. Mantra 16 hoofdstuk 2 zegt:

“Door juiste beoefening van pranayama worden alle ziektes vernietigd. Onjuiste beoefening van pranayama geeft ontstaan aan allerlei soorten ziektes”

Een goede kennis van het eigen lichaam en de werking van de dosha's is dus onontbeerlijk om zeer alert te zijn bij de beoefening en - waar nodig - om op de juiste manier bij te sturen.

Pranayama heeft ook tal van geneeskrachtige en gezondheidsbevorderende voordelen die het gevolg zijn van het bespelen en richten van de pranastromingen (vayu) door middel van eerst de adem en daarna de subtiële adem. Het werken met de banda's en de mudra's helpt bij dit proces van richten en stabiliseren van prana. Men werkt bij pranayama op een zeer subtiel energetisch niveau wat dus ook automatisch zijn effect heeft op het fysieke lichaam en de geest.

Samenvattend komt het in Hatha dus neer op fysieke en energetische reiniging, de gevoeligheid voor prana verhogen en vervolgens de subtiële werking ervan toelaten en voorzichtig manipuleren. Prana moet vrij kunnen circuleren. Uiteindelijk tracht men dus los te komen – door bijvoorbeeld bij de hogere technieken de aandacht te brengen naar de Nada-geluiden (innerlijke geluiden) - wat goed uitgedrukt is in mantra 74, hoofdstuk 4:

“Door de verrukking die door Chitta ervaren wordt te transcenderen, bereikt de Yogi Sahajananda. Dan is hij vrij van alle wanverhoudingen van de dosha's, van pijn, ouderdom, ziekte, honger en slaap.”

Sahajananda betekent het op een spontane manier bereiken van extase. Hier zitten we al stilaan op het domein van Raja-Yoga. Svatmarama Suri beklemtoont herhaaldelijk de wederzijdse afhankelijkheid van Hatha en Raja. Hatha is de voorbereiding voor Raja en Raja kan niet zonder Hatha-Yoga.

Laat het dan ook duidelijk zijn dat we voor Raja-Yoga, Hatha - met zijn inherente Ayurvedisch visie - nodig hebben, om op een verantwoorde manier een juiste Yogapraktijk uit te bouwen in ons streven naar Bevrijding.

# Hoofdstuk II

## Onderzoek naar raakpunten van beide domeinen

In dit tweede hoofdstuk wordt aangetoond wat de domeinen van overlapping zijn tussen Ayurveda en Yoga. Hierbij zullen beide nog wat verder uitgediept worden zonder dat het nodig is echt in de technische details te treden. Hoeveel zit er van elke systeem in het andere systeem? Wat zijn de specifieke raakpunten? Hoe kan Ayurveda Yoga beïnvloeden en omgekeerd. Door gebrekkige informatie is er in het Westen een onderscheid gecreëerd. Beide zijn aspecten en fasen op en van dezelfde weg. Ayurveda werkt in op het lichaam en het mentale. Yoga werkt met de geest en intuïtie.

Tenslotte wordt ook nog nagegaan wat er juist in enkele belangrijke geschriften met betrekking tot het onderwerp van Ayurveda beschreven staat.

### 2.1. Hoeveel Ayurveda zit er in Yoga en omgekeerd?

#### **2.1.1. De rode draad: Prana**

Eén van de oudste geschriften over Yoga is de Yoga Vasistha, ongeveer 7000 jaar oud. Deze tekst is nog steeds uniek in die zin dat het de verschillende benaderingen van Yoga verklaart en combineert, zoals Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Kriya Yoga, Laya Yoga en Hatha Yoga welke voorziet in de basis voor alle Yogasystemen. De rode draad die deze verschillende benaderingen van Yoga gemeen hebben is de wetenschap van Prana.

De Yoga Vasistha zegt over Yoga: "Men noemt het Yoga, die de methode is waarmee de cyclus van leven en dood eindigt. Het is de opperste transcendentie van de geest en bestaat uit twee types; Zelf-kennis is één type; bedwingen van prana is het ander type. Nochtans, yoga betekent enkel de laatste." (VI 1, 13.3)

De Yoga Sutras van Patanjali geven een duidelijke indicatie en richtlijnen hoe tot Zelf-kennis te komen, of tot oplossing van het persoonlijke in het oorspronkelijke onbepaalde Zelf. Patanjali spreekt over kaivalya, het loskomen van de vereenzelviging met prakrti door het onderscheid (viveka) tussen beide te leren maken! Het gaat erom in eerste instantie voor de gezondheid van de leerling te zorgen en ten tweede om tot realisatie te komen van het Zelf.

De Yoga Sutra's vermelden duidelijk dat er verschillende obstakels zijn die onze yoga-praktijk hinderen of zelfs stilleggen. In Sutra I,30 worden onder andere ziekte, mentale verstoring, al te grote toegeeflijkheid en luiheid opgesomd. Het is in deze context dat Ayurveda noodzakelijk is in een praktijk van Yoga. Ayurveda voorziet in een duidelijk en beknopt maar krachtig systeem om al de zonet vernoemde obstakels te voorkomen.

Dit laatste wordt verderop en in het laatste hoofdstuk meer uitgediept in het licht van Ayurveda.

In de Vedische traditie wordt Yoga, de wetenschap van prana in relatie tot de ziel genoemd, en Ayurveda de wetenschap van prana in relatie tot het lichaam. Het aspect van Yoga dat te maken heeft met het fysieke lichaam (anamaya kosha), het energielichaam (pranamaya kosha), emoties en gevoelens (manomaya kosha) en met intelligentie (vijñānamaya kosha) is Ayurveda. De Ayurvedische geneeskunde is een systeem van genezing op vlak van prana. De relatie met Yoga als een systeem en tot yoga asana als praktijk is zo intiem dat het één niet kan gebruikt worden zonder het andere. De voornaamste bedoeling van asana is balans en harmonie te brengen in de vijf pranas die het lichaam beheren. Het is het evenwicht van de pranas die onze gezondheid bepalen, niets anders.

Ayurveda reikt ons een middel aan om prana en de werking van de mahabhuta's - de vijf universele energieën: ether, lucht, vuur, water en aarde - te leren verstaan op een zeer praktische manier via de drie beginselen, tri-dosha. De drie dosha's zijn niet meer dan drie verschillende manifestaties van kosmische prana en staan in verband met hun respectievelijke functies in het lichaam. Deze functies kan men gemakkelijk observeren om zo een duidelijk beeld te verkrijgen van de werkzaamheid van prana in het lichaam. Niet alleen in het lichaam op zich maar ook van de natuur werkzaam in ons en onze omgeving.

Ayurveda maakt geen gebruik van haar methodologie om individuen te categoriseren, maar om hen te verstaan. Het is de natuurlijke geaardheid van intelligentie (Buddhi) om te onderscheiden en te classificeren. Nochtans is dit een verkeerde toepassing van Buddhi en duidt op een oppervlakkige manier van toepassing. De juiste werkzaamheid van Buddhi is om te onderscheiden tussen het werkelijke en het onwerkelijke. Het is



dit onderscheidingsvermogen dat ons toelaat tot een dieper niveau van praktijk te komen en om ons uiteindelijk te bevrijden van het valse concept afgescheiden te zijn van het Zelf, Puur Bewustzijn.

Des te meer we onze Prakrtti, onze individuele natuur, verstaan, des te makkelijker zal het zijn om het doel van fysieke gezondheid en spirituele evolutie te bereiken. Het gebruik van Ayurveda in Yoga is van groot belang. In de eerste plaats geeft het ons een allesomvattende methode om de gezondheid te behouden door middel van dieet, houdingen (asana's) en levensstijl (in relatie tot yama en niyama) om zo de fundamentele hindernissen te elimineren zoals vermeld in de Yoga Sutras. In de tweede plaats geeft Ayurveda ons een wetenschappelijke methode om de verschillende constitutionele types van mensen te verstaan. Dit laat toe om voor ieder een individueel aangepaste praktijk te volgen. Als derde punt voorziet het ons in een duidelijk systeem om prana in ons lichaam in balans te houden. Aangezien de basis van alle benaderingen van Yoga het manipuleren van prana is, is Ayurveda van onschatbare waarde om deze functie uit te klaren op een systematische manier.

Terwijl de praktijk van asana alleen een goede basis vormt, moet het vergezeld worden door de andere aspecten van yoga om werkelijk een effect te hebben op de mens. Veel beoefenaars van yoga zijn gespannen en hebben gezondheidsproblemen. Dit wijst op het falen van de moderne mens om in contact te komen met een meer omvattende visie op Yoga en de tak van Yoga die ten volle het fysieke lichaam verstaat, Ayurveda.

Asana is dikwijls niet voldoende om een evenwicht in het lichaam te behouden. Hoe meer hectisch en gestrest ons leven is, hoe noodzakelijker het is Ayurveda te gebruiken om onze fysieke hatha yoga-praktijk van asana aan te vullen. Een asana werkt op het niveau van prana door het aannemen van bepaalde posities en bewustzijn van adem. Door ons dieet aan te passen aan onze constitutie zullen de pranas nog verder in balans komen. Wanneer we ook onze mentale constitutie kennen, kunnen we beginnen met het in evenwicht brengen van de meest verstoringende werkzaamheid van prana; de geest. Onze levensstijl is het allerbelangrijkste om de functies van de vijf zintuigen – en de nadi's (prana-kanalen) waar ze in verband mee staan – te reinigen. Ayurveda geeft ons de juiste kennis over levensstijl om de belangrijkste verbinding met de externe wereld, de vijf zinnen, in balans te houden.

Een Yoga-praktijk van asana zonder Ayurveda is net als staan op één been. Het is veel effectiever om op twee benen te lopen zoals de Vedische rishi's sinds duizenden jaren hebben 'in-gezien'.

### **2.1.2. Drie verwante systemen**

Ayurveda, yoga en tantra zijn de oude levensdisciplines die in India al eeuwen beoefend worden. Ze worden vermeld in de Veda's, meer specifiek in Atharva Veda, en de Upanishads. Yoga is de wetenschap van de vereniging met het Goddelijke, met de Waarheid; tantra is de meest directe methode om de energie te beheersen die tot de ultieme vereniging met de Waarheid leidt; en Ayurveda is de wetenschap van het leven.

Het doel van elke van deze disciplines is hetzelfde: de mens helpen lang te leven, zich te verjongen en zichzelf te verwerklijken. Het doel van yoga en tantra is bevrijding, hoewel slechts enkele zeer gedisciplineerde mensen erin slagen dat einddoel met behulp van deze twee systemen te verwerklijken. Ayurveda daarentegen kan met succes door iedereen worden beoefend ter bevordering van een goede gezondheid en een lang leven. Ayurveda zorgt eigenlijk voor een goede vruchtbare voedingsbodem voor beide andere disciplines. Daardoor is Ayurveda van onschatbare waarde om dan ook tot het uiteindelijke doel van Zelf-realisatie te komen. Het zal zelfs zeer moeilijk zijn, zoniet onmogelijk zonder de kennis en het inzicht van Ayurveda – ook al is die misschien enkel beperkt tot de basisprincipes – om naar dit doel op een gezonde manier te evolueren. Anders kan er een zeer ernstig onevenwicht optreden - waar men geen juist besef van heeft - dat veel schade kan aanrichten in het menselijke systeem.

In de spirituele evolutie van de mens is Ayurveda het fundament, yoga het lichaam en tantra het hoofd. Voordat de oefeningen van yoga en tantra ervaren kunnen worden, is het noodzakelijk eerst Ayurveda te begrijpen. Ayurveda, yoga en tantra vormen een samenhangende drie-eenheid van het leven. Geen van de drie disciplines staat op zichzelf. De kennis en de beoefening in het leven van alledag van alle drie de disciplines bepalen de gezondheid van lichaam, (redenerend) verstand en bewustzijn. Met bewustzijn wordt hier bedoeld 'de intuïtieve werking van de geest in directe communicatie met het Goddelijke Principe en de Bron van al het leven'.

### 2.1.3. De grote schoonmaak in Ayurveda en Yoga

Zoals het voor de gezondheid essentieel is te zorgen voor een juist evenwicht tussen tridosha, de dhatus en de drie mala's, of afvalstoffen van het lichaam, feces, urine en zweet, zo is het voor een lang leven belangrijk een evenwicht tussen prana, ojas en tejas te bewaren. Deze laatste drie zijn vata, kapha en pitta op een subtieler niveau. Voor het tot stand komen van zo'n evenwicht is het door Ayurveda geleerde verjongingsproces heel effectief.

Deze verjonging, wat eerder een zuivering en daarna vitalisering is, dient op lichamelijk, geestelijk en spiritueel niveau plaats te vinden. Het opheffen van de bezoedeling of vertroebeling op deze drie niveaus – door onze levensgewoonten en levenshouding – zal gans ons wezen beter laten functioneren, men gaat zich fitter en helderder voelen, wat natuurlijk geassocieerd wordt met verjonging. De klok terugdraaien kan niemand.

Voor het begin van het lichamelijke verjongingsprogramma zal het lichaam eerst schoongemaakt moeten worden. Zoals een vuile doek na het verven niet de juiste kleur zal aannemen, zo ook zal het lichaam geen profijt halen uit verjonging als het niet eerst inwendig schoongemaakt is. Een oraal ingenomen verjongend kruid gaat eerst door de maag, de dunne en dikke darm, voordat het in de bloedbaan terechtkomt. Al deze fysiologische banen zullen gezuiverd moeten worden voordat het kruid de diepere lichaamsweefsels kan bereiken, waar het verjongingsproces of beter het (re)vitaliseringsproces moet beginnen.

Het schoonmaken van het lichaam kan worden bereikt met behulp van de vijf pancha-karma: braken, purgeren, medicinale lavementen, innemen van kruiden door de neus en zuivering van het bloed. Braken maakt de maag, de zetel van kapha, schoon; purgeren zuivert de dunne darm, de zetel van pitta; medicinale lavementen maken de dikke darm, de zetel van vata, schoon; en door de neus ingenomen kruiden zuiveren geest en bewustzijn. Voor het schoonmaken van het bloed is aderlating noodzakelijk; door deze behandeling wordt het bloed zo gezuiverd, dat het bloedplasma de verjongende nutriënten uit de kruiden naar de diepere weefsels kan vervoeren.

Mentale verjonging heeft onder meer met het kalmeren van de geest te maken. Een rustige, meditatieve geest draagt bij aan een lang leven. Daarom moet men leren van alle geestelijke activiteiten, gedachten en emoties 'getuige te zijn', waarbij men afstand blijft houden van de ervaringen zelf. Ter bevordering van geestelijke vrede beveelt Ayurveda afzondering en het vermijden van wereldse zaken en de samenleving aan. Voor de meeste mensen is zo'n benadering natuurlijk niet erg praktisch. Vandaar dat Ayurveda als een tweede manier om geestelijke verjonging te bewerkstelligen, aanbeveelt dat men leert 'in' de wereld te zijn, maar niet 'van' de wereld. Door deze benadering ziet men waaraan men gehecht is en kan men bepalen welke vorm van gehechtheid tot stress leidt. Een leven zonder gehechtheden en zonder stress is het gelukkigst, gezondst en vreedzaamst. Zo'n manier van leven leidt vanzelf tot een lang leven.

Voor het verjongingsproces zijn een celibatair leven, spirituele discipline en yoga-oefeningen eveneens erg nuttig. Ze leiden tot spiritueel begrip en een gezonde andere manier van leven, die het zuiveringsproces en verjongingsproces bevordert.

Bij dit gans proces mag men de mentale basisinstelling niet uit het oog verliezen die ons aangereikt wordt door de yama's en de niyama's. Zoniet kan men niet op een dharmisch verantwoorde manier te werk gaan. Gebeurt dit wel dan werkt men tegen de universele wetmatigheid in die men dharma noemt. Ons lichaam als een deel van de kosmos moet men met de nodige omzichtigheid en respect benaderen. Gaat het over de keuze van voedsel en het eten ervan, over het uitvoeren van asana's of pranayama's, over het volgen van een panca-karmakuur, over het bereiden en nemen van kruidenpreparaten of over het zitten in éénpuntige aandacht. Bij gelijk wat we doen, dienen de yama's en niyama's onze leidraad te zijn.

Wat de yoga-houdingen of asana's betreft zorgen deze voor een 'kneden' van ons fysiek en energetisch systeem waarmee we allerlei subtiële werkzaamheden, tot op cellulair niveau en daar nog voorbij, in werking stellen. Denk maar aan het losmaken van spanningen in spieren, pezen en gewrichten. Dit zijn eigenlijk fysieke uitdrukkingen van opgeslagen indrukken in ons geconditioneerde bewustzijn op een veel fijner niveau ook wel samskara's genoemd. Deze energetische herinneringen zijn uitgekristalliseerd in onze weefsels en kunnen door middel van asana bewust gemaakt en terug in balans gebracht worden op een meer harmonische manier. Onze zuivere basisconditionering kan zich via ons lichaam langzaam terug uitdrukken.

Pranayama leert ons hetzelfde te doen op een nog meer energetisch niveau, op het niveau van levenskracht of prana. Het gaat ook om het leren bewust worden van prana en deze vervolgens te leren hanteren door allerlei oefeningen. Yoga leert dat het, zowel voor een gezond leven als voor het gebruik bij meditatie, heel nuttig of essentieel is, dat dit niveau van ons wezen getraind, geregeld en geleid wordt, zodat het vlot stroomt. Waar het finaal op aankomt is dat er een herverdeling en een uitdeinen van deze levensturende prana of levenskracht in gans ons wezen plaatsvindt volgens de oorspronkelijke basisconstitutie. Alle weefsels maar ook onze geest worden op dit vlak gevoed zoals het moet, wat resulteert in een gezonder functioneren ervan. Pranayama maakt gebruik van prana en apana vayu – bewegings- en windprincipe, een subdosha van vata – om als het ware diep in ons fysiek en energetisch lichaam alles ‘schoon’ te blazen. Zodat daarna onze energie geleidelijk aan terug in de normale basisverdeling valt en het onderscheid binnen-buiten wegvalt.

Kortom het be-leven van yama, niyama, asana en pranayama in Raja-yoga kunnen gezien worden als zuiverende werkzaamheden bij het opklaren van ons meer of minder geconditioneerd – beperkt of ziek – systeem. Bij Ayurveda vertrekt men ook van een zuivering van lichaam en geest om genezing mogelijk te maken. Yoga werkt aan het genezen van onze grote illusie omtrent onze ware Diepere Aard. En Ayurveda kan dit proces van ‘genezen’ enkel maar bevorderen en versnellen door te werken aan lichamelijke en geestelijke genezing.

In dit opzicht past er een korte gedachtenkribbel die in december 2004 door mijn hoofd ging. Je kan hierin gerust het woord Yoga door Ayurveda vervangen en dan nog blijft de betekenis intact.

Yoga is een werktuig.  
Mijn leven is het werkstuk.  
Wie is dan de kunstenaar?

Laat mij, op het gepaste moment,  
zelf een werktuig worden...  
in het leven van De Kunstenaar.

december 2004

Yoga en Ayurveda als hulpmiddelen, als werkinstrumenten om tot Yoga, als doel te komen en hierin uw rol onpersoonlijk te vervullen, met inzichtelijke overgave. Het ‘leven van De Kunstenaar’ als ‘Dat’, als ‘Zijn’.

## **2.2. Wederzijdse beïnvloeding**

### **2.2.1. Lichaam, geest, en daar voorbij**

De verstandelijk denkende geest - manas in Sanskriet - en de behandeling ervan zijn uitgebreid beschreven in grote werken over Ayurveda en Yoga. In Ayurveda worden ziekten in twee groepen ingedeeld; lichamelijke en geestelijke. Dit toont aan dat de geest een belangrijke plaats toebedeeld krijgt in Ayurveda.

Het ‘manas’ is afgeleid van de wortel ‘man’ en ‘manam’, wat ‘denken’ betekent. “Manyeta Anena Iti Manaha”, dat wat in staat is om te denken over verschillende zaken tegelijkertijd, wordt ‘manas’ genoemd. Manas is een onderdeel van het viervoudige innerlijke orgaan, antahkarana chatustaya, genoemd. Het is samengesteld uit ahamkara (ik-maker), manas (geestelijk denkvermogen), buddhi (intelligentie, niet het intellect) en citta (het denksubstraat, de denkstof). Dit innerlijke orgaan is het werkgebied van de hogere yoga (antaranga yoga: pratyahara, dharana, dhyana en samadhi) die volgt op de uiterlijke yoga (bahiranga yoga) gevormd door asana, pranayama en pratyahara. Pratyahara is hierbij het overgangsgebied.

Het hart is de zetel van citta en de hersenen worden algemeen beschouwd als de zetel van manas. Terwijl Ayurveda belang hecht aan de hersenen, wordt in Yoga (meer) aandacht gegeven aan het hart.

Zoals reeds besproken zijn de kwaliteiten van de geest drievoudig, namelijk aspecten van sattva, rajas en tamas. Net zoals onze lichamelijke aard, bepalen deze drie krachten het gedragspatroon van de geest, wat zich vertaalt in het eigenlijke gedrag en karakter van een individu.

Zo zijn Sattvisch ingestelde personen zuiver van hart en optimistisch. Rajasische personen hebben een onbestendige, wispelturige geest en handelen dikwijls zonder doelgerichtheid. Een tamasisch individu is stompzinnig en heeft een dwaas gedrag met handelingen die in problemen eindigen.

In Ayurveda is men zich terdege bewust van de relatie tussen lichaam en geest. Daarom dat zij afgunst, lust en woede als ziekten beschouwen. De geest is de entiteit die ondersteund wordt door het lichaam. Dus een ziekte van het ene heeft effect op het andere. Bijvoorbeeld honger, dorst, koorts, koude en verkoudheid hebben hun effect op het lichaam maar ook op de geest. Dus indien woede, verdriet en verlangen de geest domineren, zal dit ook een effect hebben op het lichaam. Deze fundamentele relatie tussen lichaam en geest moet ernstig in beschouwing genomen worden bij de behandeling van gelijk welke aandoening.

Dit feit is vrij recent in de westerse medische wetenschappen geïntroduceerd. Men beseft nu meer en meer dat behandeling van ziekten enkel voor het lichaam, zonder associatie met de geest, geen optimaal resultaat geeft. Ayurveda heeft de juiste behandeling voor ziekten van lichaam en geest voor al meer dan 5000 jaar.

Dus Yoga dat ook op de geest werkt en voor evenwicht zorgt is op zich een geneeskunde en dus Ayurveda. Ayurveda is dan weer vergelijkbaar met Yoga omdat het streeft naar een harmonisatie tussen lichaam en geest bij het preventief én curatief werken rond ziekte. En ziekte moet hierbij zeer relatief beschouwd worden. Een op het eerste zicht perfect gezonde persoon kan binnen de visie van Ayurveda en Yoga toch uit balans en dus 'ziek' zijn, op een veel subtieler niveau. Men hoeft daarom niet fysiek ziek te zijn. Er kan zich op de fijnere gebieden in ons wezen al veel disharmonie afspelen zonder dat het daarom al uitgekristalliseerd, gemanifesteerd is in ons fysieke lichaam.

De drie subtiële mentale energieën - sattva, rajas en tamas - zijn verantwoordelijk voor gedrag patronen, die door het beoefenen van spirituele disciplines zoals yoga, veranderd en verbeterd kunnen worden. De Ayurvedische arts (een vaidya) kan helpen deze gedragsverandering te bewerkstelligen. Hij is vertrouwd met het functioneren van deze attributen – sattva, rajas en tamas – en kan op grond van gedrag en dieet vaststellen welk attribuut bij een bepaald persoon de bovenhand heeft. Door van dergelijke praktische aanwijzingen gebruik te maken, kan hij de patiënt begeleiden op zijn weg naar een harmonieuzere geestelijke en lichamelijke levensstijl. Wij moeten onze Ayurvedische kennis verruimen en toepassen op onze eigen spirituele weg en praktijk van yoga. Door tot op zekere hoogte onze eigen Ayurvedische arts te worden met een groeiende kennis, inzicht en aanvoelen (bewustzijn) van het eigen lichaam, geest en levenspatroon.

### **2.2.2. Fitheid, gezondheid...eeuwig leven?**

De tridosha spelen een belangrijke rol bij het in stand houden van de gezondheid van de cellen en de levensduur. Elke dosha speelt een vitale rol bij het in stand houden van het functioneren van ieder van de miljarden cellen waaruit het menselijke lichaam is opgebouwd. Kapha zorgt voor een lang leven op het cellulaire niveau. Pitta reguleert de spijsvertering en voeding. Vata, nauw samenhangend met prana, de levensenergie, regeert over alle levensfuncties.

Op een dieper niveau is het voor de strijd tegen een slechte conditie en te snelle veroudering noodzakelijk om evenwicht te brengen tussen de drie subtiële essenties in het lichaam, te weten prana, ojas en tejas. Op een subtieler scheppingsniveau komt de functie van prana, ojas en tejas overeen met het functioneren van respectievelijk vata, kapha en pitta. Een gezonde voeding, goede lichaams oefeningen en een uitgekende levensstijl kunnen voor een evenwicht tussen deze drie subtiële essenties zorgen en zo een lang leven verzekeren.

Prana is de levensenergie die voor de ademhaling, oxydatie en bloedsomloop zorgt. Prana reguleert tevens alle motorische en zintuiglijke functies. De vitale prana-kracht stimuleert het centrale lichaamsvuur (agni). De natuurlijke intelligentie van het lichaam wordt spontaan door middel van prana tot uitdrukking gebracht. De zetel van prana bevindt zich in ons hoofd en prana is verantwoordelijk voor alle hogere hersenactiviteiten. De functies van het verstand, het geheugen, denken en emoties staan stuk voor stuk onder controle van prana. Het fysiologisch functioneren van het hart wordt ook door prana gecontroleerd en vanuit het hart komt prana in het bloed en beheerst zo de oxydatie van alle dhatus (weefsels) en vitale organen. Prana controleert bovendien de biologische functies van de twee andere subtiële essenties, te weten ojas en tejas. Een verstoring van prana kan bij ieder mens, zelfs ongeboren, tot een evenwichtstoornis in ojas en tejas leiden, en omgekeerd.

Ojas is de essentie van de zeven dhatus of lichaamsweefsels. Het is de vitale energie die het hormonale evenwicht controleert. Het superfijne weefsel shukra, dat de essentie is van alle dhatus, is in het hart

gezeteld. Ojas is de potentie die, met de hulp van prana, de levensfuncties controleert. Ojas bevat alle vijf de basiselementen en alle vitale substanties van de lichaamsweefsels. Het is verantwoordelijk voor het auto-immuunsysteem en voor de geestelijke intelligentie. Evenwichtige ojas is noodzakelijk voor biologische kracht en immuniteit.

Op het psychologische niveau is ojas verantwoordelijk voor compassie, liefde, vrede en creativiteit. Door middel van pranayama, spirituele discipline en tantrische technieken kan men ojas omzetten in spirituele kracht. Deze krachtige spirituele energie zorgt voor een aura rond de kroonchakra. Iemand met sterke ojas is aantrekkelijk, heeft glanzende ogen en een spontane kalmerende glimlach. Het is iemand die overloopt van spirituele energie en kracht.

Tejas is de essentie van een bijzonder subtiel vuur dat door middel van de enzymen de stofwisseling regelt. Agni, het centrale lichaamsvuur, bevordert de spijsvertering en de absorptie en assimilatie van voedsel. De verdere transformatie van de voedingsstoffen tot de subtiel weefsels wordt door een subtiel energieniveau van agni geregeld – dat is tejas. Tejas is noodzakelijk voor de voeding en transformatie van iedere dhatu. Iedere dhatu heeft zijn eigen tejas of dhatu-agni. Deze essentie is verantwoordelijk voor het fysiologische functioneren van de subtiel weefsels.

Verhoogde agni verbrandt ojas, waardoor de immuniteit afneemt en de werking van prana veel te sterk wordt gestimuleerd. Toegenomen prana leidt tot degeneratiestoornissen in de dhatus. Tekort aan tejas resulteert in overproductie van ongezond weefsel, dat tot de groei van tumoren leidt en het vrije stromen van prana blokkeert. Ongezonde voeding, slechte leefgewoonten en overmatig gebruik van drugs zullen een onevenwichtige tejas veroorzaken. Hete, scherpe en doordringende stoffen oefenen direct een versterkende invloed op tejas uit.

Ons werkelijk bewust worden van deze drie subtiel essenties en deze leren aanvoelen, is van wezenlijk belang bij het gezond blijven of terug gezond worden. Bij deze bewustwording is yoga van zeer groot belang. Door een praktijk van yoga leren we gans ons lichaam met al zijn aspecten en verschillende niveaus beter kennen. Een houding van waarnemer dient hierbij aangenomen te worden.

Hoewel Ayurveda het leven wenst te verlengen waar dit maar mogelijk is, leert zij toch ook dat er karmische grenzen aan het leven van de individuele mens zijn. Ayurveda respecteert zowel het leven als de dood en de innige relatie die tussen beide bestaat, en de wetenschap van het leven doet manieren aan de hand om de dood vredig onder ogen te zien. Iets waar yoga en yoga-beoefening ook naar evolueert. Authentieke yoga neemt de angst voor de dood weg. Volgens Ayurveda is de dood een vriend van de mens. Het lichaam sterft weliswaar, maar het Bewustzijn is niet dood en is dus ook niet te doden. Shri Krishna zegt tegen Arjuna in de Bhagavad Gita in vers 12, hoofdstuk 2:

*“Nooit is er een tijd geweest, dat Ik niet was en dat gij of deze heersers over de mensen  
niet waart; noch zal een onzer hierna  
ooit ophouden te zijn”*

Voor het verwerven van vrijheid is discipline noodzakelijk. De Ayurvedisch grondslagen van discipline zijn een zorgvuldig gekozen voeding en een uitgebalanceerde leefwijze. Discipline van lichaam, verstand en geest verwerft men door de beoefening van traditionele praktijken als yoga, pranayama en tantra. Dergelijke oefeningen zullen de mens spirituele en lichamelijke vrijheid brengen.

### **2.2.3. Yogasana als behandeling**

Volgens Ayurveda is het beoefenen van yoga als spirituele levenswetenschap, een zeer belangrijke natuurlijke, preventieve maatregel om een goede gezondheid te verzekeren. In India bestudeert men traditioneel eerst Ayurveda voordat men aan yoga gaat beginnen, omdat Ayurveda de wetenschap van het lichaam is en men ervan uitgaat dat men alleen wanneer het lichaam fit is, klaar is om aan de studie van de spirituele wetenschap van yoga te beginnen. Zo strikt moet men het niet bekijken. Beide wetenschappen kunnen elkaar positief beïnvloeden en de studie of beoefening ervan verdiepen.

Yoga zoals beschreven door de vader van yoga, Patanjali, is evenwel heel geschikt voor het in stand houden van een goede gezondheid en het bewerkstelligen van diep geluk en daardoor meestal ook een lang leven. Patanjali beschreef de acht steunpilaren van yoga en de yoga-praktijk.

Yoga leidt de mens naar de natuurlijke toestand van rust, wat evenwicht is. Yoga-oefeningen hebben daarom zowel een preventieve als een genezende waarde. Ze dragen bij tot de totstandkoming van het

natuurlijke evenwicht van de neurohormonen en stofwisseling, ze verbeteren de endocriene stofwisseling en bouwen zo dus een verdediging tegen stress op. Yoga-oefeningen voor de behandeling van stress en met stress samenhangende stoornissen (zoals hyperventilatie, hypertensie, diabetes, astma en zwaarlijvigheid) zijn opmerkelijk doeltreffend.

Yoga is de wetenschap van de vereniging met het Ultieme Wezen. Ayurveda is de wetenschap van het dagelijkse leven. Wanneer yogi's bepaalde houdingen aannemen en bepaalde disciplines naleven, dringen ze door tot de energie die in het lichaam en in de energiecentra is opgehoopt en daar is blijven stagneren en verplaatsen deze. Deze energieën kunnen, als ze stagneren, verschillende kwalen en klachten veroorzaken. Yogi's kunnen nochtans tijdelijk aan lichamelijke en psychologische problemen lijden, omdat in de loop van de yoga-zuivering van lichaam, verstand en bewustzijn, ziekte veroorzakende gifstoffen vrijkomen. Door gebruik te maken van de diagnoses en behandelingen uit Ayurveda, kunnen de yogi's doeltreffend met deze stoornissen omgaan.

Ayurveda geeft aan welk type yoga voor welke persoon geschikt is, wat van zijn constitutie afhangt. In het volgende hoofdstuk wordt hier nog dieper op in gegaan. Zo zou iemand met een pitta-constitutie niet langer dan één minuut op zijn hoofd mogen staan. Doet hij dat wel, dan resulteert dat in geestelijke desoriëntatie. Evenzo zou iemand met een vata-constitutie de schouderstand niet te lang moeten aanhouden, omdat in die positie te veel gewicht komt te liggen op de zevende nekzwervel. Dit is een gevoelige wervel en door het wat fragiele beendergestel van de vata-constitutie zou er een verschuiving in de wervelkolom kunnen plaatsvinden. Iemand met een kapha-constitutie zou bijvoorbeeld de verborgen lotushouding niet te lang moeten aanhouden, want deze houding oefent directe druk op de bijnieren uit.

Yogahoudingen en -oefeningen hebben goede invloed op de lichaamsfuncties. Yogasana of lichaamshoudingen is een superieur systeem van oefening, dat wordt aangereikt voor het verheffen van de lichamelijke en mentale vermogens van de mens. Er is geen oefensysteem dat zo effectief en makkelijk uit te voeren is als Yogasana voor zowel de interne als externe organen van het lichaam. Het is een wetenschappelijk systeem dat de functies combineert van het lichaam en geest. Een regelmatige praktijk stelt iemand in staat om een gelukkig en voldaan leven te leiden, in grote mate gevrijwaard van ziekte.

In dit opzicht kunnen asana's beschouwd worden als helend en dus vergelijkbaar met medicijn, kruidenpreparaat of zuiveringskuur uit de Ayurveda. Ze hebben hun uitwerking op het louter fysieke en energetische niveau maar effenen het pad voor de hogere treden naar verlossing, bevrijding. Er moet wel over gewaakt worden dat hierin ook niet wordt overdreven. Asana's zijn een fantastisch hulpmiddel maar zijn daarom nog geen uitsluitende voorwaarde of garantie voor verdere evolutie en bevrijding.

Aangezien yogasana bijdraagt tot de gezondheid van lichaam en geest kan men begrijpen dat het ook een efficiënte methode is die verlichting verschaft van diverse ziekten. Veel experts zijn van mening dat vele ernstige ziekten zoals hartziekten, hoge bloeddruk, diabetes, astma, geestelijke spanning, seksuele zwakte, slapeloosheid, enz. te genezen zijn door de praktijk van yoga.

#### **2.2.4. Ademhaling, mantra en meditatie**

Ademhalingsoefeningen, die (niet helemaal correct) ook pranayama worden genoemd, zijn een techniek uit yoga die voor een buitengewoon evenwicht in het bewustzijn kunnen zorgen. Bij de beoefening van pranayama ervaart men het Zuivere Wezen en leert de werkelijke betekenis van vrede en liefde. Pranayama heeft talloze voordelen op gebied van genezing en beïnvloedt bovendien de creativiteit. Pranayama schenkt in het leven vreugde en geluk.

Het verschil tussen ademhalingsoefeningen en pranayama is dat bij pranayama de pranastromen beïnvloed worden terwijl dat bij ademhalingsoefeningen niet het geval is. Bij pranayama hoort kumbhaka of ademstop. Ademhalingsoefeningen kunnen zonder ademstop. Pranayama is het uitbreiden van energie. De energie in ons systeem wordt tot vloeien, tot stromen gebracht in plaats van wervelend (vritti). Dit geeft een betere doorstroming van de energie en elimineert blokkades, wat een gevoel van vitaliteit, lichtheid van leden en helderheid geeft.

Pranayama maakt de longen, het hart en andere organen schoon en zuivert de nadi's, die kanalen voor prana-energie in het lichaam zijn. Als pranayama niet zorgvuldig en systematisch wordt gedaan, zal dat in deze delicate organen stoornissen veroorzaken. Pranayama kan ziekten genezen indien alles op de juiste wijze wordt uitgevoerd; maar een verkeerde uitvoering kan ziekten veroorzaken. Het is dus vereist niet zomaar aan pranayama te beginnen zonder de begeleiding van iemand die ervaring heeft met deze technieken.

Mantram (enkelvoud) is een term uit het Sanskriet die verwijst naar een woord of een groep woorden met bepaalde fonetische vibraties en energie. Sommige heilige woorden in het Sanskriet dragen een enorme energie en doordat men deze heilige woorden op een voorgeschreven manier zingt komt die energie vrij. Het zingen of reciteren van een mantram moet in het begin hardop worden gedaan en wel zo luid dat men het geluid kan horen. De vibratie van de mantram dringt dieper en dieper in het hart door, zodat men uiteindelijk kan zwijgen en innerlijk met de supersonische geluiden kan werken. Deze activiteit zorgt voor een ongekennde hoeveelheid genezende energie. De energie van een mantram draagt bij aan de vorming van evenwicht in lichaam, verstand en bewustzijn. Net zoals voedsel voor het lichaam gekozen zou moeten worden op grond van constitutie, zo moet ook de mantram met zorg gekozen worden, want het doel en de uitwerking van een mantram is het voeden van de geest.

Daarom kan de mantra die werkelijk op de constitutie is afgestemd enkel door inwijding door een ware leraar gegeven worden, die de bijhorende kracht en inhoud van de mantra zelf kan doorgeven – dit noemt men ook shakti path. De mantra bestaat dus als klank (Vac) geladen met kracht. Naast naam en vorm is er een energie en een intelligentie aanwezig in een mantra.

Er zijn vier niveaus van vibratie of spraak (in de ruime zin van het woord (Vac)):

- 1) **Para**: telepathische spraak bij welke enkel het besef er is zonder het denken of uiten. Dit is het niveau van de zieners of rishis.  
Het niveau van 'stilte', 'niet gemanifesteerd', 'opperste spraak' of geluid als potentie.
- 2) **Pashyanti**: voor spirituele dingen, betekent 'waarnemen', zien met het goddelijke oog, helder-zien. De werkzame guna is sattva. Het gaat over 'de eerste intentie' of 'idee' van spraak. 'Geziene spraak' of geluid als beeld of voorstelling van het zintuiglijk onwaarneembare. Het is symbolisch waarnemen, met plotse toegang tot het ganse trillingspatroon, op niveau van buddhi. (iccha-shakti, de intentie)
- 3) **Madhyama**: mentaal, het onderwerp is inwendig, midden tussen werelds en spiritueel. De werkzame guna is rajas. Dit is het tussenliggende of mentaal geluid (jnana shakti, het plan)
- 4) **Vaikhari**: vocaal, voor wereldse dingen, fysieke spraak en enkel nuttig voor levende wezens. Het is het horen en zingen. De overheersende guna is tamas. Dit niveau uit zich in manifest, hoorbaar geluid, dus in woorden, zinnen, taal.  
(kriya-shakti, kirtan, het zingen van mantras)

De eigenlijke bedoeling van mantra is om deze weg van vier terug te gaan: van grove trilling – over de subtiele trillingen – naar uiteindelijk stilte. Om uiteindelijk achter dit trillingspatroon te gaan naar de bron, naar de stilte zodat enkel nog bhava of gemoedstoestand overblijft, zijnde para bhakti, opperste toewijding.

Mantra is een voertuig dat leidt tot verandering van de bewustzijnstoestand en bevrijding door middel van gedachtekracht.

Mantra is een middel om het bewustzijn naar binnen gericht te houden en te intensifiëren. Hij dient als voertuig om het denken éénpuntig te maken. Bij zijn inspanning tot bevrijding moet de mens eerst de hulp gebruiken van de gemanifesteerde aspecten van de Goddelijke zoals ze in de namen en vormen zichtbaar zijn. Met behulp van de Goddelijke namen en het oorspronkelijke Woord (onder de vorm van mantra's en primaire vormen, voorgesteld door mystieke diagrammen of yantras), kan de mens de mentale onrust controleren die de Opperste Realiteit voor hem verbergt.

Mantra komt van Manas (denken) en Traya (behoeden, beschermen). Dat wat het denken beschermt. Zeg maar een goed medicijn of behandeling van onze verwarde geest.

Bhuta Suddhi is een techniek uit Tantra. Wat men hierbij eigenlijk doet op energetische niveau is het zuiveren van de elementen in ons wezen door gebruik te maken van de bija-mantra's (zaad-mantra's, enkelvoudige klanken die overeenstemmen met de elementaire energieën).

Het gaat om het zuiveren van de 5 basiselementen: aarde, water, vuur, lucht en ether. Door het zuiveren ervan zal men de gehechtheid aan die elementen loslaten en zo kan de opwaartse terugweg beginnen.

Yantra-Mantra-Tantra zijn innig met elkaar verbonden.

Ons lichaam als Yantra – de uitgekristalliseerde energievorm, energiepatroon, vibratiecomplex (dus op zich een mantram) – kan door middel van Mantra gezuiverd worden. De technieken daartoe worden aangereikt door Tantra. Elke mantra heeft een yantra. Ons lichaam vormt de toegangspoort tot het Hogere.

Dit begrip, het zuiveren van de elementaire krachten of energieën is een essentieel onderdeel van de terugweg naar de zuivere intelligente natuur van ons wezen en dus gezondheid.

Bijvoorbeeld het reinigen van de ogen in Ayurveda is ook een methode van bhuta suddhi.

### Meditatie

In plaats van meditatie kan men beter spreken van samyama, zoals reeds aangehaald de drie toestanden dharana, dhyana en samadhi samen. Men stelt dat meditatie het leven van de mens verrijkt met bewustzijn, harmonie en een natuurlijke orde. Ze schudt de intelligentie wakker ten gunste van een gelukkig, vredig en creatief leven. Het ontwaken van deze creatieve intelligentie is de zegening van het mediteren. Het geeft onze ware oorsprong terug de juiste stem en brengt gans ons wezen in harmonie met de kosmos. Het is een toestand voorbij de werking van de zinnen en de geest. Onze persoonlijke inkleuring en conditionering op alle niveaus van ons bestaan valt stilaan weg. Als dat geen gezondheid is! Meditatie wordt ook in Ayurveda vaak voorgeschreven. Men kan er het lichaam zijn natuurlijk ingebouwde intelligentie terug mee vrijmaken.

Meditatie of beter Samyama speelt een belangrijke rol in het dagelijkse leven en is een zeer belangrijk instrument om gezond te blijven. Veel mensen hebben een verkeerd idee van wat meditatie precies is.

Werkelijke meditatie is een toestand van helder waarnemen, een observatie van totaal gewaarzijn zonder enig besluit, beoordeling of kritiek. Meditatie vereist dat men volslagen één is met het moment. In deze éénheid is er een radicale wijziging in iemands psyche. In dit moment-tot-moment bewustzijn is er een reiniging van het lichaam, de geest en ons geconditioneerd bewustzijn. Dit zal iemand tot de toestand van vrede brengen welke vreugde, gelukzaligheid en verlichting is.

In deze toestand wordt vooral de innerlijke ama op niveau van geest en denken gezuiverd. De ziekmakende sluier van avidya – onwetendheid omtrent de werkelijkheid – van individu-gebonden inkleuring van de ons overstijgende werkelijkheid, wordt opgelost.

## **2.2.5. Yoga in Ayurveda**

Door de praktijk van yoga zullen alle behandelingen van Ayurveda ook een meer gunstige uitwerking hebben. Aangezien de praktijk van yoga een zuiverend effect heeft op ons systeem zal dit de zuivering, beoogd in Ayurveda, alleen maar kunnen bevorderen en bespoedigen. Natuurlijk zal de dosering van één of andere yogapraktijk afhangen van het gevolgde Ayurvedisch programma. Dit kan slechts voorgeschreven worden door een vaidya – een Ayurvedisch arts.

## **2.3. Wat zeggen de geschriften?**

### **2.3.1. Yoga Sutra's van Patanjali**

We kunnen ons zeer terecht afvragen wat Patanjali als grondlegger (of moeten we zeggen op schrift steller van een eeuwenoud systeem) van de Yoga-wetenschap zoal in relatie tot Ayurveda beschrijft.

Het Yogasysteem van Patanjali is een praktische discipline om het Zelf te realiseren.

Wanneer de gedachtengolven gecontroleerd worden, kan men voorbij de gedachten gaan. Het denken is een hindernis en een blokkade. Yoga is één van de manieren om hier voorbij te gaan. Patanjali was de pionier die deze yoga disciplines opgevat en geordend heeft als een wetenschap. Ayurveda heeft deze filosofie of beter zienswijze geaccepteerd voor genezingsdoeleinden.

Ayurveda deelt de asana's in volgens vata, pitta en kapha en gebruikt de yoga-wetenschap in het genezingsproces.

De Sutras van Patanjali vormen een zeer vernuftige wetenschappelijke beschrijving van het leven, het lijden en de verlossing hiervan tot de staat van Bevrijding.

Enkele Yoga Sutra's die in verband staan met Ayurveda zijn de volgende.

*Dat is de uiteindelijke Vairagya (ongehechtheid) waarin, dank zij het zich bewust (gewaar) zijn van Purusha, ook de geringste begeerte naar de gunas ophoudt. (deel I, sutra 16)*

Ayurveda leert ons de aard van de gunas te onderzoeken en de werking ervan te leren kennen in ons lichaam, geest en omgeving. Niet alleen is het de bedoeling de gunas in evenwicht te brengen, ze moeten



uiteindelijk ook overschreden worden. Het is echter belangrijk dit op een onthechte manier te doen en met het nodige onderscheidingsvermogen. Zo kan er gewerkt worden aan de vernietiging van onwetendheid over onze ware aard. Men kan dan loskomen van de conditionerende tendensen en reactiepatronen in ons leven, het spel van de gunas.

*Ziekte, loomheid, twijfel, onachtzaamheid, luiheid, wereldsgezindheid, begoocheling, onvermogen om vaste voet te verkrijgen, onstandvastigheid, dit negental veroorzaken de verwarring van het denken en dat zijn de belemmeringen. (deel I, sutra 30)*

Ons bewustzijn is verstrooid en naar de externe wereld gericht, wat de beoefening van yoga onmogelijk maakt. Ziekten, vyādhi wat letterlijk verdeeld of uit het centrum betekent, is één van de negen hindernissen. Ayurveda is hier het antwoord om deze ziekte-toestand op te lossen of minstens te verlichten, te verbeteren. Ook op de andere acht belemmeringen wordt een positieve invloed uitgeoefend door Ayurveda. Ayurveda leert ons namelijk om veel bewuster en meer gericht te leven en te denken.

Ziekte slokt onze aandacht op. Een goede gezondheid is nodig om het pad van Yoga te betreden. Daarom dat Patanjali de asana's en pranayama vooraan in zijn stelsel heeft opgenomen. Het is aan te raden hierin ook een basiskennis van Ayurveda mee op te nemen.

"Runjanthi Deha Manasi Pidayanthithi Roga" betekent "Al wat de geest en het lichaam kwelt of teistert is Roga of ziekte". De praktijk van Yoga is tot op een zekere hoogte bevorderlijk voor verlichting van lichamelijke of mentale ziekte. Dit is wat Yoga Shastra verkondigt. Merk op dat het niet alleen over het lichaam gaat maar ook over de geest.

*(Mentale) pijn, wanhoop, nervositeit en zware ademhaling zijn de symptomen van een denken dat in een verstrooide toestand is. (deel I, sutra 31)*

Als het denken in een verwarde toestand is, zijn dit de symptomen. Deze geven ons een duidelijke feedback over hoe wij in het leven staan en hoe we hierin kunnen bijsturen. Fysieke pijn en mentale pijn is een teken dat we niet in een natuurlijke staat van gezondheid verkeren. We leven onder de heerschappij van uit balans zijnde gunas en doshas. Het denken wordt overstemd door de werking van de kleshas (zie volgende sutra).

*Kriya-yoga wordt beoefend om het verzachten van de kleshas en de toestand van samadhi teweeg te brengen. (deel II, sutra 2)*

*Het gebrek aan werkelijkheidsbesef, het gevoel van "ik-ben-heid" of egoïsme, het gevoel van aangetrokken te worden tot en afgestoten te worden van de objecten en het krachtige verlangen te leven (in een lichaam) zijn de grote bezoeken of oorzaken van alle ellende in het leven. (deel II, sutra 3)*

Patanjali somt de vijf klesha's als enige oorzaak van alle ellende of pijn in het leven. Elke klesha is de oorzaak van de volgende. Hun betekenis kunnen we als volgt opvatten.

Avidya: letterlijk niet-wetend, onwetendheid. De basisoorzaak van alle ellende. De foutieve vereenzelviging met het beperkte, van het vormeloze met het vormelijke. Men weet niet dat de zintuiglijke wereld niet de echte wereld is, dat er daarachter de Werkelijkheid, de werkelijke wereld ligt, terug te vinden in onszelf.

Asmita: letterlijk "ik ben dat", ik besta, egoïsme. Door onwetendheid gaat men niet zeggen "Ik ben" (ik-heid, eerste vorm van bewustzijn) maar gaat men zich vereenzelvigen met de rollen die men in het leven speelt en met wat men bezit (al of niet materieel). Men gaat zich hiermee zodanig vereenzelvigen dat men gewoon vergeet te Zijn. Men begint daardoor ook onderscheid te maken tussen ik en de andere. Dit is het begin van dualiteit in plaats van eenheid in het Zijn, wat ervaringen wenselijk of niet-wenselijk maakt.

Raga: letterlijk aantrekken. De aantrekkelijkheid die gepaard gaat met vreugde en die men wil bestendigen (sukha). Een innerlijk sattvische gevoel wordt opgeroepen door externe factoren en men blijft deze extern opzoeken.

Dvesha: letterlijk afstoten. De afkeer die gepaard gaat met lijden en die men wil vermijden (dukha). Raga-Dvesha is een koppel van één werkzaamheid die inherent aanwezig is in de wereld der verschijnselen

(Prakrtti), in de dualiteit. Dit koppel doet ons 'reageren' in plaats van te 'handelen' vanuit een onpersoonlijk Zijn.

Abhinivesha: doodsangst of levenswil. Men klampt zich vast aan het leven terwijl elke mens weet dat men toch gaat sterven. De basis is angst. Ons echte Zijn is onsterfelijk.

De aanwezigheid en de werking van de klesha's in onszelf erkennen en onderzoeken is zeer belangrijk en van praktisch nut.

De filosofie van de klesha's is dé basis van het Yoga-stelsel van Patanjali en het substraat van alle yogascholen in India. Ze geeft een antwoord op de vraag waarom men aan Yoga zou doen?

De filosofie houdt verband met de harde feiten van het bestaan en is gebaseerd op een nauwkeurige en wetenschappelijke analyse van de verschijnselen van het menselijke leven en lijden. Tevens reikt ze de wijze aan waarop deze oorzaak doeltreffend kan worden weggenomen.

Het zien van de klesha's is de eerste stap naar Zelfkennis (Svadyaya). Het terugvoeren van de klesha's of bezoeken is niet alleen maar een intellectueel herkennen, maar een realisatie, die de kracht van de klesha's om het denkvermogen van de Yogi te beïnvloeden teniet doet. Dit vermogen van de klesha's om het denkvermogen te verstoren is vanuit Ayurvedisch standpunt des te belangrijker als men een besef heeft van de innige relatie tussen geest en lichaam. Een fundamentele visie binnen Ayurveda.

Door systematisch trachten de klesha's te verzachten met behulp van Kriya-Yoga, kunnen de subtielere werkingen van deze klesha's gezien worden en hoe ze het gehele weefsel van ons leven in de wereld doordringen en ons verhinderen innerlijke vrede te beleven.

Dit doordringen van het gehele weefsel moet zowel letterlijk als figuurlijk genomen worden. Alle karmas hebben namelijk ook een uitwerking op onze fysieke verschijningsvorm en op onze geest. De oorzaken van disharmonie uit vorige levens of uit het huidige leven stapelen zich daarin op. Deze subtiële en minder subtiële energiepatronen stapelen zich op in ons ganse wezen; in al onze fysieke weefsels, in gedachte- en reactiepatronen.

*Zolang de wortel van karmashayah er is moet deze tot rijping komen en  
resulteren in levens van verschillende klasse, levensduur  
en ervaringen. (deel II, sutra 13)*

Zolang de Klesha's werkzaam zijn in het leven van een mens, zal het voertuig van zijn Karmas voortdurend gevoed worden door toevoer van nieuwe causale indrukken en is het niet mogelijk dat er een eind komt aan de reeks van levens. Als de wortel in stand blijft, komen de Samskaras – de indrukken - in het causale lichaam vanzelf voortdurend tot rijping en brengen ze het ene leven na het andere voort met de onvermijdelijk ellende en het lijden.

De slavernij wordt gehandhaafd doordat Purusha - bewustzijn - zich met zijn voertuigen identificeert, van de geest tot en met het fysieke gebied. De bevrijding wordt teweeggebracht door het loskomen van de voertuigen. Het is op dit vlak dat Ayurveda ook een belangrijke rol speelt. Vooral de lagere voertuigen zoals het grofstoffelijk lichaam, het energielichaam en het denk- en gevoelslichaam kunnen met behulp van Ayurveda in balans gebracht worden zodat ze geen hindernis meer vormen en men er dus vrij van wordt. Ons huis of onze wagen wordt goed onderhouden en goed beheerd maar men is er geen slaaf van.

Het proces van het ontstaan van de 5 klesha's moet in omgekeerde volgorde worden afgehandeld, waarbij elk gevolg in zijn onmiddellijke oorzaak geabsorbeerd wordt en zo de hele reeks verdwijnt.

Het is nodig dat het onderscheidingsvermogen tot het uiterste wordt beoefend omdat alle klesha's zijn geworteld in avidya, wat als laatste moet worden vernietigd in samadhi.

Het krachtigste middel om de klesha's van een werkzame naar een passieve staat terug te brengen is meditatie, contemplatie: dhyana, de intensieve gedachtenconcentratie, om de diepere problemen van het leven te begrijpen en deze doeltreffend tot oplossing te brengen.

Omdat de klesha's talloze vormen van expressie kunnen aannemen is het noodzakelijk de algemene tendens aan te pakken en deze te isoleren. Dit zal het succes bepalen.

Zo kan het zich voordoen van een bepaalde ziekte een veruitwendiging zijn van de subtiele werking van één of meerdere klesha's. Een knieletsel kan het teken zijn van een te gedreven egoïstisch wiluitdrukking in het dagelijks leven. 'Ik zal en ik moet, koste wat het kost'. Deze houding getuigt van een sterke werkzaamheid van asmita, raga en dvesha. Ayurveda en Yoga leren ons deze patronen te doorzien en geven daarbij ook elk op hun domein specifieke hulpmiddelen om deze verstoringen op te heffen.

*Het reservoir van Karmas welke geworteld zijn in Kleshas brengt allerlei ervaringen in dit leven en in volgende levens. (deel II, sutra 12)*

Dit reservoir of slaapplek van karmas is letterlijk vertaald de Karmashaya en slaat op het oorzakelijke voertuig in ons innerlijke. Het is de bewaarplaats van de samskaras of de subtiel energetische indrukken die door onze gedachten, verlangens, gevoelens, handelingen en gebeurtenissen nagelaten worden. Alles wat we inwendig of uitwendig meemaken wordt opgetekend. Ervaringen in de fysieke wereld geven bepaalde indrukken en omgekeerd hebben deze indrukken dan weer een uitwerking op fysiek vlak. Met dit in het achterhoofd wordt bijvoorbeeld ook een aandoening of ziekte heel anders bekeken. Het is deze holistische visie van Ayurveda, welke de behandeling van gans de mens voorstaat en niet alleen de ziekte, die ook terug te vinden is in Yoga,... of is het omgekeerd?

Hoewel uit dit reservoir de ervaringen – Karmas - in ons leven voortvloeien en dit vorm geven in al zijn aspecten, zijn het de klesha's die de werkelijke en uiteindelijke oorzaak zijn van het verwekken van deze Karmas.

*Het Geziene (de objectieve kant van de manifestatie) wordt gevormd door de elementen en de zintuiglijke organen, heeft de aard van inzicht, werkzaamheid en stabiliteit (Sattva, Rajas en Tamas) en heeft ten doel (Purusha) ervaring en bevrijding te schenken. (deel III, sutra 18)*

Deze sutra geeft een antwoord op de vraag omtrent de aard, de waarneming en het doel van, de wereld der verschijnselen. Deze wereld der verschijnselen biedt Purusha – het geconditioneerde bewustzijn – de nodige ervaringen en dat is het enige waardoor de evolutie van zijn voertuigen en de ont-'wikkeling' van het Bewustzijn kan plaatsvinden. Zo werken allerlei stimulansen en invloeden in op de kiem van Goddelijk Leven, wanneer het in de wereld der fenomenen gebracht is, en langzamerhand ontplooit het het Goddelijke Leven en alle krachten die erin verborgen zitten.

Het leven is als een leerschool voor ons geconditioneerde bewustzijn. We ervaren allerlei zaken en gebeurtenissen. Het doel bestaat erin om hieruit te leren om zo te evolueren naar ons uiteindelijke doel, realisatie van het Zelf. Yoga en zeker ook Ayurveda kunnen ons helpen deze ervaringen te begrijpen en ze te situeren in de ons omringende wereld.

Het doel van het 'yoga-middel' is Yoga, het oplossen in. Het doel van Ayurveda is in balans komen met onze natuur of Prakrti. Door Ayurveda kan men tot Yoga komen.

*Het doel van de vereniging van Purusha en Prakrti is, dat Purusha het besef zal verkrijgen omtrent zijn ware aard, en ook de ontplooiing van de krachten, inherent in hem en Prakrti. (deel II, sutra 23)*

In deze Sutra wordt verklaard waarom het bewustzijn en materie met elkaar in contact komen. Het is om de vermogens die latent in de materie en in het bewustzijn liggen tot ontplooiing te brengen en om het bewustzijn in staat te stellen om tot Zelf-realisatie te komen. Dit is de volledige idee van de evolutie door Patanjali zeer bondig samengevat.

Het gaat over een evolutie van de lagere voertuigen van vorm enerzijds en de evolutie van bewustzijn in deze voertuigen anderzijds. We zien in de natuur naarmate de ontplooiing van het bewustzijn in een lichaam (mineraal, plant, dier, mens) ook de vorm van dat bepaald wezen complexer en doeltreffender wordt om dat bewustzijn tot expressie te brengen. Er bestaat een tweevoudige evolutie. Er dient wel op gewezen te worden dat het hier gaat over een geconditioneerd of ingeperkt bewustzijn. Het 'Bewustzijn' of Dat – onze Essentiële aard – kent geen evolutie, het is gewoon. Als hier over evolutie van Purusha en zijn vermogens wordt gesproken betekent dit het vermogen van het bewustzijn om te functioneren door en tezamen met het lichaam of de vorm. Dus wat is de ontwikkelingsfase waarlangs het bewustzijn zich kan uitdrukken?

In deze tweevoudige evolutie van lichaam en het langs deze weg tot expressie komend bewustzijn spelen zowel in Yoga als Ayurveda een zeer belangrijke rol. Ayurveda – de wetenschap van het leven – richt zich vooral op de toenemende evolutie van de vorm. Yoga – ook een wetenschap van het leven te noemen – richt zich vooral op de vrijmakende evolutie van het in ons ingeperkte bewustzijn. Beide systemen kunnen niet los van elkaar gezien worden. Het gemeenschappelijk doel van deze evolutie is Bevrijding en dus het scheiden van de vereniging van Purusha en Prakrti, het kennen van onze ware aard in diepe samadhi. Ayurveda geeft de mogelijkheid de vorm in een harmonieuze evolutie te brengen via het lichaam in relatie tot de geest. Maar dit is niet het enige doel. Het systeem maakt het ook mogelijk deze vorm te overstijgen en er los van te komen om de verdere 'ont-wikkeling' van het 'in-gewikkelde' bewustzijn toe te laten.

*Door beoefening van de bij elkaar horende Yoga-oefeningen ontstaat bij het teniet gaan van onzuiverheid de geestelijke verlichting, die zich ontwikkelt tot gewaar-zijn van de Werkelijkheid. (Deel II, sutra 28)*

Bij het besef dat Ayurveda in grote mate kan gelijkgeschakeld worden met lichamelijke en geestelijke zuivering, hoeft in deze sutra geen verdere toelichting en spreekt voor zichzelf. Dit is een duidelijke aanwijzing dat Ayurveda in Yoga aanwezig is.

### 2.3.2. Bhagavad Gita

Ook in de Bhagavad Gita, het Lied van de Heer, wat een gesprek is tussen het Hogere – Krishna - en het twijfelende, beperkte, lagere individuele – Arjuna – over het spirituele pad en de universele wetmatigheid, Dharma, kunnen een aantal verzen aangehaald worden die naar Ayurveda verwijzen. De Bhagavad Gita is een onderdeel van het Mahabharata.

*De Veda's houden zich bezig met de drie hoedanigheden, stel u boven deze drie hoedanigheden, o Arjuna; boven de paren van tegenstellingen, steeds standvastig in zuiverheid (Sattva), zonder begeerte naar bezit, vervuld van het Zelf. (Hoofdstuk II, vers 45)*

In dit vers wordt de toon gezet over de richting die we moeten nemen in ons leven. Uitgroeien boven de drie guna's en de paren van tegenstelling die hiervan een gevolg zijn, betekent dus ook ze eerst leren kennen om er dan los van te komen. De paren van tegenstelling ontstaan door de werkzaamheid van de guna's. Deze paren creëren een spanningsveld, zoals licht en donker, positief en negatief,....dat gans onze wereld vorm geeft.

Bij dit groeiproces is Ayurveda een handig hulpmiddel. Meer en meer loskomen van de werkzame guna's en de paren van tegenstelling, betekent meer en meer zuiver worden (sattva). Onze eigen weg kunnen we steeds kritisch onderzoeken door het evalueren van de aanwezigheid van Sattva in ons wezen of onze omgeving. We moeten steeds trachten van Tamas, over Rajas naar Sattva te groeien, bij alles wat we doen of meemaken.

*De onbeheerste, onharmonische mens, kent de zuivere rede niet. Ook kent de onharmonische mens de concentratie niet. Wie de concentratie niet kent, heeft geen vrede; en hoe kan er geluk zijn voor de mens zonder vrede. (Hoofdstuk II, vers 66)*

Zowel Ayurveda als Yoga zijn systemen om harmonie te brengen op niveau van het lichamelijke en geestelijke, elk met hun eigen accenten. De harmonische mens is ook een gezonde mens met toegang tot de zuivere rede – buddhi - en concentratie. Wie buddhi kent, leeft en denkt vanuit een hogere en ruimere bewustzijnstoestand en tenslotte ook vanuit het pure Zelf. De meditatief ingestelde mens kent buddhi, kent concentratie en ervaart ook de diepe, rust en vreugde die het kenmerken. Yoga samen met Ayurveda zijn de systemen tot het oplossen en verlossen van de mens uit de disharmonie, uit het onbeheerste en onbewust leven. Dit betekent werkelijk geluk door vrede en harmonie met de kosmos.

*Maar hij, o machtigarmige, die de verdeling in hoedanigheden en functies in essentie kent en inziet dat de hoedanigheden (gunas) als zintuiglijke organen zich bezighouden met de gunas als de objecten der zinnen, raakt niet gehecht. (Hoofdstuk III, vers 28)*

De werking van de guna's zijn zowel objectief als subjectief te beschouwen. We leren door Ayurveda ook de werking van de guna's te kennen met behulp van de guna's in ons aanwezig en werkzaam, en dus subjectief.

Ons contact met de buitenwereld gebeurt via de zintuiglijke organen, de zinnen en onze actieorganen. De guna's bepalen onze uitwisseling van informatie. Diegene die dit werkelijk doorheeft en inziet raakt minder gemakkelijk verstrikt als speelbal van de guna's en de zinnen. Zolang we leven blijven we echter een spel van de guna's en de paren van tegenstelling, maar we kunnen dit met een verruimd bewustzijn wel overschouwen zonder er echt bij betrokken te raken. Het is hier dat Ayurveda van grote waarde is.

*Laat hem daar, als hij het denken eenpuntig (ekagra) gemaakt heeft, zijn gedachten en de werkingen der zinnen heeft beteugeld en roerloos gezeten is, yoga beoefenen om het zelf te reinigen. (Hoofdstuk VI, vers 12)*

Het zelf reinigen kan pas door yogabeoefening en roerloos gezeten zijnde. Daarom dat eerst het lichaam, de zinnen en de geest – die elkaar voortdurend beïnvloeden – gezuiverd moeten worden. Bij deze zuivering is Ayurveda uitermate nuttig, om niet te zeggen onmisbaar. Ayurveda zuivert en heelt niet alleen het lichaam maar gans ons wezen, onze individualiteit. Dit vers bevat dus een deel Ayurveda en een deel Yoga.

*Waarlijk, yoga is niet voor hem die te veel eet, ook niet voor hem die overmatig vast, en evenmin voor hem die te veel slaapt of die te veel waakt, o Arjuna. (Hoofdstuk VI, vers 16)*

*Yoga verdrijft alle pijn voor hem, die matig is in eten en ontspanning, matig in zijn gedragingen, matig in slapen en waken. (Hoofdstuk VI, vers 17)*

Hier wordt zeer expliciet verwezen naar de richtlijnen die Ayurveda voorschrijft voor het aanpassen van de voedings- en levensstijl, ten gunste van de beoefening van yoga.

Wie de proef op de som neemt zal zelf ervaren en beseffen dat dit niet zomaar enkele voorschriften zijn, waar men vaag rekening mee moet houden. Na het volgen van de aanbevelingen van Ayurveda en hier ook van de Bhagavad Gita, geeft na enige periode een heel andere en diepere beleving van de yoga-praktijk, waarvan het effect sterker doorwerkt.

*Weet dat Zij, die harmonisch (sativika), actief (rajasa), traag (tamasa) van aard zijn, allen uit Mij zijn; niet Ik in hen, maar zij in Mij. (Hoofdstuk VII, vers 12)*

*Deze ganse wereld, die misleid wordt door de geaardheid, voortspruitend uit de drie hoedanigheden (guna) kent Mij niet als boven deze verheven, als onvergankelijk. (Hoofdstuk VII, vers 13)*

Krishna – het Hogere Bewustzijn – licht hier zijn wezenlijke aard toe en de aard van de wereld der verschijnselen, welke ook beter kan begrepen worden met behulp van Ayurveda, de wetenschap van het leven met gans zijn verscheidenheid. Door het begrijpen van deze verscheidenheid en de patronen erin aanwezig door middel van de praktische benadering die Ayurveda aanreikt, kan ook de eenheid in alles ontdekt worden.

Dit hogere bewustzijn is oorzaak van, en aanwezig in, deze ganse wereld. Tantra zegt dat Bewustzijn en het gemanifesteerde twee zijden zijn van dezelfde medaille – Parama Shiva of het Opperste Bewustzijn.

*Dit lichaam, o zoon van Kunti, wordt het veld (kshetra) genoemd: dat wat weet, wordt de Kenner van het veld (kshetraina) genoemd door de wetenden (lett.: de kenners van Dat). (Hoofdstuk XIII, vers 1)*

*Zij, die met het oog van wijsheid dit verschil zien tussen het veld en de Kenner van het veld, en ook de bevrijding van de schepselen (uit de kluisters) van de materie, gaan in tot het Allerhoogste. (Hoofdstuk XIII, vers 34)*

Ons lichaam en de wereld waarin we leven is ons verkenningsterrein om tot kennis te komen van de Essentie van dit alles, Dat. Het is ons lichaam en onze omgeving wat we eerst moeten leren correct waarnemen, onderzoeken, verwerken en vervolgens harmoniseren om ons tenslotte klaar te maken tot het ontvangen van kennis over het Allerhoogste. Zo kan een wetende het verschil zien tussen de bloem en dat wat de bloem vorm geeft.

*Wanneer de bewoner van het lichaam ontstegen is aan deze drie guna's, waaruit alle lichamen zijn voortgekomen, zal hij bevrijd van de geboorte, dood, ouderdom en smart, de nectar der onsterfelijkheid proeven. (Hoofdstuk XIV, vers 20)*

Onsterfelijkheid is geen fysieke toestand maar het loskomen van de werkzaamheden van de guna's. Men treedt in een andere dimensie waar deze drie hoedanigheden niet meer werkzaam zijn. Zoals reeds gezegd streeft Ayurveda samen met Yoga om de guna's te kennen en te harmoniseren, om ze tenslotte te ontstijgen. Men kan zich dan afvragen of men dan dood is als deze guna's ontstegen zijn? Neen, men kan nog leven in een lichaam en zelf ziek worden – onderhevig aan de werkzaamheid van de guna's – maar toch de guna's ontstegen zijn doordat men dit alles kan overschouwen vanuit die andere dimensie. Dit kan alleen bekomen worden door ervaring en is geen intellectuele oefening.

*Het voedsel dat vitaliteit, energie, kracht, gezondheid, blijmoedigheid en opgewektheid ten goede komt, dat heerlijk en aangenaam smaakt, voedzaam en lekker is, dat hebben de sattvische mensen graag. (Hoofdstuk XVII, vers 8)*

Weerom kan dit beschouwd worden als een leefregel uit Ayurveda ter bevordering van gezondheid en harmonie.

Er kan hier nog iets aan toegevoegd worden. Wie sattvisch is wordt aangetrokken tot sattvisch voedsel en omgekeerd door sattvisch te eten zal sattva in ons toenemen. Gelijken versterken elkaar. Het werkt dus in twee richtingen. Uiteindelijk worden we wat we eten. Dus het belang van voeding wordt dus zowel in Ayurveda als hier in dit vers in Yoga als uitermate belangrijk geacht, op de spirituele weg.

# Hoofdstuk III

## Praktische invulling

In het laatste hoofdstuk wordt het onderwerp 'Ayurveda in Yoga' op een praktische wijze benaderd. Het komt neer op het 'beleven' van Ayurveda in Yoga.

Er wordt nagegaan op welke domeinen binnen onze praktijk van Yoga de Ayurvedische inbreng van belang is. Hoe kan men de Ayurveda in Yoga herkennen en benadrukken in onze praktijk. Waar moet rekening mee gehouden worden. Op welke vlakken kan Ayurveda ondersteunend en sturend werken. Kortom, dit hoofdstuk zal een indicatie geven van wat een verantwoorde Yogapraktijk zoal inhoudt.

### 3.1. Levenshouding

Het spreekt voor zich dat voor wie zich werkelijk op het ware Yoga-pad wil begeven er een aantal essentiële leefgewoonten gerespecteerd moeten worden, om de weg op een verantwoorde manier te gaan.

De woorden 'werkelijk' en 'ware' wijzen er op dat yoga geen bijkomstig tijdverdrijf is zoals een sport of een hobby. Wanneer de exotische aantrekkingskracht van yoga – die de eerste kennismakingen ervan kenmerken – weggevallen is, zal de vastberaden leerling beseffen dat yoga een levenswijze is die 24 uur op 24 uur doorgaat.

De ware Yoga zal uiteindelijk dan ook wel moeten ontdekt worden. Er zijn immers veel variëteit benaderingen die allemaal hun eigen accenten leggen. In dit rijke en nog steeds groeiende aanbod moet men de essentiële authentieke benadering van deze onschatbaar waardevolle yogaleer trachten te herkennen en zich niet bezighouden met wellness, new-age en aanverwanten.

Wanneer deze visie en basisinstelling aanwezig zijn, kan men het ook opbrengen om zich stelselmatig een aantal belangrijke leefgewoonten eigen te maken. De Yama's en de Niyama's zijn hierbij van wezenlijk belang.

Zo zijn er ook de meer praktische leefgewoonten zoals; voeding en voedingsfrequentie, dagroutine, bezigheden tijdens de vrije tijd, het dagelijkse werk, omgang met familie en vrienden,... zij hebben allemaal binnen onze specifieke leefomgeving een heel grote invloed op ons. Ayurveda helpt ons dit allemaal te onderzoeken, te begrijpen en waar nodig bij te sturen. Het gaat dus niet alleen over gezondheid, maar zoals eerder gezegd over de wetenschap van (het) (ons) leven.

Zo zijn er concreet enkele gezondheidsbevorderende activiteiten (Vyhara) voorgeschreven. Wat doet men, wanneer, hoe, en met welke regelmaat doet men dit?

1. Meditatie: sattva en rust verhogen en het verteringsvuur (agni) wordt geregeld, gekalmeerd. Het verwerkt opgeslagen emoties in ons systeem.
2. Oefeningen (asana, pranayama): de wijze van beoefening is afhankelijk van onze natuur, onze aard (prakrti) en de opgetreden verstoring hiervan (vrkrti):
  - a. Kapha-dominant type: volledig, onbeperkt
  - b. Pitta-dominant type: matig
  - c. Vata-dominant type: zacht, traag, mild
3. Onze dagelijkse routine in harmonie brengen met de cycli van de dosha's gedurende de dag: slapen, rusten, eten, actie. Zoniet is er meer kans op de vorming van onverteerde stoffen en onverteerde geestelijke indrukken - ama. Men dient ook rekening te houden met de cyclus van de seizoenen (dinacharya).
  - a. Volgens de zonnetijd zijn de dagcycli:
    - i. 06u tot 10u en 18u tot 22u kapha: maakt zwaar en uitvoerend werk mogelijk; geeft reserve en is het moment om reserve op te doen via een degelijk ontbijt; asana's beoefenen is ideaal voor 08u, 's avonds eten geeft zware en moeilijke vertering;
    - ii. 10u tot 14u en 22u tot 02u: pitta: ideeën uitwisselen; vergaderen; plannen maken; middagmaal nemen; vertering/omzetting van zowel emoties als voeding verloopt 's middags het best, 's nachts best voor 22 u gaan slapen zoniet zorgt pitta voor onrustige slaap of slapeloosheid; voor het einde van deze fase moeten beslissingen genomen zijn;

- iii. 14u tot 18u en 02u tot 06u: vata: ideeën opdoen; creativiteit; geneigd tot wanorde en ideeën/plannen niet tot uitvoering brengen; de laatste twee uren van deze fase zijn ideaal om meditatie te beoefenen zodat de vata-energie kan gebruikt worden tot in de kapha-fase;
- b. Volgens de seizoenen:
  - i. Lente (maart-juni): kapha (pitta); groei- en omzettingsprocessen;
  - ii. Zomer (juli-september): pitta; omzettingsprocessen, activiteiten;
  - iii. Herfst (september-december): vata; periode van beweging, verdroging, afsterven;
  - iv. Winter: (december-maart): kapha; periode van rust

In alle cycli is vata dominant aanwezig omdat deze zorgt voor beweging en transport.

- 4. Levensstijl: wat te vermijden is: te laat opblijven of te vroeg opstaan, onregelmatige voedingsgewoonten, werkstress, onregelmatige stoelgang, onderdrukken van de natuurlijke aandrang tot ontlasten, geeuwen, niezen,...
- 5. Levensstijl: wat te bevorderen is: regelmatig slaap- en waakritme, regelmatig voedingsritme en ontlasting, gematigde hoeveelheden voedsel nemen, minder TV kijken, geen al te actieve en overdreven inspannende sporten, positief ingestelde relaties opbouwen, voldoende momenten inlassen van rust of zelfreflectie. Dit zijn een aantal gewoonten die helpen om de dosha's niet te exciteren en in balans te houden ten gunste van de algemene gezondheid.

In de oudste tekst over Ayurveda, de Charaka Samhita, worden we aangespoord Ayurveda aan te passen aan onze lokale cultuur, onze omgeving, onze voedings- en geneesmiddelen. Daarom dient het systeem aangepast te worden aan het lokale voedsel, klimaat en kruiden om de mens zo optimaal mogelijk te helpen. Als dit gedaan wordt, voorziet Ayurveda ons van de beste gezondheidszorg om ziekte te voorkomen. In Ayurveda gaat het hierbij niet over het nemen van gelijk welk voedingsmiddel of kruid, maar over een andere manier om het leven en de wereld rondom ons te zien.

### **3.2. Voedingsgewoonte**

Ayurveda is een manier om de natuur te verstaan, eerst en vooral de onze. Wanneer onze eigen natuur gekend is dan kan je ook een begrip krijgen over de natuur of aard van voeding, kruiden, ons klimaat, onze omgeving en behandelingen met hun invloed op ons metabolisme. Door voeding te kiezen die onze eigen natuur ondersteunt bevorderen we gezondheid. Daarentegen zal het willekeurig kiezen van voeding resulteren in belasting, vermoeidheid en ziekte. Er bestaat geen 'goede' of 'slechte' voeding aangezien elk voedingsmiddel verschillende mensen op verschillende manieren zal beïnvloeden. Naarmate we meer inzicht krijgen in de methode van Ayurveda weten we welke voeding onze gezondheid kan bevorderen en welke voeding ons in de problemen werkt.

Voeding en het omgaan met voeding vormt dus een belangrijk onderdeel in Ayurveda en heeft ook zijn effect op de Yoga-praktijk. Om alle details over voeding; de weefselvorming in relatie tot de smaak van het voedsel, het effect op de doshas, de nawerking van voedsel, de meer of mindere aanmaak van afvalstoffen (ama), en dergelijke meer... kunnen in dit werk niet aanbod komen omdat dit op zich een onderwerp van studie is.

Een aantal basisregels zijn wel het vermelden waard.

Voeding is meer dan alleen maar fysiek voedsel, het zijn ook onze indrukken die we te verwerken krijgen op mentaal en emotioneel vlak. Het moet dus ruimer bekeken worden. Er zijn een aantal voedingsrichtlijnen in Ayurveda die heel makkelijk kunnen nageleefd worden maar die toch een groot positief effect hebben op ons welbevinden en op onze yoga-praktijk.

Aangepaste oefeningen en gepaste voeding zijn essentieel voor een gezonde levensstijl. Het algemeen begrip van voeding is dat het zuiver zou moeten zijn en dat het de essentiële ingrediënten moet bevatten voor het voeden van het lichaam. De wetenschap van Yoga benadrukt een ander aspect van voeding. Voedsel heeft een grote invloed op het karakter en de mentale houding. De Yoga Shastra zegt dat voeding zou moeten bijdragen tot de mentale verheffing van de Yogabeoefenaar. Het is aanbevolen dat het tot zich genomen voedsel geen buitensporige spanning veroorzaakt op de klieren. Hoe voedzaam zulke voedingsstoffen ook zijn, ze zouden moeten vermeden worden. Men zou voedsel moeten eten dat alkalisch is (Ksharaguna). Zoniet kunnen de klieren na verloop van tijd zwak worden, wat zelfs het karakter van



iemand kan beïnvloeden. Dus diegene die een gezond leven wil leiden zou voeding moeten kiezen bestaande uit groenten, fruit, granen, enz... Wat vermeden zou moeten worden is vis, vlees, eieren, enz...Kinderen en oudere mensen moeten voedsel vermijden dat moeilijk te verteren is.

Om alle weldaden te oogsten van een Yoga praktijk, zouden de voedingsrichtlijnen strikt gevolgd moeten worden.

Hieronder staan een tiental voedingsrichtlijnen opgesomd. Zonder daarom al onmiddellijk ook het soort voeding aan te passen, zijn deze richtlijnen dadelijk – bij het huidige dieet – vrij makkelijk toe te passen. Wat is te vermijden en wat is aan te raden om het aanmaken van afvalstoffen of ama tegen te gaan die de werking van de cellen, weefsels, organen in het lichaam en de geest kunnen verstoren?

1. meer eten dan dat het verteringsvuur (agni) aankan.
2. eten als je geen honger hebt.
3. eten om emotionele tekorten te compenseren, of terwijl men andere dingen doet (bijvoorbeeld TV kijken of lezen). Eet steeds met volle aandacht bij het voedsel, kauw alles zeer goed en concentreer u op de smaken.
4. te veel drinken of te weinig drinken, teveel en koud drinken bij een maaltijd is niet goed.
5. eten bij verstopping, anders krijgt men nog verdere verlaging van het verteringsvuur en daarbij nog een verhoging van ama.
6. eten bij emotionele verstoringen (verdriet, depressief gevoel, emotioneel tekort gedaan).
7. eten voor 7u00 en na 19u00. Zoniet zal onze voeding zich omzetten in respectievelijk giftige en vette stoffen.
8. te zwaar eten: te veel zwaar voedsel en te weinig licht voedsel eten; beide zijn niet goed.
9. tussendoortjes laten, behalve fruit.
10. gebruik van incompatibele voedselcombinaties, bijvoorbeeld fruit bij een maaltijd. Eet fruit steeds één uur voor een maaltijd of drie tot vier uur na een maaltijd.

Er zijn ook een aantal bewerkingen van voedsel die zoveel als mogelijk te vermijden zijn.

1. **microgolf**: door de hoge energie worden bv. zetmeel- en proteïneketens van de voeding opgesplitst en reageren met elkaar zodat lichaamsvreemde stoffen ontstaan en dus ook rechtstreeks ama;
2. vooraf **bereid voedsel uit de diepvries**: de vrije energie-inhoud is te laag en het lichaam moet er in verhouding meer agni insteken dan dat er energie kan uitgehaald worden;
3. **chemische toevoegstoffen** (bewaarmiddelen, kleurstoffen,...): stoffen die verhinderen dat de natuurlijke ontbindingsreacties plaatsgrijpen, werken agni tegen en veroorzaken ama, het zijn giften;
4. **geraffineerd voedsel**: is vata verhogend en veroorzaakt desintegratie van de weefsels;
5. voedsel bekomen door **gisting**: vata verhogend, verhindert de goede werking van de eerste fase (kapha-fase) in de spijsvertering zodat deze verkort wordt en ama veroorzaakt;
6. **gebakken voedsel** is zwaar verteerbaar;
7. **bruisende dranken**: CO<sub>2</sub> is vata verhogend, zuurvormend ;
8. **groeibehandelingen** van voedsel: pesticiden, herbiciden, insecticiden, fungiciden,...groeihormonen, antibiotica,.. zijn allemaal lichaamsvreemde stoffen die giften zijn, agni verstoren, dathu's beschadigen en ama vormen.

Gezond eten wil dus vooral zeggen, hoe... . De stelregel van Ayurveda en Yoga is matig zijn, zowel in uw voeding en als uw mentaal voedsel.

Bij erge emotionele verstoringen moet men zich concentreren op iets positief of moet men iets positief doen. Op die manier neutraliseren we. Pas als de emoties milder zijn, kunnen we ze erkennen, observeren om ze daarna te elimineren. Dit is een niet eenvoudige opgave en kan soms jaren duren om dit werkelijk adequaat onder de knie te krijgen. Er is hierbij een innerlijk zuiveringsproces aan de gang.

Niet bewust omgaan met emoties en gedachten laat die in een onverteerde vorm achter: er ontstaat een negatief effect op agni en ama. Als men emotioneel in de knoei zit is agni en de spijsvertering eveneens in de knoei. Dan kan men best niet eten of weinig eten.

Volgend op deze onverteerde indrukken of emotioneel onevenwicht krijgt men onverwerkte emoties en juist daarom is meditatie nodig voor de verwerking ervan.

Men moet dus bewust leren leven, aandachtig en in het moment leven. Dit vereist hoge agni.

Het doel is dat je weet wat er emotioneel en in uw denken aan de hand is. Door aandachtig en bewust te zijn, zullen die emoties op een natuurlijke manier verteren.

Zoniet kunnen deze nadien als onverwerkte indrukken, psychische belasting (ama) achterblijven in ons lichaam om daar dan de kanalen (nadi's) te blokkeren en de energieverdeling in het lichaam te verstoren. Ze zetten zich vast als belasting, spanning, stramheid en pijn in de spieren, de maag, gewrichten, spijsvertering, ...enz.

### **3.3. Aandacht bij asana & pranayama**

#### **3.3.1. Drie niveaus bij Asana**

Elke asana heeft een specifiek structureel effect, doordat we een fysieke houding aannemen als een soort lichaamsgebaar. Zithoudingen geven stabiliteit, staande houdingen verhogen de algemene sterkte en energieniveaus. Achterwaartse buigingen hebben de neiging om ons te exciteren. Het effect van een asana is een combinatie van de structuur of opbouw van de houding – die voor iedereen dezelfde is – en de lichaamsbouw van de persoon met zijn flexibiliteit en anatomische condities - die voor iedereen verschillend zijn.

Het fysieke lichaam is een voertuig voor onze interne energie, welke bepaald wordt door prana. Asana's zijn dus dragers van energie die hierdoor op een bepaalde wijze gericht wordt, dus geen louter fysieke houding maar toestand, een staat van energie. Afhankelijk van de manier waarop we prana richting geven, kan ons bij eenzelfde asana telkens een heel ander effect geven. De prana in een asana wordt bepaald door; hoe snel we in de houding gaan, de mate van kracht die we hanteren en bovenal, hoe we ademen tijdens de asana. Het uiteindelijke doel van asana-praktijk is het lichaam te kalmeren zodat we kunnen werken op het niveau van prana. Prana manifesteert zich wanneer het lichaam volledig stil is. Dit is het belang van zithoudingen met als doel interne heling.

Asana is meer dan alleen maar een structuur en energie, het reflecteert eveneens de gedachten en intenties. Het effect van een asana zal variëren naargelang onze geest helder of troebel is en onze emoties kalm of turbulent zijn. We kunnen een asana met technische precisie uitvoeren maar de staat van onze geest zal bepalen hoe bevrijdend de asana is voor ons bewustzijn.

Onze mentale gesteldheid weerspiegelt zich in onze adem. Bij een rustige geest is de adem rustig en bij een turbulente geest is de adem onrustig. Het mentale en prana gaan dus hand in hand. Net zoals we het prana-effect van een asana kunnen beïnvloeden door middel van adem, zo kunnen we ook de mentale effecten van een asana beïnvloeden door onze concentratie en intentie. Wanneer ons bewustzijn niet betrokken wordt tijdens asana, zal onze praktijk zeer oppervlakkig blijven. Prana volgt de energie van aandacht. De lichaamshouding is hiervan het resultaat.

Zelfs iemand die dagelijks oefent, kan dit doen op een niet optimale of zelfs schadelijke manier. Asana's geforceerd uitgevoerd, eerder gericht op het resultaat dan op het proces of de weg daar naartoe – met de bedoeling om het lichaam in een bepaalde ideale houding te brengen die niet volgens haar natuur is – kan resulteren in geestelijke en fysieke spanning en blessures. Asana's moeten op een onthechte manier uitgevoerd worden. Zoniet kan dit leiden tot een toegenomen fixatie op het lichaam en stramheid van de geest en emoties.

Teveel en te eenzijdig nadruk leggen op asana is ook te vermijden omdat dit de vereenzelviging met het lichaam te sterk doet toenemen. Als we werkelijk aan een gedegen yogapraktijk willen werken mag de tijd die we spenderen aan asana niet de bovenhand nemen op de tijd die gespendeerd wordt aan de diepere praktijk van pranayama, mantra en meditatie.

Er zijn dus drie factoren van belang bij asana; het structurele; ten tweede de manier van energetisch opladen door prana – hoe bewegen we door de asana en hoe ademen we; en tenslotte onze mentale (in)gesteldheid. Bij een Ayurvedisch benadering en onderzoek van asana zijn deze drie factoren van groot belang en sterk met elkaar verweven. De dosha's bevatten vaak de sleutel tot iemands structurele, energetische en emotionele toestand.

### 3.3.2. Ayurvedisch effect van Asana

Elke asana heeft een specifiek effect bepaald door de verhouding van de drie dosha's. De verschillende asana's worden beschouwd volgens hun structurele mogelijkheid om de dosha's te beïnvloeden. Net zoals bij voeding kan men ze gaan rangschikken als verhogend of verlagend voor Vata, Pitta of Kapha.

Nochtans moet deze afweging van het dosha-effect van asana's niet strikt genomen worden, omdat het effect van prana, het structurele effect van een asana kan overstemmen. De vorm van een asana is niet de belangrijkste factor. Door de adem kan het dosha-effect van een asana aangepast en zelfs gewijzigd worden. Het belang van de gedachte en intentie bij asana mag ook zeker niet vergeten worden.

Wanneer we de houding, prana en de geest in rekening brengen, kunnen we een bepaalde asana veranderen of beter nog onze ganse praktijk aanpassen in de richting van een bepaald effect op de dosha's. Door gebruik te maken van een combinatie van specifieke asana's, pranayama en meditatie kan een volledig intern evenwicht bekomen en onderhouden worden.

Houdingen worden ook beoefend om bepaalde stoornissen op te vangen en te verbeteren, aangepast aan de op dat moment specifieke constitutie (vikrti).

De sleutels tot het beoefenen van asana volgens uw constitutioneel type staan hieronder samengevat.

| <b>VATA</b>  |                                                                                                                                                                                              |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Algemeen     | hou uw energie stabiel, regelmatig en rechtlijnig; matig en houdt uw enthousiasme aan                                                                                                        |
| Lichaam      | hou het lichaam kalm, gecentreerd en ontspannen; doe de asana langzaam, voorzichtig en zonder overmatig of plotseling gebruik van kracht, vermijd plotse bewegingen, gebruik houdingsspieren |
| Prana        | hou de ademhaling diep, kalm en sterk, met de nadruk op de uitademing                                                                                                                        |
| Geest        | hou de geest kalm en gefocust, aanwezig in het huidige moment                                                                                                                                |
| <b>PITTA</b> |                                                                                                                                                                                              |
| Algemeen     | hou uw energie koel, open en ontvankelijk, zoals de nieuwe wassende maan                                                                                                                     |
| Lichaam      | hou het lichaam koel en ontspannen; doe de asana met overgave om hitte en spanning te verwijderen                                                                                            |
| Prana        | hou de ademhaling koel, ontspannen en verspreid; doe een verkoelende ademhalingstechniek indien nodig                                                                                        |
| Geest        | hou de geest ontvankelijk, onthecht en bewust maar niet scherp of kritisch                                                                                                                   |
| <b>KAPHA</b> |                                                                                                                                                                                              |
| Algemeen     | goede opwarming is vereist en doe vervolgens de asana met de nodige inspanning, snelheid en vastberadenheid                                                                                  |
| Lichaam      | hou het lichaam licht en in beweging, warm en droog                                                                                                                                          |
| Prana        | hou de prana in een opwaartse beweging en circulerend; indien nodig, adem diep en met snelle ademhalingen om de energie te behouden                                                          |
| Geest        | hou de geest enthousiast, waakzaam en gefocust                                                                                                                                               |

Hoewel het een rol speelt welke asana men doet volgens welke constitutie is het toch vooral de manier waarop, en met welke intentie de asana wordt uitgevoerd. Niettemin bestaan er in literatuur over Ayurveda veel aanwijzingen die voorschrijven welke asana goed of slecht is voor welke constitutioneel type. Deze richtlijnen mag men dus niet al te strikt opvatten.

Hatha Yoga Vidhi of praktijken spreken van 104 Yogasana's, waarvan er 84 belangrijk zijn. Deze kunnen niet allemaal dagelijks beoefend worden wat ook niet nodig is. Als iemand vier of vijf geschikte asana's regelmatig oefent is dit voldoende en een goede oefening voor lichaam en geest.

Enkele belangrijke asana's die Yoga Shastra beschrijft zijn:

|                                 |                                                  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|
| Savasana (lijkhouding)          | Pachimottanasana (volledige voorwaartse buiging) |
| Padmasana (lotushouding)        | Halasa (ploeghouding)                            |
| Vajrasana (diamanthouding)      | Ananthasana (in zij-lig, been en arm strekken)   |
| Bhujangasana (cobrahouding)     | Trikonasana (driehoekshouding)                   |
| Salabhasana (sprinkhaanhouding) | Padahasthasana (ooievaarhouding)                 |
| Dhanurasana (booghouding)       | Mayurasana (de pauw)                             |
| Matsyasana (vishouding)         | Shirshasana (hoofdstand)                         |
| Sarvangasana (kaarshouding)     |                                                  |

### 3.3.3. Pranayama

In Yoga weet men dat Prana of de levenskracht – in ons vertegenwoordigd door het proces van inademing en uitademing - de schepper en beschermer is van het lichaam dat kan vergeleken worden met het universum. Het proces van pranayama is, kort gezegd, een methode van het uitbreiden en regelen van deze Prana. Het regelt de uitademing en inademing van lucht door controle uit te oefenen op de ademhaling.

Er zijn acht soorten pranayama: Suryabhedanam, Ujjayi, Sitkari, Sheetal, Bhastrika, Bhramari, Mûrcha en Plavini.

Bij al deze, zijn drie stappen van belang:

- Pûrakam: het inhaleren van lucht;
- Kumbhakam: het inhouden van de lucht door stoppen van de ademhaling;
- Rechakam: het uitademen van lucht.

Er bestaan instructies over pranayama in alle boeken over Hatha Yoga en Raja Yoga. De praktijk van pranayama stelt ons in staat om vrij te zijn van allerlei ziekten. Het geeft veel kracht en bescherming tegen een voortijdige dood. Het versterkt hart en longen. Niettemin moeten lange perioden van Kumbhaka (inhouden van de adem) voorzichtig uitgevoerd worden. Onthouding, concentratie van de geest en beperking van voeding of dieet zijn hierbij essentieel. Pranayama dient slechts beoefend te worden na volledige training. Zoniet kan het schade veroorzaken. Daarom kan Kumbhaka pranayama niet gedaan worden door niet geoefende mensen zonder begeleiding.

Alle andere pranayamas kunnen algemeen beoefend worden, zelfs door mensen die aan een ziekte lijden. Het proces gaat als volgt: inhaleer langzaam lucht tot de longen gevuld zijn. Hou deze lucht niet vast maar adem langzaam en volledig uit. Dit wordt Laghu Pranayama genoemd dat zelfs door zieke mensen kan gedaan worden. Het is heilzaam om de gezondheid te herwinnen na ziekte. Deze pranayama kan uitgevoerd worden, zowel in liggende en gestrekte houding van het lichaam (Sahaja Pranayama) als rechtop wandelend (Brahmana Pranayama), of zittend met de ruggengraat volledig rechtop.

'Nadi Shodhana pranayama' wordt hierna beschreven en kan door iedereen, ook zieke mensen beoefend worden. Het zuivert de nadi's in het lichaam door vata te kalmeren en pitta zachtjes te verhogen. Deze is ook zeer nuttig ter versteviging van hart en longen. Indien deze pranayama regelmatig voor 15 minuten beoefend wordt, kunnen verkoudheid, neusverstopping en andere problemen van de ademhaling genezen worden.

Hoe uit te voeren: zit in de lotushouding of andere meditatiehouding en sluit het rechter neusgat met de duim, inhaleer langzaam door het linker neusgat. Wanneer de longen gevuld zijn, sluit dan het linker neusgat met ringvinger en adem langzaam uit door het rechter neusgat. Inhaleer, nog steeds met gesloten linker neusgat, langzaam door het rechter neusgat totdat de longen gevuld zijn. Sluit het rechter neusgat met de duim en adem langzaam uit door het linker neusgat. Herhaal dit proces voor 5 minuten in een beginfase. De

tijd kan geleidelijk opgedreven worden tot 15 minuten. Deze pranayama is geschikt voor vata- en pitta-types, werkt kalmerend en het zuivert de nadi's.

Men doet hierbij steeds de volledige yoga-ademhaling. Bij de inademing begint men onderaan door de buik uit te zetten, vervolgens zetten de flanken uit en tenslotte de borstkast. De uitademing gebeurt in dezelfde volgorde; onderaan buik intrekken, flanken vallen in en de borstkast. Nog beter en efficiënter is de middenrifademhaling waarbij enkel het middenrif over het volle oppervlak op en neer beweegt in het lichaam. Voor diegenen die niet in lotushouding kunnen zitten, nemen de kleermakershouding of diamanthouding aan.

Tijdens de beoefening van pranayama moet men zorgvuldig de rug volledig rechtop houden.

Zoals er verschillende soorten yoga zijn, zo zijn er ook verschillende typen pranayama. Ayurveda geeft aan welk type het geschiktst is voor welke persoon. Iemand met een pitta-constitutie zou door zijn linker neusgang moeten ademen. Dat wil zeggen, inademen door zijn linker neusgang en uitademen door zijn rechter. Het is een oefening die verkoelend werkt op het lichaam, aangezien ze de vrouwelijke energie vergroot.

Iemand met een kapha-constitutie zou moeten inademen door zijn rechter neusgang en uitademen door zijn linker. Door deze oefening wordt de mannelijke energie versterkt, hetgeen een verwarmend effect op het lichaam heeft.

Iemand met een vata-constitutie zou afwisselend door de ene en de andere neusgang moeten ademen. Daar vata een actieve kracht is, zal dit afwisselende ademen tot evenwicht leiden.

Wie zwaarlijvig is doet er goed aan de ademhalingsoefeningen 'Kaphala Bathi' te doen. Ga in een gemakkelijke houding zitten, haal diep adem en adem snel en krachtig door de neus uit. Het centrum van waaruit deze uitademing vertrekt situeert zich enkele centimeter onder de navel (kanda), waar dit centrum krachtig wordt samengetrokken. Het inademen gaat na iedere uitademing vanzelf. Deze yogaoefening bevordert de stofwisseling van vet.

De totale oefening zou in een beginfase 2 maal 10 uitademingen mogen omvatten met één minuut rust. Dit kan dan telkens met 5 uitademingen opgedreven worden per week. De oefening verhoogt in sterke mate pitta en de stofwisseling. Iemand die te zwaar is zal door of tijdens deze oefening beginnen te zweten en dorst krijgen en naar een koel drankje beginnen te verlangen. In dit geval dienen gekoelde drankjes echter vermeden te worden, want ze verhogen de vetvorming in het lichaam, wat men juist wil verbranden door deze pranayama te doen.

Het zuiveren van nadi's, wat kan bekomen worden door ademhalingsoefeningen en pranayama werkt zeer sterk lichamelijk - tot op cellulair niveau - maar ook geestelijk. Het zuiveren laat prana toe om ongehinderd te circuleren ten voordele van alle natuurlijke functies en is zeer belangrijk bij het beoefenen van de hogere treden van Yoga.

Het zuiveren van nadi's tot het bekomen van goed werkende cellen, weefsels en organen door middel van ademhalingsoefeningen en pranayama zijn op zich Ayurvedische praktijken die vervolgens ook de effecten van de Ayurvedische behandelingen zullen versterken. Een kruid zal meer uitwerking hebben op een relatief zuiver lichaam dan op een inwendig bevuild lichaam.

### 3.3.4. Pratyahara

Vóór meditatie/antaranga yoga is het noodzakelijk om pratyahara, of terugtrekken van de zinnen/zintuigen te beoefenen van de vele "objecten". Dit staat niet gelijk aan het sluiten van de fysieke instrumenten zoals het sluiten van de ogen of het stilleggen van de spieren, hoewel het proces daar kan aanvangen. Pratyahara betekent het terugtrekken van de zinnen (indriyas) van de innerlijke, mentale "objecten" van onze persoonlijke wereld, evenals de "objecten" van de subtielere rijken. Na pratyahara, kan men de aandacht richten, en die verder naar binnen volgen door de stadia van concentratie (dharana), meditatie (dhyana) en absorptie (samadhi).

Het zijn de ondersteunende praktijken voor het tweede, innerlijke, aspect van yoga. Door middel van de uiterlijke treden worden wij lichamelijk en geestelijk gezuiverd (zowel materieel als energetisch). Bovendien wordt het bewustzijn van lichaam en geest sterk verhoogd en de aandacht wordt verscherpt. De aandacht kan zich meer en meer terugtrekken van uiterlijke processen en zich met verhoogd bewustzijn (enkelvoudig) richten op innerlijke processen (zonder afleiding). Yama en niyama moeten voortdurend bij de innerlijke treden nageleefd worden.

### **3.4. Ayurveda in samyama**

Samyama of meditatie laat ons toe om bewust tot Zelfbesef te komen. De zelfvervreemding wordt opgeheven en men komt tot realisatie van Atman of Purusha. Gelijk welke techniek we ook gebruiken, dient als hulpmiddel om ons bewustzijn terug te keren naar de oorspronkelijke, vredevolle en stille toestand van het Bewustzijn, die steeds aanwezig is. We (her)kennen die niet door ons eigen 'lawaaï'. In dit stadium zijn er geen bewuste technieken meer nodig en is er enkel het verblijven in het Zelf.

Meditatie heeft de kracht om te helen. Heling van de geest maar ook van het lichaam. Het vermindert de psychologische basisoorzaak of de ermee verbonden verwickelingen van het ziekteproces, die steeds in zekere mate aanwezig zijn. Dus ook bij de zogezegd gezonde mens. De psyche en de geest zijn uitingen van de werking van prana, de vitale levenskracht. Bij meditatie wordt deze werking in zijn normale bedding gebracht en zal dus uiteraard de gezondheid bevorderen.

Meditatie beïnvloedt lichaam en geest. Het doet de bloedvaten uitzetten, ontspant spieren en creëert een natuurlijke rustige toestand. Hoe meer uw ademhaling rustig wordt, hoe minder zuurstof de hersencellen nodig hebben. Na de meditatie hebben de opengezette bloedvaten en de ontspannen spieren niet onmiddellijk de nawerking om terug samen te trekken. Dit gebeurt pas indien de persoon terug onder stress komt, wat de bloedvaten dan weer doet dichtgaan. In momenten van stress zullen de bloedvaten zich vernauwen wat onze spieren en gans ons lichaam stijf en stram maakt.

Als de bloedvaten ontspannen, wordt de bloeddruk normaal. De werkelijk ontspannen toestand die door meditatie mogelijk is, wordt veroorzaakt door een uitbreiding van bewustzijn op cellulair niveau, op niveau van de weefsels en op niveau van de werking van alle organen.

Meditatie heeft dus het resultaat van stressvermindering, wat de bloedtoevoer verbetert, meer zuurstof voorziening geeft en de spieren ontspant.

Indien er een bedoeling is bij het meditatieproces, zal de waarde van meditatie verminderen en zelfs verloren gaan. Een bedoeling is verwachting en verwachting is verlangen. Men moet mediteren om te mediteren, meer niet - zonder enig verlangen. Koester geen verwachtingen en vergelijk niet met ervaringen van vorige meditaties of meditaties die u door anderen zijn toegelicht. Indien deze verwachtingen dan niet worden ingevuld, zal men onder spanning komen te staan, met eventueel nog meer verwachtingen en verlangens als gevolg. Dit kan een reden zijn waarom iemand verveeld of gefrustreerd raakt en er helemaal mee stopt.

Pitta types hebben de neiging om zich vast te houden aan een bepaalde sterk gestructureerde meditatietechniek. Gelijk welke techniek waar we afhankelijk of te sterk aan vasthangen, zal onze geest eng maken, beperken en volgens een vast patroon doen werken. Om in het begin discipline, vastberadenheid en aandacht te geven is er een gestructureerde techniek nodig. Meditatie dient uiteindelijk ongestructureerd en spontaan te zijn. Want dit is de aard van Waarheid. De Ultieme Realiteit is geen door mensen gemaakte gestructureerde berekening. Het is van een andere orde, het is deugdzaamheid die van intuïtieve orde is. Meditatie is een toestand die we niet zelf kunnen creëren, enkel er ons ontvankelijk voor maken. Een gezond brein kent een constante vrije stroming en beweging, geen stramheid.

Meditatie heeft de mogelijkheid om negatieve aspecten van ons geconditioneerde bewustzijn, nefaste hardnekkige gewoonten en impulsen in het onderbewustzijn die pijn en lijden veroorzaken, uit te zuiveren.

Meditatie kan ingezet worden bij gezondheidsproblemen, waar niets mis mee is. Het mag echter niet enkel daarvoor gebruikt worden. Meditatie heeft een hogere bloeiende kracht. Het kenmerk van een meditatieve geest is liefde, mededogen en totale relaxatie. Meditatie is liefde, meditatie is bewustzijn en bewustzijn is liefde.

### **3.5. Belangrijke voorzorgen**

Bij vergelijking van de functies van lichaam en geest, wordt in Yoga speciaal nadruk gelegd op de geest. Diegenen die te kampen hebben met mentale spanningen kunnen geen goede gezondheid behouden. Als we Yoga beoefenen moet men behoedzaam zijn om mentale rust te behouden.

Dit is de reden waarom er reeds in een vroeg stadium van Yoga beoefening, sterk nadruk wordt gelegd op de Yama's en de Niyama's.

Zonder deze twee als basis zal geen enkele Yogapraktijk compleet zijn. Na adequate beoefening van Yama en Niyama en het observeren ervan, kan de yogi verder gaan met de derde stap.

Het zuiver observeren van Yama en Niyama is moeilijk voor de gewone man of vrouw. Maar het bewust vermijden van het kwade door afgunst, haat, wraak, schending van vertrouwen en deze vervangen door geduld, volhardingsvermogen, tolerantie en mededogen zijn essentiële stappen die zeer behoedzaam moeten gevolgd worden.

Onze instelling bij de beoefening van Yoga en Ayurveda zijn allesbepalend en zeer belangrijk. Belangrijker zelfs dan al de toegepaste of beoefende technieken.

# Algemeen Besluit

De afscheiding tussen Ayurveda en Yoga is kunstmatig en is er in India nooit geweest. Ze is in feite in het Westen ontstaan wegens gebrek aan informatie.

Ayurveda loopt gelijk met en speelt een zeer belangrijke rol op niveau van hatha yoga wat een voorbereiding vormt voor de hogere yoga of Raja yoga. Niettemin blijft Ayurveda ook bij deze hogere treden een zeer belangrijke rol spelen.

Ayurveda is geen systeem met als enige doel gezondheid en een lang leven na te streven. Het vertrekt niet vanuit een verheerlijking van het fysieke lichaam, het gaat niet over een lichaamscultus. Het gaat veel verder dan dat.

Ayurveda maakt het mogelijk op een zo natuurlijk mogelijke manier zorg te dragen voor onze fysische en geestelijke verschijningsvorm en deze in optimale conditie te brengen of te houden opdat we zouden kunnen groeien op spiritueel vlak om van deze fysieke en geestelijke vorm uiteindelijk los te komen. Met respect voor, en in harmonie met onze natuur maakt men gebruik van het instrument – ons lichaam, onze geest en het bewustzijn - dat ons gegeven werd om te komen tot Bevrijding. Bevrijding is het ontvangen, door genade, van het Weten - 'Veda' – over de ware oorsprong van het leven in al zijn aspecten. Ayurveda als wetenschap van het leven. Deze oorsprong van het leven ligt buiten ruimte en tijd en kan zich enkel aan ons openbaren door ervaring. Het is geen toestand die wij zelf kunnen bereiken door eigen doen. We kunnen enkel de zo ideaal mogelijke omstandigheden scheppen om deze genade toe te laten. Het is daar waar Ayurveda en Yoga zij aan zij staan op het pad en mekaar nodig hebben. Ayurveda en Yoga helpen ons het bewustzijn dat zich heeft ingewikkeld in de materie, en hierdoor oorzaak is van beperkingen en van fysiek en geestelijk lijden, terug te 'ont-wikkelen' zodat het zijn ware aard terug realiseert, wezenlijk beseft. De onwetendheid of avidya wordt dan opgelost.

## Gezondheid

Ayurveda beschouwt gezondheid als een toestand van perfecte harmonie tussen de dosha's vata, pitta en kapha, in overeenstemming met de individuele prakrti, wat een evenwicht is van de zeven weefsels (dhatu's) en de drie afvalproducten (mala's). Gezondheid betekent niet dat er afwezigheid is van een bepaalde ziekte. Bij een juiste functionele verhouding van de dosha's, dhatu's en de mala's is er een perfect evenwicht van het lichaam, de zinnen, de geest en bewustzijn. Dan is er helderheid, geluk, vreugde, vrede en liefde.

Deze toestand van gezondheid kan zich manifesteren dankzij een goed, verteringsvuur (agni) wat ook weer het resultaat is van uitgebalanceerde dosha's, dhatu's en mala's. Op cellulair niveau betekent dit een perfect evenwicht van ojas, tejas en prana, en van een overheersende aanwezigheid van sattva in de geest. Het aanvoelen van deze toestand van wel-zijn weerspiegelt deze innerlijke toestand van gezondheid. Vanuit praktisch oogpunt is het evenwicht tussen de dosha's het belangrijkste. Het is het resultaat van het aanpakken van de fysieke en emotionele factoren in ons leven.

Vata, pitta en kapha zijn overal in ons lichaam aanwezig en vormen het beschermende mechanisme van dit lichaam. Ze worden constant aangevallen door de tijd, leeftijd, dagritme en seizoenen. Ze worden ook beïnvloed door het voedsel dat we eten, onze emoties en gedachten, onze relaties, de veranderingen in de zon, de maan, de planeten en astrale lichamen en de plaats waar we leven. Al deze factoren bepalen de werkzaamheid van de dosha's en onze ervaring van welzijn.

## Innige relatie

Ayurveda en Yoga leren ons deze processen en werkzaamheden allemaal beter te leren kennen, te onderzoeken en op de juiste manier te richten. Streven wij allemaal niet naar werkelijk, blijvend geluk of welzijn? Wat naast een toestand van het lichaam nog meer een toestand is waar de ziel naar hunkert. Dit is het proces van Yoga. Beter nog spreekt men hierbij over Ayurveda IN Yoga aanwezig, aangezien Ayurveda een onmiskenbaar krachtig hulpmiddel is op het pad van Yoga, om niet te zeggen absoluut noodzakelijk. Ayurveda is trouwens inherent verweven in het Yoga-systeem en kan dus niet gezien worden als een losstaande methode waarvan we in Yoga al dan niet gebruik maken. Ayurveda is ontegensprekelijk aanwezig in Yoga.



Alles wat we doen kan ons dichter brengen bij onze ware natuur en Ayurveda is een methode om totaal bewustzijn, totale aanwezigheid te brengen in elke gedachte en in elke handeling. Dit is gedragswetenschap als gezondheidswetenschap in zijn meest pure vorm.

Om dit onderwerp van eindwerk af te sluiten een sutra uit de Sushruta Samhita die voor zichzelf spreekt.

***Sama doshah samagnish ca sama dhatu mala kriyah  
prasannatmendriya manah svasth ityabhadhiyate***

***(Sushruta Samhita, 15.38)***

*Diegene die gevestigd is in het Zelf, die de dosha's en agni uitgebalanceerd heeft, de dathu's goed gevormd  
en een goede eliminatie van malas heeft, goed functionerende lichaamsprocessen heeft, diegene wiens  
geest, ziel en zinnen vol van gelukzaligheid zijn,  
wordt een gezond persoon genoemd.*

**Hari Om Tat Sat**

# **BIBLIOGRAFIE**

Athmachaithanya, swami. THE ART EN SCIENCE OF AYURVEDA.  
Kannur, India: 'Shanti Madon', jaartal niet vermeld.

Frawley, David. YOGA & AYURVEDA, SELF-HEALING AND SELF-  
REALIZATION. Twin Lakes, Wisconsin: Lotus Press, 1999.  
ISBN 13: 978-0-9149-5581-8 ISBN 10: 0-9149-5581-0

Frawley, David. Kozak, Sandra Summerfield. YOGA FOR YOUR TYPE,  
AN AYURVEDIC APPROACH TO YOUR ASANA PRACTICE.  
Twin Lakes, USA: Lotus press, 2001  
ISBN 0-910261-30-X

Keus, Dra. C. BHAGAVAD GITA.  
Deventer, Ankh-Hermes (Oriënt-serie), 1999  
ISBN 90-202-4515-5

Lad, Dr. Vasant. AYURVEDA, DE LEER DER ZELFGENEZING.  
Amsterdam, Uitgeverij Schors, 1992.  
ISBN 90-6378-235-7

Lad, Dr. Vasant Dattatray M.A.Sc.. TEXTBOOK OF AYURVEDA,  
FUNDAMENTEEL PRINCIPLES OF AYURVEDA, Volume one.  
Albuquerque, The Ayurvedic Press, 2002.  
ISBN 1-883725-07-0

Taimni, Dr.I.K.. DE YOGA SUTRA'S VAN PATANJALI;  
Amsterdam, Theosofische vereniging in Nederland, 1998.  
ISBN 90-6175-075-x