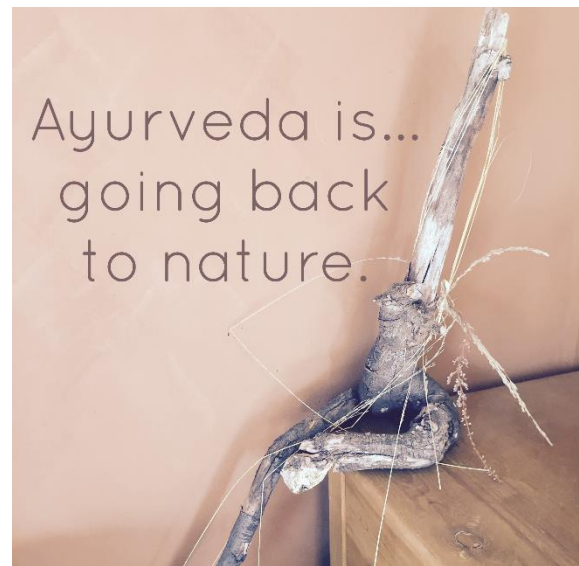




Yoga

en

Āyurveda



Eindwerk  
ter afsluiting van de opleiding aan  
Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya

Kristel Baert ~ juli 2019

## Inhoudstafel

p.3	Hoe āyurveda op mijn pad kwam
p.5	Weerstand
p.6	<i>Dharma</i>
p.7	Waarom yoga én āyurveda? Waarom niet yoga of āyurveda?
p.9	Eénwording
p.10	Doṣa's
p.13	Subdoṣa's
p.15	Waarom yoga en āyurveda delen?
p.16	Hoe yoga en āyurveda delen?
p.18	<i>Geluk</i>
p.19	Het delen van de āyurvedische keuken
p.20	Waarom āyurvedisch eten?
p.25	De valkuil van de āyurvedische keuken
p.25	Tips om āyurvedisch te koken
p.28	<i>Rijst koken op āyurvedische wijze</i>
p.29	Yama en niyama
p.31	<i>Yama en niyama</i>
p.32	Āsana en āyurveda
p.32	Āsana volgens de doṣa's
p.34	Āsana volgens vāta
p.35	Āsana voor vāta
p.37	Prāṇāyāma volgens vāta
p.37	Āsana volgens pitta
p.38	Āsana voor pitta
p.39	Prāṇāyāma volgens pitta
p.40	Āsana volgens kapha
p.40	Āsana voor kapha
p.41	Prāṇāyāma volgens kapha
p.42	Āsana volgens de āyurvedische levenscycli
p.42	Āsana volgens de seizoenen
p.42	De drie doṣa's in één āsana
p.43	Āyurvedische levensstijl
p.45	Tenslotte
p.46	Bronnen

In the west, there are many weekend and month-long yoga courses that certify one to teach yoga. This is not the traditional method for training and often results in underqualified teachers. It is recommended that yoga teachers have a strong personal and ongoing yoga sādhana. They need to be living a dharmic lifestyle and be dedicated to the upliftment of humanity and creation. They should follow all of the yamas and niyamas to the best of their ability, and should be of excellent character, free from pride. It is important to find a yoga teacher with whom you personally resonate. What is right for one person may not be right for another. Remember the old saying, “One person’s medicine is another person’s poison.” Trust your intuition and let your heart be your guide.

*Uit Health and consciousness through āyurveda and yoga van Dr. Nibodhi Haas*

Āyurveda itself is a form of yoga. It can be called the yoga of healing. Āyurveda employs aspects of all the yogas depending upon the level, temperament and constitution of the individual to aid in their healing, right lifestyle and spiritual development. A true āyurvedic practitioner, therefore, is also be a yogi. He or she has mastery not only of the physical body but of the prāṇas and the mind, with knowledge of the subtle body and the soul. A true doctor heals through the life-force, not through his or her own personal energy. The mind of a true healer is attuned with the divine or the inner Self. [...] Yoga, too, should include Āyurveda in order to be complete.

*Uit Yoga & Āyurveda van David Frawley*

## Hoe āyurveda op mijn pad kwam

Ik hoorde de term āyurveda af en toe vallen tijdens de eerste drie jaren van de yoga opleiding. Vele collegastudenten waren al naar een āyurvedisch dokter geweest, en vertelden dat ze kapha, pitta of vāta waren en welke kruiden de dokter had voorgeschreven.

Ik was enorm sceptisch en vond die consultaties waarover men vertelde vooral duur, té duur. Het āyurveda verhaal boeide mij niet in het minst. Volledig vervuld van wat ik bijleerde op de yoga academie, had ik hoegenaamd geen ruimte meer over om me nog bijkomend te verdiepen in āyurveda.

Maar āyurveda bleek toch op mijn pad te liggen.

Die eerste drie jaren van de yoga opleiding leerde ik vele kostbare lessen. Eén daarvan was “laten gebeuren wat moest gebeuren”. Dharma volgen, en meer specifiek mijn svadharma. Nog steeds handelen, want ook niet-handelen is handelen, maar handelen zonder eigenbelang, zonder me te willen hechten aan het resultaat. Karmaloos, zoals het in yoga genoemd wordt. En ik merkte, naarmate ik me daar meer en meer in oefende (want geloof me, zo handelen was ik niet gewend en is nog steeds niet vanzelfsprekend), dat gebeurde wat moest gebeuren. In mijn leven vielen meer en meer puzzelstukjes op hun plaats. Evenwicht in mezelf en mijn directe omgeving groeide gestaag. Ik kreeg steeds vaker de bevestiging dat de dingen gebeurden zoals ze hoorden te gaan, en al wat ik hoefde te doen was me eraan over te geven. Zelfs op pijnlijke momenten in mijn persoonlijk leven, vanuit wanhopige confrontaties met mensen die er alles aan deden om me te doen wankelen, begreep ik dat gebeurde wat hoorde te gebeuren. Dat zowel ik, als de andere, hier iets uit te leren hadden, ook al was dat hogere doel niet meteen zichtbaar of voelbaar in ons door ego geleid bestaan. Ik stelde me open voor de lessen en ging mijn pad verder. Het had geen zin meer om te piekeren over mijn beslissingen, het was wat het was, en ik kon het aanvaarden. Toen ik die piekertoestanden kon loslaten, ruimden ze plaats voor vertrouwen: een diep geworteld vertrouwen in het leven en het pad dat voor me lag.

En dat is oefenen. Nu nog steeds, nu ik in mijn vijfde jaar van de opleiding zit. Dat oefenen is een constante in mijn leven, en zal ook zo blijven. Oefenen om mijn geheugen te trainen en me op tijd weer te herinneren dat vertrouwen de sleutel is, want in de drukte van het leven durf ik dit maar al te snel vergeten.

Tijdens de lessen over ṣaṭkarma in mijn vierde jaar legde Suman parallellen met āyurveda. Ayuh betekent leven en veda betekent weten. Āyurveda is dus “de wetenschap van het leven”. Volgens sommigen is āyurveda onderdeel van de Ṛgveda, volgens Suśruta onderdeel van atharvaveda. De link tussen āyurveda en yoga werd voor mij meer en meer duidelijk. Dus plots stond āyurveda daar toch, in het midden van mijn pad, er was geen ontkomen aan. Ik luisterde, en voelde hoe een kleine vonk van interesse en nieuwsgierigheid wakker werd. Me er voor openstellen kan geen kwaad, meende ik. In die periode had ik last van mijn lies, waardoor ik na lang stilzitten pijn en een slapend been kreeg. De laatste maanden was er ook een zeurende pijn in mijn kniegewrichten bij gekomen. Ik vond niet meteen verlichting door de beoefening van yoga, dus werd ik benieuwd of āyurveda me hierbij zou kunnen helpen. Ik doorzocht het internet even en vond informatie over een āyurvedische dokters

in Gent. De momenten dat zij in het land was, kwamen perfect uit in mijn werkplanning. Ik besloot een afspraak vast te leggen. Suman en Ātma Muni, mijn leraren in Mechelen hebben me steeds geleerd niet te geloven, maar wel te ervaren, dus ik besloot de ervaring van āyurveda een kans te geven. Ik luisterde nieuwsgierig naar de uitleg van de dokteres, kocht de aangeraden kruiden aan, en besloot ook de tips in verband met voeding gedurende 1 maand strikt te volgen. Na die maand zou ik besluiten of āyurveda iets voor me was of niet.

We zijn nu, op het moment dat ik dit schrijf, nog geen volledig jaar verder. En nu al kan ik me geen leven meer voorstellen zonder āyurveda. Ik heb me laten leiden, heb het pad gevolgd dat voor me lag. De rijkdom, diepgang en kwaliteit van leven en gezondheid die āyurveda me op deze korte tijd heeft gebracht, is alle ervaring die ik nodig had. Zonder te geloven, maar door te ervaren. Deze ervaring deel ik graag met u, in dit werk over yoga en āyurveda. Omdat deze twee voor mij onlosmakelijk verbonden blijken te zijn, het één voor een verdieping van het ander zorgt, en omgekeerd.

Yoga had me geleerd mijn lichaam en mijn gedachten tot rust te brengen en Āsana te kunnen ervaren, een toestand van lichaamloosheid waar geen lichamelijk pijntje me kon afleiden. "Een gezond lichaam is een lichaam dat je niet voelt," zei Suman tijdens één van zijn lessen, en na enkele jaren yoga mocht ik ervaren wat hij hiermee bedoelde. Yoga had me ook geleerd contact te maken met de energiestromen, prāṇa, die doorheen mijn lichaam vloeien en hiervan bewust te worden en de stroming te kunnen voeden.

Āyurveda vulde deze ervaringen aan en verdiepte ze, via aanpassingen aan mijn voedingsgewoonten en mijn levensstijl. Āyurveda gaf me kennis en tools in handen om mijn lichaam gezond te krijgen, zolang ik maar zelf deze verantwoordelijkheid wilde aannemen.

Ik was mijn eigen verantwoordelijkheid vergeten. Ik was vergeten dat ik zelf verantwoordelijk ben voor mijn gezond lichaam. Of misschien had ik dit nooit geleerd? In onze maatschappij groeien we op met het idee dat we ons lichaam en onze geest kunnen volproppen met ongezonde voeding, ongezonde gedachten, ongezonde levensstijl, en dat we daar immuun tegen zijn. Blijkt er toch ziekte te verschijnen, is dit veroorzaakt door een virus of bacterie en zijn pilletjes de oplossing. Is het een ernstige ziekte, heb je gewoon pech gehad, maar dokters en ziekenhuizen staan voor je klaar. Toch beseffen meer en meer mensen wel dat hun levensstijl en voeding invloed heeft, maar wat kunnen ze er aan doen? En wanneer ze nog een stap verder zijn en ook inzien dat er iets aan te doen is, willen ze dat dan wel? Willen ze deze verantwoordelijkheid wel zelf opnemen? Wilde ik dat?

## Weerstand

Toen ik nader bestudeerde wat deze verantwoordelijk precies inhield, kon ik niet meer ontkennen dat zowel yoga als āyurveda op mijn pad lagen. Ik besepte dat ik mijn levensevolucie zou beperken, wanneer ik me slechts op één van hen zou richten. Na mijn testmaand waren mijn lichamelijke klachten verdwenen, ik was enkele kilo's kwijt (alhoewel dat niet mijn bedoeling was en ik geen enkel moment honger had geleden), ik voelde me energiek en gelukkig. Ik wist dat ik weer een stap dichterbij mezelf was, maar ook dat het een hele omschakeling zou worden...

Ondanks dit besef, kreeg ik te maken met momenten van enorme weerstand naar āyurveda toe. Wat ik mocht ervaren dankzij yoga, leek zoveel dieper te zijn dan wat de theorie van āyurveda me wilde leren. Ik kreeg het gevoel dat āyurveda me wilde achteruit trekken, opnieuw naar de ervaring van het grofstoffelijk lichaam, en yoga leerde me net los te komen van dit lichaam. Ik begon te twijfelen...

Dit alles, wat ik zie en hoor, mijn lichaam, mijn ego, hoort toch bij de "wereld der verschijnselen", zoals Ātma Muni zegt? Mijn pijntjes, mijn kwaaltjes, ... zijn uiteindelijk toch slechts illusies, uitingen van māyā? De afgescheidenheid tussen mijn en jouw lichaam is toch enkel door het ego gecreëerd om zijn eigen bestaan te bevestigen? Waarom dan net met die kwaaltjes, die lichamen, dat ego aan de slag gaan? En ik dacht aan wat Suman al eens vertelde in de klas, dat sommige leden van de yogafederatie heel wat weerstand hebben tegenover āyurveda, dat zij āyurveda niet nodig vinden in de opleiding, en ik begreep deze weerstand, voelde hem zelf ook... Waarom is al die aandacht voor voeding, lichaam en onevenwicht nodig? Waarom belang hechten aan wat samenhangt met afgescheidenheid, terwijl je net meer en meer voeling krijgt met éénheid?



### *Dharma*

*Voor mij is dharma vrijheid. De vrijheid om de weg te bewandelen die voor me klaar ligt, en zodra ik dit doe, merk ik dat alles meewerkt om verder te gaan. Maar dharma houdt geen rekening met de tijd. Wat moet gebeuren, zal gebeuren als het moment daar is. Met de nodige frustratie, pijn en verdriet tot gevolg, op momenten dat ik voel dat dit mijn weg is maar het resultaat nog niet zichtbaar aanwezig is in mijn leven. Mijn pad heeft zeer veel omwegen gemaakt langs pijn en verdriet. Toch had ik steeds een diep, onwrikbaar weten dat ik uiteindelijk alleen maar gelukkig kon zijn, dat ondanks deze pijnlijke omwegen, mijn pad nog steeds richting geluk ging. Ik kwam telkens weer terecht in een diep gelukkig zijn, rijker door de lessen die het verdriet mij hadden geleerd. Tot de periodes van geluk breder en breder werden, en mijn leven overspoelden...*

*In yoga spreekt men over een goed geheugen ontwikkelen. Voor mij heeft dit niets te maken met mijn rationele intelligentie. Een goed geheugen is niet vergeten welke lessen dit leven mij leert. Deze lessen blijven beleven, ze werkelijk levend houden. En van daaruit leven in dankbaarheid, vertrouwen en evenwicht.*

## Waarom yoga én āyurveda? Waarom niet yoga of āyurveda?

Op een bepaald moment voelde ik grote weerstand tegen de lichamelijke waar āyurveda het over heeft. Waarom terugkeren naar het lichamelijke, en zoveel aandacht besteden aan het helen ervan, wanneer ik voeling kan krijgen met dat wat dit lichaam overstijgt? Dit leek haaks te staan op mijn groeiend bewustzijn, dat mij leerde op een niet-gehechte manier te kijken naar mijn lichaam. De laatste 2 jaar werd ik me bewuster van mijn energielichaam, prāṇa maya kośa, en kon ik het stromen van prāṇa doorheen mijn lichaam ervaren. Āyurveda leek me zo erg toegespitst op annamaya kośa, het grofstoffelijke lichaam, dat ik werkelijk vreesde op een dwaalspoor te zijn beland.

Wat klopt voor de praktische uitwerking, is echter te beperkt voor āyurveda in zijn geheel. Daardoor bleef ook op die momenten van twijfel āyurveda aanwezig in mijn leven. Tijdens het volgen van lessen, het lezen van boeken, of het overpeinzen van mijn twijfels, ontving ik meer en meer de antwoorden op deze vragen. Het begrip van de kośa's verruimden mijn beeld van āyurveda. Door via voeding, kruiden en massages de doṣa's te willen beïnvloeden, streeft men in de eerste plaats naar het vermijden van ziekte, pijn en ongemak. Een gezonde werking van de spijsvertering staat centraal. Ook yoga heeft annamaya kośa nodig om āsana uit te voeren. Maar deze initiële werking gaat verder dan annamaya kośa. Wanneer āsana beperkt wordt tot dit niveau, beperkt men yoga tot enkele fysieke turnoefeningen en gaat men voorbij aan de diepe essentie van yoga. Ook wanneer men āyurveda slechts beperkt tot het verhelpen van fysieke ongemakken door te werken met voeding en kruiden, raakt men niets van de essentie ervan. Dat is de valkuil van āyurveda, maar ook van yoga.

Yoga en āyurveda leren ons de eerste tekenen van onevenwicht te herkennen, en zo kunnen we vermijden dat dit onevenwicht tot ziekte zou leiden. Āyurveda doet echter niet enkel een poging om te proberen annamaya weer in evenwicht te krijgen. Āyurveda begrijpt de invloed van emoties, energie en levenskracht (prāṇa maya kośa) op het grofstoffelijk lichaam, en van het denken (mano maya kośa) op deze twee voorgaande. Wanneer je als āyurvedisch practitioner iemand verder helpt, maak je contact met je hoger bewustzijn (vijñāna maya kośa) en laat je dat spreken om tot juiste conclusies te komen, zonder de andere kośa's uit het oog te verliezen.

Yoga brengt annamaya kośa in een houding en in deze houding wordt prāṇamaya kośa en manomaya kośa ervaren. De beleving van āsana brengt ons tot het diepere ervaren van vijñānamaya kośa.

Zowel yoga als āyurveda werken dus in op alle kośa's, waarbij de kośa's dienen als poorten voor elkaar. Op het niveau van prāṇamaya kośa zorgen ze ervoor dat energie vrijelijk kan stromen, dat blokkades opgeheven kunnen worden. De nāḍī's worden gezuiverd, prāṇa kan stromen. Wanneer yoga en āyurveda via prāṇa maya kośa inwerken op mano maya kośa, komen gedachten en emoties tot rust. Op het niveau van vijñāna maya kośa werkt onze intuïtie, onze werkelijke intelligentie. Hier kunnen ook karmische invloeden werkzaam zijn. Zowel yoga als āyurveda reiken tools aan om hiermee aan de slag te kunnen: mantra, yantra, edelstenen, Dit hele bewustwordingspatroon, waarin je loskomt van het ego, en waar zowel yoga en āyurveda naar leiden is voor mij de duidelijkste weg. Op deze weg gaan āyurveda en



yoga hand in hand naar ānandamaya kośa, waar leven (jiva), licht (jyoti) en liefde (prema) jouw hele Zijn vervullen.

Āyurveda heeft hetzelfde doel als yoga, en dat doel is het Zelf leren kennen. Doordringen tot het wezenlijke, essentiële van jezelf en al wat is, Ātman ervaren, tot eenheidservaring komen. Contact mogelijk maken met de essentie in jezelf lijkt me de enige bestaansreden van de āyurvedische, praktische uitwerking op de individuele manifestatie van praktri. Āyurveda werkt vanuit het hoger bewustzijn met het grofstoffelijke. Het grijpt inderdaad terug naar het lichamelijke, maar niet vanuit het lichamelijke, en niet vanuit het ego. Wel vanuit een universele, kosmische intelligentie, een verbondenheid met alles (natuur, omgeving, mensen, ...) en vanuit een bewustzijn dat onze lichamelijkheid overstijgt. Āyurveda en yoga werken op die manier in op elk van de hindernissen die in onze kośa's verborgen kunnen zitten. Zo werken ze samen aan het bereiken van het Zelf. De verschillende kośa's zijn onze poorten naar dit ware Zelf. Het was dit inzicht dat voor mij (opnieuw) de puzzel in elkaar deed vallen. Opnieuw kregen mijn twijfels een zodanig antwoord dat ik verder overtuigd was. Āyurveda klopte nog steeds met mijn aanvoelen, en dus met mijn svadharma.

Dit ruime beeld van āyurveda is ook toe te passen op de conceptie en geboorte van kinderen. Een mens wordt geboren met een geboortestructuur, een doṣa, een oorspronkelijk evenwicht, mede bepaald wordt door de heersende doṣa's van vader en moeder tijdens de conceptie. De doṣa's werken tijdens de conceptie als energieën die de schepping van dit nieuwe wezentje mee beïnvloeden. Tijdens de lessen āyurveda in Mechelen bespraken we op een gegeven moment de invloed van IVF-technieken. Ook hier mag het grotere geheel niet vergeten worden. Deze scheppende energieën zijn ook aanwezig in de gehele omgeving en al wat bestaat, niet enkel in het beperkte van de manifestaties van vader en moeder.

*Tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam.*

*Vṛtti sārūpyam itaratra.*

*(Yoga Sūtra van Patañjali, vers 3-4)*

“Dan is de ziener gevestigd in zijn eigen, essentiële en fundamentele aard. In andere staten is er assimilatie (van de ziener) met de modificaties (van het denken).” (vertaling Taimni)

Yoga en āyurveda gaan over éénwording. Anders blijft er een foutieve vereenzelviging met het beperkte bestaan. Alle energieën die werkzaam zijn in de wereld der verschijnselen zullen de creatie van een nieuw leven mee bepalen. Denken dat dit alleen, of zelfs maar voor het grootste deel, bepaald wordt door de doṣa's van vader en moeder op een moment van conceptie, is naar mijn mening een te grote vereenzelviging en gehechtheid aan de (rol van de) ouders, die ook slechts beperkte manifestaties zijn.

De invloed van de mens is even beperkt als zijn eigen manifestatie. Veel hangt af van hoe beperkt je deze menselijke manifestatie beschouwt. De wisselwerking tussen mensen heeft weldegelijk invloed op elkaar en op de omgeving. Maar hoeveel gewicht kies je zelf te geven aan de verantwoordelijkheid van één individu zoals een zwangere vrouw, of 2 individuen

zoals een vriend koppel? Opnieuw, hier ligt vereenzelviging met de rol van die individuen aan de basis. Het grotere geheel wordt vergeten, men maakt conclusies gericht op het beperkte.

Āyurveda vertrekt steeds vanuit de eenheid en keert steeds terug naar de eenheid. Het beperkte is slechts de weg ertussen, die āyurveda bewandelt in ons mens-zijn.

Yoga en āyurveda kunnen ons allebei een diep inzicht schenken over de werking van de gehele kosmos. Het is door dit inzicht dat de werkelijke rijkdom van deze systemen kan ontsluit worden. Vanuit dit enorme inzicht is de samenhang van āyurveda en yoga niet te ontkennen. We leren ons ware Zelf kennen, we overstijgen de kośa's, en tegelijkertijd blijven we in deze wereld leven en ervaren we het functioneren van al onze kośa's zonder dat deze ons nog "gevangen" houden.

Mijn ervaring leerde me dat yoga en āyurveda één zijn. Het zijn twee kanten van één medaille. Het éne bestaat niet zonder het andere. Het doel van het éne kan niet bereikt worden zonder steun van het andere. Het zijn allebei opstapjes. Hulpmiddelen naar éénzelfde doel. Belangrijk, zeker, omdat de meeste mensen niet zonder deze opstapjes kunnen. Vanuit ons ego zitten we vast aan ons lichaam, waarmee we ons vereenzelveren. Yoga helpt via yama, niyama, āsana, en uiteindelijk meditatie om los te komen van dit ego en dit lichaam. Niet gemakkelijk... Āyurveda werkt in op een goede werking van organen, weefsels, en andere lichaamsfuncties, waardoor dit loskomen iets wordt vergemakkelijkt. Beiden, yoga en āyurveda, brengen me naar vrije energiestroming. Een gezond lichaam én geest bevorderen mijn spirituele groei.

## Eénwording

We zijn allen één. Iedereen die op één of andere manier met een spiritueel voelen bezig is, zal dit niet ontkennen. Ik hou zelf van het beeld van de oceaan en de golven, een beeld dat ik in zoveel boeken en zoveel lessen tegen kom:

*Er zijn wel verschillende golven, maar elke golf IS de oceaan. Wees geen golf die vergeten is dat hij de oceaan is.*

Velen onder ons beseffen dit. Zij "weten" dat er iets anders is, iets waar zij ook naartoe kunnen groeien, zullen groeien. Zij zoeken in yoga of andere stelsels deze verlossing. En door dit "Weten" willen ze zo snel mogelijk die grote stap zetten naar dé Eenheidservaring. Vaak echter blijft het bij een rationeel "willen", met de nadruk op het doel dat te bereiken valt. Ik besef meer en meer dat de weg het doel is. Het is een proces, waarvan het tempo wordt bepaald door iets hoger dan mijn eigen kleine wil. "Laten gebeuren, je hoeft niets te doen," raadt Suman vaak aan in zijn lessen. Het duurde even voor ik de werkelijke betekenis van deze woorden kon ervaren. Niets doen, betekent niet dat ik niet handel. Laten gebeuren betekent handelen volgens mijn svadharma. Dan volg ik mijn eigen proces, in het tempo dat voor mij bepaald wordt en goed is.

Het is dus wél belangrijk dat ik mijn kleine wil omzet in daden waardoor ik mijn verantwoordelijkheid in dit proces opneem. Maar deze daden worden niet geleid door mijn ego of door het verlangen naar resultaten. Ik geef mijn wil en mijn daden over aan dharma. Dat IS mijn svadharma. Deze verantwoordelijkheid houdt in dat ik zowel lichaam als geest eerst aandacht schenk, genezing mogelijk maak, de werkelijke toestand herstel. Āyurveda en yoga geven me samen de handleiding hoe deze verantwoordelijkheid op te nemen. David Frawley schrijft in zijn boek *“Yoga & āyurveda”* dat yoga zorgt voor vrede in ons hart. Yoga maakt dat we ons innerlijk licht kunnen ontvangen. Āyurveda leert ons hoe we ervoor kunnen zorgen dat onze lichamelijke en mentale conditie hier geen hinderpalen voor worden.

Āyurveda en yoga vragen wél inspanning om te laten gebeuren wat te gebeuren staat. De inspanning zelf bestaat uit “laten gebeuren”. Zonder déze inspanning werken we ons evolutieproces tegen, houden we het tegen. En dàt is waar we meestal mee bezig zijn wanneer we willen “doen”. Voor mij bleek het eenvoudig klinkende “laten gebeuren” een hele inspanning te zijn...

## Doṣa’s

Overtuigd om verder te leren, verdiepte ik mijn studie met bijkomende opleidingen in Dilbeek. Zodra ik mijn vijfde en laatste jaar aanving in Mechelen, kreeg ik ook daar lessen āyurveda van Suman.

En toen leerde ik over de doṣa’s... en alsof dat nog niet ingewikkeld genoeg was, kwamen er daarna de subdoṣa’s bij... Ik wilde dit allemaal begrijpen. Ik was ondertussen zo overtuigd geraakt van de waarde van āyurveda dat ik wist dat dit me niet meer zou loslaten.

Maar die doṣa’s... Het kwam mij over als een ongelofelijk ingewikkelde theorie. Ik die wilde leren uit ervaring, voelde me weer helemaal naar de ratio getrokken om dit een plaats te kunnen geven. Toch voelde ik me niet ontmoedigd, mijn overtuiging wankelde niet. Integendeel, ik maakte me klaar om zo grondig mogelijk de āyurvedische theorie te bestuderen, begrijpen en doorgronden. Dus volgde ik aandachtig alle lessen die ik kon volgen, en las het éne boek na het andere. Was het door al deze boeken en lessen, door op zoveel verschillende manieren de uitleg gehoord te hebben, of was het gewoon plots het moment dat ik het verteerd had? Maar in één moment was de werking van de doṣa’s helder aanwezig in mezelf. Ik had me wel in één ding vergist: ook hier bleek het niet om theorie te gaan, maar ook om ervaring.

Alles wat gemanifesteerd is, is samengesteld uit één of meerdere elementen (ether, wind, vuur, water, aarde). Hierover braken mijn westerse hersenen al van bij het begin. Toch is het heel eenvoudig toepasbaar. Neem bijvoorbeeld ons lichaam. We nemen ruimte in (ether), we hebben ook heel wat holtes in ons lichaam waar ruimte aanwezig is (zoals de mondholte). Dat er wind in ons lichaam is, weten we ook allemaal. Iedereen heeft al wel eens een wind of een boertje gelaten... Het vuur staat voor de transformaties die ons lichaam doorstaat, zoals het omzetten van voedsel in bouwstoffen voor ons lichaam. In

āyurveda spreekt men ook over spijsverteringsvuur. Onze westerse wetenschap geeft aan dat water het hoofdbestanddeel van ons lichaam is. En het element aarde staat voor onze vastheid, onze materie. Ons grofstoffelijk lichaam, annamaya kośa, is zoals alles wat gemanifesteerd is, opgebouwd uit deze 5 elementen.

Het woord doṣa betekent letterlijk “verstoord, dat wat uit evenwicht is”. Deze vertaling bracht me aanvankelijk op een dwaalspoor. Ik verbond me teveel met de Westerse interpretatie van verstoring / onevenwicht / ziekte. Vanuit de Oosterse kijk op de wereld is echter alles wat gemanifesteerd is “verstoord”. We leven in een wereld van dualiteit, en in deze wereld is evenwicht NIET mogelijk. Manifestatie IS verstoring. Doṣa’s zijn dus de krachten of energieën, die deze verstoring en daardoor onze manifestaties bepalen.

De doṣa’s werken als energieën met de 5 elementen. De doṣa’s zorgen voor beweging (vāta), transformatie (pitta) en vastheid (kapha). De drie doṣa’s zijn in alles en iedereen werkzaam, want alles en iedereen bestaat uit deze 5 elementen. De doṣa of combinatie van doṣa’s die van nature uit in jouw lichaam het actiefst zijn, noemt men jouw geboortestructuur (prakṛti). Elk mens wordt geboren met een eigen, aangeboren constitutie. Deze constituties, doṣa’s genoemd, kunnen vāta, pitta of kapha zijn. Iemand kan 1 dominante constitutie hebben of een combinatie van 2. Enkele mensen zijn tridoshic, bij hen zijn de 3 doṣa’s alle drie evenveel aanwezig. Er zijn dus 7 mogelijkheden van prakṛti. Deze constitutie is jouw oorspronkelijk evenwicht, jouw “evenwicht in de verstoring”, teweeggebracht door jouw individuele manifestatie.

Deze doṣa of doṣa’s geven vorm aan je lichaam en aan je geest. Doordat de doṣa met de elementen aan de slag gaat, kan je in de manifestatie van het grofstoffelijk lichaam zien welke doṣa het actiefst aanwezig is. Zo zorgt de overheersende, vormgevende kracht van kapha voor o.a. een stevige botstructuur en dik haar. Vāta daarentegen zorgt voor een beweeglijk lichaam, fijner en ijler dan dat waarin kapha overheerst. De warme en transformerende pitta-energie zorgt voor een vurige kleur, een gemiddelde lichaamsbouw waar alles goed in evenwicht lijkt. Ik kan me zo deze 3 werkende energieën voor de geest halen, om de manier waarop ze een lichaam tot stand laten komen te aanschouwen. Ik kan me voorstellen hoe de vāta energie voor niets voldoende tijd had, omdat hij al aan de volgende creatie wilde beginnen, met dunne lippen, kleine voeten, smalle handen tot gevolg, zelfs hier en daar een tand die wat scheef staat. Pitta is zo perfectionistisch geweest dat het hele lichaam het woord “gemiddeld” opgeplakt kan krijgen, niet te veel en niet te weinig, maar pitta heeft dit met zoveel overgave, en de neiging tot perfectie, gedaan dat er hier en daar wat veel kleur (vuur) aanwezig is. Kapha heeft zijn tijd genomen om een lichaam te creëren, en heeft het goed en stevig uitgebouwd, veel haarwortels ingeplant, grote en gave tanden gemaakt, brede en volle lippen, en heeft zelfs tijd om dit hele systeem te smeren! Op deze manier bekeken was het voor mij heel duidelijk dat vāta vooral heeft gewerkt met de elementen ether en lucht, pitta met vuur en water (om niet alles op te branden!), kapha met water en aarde. Deze elementen overheersen in de lichamen die vanuit deze krachten gemanifesteerd zijn. Maar het blijft uitermate belangrijk niet te vergeten dat alle elementen, en alle drie doṣa’s, in alles en iedereen aanwezig én werkzaam zijn.

Een vāta-type heeft als elementen ruimte en wind. Dit zorgt voor de eigenschappen droog, koud, licht, fijn, beweeglijk, helder en ruw. Vāta zal een beweeglijk lichaam hebben. Hun eetlust en dorst zijn onregelmatig, hun spijsvertering wisselvallig, en ze lijden snel aan spijsverteringsproblemen. Ze zijn snel opgewonden en enthousiast, zoeken voortdurend nieuwe uitdagingen om zich niet te vervelen. Ze zullen snel en luid spreken, maar wat van de hak op de tak springen. Hun stem is gemakkelijk droog en hees. Hun denken gaat ook snel, en vaak handelen ze zonder de handelingen goed te overdenken.

Een pitta-type heeft als elementen water en vuur. Dit zorgt voor de eigenschappen heet, scherp, vloeibaar, beweeglijk en vetzig. Zij zijn gemiddeld van lichaamsbouw. Ze hebben van nature een goed spijsverteringsvuur, dus hebben een sterke eetlust en dorst. Zij zijn gedisciplineerd en daardoor sterke leiderfiguren. Ze kunnen zich goed concentreren en spreken duidelijke en met overtuigingskracht, maar hun stem kan ook verhit en geïrriteerd geraken. Zij overdenken om tot overtuigende conclusies te komen en houden zich daar dan ook aan.

Een kapha-type heeft als elementen water en aarde. Dit zorgt voor de eigenschappen zwaar, vetzig, troebel, koud, grof, onbeweeglijk, glad en zoet. Kapha heeft een stevige lichaamsbouw, een evenwichtige eetlust en dorst met wel een trage spijsvertering, waardoor ze gemakkelijk in gewicht toenemen. Ze doen het graag rustig aan, houden van niets doen. Ze zijn teder en vriendelijk, en hebben een liefdevolle uitstraling. Ze hebben een zachte, zoete stem en kunnen wat monotoon spreken. Hun geheugen werkt goed, maar traag en onderbouwd.

Deze aangeboren constitutie noemt men in āyurveda prakṛti. Prakṛti is een woord dat ook gebruikt wordt voor de schepping (in Samkhya, waar yoga en āyurveda deel van uitmaken). Daarin kan prakṛti begrepen worden als de mogelijkheid tot manifestatie, nog zonder gemanifesteerd te zijn. Prakṛti blijft ongemanifesteerd tot er bewustzijn in aanwezig is. Dit zuivere bewustzijn wordt bij samkhya puruṣa genoemd. Door de aanwezigheid van bewustzijn kan de mogelijkheid tot manifestatie zichzelf als gemanifesteerd beschouwen, kennen en herkennen. De triguṇa's (sattva, rajas en tamas) zijn als kwaliteiten in evenwicht aanwezig in deze kosmische prakṛti. Door manifestatie is dit evenwicht verstoord en zullen de triguṇa's voortdurend actief en in interactie zijn. Deze prakṛti wordt omschreven door de overheersende energie die deze manifestatie tot stand bracht: vāta, pitta of kapha. Zoals gezegd, zijn deze krachten allemaal aanwezig en betrokken in dit proces van manifestatie, maar 1 of 2 kunnen méér betrokken zijn dan de andere. Deze verdeling van vāta, pitta en kapha in de individuele prakṛti wordt bepaald door de werking van de triguṇa's.

Lang ben ik verward geweest over deze 2 groepen kosmische krachten: de triguṇa's tegenover de doṣa's. Het boek *"Yoga & āyurveda"* van David Frawley hielp me dit te begrijpen. Hij legt uit dat de triguṇa's kunnen bekeken worden als verticale krachten op spiritueel vlak, waarvan tamas het meest materiële is en sattva het meest spirituele. De indeling van de drie doṣa's is een biologische indeling, gebaseerd op de overheersende biologische krachten. Ze staan horizontaal op de verticale as van spiritualiteit. Een vāta, pitta of kapha, kan dus tamasisch, rajasich of sattvisch zijn, afhankelijk van hun positie op de verticale as.

Onze emoties, gedachten, onze volledige mentale constitutie kan ook beschouwd worden als een object dat tijdens het scheppingsproces gemanifesteerd is, en moet op die manier geïnterpreteerd worden. Daarom gaat prakṛti niet enkel om de lichamelijke constitutie, maar ook om de mentale.

De doṣa of doṣa's die in jou het actiefst aanwezig zijn, vanaf je conceptie, zorgen ook voor de vormgeving van je prāṇamaya kośa en manomaya kośa, je emoties, energieën en gedachten. De beweeglijke vāta zorgt voor een energieke en creatieve denkkeest, de vurige pitta voor heldere emoties en onafhankelijke gedachten, de gegronde kapha voor geduld en stabiliteit.

Āyurveda is een totale, allesomvattende gezondheidsleer. Net zoals in de Westerse geneeskunde biedt āyurveda remedies tegen kwalen en ziektes. Maar āyurveda gaat verder dan dat. Om te bepalen welke remedie helpt, kijkt āyurveda niet enkel naar de symptomen, maar ook naar de mens in wie de symptomen zich voordoen, de levensstijl van deze persoon de overheersende doṣa (vikṛti) en de geboortedoṣa (prakṛti).

Āyurveda bekijkt het menselijk bestaan als onderdeel van een kosmische harmonie. De microkosmos (mens) staat in voortdurende relatie met de macrokosmos en zijn uit dezelfde elementen opgebouwd. De kleinste elementen van de schepping zijn de mahabhuta's: ruimte, wind, vuur, water, aarde). Alles is hieruit opgebouwd. Ook in de mens zijn deze elementen aanwezig en werkzaam onder invloed van de guṇa's. Wanneer de oorspronkelijke aanwezigheid en werking van deze elementen verstoord wordt, kan er ziekte ontstaan. Remedies of preventie van ziekte zullen dus logischerwijs ook ontstaan vanuit de kennis van de elementen (in voeding bijvoorbeeld).

De huidige academische Westerse geneeskunde kijkt naar de symptomen van het individu, en legt geen verbinding met de macrokosmos noch met de elementen waaruit micro- en macrokosmos opgebouwd zijn.

## Subdoṣa's

Dit gecreëerde lichaam leeft. Dit wil zeggen dat de energieën er werkzaam in blijven, in wisselwerking gaan, toenemen of afnemen. De doṣa's blijven werkzame krachten die voortdurend zorgen voor een goede, uitgebreide werking van ons lichaam. Wanneer je je probeert voor te stellen wat er op één moment allemaal gebeurt in ons lichaam, voel je meteen aan hoe enorm uitgebreid deze werking wel is. Die uitgebreidheid heeft āyurveda proberen uit te leggen aan de hand van de subdoṣa's. De kracht van vāta, pitta en kapha worden zo opgedeeld in 5 verschillende functies. Ook dit kwam me eerst over als een vreselijk ingewikkeld systeem, net toen ik dacht dat ik de doṣa's wat begon te doorgronden. Maar het was dankzij het werkelijke doorgronden van de doṣa's, dat ook de werking van de subdoṣa's me duidelijk werd.

Het helpt me een doṣa voor te stellen als een boom. Dat beeld dat ik nu in mijn hoofd heb, heeft de naam "boom" gekregen. Maar om een boom te worden, is er een stam nodig, en ook dikke takken, dunne uitlopende takken, bladeren, wortels. Dat zijn de subdoṣa's. Die zijn

allemaal nodig om over een boom te kunnen spreken. De subdoṣa's zijn de gedetailleerde omschrijving van de werking van de doṣa's.

Ik heb reeds gezegd dat de doṣa vāta zich vooral kenmerkt door beweging. Deze doṣa bestaat uit 5 subdoṣa's, die alle 5 één deel van de noodzakelijke beweeglijkheid in ons lichaam op zich nemen. Dit gaat van inademen (prāṇa vāyu), uitademen (udhāna vāyu), bij elkaar brengen van voedsel (samāna vāyu), verdelen van bouwstoffen (vyāna vāyu) tot uitscheiden van afvalstoffen (apana vāyu). Voor de vurige, kleurige pitta kan ik de subdoṣa's als volgt kort illustreren: verteren van emoties (Sādhaka pitta), begrijpen van zintuiglijke prikkels (ālocaka pitta), verteren van voedsel (pācaka pitta), verspreiden van warmte (bhrajaka pitta) en kleuren van bloed en afvalstoffen (ranjaka pitta). De subdoṣa's van de langzame, zware kapha omvatten het kunnen interpreteren van indrukken (tarpaka kapha), het onderscheiden van smaak (bodhaka kapha), het smeren van het spijsverteringsstelsel (kledaka kapha), het smeren van gewrichten en spieren (śleṣaka kapha), soepel houden van spieren (avalambaka kapha).

De subtielste subdoṣa zijn prāṇa vāyu voor vāta, Sādhaka pitta en tarpaka kapha. Ze zijn werkzaam in de regio van hersenen, zenuwstelsel en thorax. Hun overkoepelende functie is bewustzijn en controle over de andere subdoṣa's. Specifiek zorgt prāṇa vāyu voor het opnemen van ideeën, indrukken, lucht, voedsel en kosmische energie. Dit uit zich in handelingen als inademen, slikken, ervaren en waarnemen. Sādhaka pitta helpt het verteren van indrukken, emoties en ervaringen door middel van mentale kracht, discriminatie, intelligentie en sādhana (discipline). Dankzij tarpaka kapha kan je al deze indrukken interpreteren. Tarpaka kapha zorgt voor innerlijke vreugde en emotionele rust, en voedt en smeert het zenuwstelsel.

In de streek van hoofd, gelaat, mond en keel zijn de werkzame subdoṣa's udhāna vāyu, Ālocaka pitta en bodhaka kapha. Zij doen de andere subdoṣa's functioneren en zorgen voor de zintuiglijke waarneming. Meer specifiek verzorgt udhāna vāyu het geheugen, de wil, de verlangens en zelfexpressie. De lichamelijke activiteiten van udhāna vāyu zijn spraak, tast, gehoor en de eerste fase van uitademing. Ālocaka pitta help ons te begrijpen en hangt samen met het zicht en het licht in de ogen. Bodhaka kapha zorgt voor verfijning van de "goede smaak" en lichamelijk voor de smaak en het ruiken.

Boven de navel verzorgen samāna vāyu, pācaka pitta en kledaka kapha voor de vertering en metabolisme. Samāna vāyu brengt de energieën in evenwicht, zorgt voor vertering en assimilatie. Via pācaka pitta is agni, de spijsverteringskracht, werkzaam en wordt ook afbraak en opbouw in evenwicht gebracht. Kledaka kapha smeert het spijsverteringsstelsel en zorgt voor uitbalanceren van afscheiding en slijmvliezen.

Vyāna vāyu, bhrajaka pitta en; śleṣaka kapha werken in op ledematen, gewrichten en huid en zorgen voor beweging, transport en circulatie. Meer specifiek zorgt vyāna vāyu voor de distributie van voedsel en neuro-impulsen, bhrajaka pitta voor de distributie van innerlijke hitte, en ook voor de aura en de huid, śleṣaka kapha voor de distributie van smering voor spieren en gewrichten.

Tenslotte bevinden de minst subtielste subdoṣa's zich onder de navel: apana vāyu, ranjaka pitta en avalambaka kapha. Zij zullen opnemen en bijhouden, maar ook elimineren van afvalstoffen en negatieve emoties. Apana vāyu zorgt voor de absorptie van water, voedsel en prāṇa, voor alle uitscheiding, en voor het laatste stadium van de uitademing. Rañjaka pitta geeft kleur, en zorgt voor de secretie van toxines en afvalstoffen in stoelgang en urine. Avalambaka kapha zorgt voor de secretie van plasma en de opbouw van de slijmvliezen.

## Waarom yoga en āyurveda delen?

Yoga en āyurveda hebben beiden hetzelfde doel. Je Zelf worden, de Eenheidservaring, de Waarheid ontdekken. Van ahaṅkāra, het individuele bewustzijn, terugkeren naar mahat, het kosmische bewustzijn, tot de ervaring van puruṣa, het zuivere bewustzijn. Dit is de enige weg.

Ik begreep al dat voor mezelf het werken met mijn eigen lichaam via yoga en āyurveda noodzakelijk was om deze weg te kunnen gaan. Het was de techniek, het middel. Maar waarom ook werken met andere lichamen? Waarom gehecht lijken aan ahaṅkāra, en je aandacht richten op de andere ahaṅkāra's rondom jou? Waarom yogales geven en āyurvedisch advies geven aan andere mensen die ook vasthangen aan hun eigen ik, hun eigen lichaam? Is dat dan niet een afleiding van mijn enige weg die werkelijk betekenis heeft?

Of is het dezelfde weg?

*Mṛdu-madhya adhimātratvāt tato 'pi viśeṣaḥ*

*Īśvara-praṇidhānād vā.*

*(Yoga Sūtra's van Patañjali, vers 22-23)*

Taimni vertaalt dit als volgt: "Een verder onderscheid (ontstaat) door de slappe, matige of intense (aard van de middelen die worden aangewend). Of door zelfovergave aan God."

Ātma Muni weidde in zijn lessen hierbij uit. De intensiteit van de middelen maakt verschil. Je zou āyurveda kunnen beschouwen als traag of mild middel. Maar daarom is dit middel niet minder waardevol. Een intens middel kunnen verdragen, vraagt een voorafgaand groeiproces. Deze individuele evolutie is op zich een middel: een onderweg zijn naar. Daarbij is het belangrijk je te richten op het doel, niet op de middelen. De techniek zelf is niet het doel. Āyurveda en yoga zijn beiden technieken, middelen, maar wanneer je je hieraan vastklampt, zal hun doel buiten bereik blijven.

Er is ofwel éénheid, ofwel afgescheidenheid. De aanwezigheid van het één sluit het andere uit. Dit wil zeggen dat ik, wanneer ik yogales geef, en me bewust ben van deze eenheid, mijn ahaṅkāra én de ahaṅkāra's van wie de yogales volgt, naar deze eenheid evolueren, meer nog: één ZIJN. Die eenheid strekt zich zelfs buiten de yogaruimte uit, verder naar de omgeving, naar de hele wereld der verschijnselen. De eenheid is, of de afgescheidenheid is. Ahaṅkāra, mijn ego, mijn lichaam, is slechts een middel om contact te maken met die andere



ahaṅkāra's, ego's en lichamen. Het heeft geen andere functie. Via dit middel komen we tot eenheid.

Ahaṅkāra wordt vertaald als ik-maker. Ahaṅkāra is dus een proces, geen einddoel. Ahaṅkāra is het proces van afgescheidenheid en yoga en āyurveda willen dit proces omkeren. Hun gezamenlijk doel is begrijpen wat ik ben, en dat is niet het lichaam, niet ahaṅkāra, niet het ego. Dat doel is weten dat ik één ben, met alles en iedereen rondom ons, met God. Dat doel is weten dat ik zelf goddelijk ben.

Als yogaleraar en āyurvedisch practitioner is het lichaam van anderen je communicatiemiddel, om hen, en door hen jezelf, op weg te helpen om deze eenheid te kunnen ervaren. Yoga zal met āsana leren hoe je lichaamloosheid kan ervaren, een eerste besef dat je méér bent dan dit lichaam. Āyurveda zal een wijsheid in je aanspreken, een wijsheid die weet wat goed is voor jou en je lichaam, en die los staat van het ego of lichamelijke verlangens. Beiden leiden je naar meer sattva in je leven, waaruit alle spiritualiteit ontstaat.

Het lichaam is een communicatiemiddel, staat in *Een cursus der wonderen*, tussen verschillende denkgeesten. Āyurveda en yoga gebruiken beiden dit communicatiemiddel om de terugkeer naar het Weten uit te breiden.

Wanneer ik yogales of āyurvedisch advies geef, of een āyurvedische massage, om een lichaam op weg te helpen naar meer gezondheid en meer sattva, werk ik via buddhi (individuele intelligentie of intuïtie) op het niveau van mahat (kosmische intelligentie of bewustzijn), hoewel ook hier het middel ahaṅkāra is. Een goed functionerend buddhi vermijdt een vereenzelviging met het ego en stuurt je leven vanuit dharma in plaats vanuit ego. Een leven dat gestuurd wordt vanuit dharma leidt tot eenheid. En op deze manier besefte ik dat dit delen met anderen geen afleiding is, maar het weldegelijk dé weg is naar mijn bevrijding. Wat ik aan anderen geef, geef ik aan mezelf. Wat jij mij geeft, komt weer terug naar jou. Jouw bevrijding is de mijne. En mijn bevrijding is de jouwe. Anders zou er geen eenheid kunnen zijn.

Dus ik deel. Ik deel mijn kennis en ervaringen van yoga en āyurveda. Ik heb de yogaopleiding gevolgd bij Ātma Muni, Suman en Dharma Muni in Mechelen en geef yogales. Ik heb de opleiding gevolgd tot āyurvedisch lifecoach en zal dit de komende jaren verder volgen tot āyurvedisch practitioner. Ik geef advies rond āyurvedische voeding en levensstijl. Ik deel, vanuit mijn eigen ervaringen en indrukken (indriyas) die mijn ahaṅkāra heeft mogen meemaken, vanuit de kennis die via manas binnen sijpelt en geankerd wordt in buddhi, én vooral vanuit mahat, wetende dat we allen één zijn.

## Hoe yoga en āyurveda delen?

Ik heb al verteld over mijn eigen ontdekkingstocht op het pad van yoga en āyurveda. Deze ervaring en indrukken waren nodig om te kunnen delen. Telkens wanneer ik een theorie leerde tijdens de lessen van Ātma Muni of Suman, zocht ik de ervaring erin. Ik wilde me niet rationeel beperken tot het kunnen opsommen van de eigenschappen van de subdoṣa's, tot

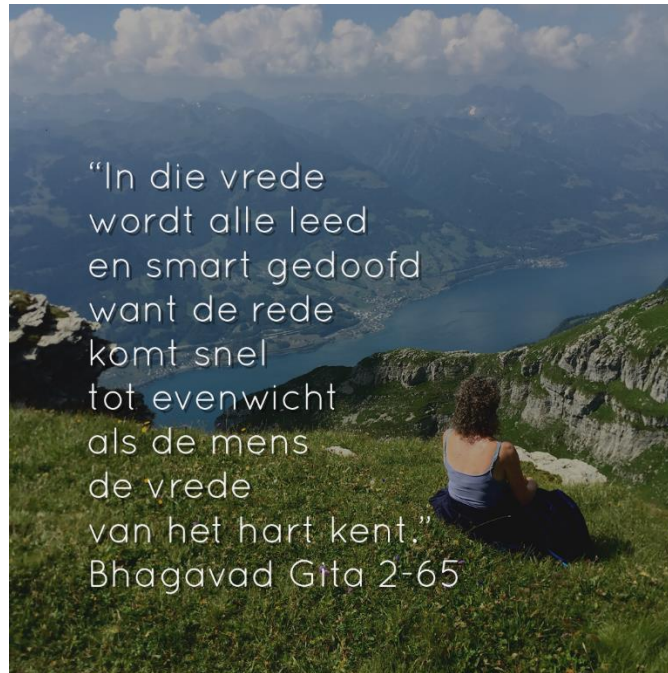
de woordelijke uitleg van de yama's en niyama's. Ik wilde ervaren, voelen, en dan hopelijk Weten met iets anders dan mijn rationele verstand.

Dat ik begon met het delen van mijn ervaringen en kennis van yoga en āyurveda, lag gewoon op mijn pad. Het was, en is, mijn dharma. De tijd en energie dat ik er in steek, zou me enorm kunnen vermoeien. Toch merk ik dat ik energie krijg, dat er tijd gemaakt wordt, dat mijn rationele bezwaren en waarschuwingen van anderen (Ben je niet met teveel bezig? Heeft dit wel zin?) geen voedingsbodem krijgen in mijn leven en weer vervliegen zonder een nasmaak na te laten. Ik krijg voortdurend bevestiging dat ik inderdaad mijn dharma volg, en dit vergroot enkel maar mijn geluk.

Werkelijke gezondheid ontstaat wanneer je je svadharma volgt, je eigen pad. Zowel yoga als āyurveda hechten hier veel belang aan. Daarom is genezen, vanuit yogisch én āyurvedisch standpunt, individueel aangepast aan (het leven van) elk persoon, volgens zijn of haar dharma. Genezen is groeien naar meer sattva. In dat opzicht hebben we allemaal genezing nodig.

Wanneer ik mijn dharma volg, word ik hierin bevestigd door vreugde, energie en geluk. Bij twijfel zijn dat mijn richtingwijzers. Hierdoor maak ik soms moeilijke beslissingen, moet ik zelfs afstand nemen van mensen of activiteiten waaraan ik vanuit mijn ego gebonden ben, en die een bindende aantrekkings- of afstotingskracht uitoefenen. Maar wanneer de bevestiging voelbaar is in mijn diepe innerlijke wereld, weet ik dat ik op het juiste pad ben.

Yoga en āyurveda delen, gebeurt vanuit mijn svadharma, in openheid naar het dharma van met wie ik mag delen. Ik ben slechts een kanaal, een middel. Ik probeer me bewust te worden van mijn ego, zodat ik het kan loslaten. Ik word bewust van het lichaam dat slechts een middel is tot communicatie en stel me open voor de boodschap die via dit kanaal een weg zoekt. Dan pas, wanneer ik contact voel met het Eeuwige dat in mij en iedereen aanwezig is, ben ik in staat om te delen. Dankzij jou besef ik dat dit geen echt delen is, maar slechts een in herinnering brengen van wat al aanwezig is in ons allemaal. En wanneer ik jou kan helpen het te herinneren, herinner ik het zelf ook. Dat is de diepe eenheid van hoe wij delen.



“In die vrede  
wordt alle leed  
en smart gedooft  
want de rede  
komt snel  
tot evenwicht  
als de mens  
de vrede  
van het hart kent.”  
Bhagavad Gita 2-65

## Geluk

*Het diepe geluk ervaren, vrij van oppervlakkige indrukken, ondanks uiterlijkheden die dit geluk in de weg zouden staan, is iets dat ik als volwassene heb herontdekt, maar wat ik als kind al wel kon ervaren. Met het opgroeien is hier een stoflaag opgekomen, maar het geluksgevoel bleef sluimeren, onder de stoflaag van oppervlakkige, uiterlijke beslommeringen van het dagelijks leven. In de eerste plaats mijn man, en nāḍīn de praktische beoefening van yoga, heeft dit stof weggeblazen, zodat ik nu opnieuw de puurheid van intense vreugde kan ervaren die ik als kind ook al kende.*

*Deze vreugde bestaat tegelijk met verdriet. Het is geen “of dit of dat”-verhaal, maar een “dit én dat”-verhaal. Wanneer ik verdriet heb, is het verdriet er echt. Ik voel het, ik huil, ik heb pijn. Maar dit komt niet in de plaats van mijn geluk. Mijn geluk is er nog steeds, en zodra ik het aandacht geef en voed, zal dit mijn tranen doen verdampen. Wanneer ik bewust mijn geluk ervaar, maakt het de oppervlakkige, voorbijgaande geluksprikkel dieper en blijvend, zodat eens dit geluksmoment voorbij is er geen melancholisch gemis nazindert, maar een vreugdevolle herinnering.*

*Ook dit was een inzicht dat ik als kind meekreeg: “Als alle fijne momenten nāḍīn pijn doen, dan klopt er iets niet. Vreugde is vreugde, en hoeft niet te veranderen in pijn.” Dus ik koos als kind al voor de vreugde die blijvend is. En ik vond haar heel snel, en merkte dat dit steeds diep in mij aanwezig is. Mijn geluk zit dieper dan mijn verdriet.*

## Het delen van de āyurvedische keuken

De principes van de voedingsleer van āyurveda zijn eigenlijk heel eenvoudig. Je hebt een bepaalde hoeveelheid energie om dagelijks te besteden. Āyurveda zegt zo te eten dat je spijsvertering niet méér energie van je vraagt dan strikt noodzakelijk. Energie die je nodig hebt voor andere zaken, mag niet naar je spijsvertering gaan. En zo eten dat je voeding je lichaam en je levenskracht voedt. Heb je een energiedip na het eten, ben je niet āyurvedisch aan het eten.

Het delen van yoga en āyurveda gebeurde eerst in de kleine kring van mijn gezin en vrienden. Jarenlang had mijn man de taak van het koken op zich genomen. Hij was dan ook de enige in huis die heerlijke gerechten kon klaarmaken, en had er zelfs – puur als hobby – een kookcursus voor gevolgd. Wanneer ik dan toch eens moest koken, aten we pizza, spaghetti, of broccoli met fishsticks. Bij een etentje maakte ik al wel eens een dessertje klaar, maar verder ging mijn kookervaring niet. Tot mijn man een andere job ging uitoefenen, waardoor hij veel later thuis was, te laat om te koken. Net op dat moment kreeg ik reclame aan van een organisatie die foodboxen aan huis leverde. Zo kon (en durfde) ik wel te koken: alle ingrediënten én het recept waren meteen voorhandig, ik had geen keuzestress in de winkel, en geen receptenstress in de keuken. Er kan veel gezegd worden over dit soort boxen, maar ze hebben mij leren koken.

En dan brak de maand aan dat ik langs die āyurvedische arts in Gent ging, en ik met mezelf het contract afsloot om gedurende 1 maand āyurvedisch te eten. Als test, om het een kans te geven, om vanuit ervaring en niet vanuit ratio te kunnen zeggen of dit werkte of niet, of dit “iets voor mij was” of niet. Die maand at ik enkel warme maaltijden: ’s morgens, ’s middags en ’s avonds. Ik at geen brood meer en vermeed droge voeding. Ik voelde me beter en beter, en na mijn testmaand wist ik dat ik niet meer anders zou eten. Wat niet wil zeggen dat ik nu nooit meer brood eet. Toen ik na die maand opnieuw een zondags ontbijt at met heerlijke Belgische pistolekes, had ik geen last van mijn vertering. Maar wanneer ik opnieuw dagenlang brood at, voelde ik wel verschil. Na één maand het dieet strikter te volgen, kon ik het me permitteren wat lossier om te gaan met de āyurvedische instructies. Maar de regel werd āyurvedisch, en de minder gezonde Westerse eetgewoontes werden de uitzondering.

Ik las dat āyurveda aanraadt enkel biologische en seizoensgebonden groenten te eten. Daar begon mijn wekelijks abonnement op de etensbox wat te wringen. Net toen ik hierover begon na te denken, kreeg ik via facebook een verwijzing naar een biologische boerderij in onze buurt. We kochten een oogstaandeel voor een jaar. Ik kocht wat āyurvedische kookboeken en zei het abonnement op de etensbox op. Ik probeerde enkele recepten uit de boeken uit, en combineerde dit met de recepten die ik had bij elkaar gespaard na ons maandenlang abonnement op de boxen. Ik schreef me in die periode ook in op een eerste opleidingsweekend in de school voor āyurveda in Dilbeek, waar ’s middags met de hele groep āyurvedisch werd gekookt. Die praktische lesmomenten zorgden voor nog meer zelfvertrouwen en creativiteit in mijn keuken. Toen ik het jaar nāḍīen ook de āyurvedische kookcursussen volgde, werd mijn dagelijkse āyurvedisch middagmaal én avondmaal een gewoonte die me niet meer kon loslaten. Onze biologische boerderij stopte er jammer genoeg mee, maar ondertussen was er een biologisch winkeltje gekomen op 2 straten van

mijn huis, waar ik elke week een biologisch groenten- en fruitpakket kon bestellen. Ik leerde welke basiskruiden welke voedingsmiddelen verteerbaarder maakten, en begon mijn eigen recepten uit te vinden. Uit inspiratie van het moment, met veel liefde en geduld gemaakt.

Ik herinner me mijn eerste reactie, toen de āyurvedische dokteres in Gent me zei dat ik 3 maal per dag warm moest eten. “Daar heb ik geen tijd voor. Dat krijg ik niet georganiseerd. Ik heb ook kinderen die naar school moeten, ik werk...” Ik had een lijst bezwaren. De dokteres keek me aan en zei rustig: “Toch wel. Vanaf nu gaat alles veranderen voor jou. Je zal zien dat het niet moeilijk is.” Ze vertelde me dat ik ’s morgens mijn lunch al kon klaarmaken en een thermos moest aankopen voor eten. In zo’n lunchbox blijft je eten 6 uur warm. “Je zet ’s ochtends je kookpotten op, en terwijl je eten kookt, maak jij jezelf en je kinderen klaar. Het is niet moeilijk.” Ik zie haar gezicht nog voor me, en hoor in haar stem weer de overtuiging en rustgevende zekerheid van haar woorden. En ik dacht: “Ok, ik probeer het.” Nu hoor ik vaak hetzelfde bezwaar bij mensen aan wie ik deze raad doorgeef. De mogelijkheid of onmogelijkheid van elke verandering begint bij je intentie. Ook dat is yoga.

Ondertussen maak ik ’s morgens niet alleen mijn lunch, maar ook die van mijn echtgenoot. Na twee maanden āyurvedisch te eten, was hij 4 kilo kwijtgespeeld en voelde hij zich veel beter in zijn vel. Ook ik was na mijn eerste twee maanden āyurvedisch te eten enkele kilo’s vermagerd. De belangrijkste reden hiervan? Het effect van de kruiden. Het dagelijks gebruik van spijsverteringsbevorderende kruiden zorgt voor het opvoeren van agni, het spijsverteringsvuur. Hierdoor wordt ama “opgebrand”. Wanneer ama verwijderd wordt, verlies je ook vocht en vetten. Dat waren de kilo’s die ik zonder al te veel moeite was kwijtgeraakt, en mijn man maakte hetzelfde mee. De ervaring die ik had, begon zich uit te breiden. Ik ben ervan overtuigd dat de kansen om dit nog verder te delen met anderen, ook op mijn pad liggen.

## Waarom āyurvedisch eten?

Voedingsmiddelen, smaken, weefsels, doṣa’s, allemaal zijn ze opgebouwd uit de 5 elementen ether, lucht, vuur, water en aarde. Op deze elementen is de hele āyurvedische voedingsleer gebaseerd. Āyurveda maakt duidelijk hoe voeding via hun aanwezige elementen de opbouw van je lichaamweefsels beïnvloedt. In een eerste fase wordt voedsel voorverteerd, dan opgesplitst in elementen en tenslotte worden vanuit deze elementen de dhātus (weefsels) opgebouwd. Agni speelt hierin een cruciale rol.

Agni wordt in eerste instantie vertaald als spijsverteringsvuur, spijsverteringskracht. Het zorgt in dat opzicht voor de vertering van alle voedingsstoffen (voedsel, drank, massage-olie, ...) maar ook voor het verteren van alle informatie die via de zintuigen binnenkomt (verhalen, beelden, indrukken, ...). Ook alle andere informatie, gedachteninhouden, kennis en de emoties van anderen én eigen emotionele reacties zullen door het spijsverteringsvuur verteerd worden.

Er zijn 40 verschillende soorten agni. Ik bespreek hier slechts de soorten agni tijdens de voorverteringsfase (prāpaka). In het lichaam zal jathari agni het voedsel voorverteren (door het te “koken”). Jāṭhara agni verzorgt de vertering in maag en dunne darm. Het is de basisagni en stuurt de andere vormen van agni. De doṣa’s zijn in alles aanwezig, ook in deze fase van vertering. De voorvertering start met een zoete kapha fase van 1 tot 2 uur. De elementen van kapha zijn water en aarde, en deze elementen nemen toe in de mond en het bovendeel van de maag: de voedselbrij wordt vloeibaar. Tijdens deze fase voelt men zich moe en loom. In een tweede fase, de zure pitta fase, nemen in de bocht van maag en dunne darm de elementen water en vuur (agni) gedurende 2 tot 3 uur toe. Men voelt zich weer helderder en kan dorst krijgen. Tijdens een laatste derde fase in de dikke darm en endeldarm, zullen de vāta elementen wind en ether toenemen. De scherpe smaak overheerst gedurende deze 2 tot 3 uren. De voedingsstoffen en afvalstoffen worden van elkaar gescheiden, zodat daarna de dhātu’s kunnen gevormd worden. Dit gaat gepaard met onrust en de drang tot bewegen.

Elk element heeft een eigen agni, dit zijn de 5 bhuta agni. Deze zullen de voedingsstoffen weer opsplitsen in hun afzonderlijke elementen. De 7 dhātu agni zorgen voor de opbouw van de dhātus en de omzetting van elke dhātu in de volgende dhātu: van rasa (vloeistoffen, plasma, hormonen en lymfe – element water) naar rakta (bloed, hemoglobine – element vuur) naar māṁsa (spierweefsel – element aarde) naar meda (vetweefsel – element aarde en water) naar ashti (beenderweefsel – element aarde en lucht) naar majja (beenmerg en zenuwweefsel – element water en vuur) naar śukra (voortplantingsweefsel – element water en wind voor mannen, vuur en water voor vrouwen) naar ojas (levensenergie). Dhātu agni zal ook de weefsels voeden en goed doen functioneren.

Weefselvorming (aangestuurd door dhātu agni) gebeurt dus na de spijsvertering (aangestuurd door jāṭhara agni). Deze āyurvedische zienswijze verklaart het belang van onze voeding. Ons voedsel wordt, na de eerste voorverteringsfase (prāpaka), opgedeeld in hun oorspronkelijke elementen. Dus via de aanwezigheid van deze elementen in het voedsel werken ze in op de vorming van onze weefsels. Voeding die bestaat uit de combinatie aarde en water zorgt voor madhura (de zoete smaak), water en vuur voor amla (zuur), aarde en vuur voor lavaṇa (zout), vuur en lucht voor kaṭu (scherp), ruimte en wind voor tikta (bitter), aarde en wind voor kaśāya (wrang). Omdat deze elementen ook in grote of kleine mate aanwezig zijn in de doṣa’s, kan men lijsten opstellen van voedingsmiddelen die bv. vāta sterk verminderen (zoete smaak heeft elementen aarde en water – dus: koelt matig, smeert sterk en verzwaart sterk – vāta heeft als elementen ruimte en wind en is koud, droog en licht – dus vāta vermindert sterk onder invloed van de zoete smaak).

		vāta ether + lucht koud, droog, licht	pitta water + vuur heet, vetzig, licht	kapha water + aarde koud, vetzig, zwaar
zoet aarde + water	koelt matig, smeert sterk, verzwaart sterk	↘↘↘	↘	↗↗↗
zuur water + vuur	warmt gemiddeld, smeert matig, verlicht matig	↘	↗↗	↗
zout aarde + vuur	warmt matig, smeert gemiddeld, verzwaart gemiddeld	↘↘	↗	↗↗
scherp vuur + wind	warmt sterk, droogt sterk, verlicht gemiddeld	↗↗	↗↗↗	↘↘↘
bitter ether + wind	koelt sterk, droogt gemiddeld, verlicht sterk	↗↗↗	↘↘↘	↘↘
wrang aarde + wind	koelt gemiddeld, droogt matig, verzwaart matig	↗	↘↘	↘

De invloed van onze voeding op jāṭhara agni (spijsverteringsvuur) en dhātu agni (weefselvorming) wordt ook weergegeven door Viryā en Vipāka te onderzoeken. Viryā is de energie die verbonden wordt met elke smaak. Viryā kan warm of koud zijn, en dit nog in verschillende gradaties: scherp verwarmt sterk, zuur gemiddeld, zout matig, zoet koelt matig, wrang gemiddeld, bitter sterk. Een tweede eigenschap van Viryā is de mate van smeren of drogen, een derde de verzwaring of verlichting. In de doṣa's vinden we deze eigenschappen van warm-koud, vettig-droog, zwaar-licht terug. Dit verklaart het effect van Viryā op de spijsvertering, en van daaruit dus op de doṣa's.

Vipāka is het effect na de vertering. Tijdens deze fase is dhātu agni werkzaam en worden weefsels opgebouwd en omgezet. Deze fase gaat gepaard met drie smaken: zoet, zuur en scherp. Een smaak kan weefselopbouwend of weefselreducerend zijn, en heeft ook invloed op de stofwisseling en omzetting van weefsels. De zoete smaak bestaat uit de elementen aarde en water en zal dus weefselopbouwend zijn. Zuur bestaat uit vuur en water en zal de spijsvertering en stofwisseling stimuleren. Scherp is gevormd uit de elementen vuur en wind en creëert dus weefselreductie (er is geen water om het vuur te blussen). Op deze manier kunnen dus smaken en bijhorende voedingsmiddelen ingezet worden om de weefselvorming te beïnvloeden.

De functie van agni gaat ruimer dan vertering. Vertering is slechts de eerste van 18 functies van agni. De functies gaan van verteren tot vormgeven, tot vorming van de dhātus en dus ook ojas, tot denken, communicatie, ... geluk, uitstraling, kracht, uithoudingsvermogen. "Agni is een intelligentie, een deva, die al deze processen stuurt", zegt Suman in zijn lessen āyurveda. Ook wanneer men spreekt over smaken wordt vanuit āyurveda verder gekeken dan enkel annamaya kośa. Dit sluit aan bij de ruime inwerking en verschillende functies van agni. Elke smaak die verteerd wordt, veroorzaakt een overeenkomstige emotie. Zo zorgt de zoete smaak bij overdaad voor verlangen, gehechtheid, gierigheid en bezitacht, maar bij een juiste inname voor liefde, mededogen, vreugde en geluk. Zuur kan naijver, jaloezie, wrok, kritiek en onrust veroorzaken, maar creëert ook begrip, waardering, aandacht en onderscheidingsvermogen. Zout zorgt voor begeerte, hebzucht, verslaving en gierigheid, maar in positieve verhoudingen voor vertrouwen, moed, enthousiasme en interesse. De bittere smaak creëert cynisme, afwijzing, leed, afkeer en eenzaamheid, maar kan, wanneer goed gedoseerd, introspectie en het terugtrekken van de geest vergemakkelijken. Pikant voedsel maakt woede, vijandigheid, prikkelbaarheid en wedijver mogelijk, maar ook enthousiasme, vitaliteit, sterkte, helderheid en vastberadenheid. Tenslotte zullen teveel wrange voedingsmiddelen angst, onrust, verwardheid, slapeloosheid en zenuwachtigheid veroorzaken, maar in juiste proporties kunnen ze ondersteunend, aardend en bindend werken.

Wanneer voedingsmiddelen niet volledig kunnen verteerd worden, laten ze ama (onverteerd voedsel) achter in het lichaam. Ama wordt gevormd tijdens prāpaka (voorvertering) en is te wijten aan een tekort aan jāṭhara agni. Ama bestaat uit onverteerde, giftige deeltjes die de doorgang van onze kanalen, de srota's, versperren en zelfs dichtkleven. Deze srota's staan in voor het vervoer van lucht, stoelgang, urine, bloed, ... Zijn de srota's open en vrij, dan is ons lichaam in goede gezondheid. Daardoor is ama vaak de hoofdoorzaak van ziekte, en hebben



we er alle belang bij vorming van ama te vermijden. Bij ongemak of ziekte is het aangewezen eerst na te gaan of er enkel een verhoging van doṣa is of ook de aanwezigheid van ama. Ama zal eerst moeten verwijderd worden.

Ama elimineren gebeurt door samāna en śodana. Samāna betekent jāṭhara agni opdrijven om ama te verbranden door bijvoorbeeld verteringsbevorderende kruiden of je voeding aan te passen. Śodana zal maag- en darmstelsel reinigen door een lavement of purgeren.

De aanmaak van ama zal je kunnen vermijden door de āyurvedische voedingsadviezen op te volgen. Ook in het voorkomen van ama is een link met yoga. Yoga en dagelijkse, rustige beweging zal de aanmaak van ama vermijden of verminderen. Het vertoeven in aangenaam, liefdevol gezelschap, sattvische activiteiten doen, gelijkmoedig in het leven staan,... al deze zaken helpen de vorming van ama te vermijden.

Ama kan op verschillende manieren in ons lichaam terecht komen.

De belangrijkste manier is door wat en hoe we eten. Door een te laag spijsverteringsvuur wordt niet alle voeding verteerd (= ama). Deze kleverige, onverteerde voedingsresten blokkeren de srota's van de darmen in plaats van daarlangs ons lichaam te verlaten, met heel wat ziektes tot gevolg.

In de eerste fase van onze spijsvertering wordt ons voedsel omgezet in een voedzame brij. In een tweede fase worden deze voedingsstoffen omgezet in de verschillende weefsels waaruit ons lichaam is opgebouwd, de dhātu's. Wanneer echter de transformerende kracht (dhātu agni) in een bepaald weefsel te zwak is, worden de voedingsstoffen onvolledig omgezet en wordt ama aangemaakt in de weefsels. Dit is een tweede soort ama.

De weefsels die wel op een gezonde manier worden opgebouwd, zorgen voor de nodige energie en warmte om ons lichaam te laten functioneren. Tijdens dit proces van katabolisme komen echter ook kleine afvalproducten (kleda) vrij. Deze worden deels opnieuw gebruikt door het lichaam, deels uitgescheiden. Wanneer deze uitscheiding echter misgaat, wordt ook op deze manier ama gevormd.

Ook de doṣa's kunnen verantwoordelijk zijn voor het aanmaken van ama, wanneer doṣa's niet samenwerken en hun tegenstrijdige eigenschappen niet in evenwicht brengen.

Wanneer bijvoorbeeld vāta en kapha in goede verhouding in het lichaam voorkomen is droogte (eigenschap van vāta) en slijm (eigenschap van kapha) in evenwicht. Wanneer echter twee of meer doṣa's uit evenwicht geraken, zorgen ze voor een teveel van één van hun eigenschappen en kunnen ze ama aanmaken.

Ook bacteriën, schimmels, en vergelijkbare organismen maken ama aan in het lichaam.

Wanneer we in āyurveda spreken over verteren, gaat het verder dan verteren van voedingswaren. Het "voedsel" dat we opnemen, is meer dan enkel onze etenswaren. Ook onze indrukken (indriyas) die via de zintuigen binnenkomen, moeten we verteren. Onze ervaringen, emoties, gedachten, ervaringen, ... moeten verteerd worden én kunnen ama veroorzaken.

## De valkuil van de āyurvedische keuken

Āyurvedisch koken is absoluut niet ingewikkeld, in tegenstelling tot wat sommigen denken. Deze reactie is vaak ontstaan vanuit de kennis van voedingslijsten geschikt voor de verschillende doṣa's. Ben je een vāta, dan vind je in deze lijsten welke voeding je wel en niet mag eten. Het praktische bezwaar volgt niet snel daarna: in een gezin dat bestaat uit een vāta, een pitta én een kapha lijkt het zo alsof je voor iedereen een ander potje moet koken.

En dat is nog niet het enige. Volgens de regels van de āyurveda hoor je ook je voeding aan te passen aan het seizoen en aan het ritme van de dag. Want per seizoen is er ook een doṣa die overheerst, waardoor je die doṣa in jezelf teveel zou versterken met bepaalde voedingswaren. De dag is ingedeeld in 6 cycli, waarin pitta, kapha en vāta elkaar afwisselen. Dit beïnvloedt dus ook je vertering. Alsof dat nog niet genoeg is, zegt āyurveda ook dat je je voeding moet aanpassen aan je humeur en je mentale conditie.

Allesbehalve simpel dus. Niet haalbaar in een dagelijks gezin. Of toch?

De eerste te strenge interpretatie gebeurt al met de woorden "mag en mag niet". De bedoeling van de lijsten met vāta-, pitta- en kapha-gerichte voeding, is dat ze een leidraad kunnen zijn bij onevenwicht (vikṛti). Ik bekijk deze lijsten niet tijdens het dagelijks koken. Ik zal ze echter wel bekijken wanneer één van mijn gezinsleden een ziektepatroon vertoont. Bij kapha gerelateerde verstoringen zoals verkoudheid, zal ik proberen de voedingswaren uit de kapha verhogende lijst minder voor te schotelen, maar steeds binnen de haalbare mogelijkheden.

Het kan ook nuttig zijn deze lijsten te raadplegen gedurende je eerste maand āyurvedisch eten, als "zuiveringskuur", om nāḍīen er wat lossier mee om te gaan. Maar wanneer je merkt dat je hierdoor net zou afhaken van het āyurvedisch eten, laat dan enkel deze lijsten los en niet het hele āyurvedische denkgood in verband met voeding.

Eten per seizoen is eenvoudig te interpreteren door seizoensgebonden groenten en fruit eten. De natuur schenkt ons voortdurend wat we nodig hebben. Rekening houden met de cycli van een dag betekent in de praktijk dat je je hoofdmaaltijd 's middags neemt, en je avondmaaltijd ten laatste rond 18u (begin van kapha periode) en helemaal niets meer eet na 22u (begin van pitta periode). En om je humeur en mentale conditie te beïnvloeden, kan je ook hier de link leggen met yoga, en jouw yogapraktijk afstemmen op het meer in evenwicht brengen van je humeur en mentale conditie (met āsana of het naleven van yama en niyama).

## Tips om āyurvedisch te koken

De āyurvedische wijze om naar voeding te kijken kan heel eenvoudig uitgelegd worden:

1. Je kookt enkel biologisch.
2. Je maakt enkel warme maaltijden, om je spijsverteringsvuur aan te wakkeren.
3. Je eet enkel seizoensgebonden groenten en fruit.
4. Je eet geen vlees.

5. Je gebruikt kruiden om je spijsvertering te ondersteunen.
6. Je eet enkel dat waar levenskracht, prāṇa, in zit. “Als je het in de grond zou steken, zou het moeten kunnen groeien,” legt John Marchand uit tijdens de lessen in Dilbeek. Dit wil zeggen, enkel verse voeding, geen diepvries of restjes, geen vlokken of gebroken zaden.
7. Elke maaltijd bevat de 6 smaken (zoet, zuur, scherp, wrang, bitter en zout).
8. Wanneer je eet, eet je. Je leest niet, kijkt geen tv. Je eet.
9. Je eet enkel in goed gezelschap.
10. Je geeft je lichaam de tijd om je voeding op te nemen, te verteren, en ook tot rust te komen. Je eet dus geen tussendoortjes.
11. Je gebruikt veel en verschillende soorten vetten.
12. Je hoofdingrediënt is liefde!

Om deze āyurvedische voedingswijze te kunnen blijven volhouden, had ik me voorgenomen niet zwart-wit te denken. Ik blijf me er ten zeerste van bewust dat dit richtlijnen zijn, geen verplichtingen. Ik besef ook maar al te goed dat in onze westerse wereld onze kijk op voeding soms zo sterk verschilt van de āyurvedische, dat het voor een alledaags gezin niet altijd mogelijk is deze richtlijnen te volgen. Ook hier is het onderweg zijn belangrijker dan het resultaat.

Vandaar, naast deze āyurvedische richtlijnen, de manier hoe ik hier praktisch mee omga in mijn oer Belgisch gezin dat ook graag eens frietjes gaat halen bij het frituur om de hoek.

1. *Je kookt enkel biologisch.*  
Wanneer mijn man toch bij de gewone supermarkt niet-biologische sla koopt, geniet ik hier evenveel van.
2. *Je maakt enkel warme maaltijden, om je spijsverteringsvuur aan te wakkeren.*  
Wanneer mijn man vervolgens tijdens het weekend de tijd neemt om te koken, zodat ik dat voor een keertje niet hoeft te doen, en hij de sla rauw mee op tafel zet, geniet ik hier evenveel van.
3. *Je eet enkel seizoensgebonden groenten en fruit.*  
Wanneer mijn man zijn slaatje heeft aangevuld met tomaten en komkommer, ook al is het winter, geniet ik hier evenveel van.
4. *Je eet geen vlees.*  
Wanneer mijn man bij dit slaatje heel fier een lekkere biefstuk serveert (wél gehaald bij een biologische boer), geniet ik hier evenveel van, maar zal ik wel een kleiner stukje vlees eten in vergelijking met wat ik vroeger at.
5. *Je gebruikt kruiden om je spijsvertering te ondersteunen.*  
Omdat ik weet dat deze maaltijd wat meer zal vragen van mijn lichaam om goed verteerd te geraken, voeg ik zelf kruiden toe aan het eten op mijn bord. Op onze tafel staat nu steeds een potje Hingvashtak en Trikatu. Eventueel eet ik na de maaltijd nog een zelfgemaakt kruidentablet, met spijsverteringsbevorderende kruiden. Of ik knabbel enkele stukjes gekonfijte gember om het spijsverteringsvuur wat aan te wakkeren.
6. *Je eet enkel dat waar levenskracht, prāṇa, in zit.*

Wanneer ik toch de porties verkeerd heb ingeschat, is het zo jammer de restjes weg te gooien. Āyurveda zegt zelf ook geen voedsel weg te gooien (karma!). Ook hier ben ik onderweg: ik eet al véél minder restjes dan enkele jaren geleden en kan ik de hoeveelheden al heel wat beter inschatten om overschotjes te vermijden.

7. *Elke maaltijd bevat de 6 smaken.*

Dit lijkt een moeilijke, maar is zo gemakkelijk! Enkele keren per week maak ik een chutney of āyurvedische saus, waar de 6 smaken inzitten. Een schepje hiervan bij de maaltijd, en deze richtlijn kan ik afvinken. En het smaakt geweldig!

8. *Wanneer je eet, eet je.*

Dit lukt me perfect wanneer ik alleen eet (wat 's middags al wel eens gebeurt). Maar bij de andere maaltijden in het gezin, eet ik niet alleen. Ik praat ook en luister naar de verhalen van mijn man en kinderen. Het is een heerlijk gezellig familiemoment.

9. *Je eet enkel in goed gezelschap.*

Dit heerlijke familiemoment wordt wel eens verstoord door vermoeide ouders, of kibbelende kinderen. Ach, ook dat hoort bij het gezinsleven...

10. *Je eet geen tussendoortjes.*

Ik ben nog steeds aan het proberen om van mijn chocoladeverslaving af te geraken. Er zijn van die dagen, of weken, dat het me gewoon niet lukt. Niemand is perfect...

11. *Je gebruikt veel en verschillende soorten vetten.*

De rijst bak ik eerst aan in ghee, de groenten maak ik klaar met olijfolie, en in de zomer gebruik ik ook wel wat kokosolie (door de afkoelende eigenschap). Toch eten we ook af en toe vettige, Belgische frietjes, hoewel dat niet het soort vet is dat er hier bedoeld wordt.

12. *Je hoofdingrediënt is liefde!*

Wanneer ik zenuwachtig of boos ben, probeer ik me van deze richtlijn heel bewust te worden voor ik begin te koken. Liefde is sterker dan elk conflict en stressmoment, ook wanneer ik kook!

Aanvaarden wie ik ben en wat ik doe, hoort bij mijn yogisch-āyurvedische kijk op mijn leven. Bewust zijn van die momenten dat ik de "regels" volg, even bewust van die andere momenten. Yoga leert me mijn ego niet te verstoppen maar er bewust van te worden om het dan te kunnen aanvaarden en ooit te kunnen loslaten. Āyurveda leert me mijn lichaam en mijn neigingen niet te verstoppen, maar bewust te worden van de reacties van mijn lichaam op deze neigingen, deze te onderzoeken en te aanvaarden dat ik onderweg ben om ook dit ooit los te laten.

Richtlijnen rond voeding bestaan niet enkel in āyurveda. Ook in yoga wordt er voedingsadvies gegeven. Dit advies is heel eenvoudig : eet zo sattvisch mogelijk. Geen vlees, geen uien, geen knoflook. Vergroot via je voeding sattva in je lichaam en geest, waardoor je yogapad vergemakkelijkt wordt. Yoga bant op iets strengere wijze bepaalde soorten voeding, omdat die je spiritualiteit teveel in de weg zouden staan.



### *Rijst koken op āyurvedische wijze*

- *Laat je rijst enkele uren, liefst een nacht, weken in water.*
- *Spoel de rijst af voor het klaarmaken en laat uitlekken.*
  - *Warm de vetstof voldoende op.*
- *Bak je kruiden aan. (komijnzaad, asafoetida, ajwan, mosterdzaad,...)*
- *Voeg zilvervliesrijst toe en bak deze aan. Roer voortdurend zodat de rijst niet aanbrandt.*
  - *Voeg kokend water toe.*
  - *Laat de rijst koken tot hij gaar is.*

*Tijdens het koken kan je eventueel noten, kokos of voorgekookte linzen aan de rijst toevoegen.*

## Yama en niyama

Prakṛti, je aangeboren evenwicht van doṣa's, volgt dharma, vermits prakṛti de natuurlijke manifestatie en dharma de natuurlijke levensweg is. Wanneer buddhi goed ontwikkeld is en juist kan functioneren, wordt dharma gevolgd. Wanneer buddhi echter onder bindende invloed is van het ego, wijkt het levenspad af van dharma. Dan ontstaat vikṛti in plaats van prakṛti. In de toestand van vikṛti hebben één of meer doṣa's een grotere aanwezigheid dan oorspronkelijk bedoeld is, of werken ze in op iets dat niet met hun oorspronkelijke werking samenhangt. Om het pad van yoga en āyurveda volledig te kunnen bewandelen, is het nodig vikṛti te verwijderen, prakṛti te herstellen en hiervoor is dus loskomen van het ego, vanuit verbinding met buddhi, noodzakelijk.

Dit leidt ons tot yama en niyama, de eerste 2 treden bij de yoga sutra's van Patanjali. Yama en niyama zijn sterk verweven met āyurveda en stellen ons in staat de diepgang van verbondenheid en de kracht van intentie waarop de āyurvedische zienswijze gebaseerd is, te begrijpen en te ervaren.

Ahimsa zal je voortdurend bewust maken van geweldloosheid. In āsana betekent dat je grenzen niet overschrijden, in āyurveda je lichaam niet volstoppen met ongezonde voeding en indrukken. Geen vlees eten kan hier ook onder vallen. In het contact of begeleiden met anderen staat ahimsa centraal.

Satya is de waarheid nastreven, trouw zijn aan deze waarheid in woorden en gedachten. Heel praktisch: jezelf niet voorliegen dat één stukje chocolade jouw lichaam geen kwaad zal doen. Ruimer: weten dat niet jouw ego de Waarheid leidt, maar dat de Waarheid jou leidt.

Asteya is niet stelen. Je niets toekennen wat je niet toebehoort. Het leven van dat dier behoort jou niet toe, jij hoort dat niet te doden om als voeding te dienen. Asteya hangt samen met dankbaarheid en besef van kostbaarheid. Wanneer je diep beseft dat de natuur, de planten en dieren, jou niet toebehoren, zal je dankbaar omgaan met de geschenken (voeding) die de natuur ons biedt, en geen enkele rijstkorrel verspillen (wanneer deze aan de zijkant van de kookpot blijft kleven).

Brahmacarya. Āyurveda zegt geen natuurlijke drang te onderdrukken. Zij raden dus ook niet aan seksuele drang te onderdrukken. Āyurveda viert het leven en de natuur, en vraagt je te genieten van al wat het leven en de natuur je biedt. Ze leggen wel uit welk moment van de dag en welk seizoen seksuele activiteit je onevenwicht kan bezorgen in energie of doṣa's: minder in de zomer (1 keer per 2 weken), meer in de winter (dagelijks), best tijdens de kapha fase van de dag (tussen 18u en 22u 's avonds of in tweede instantie tussen 6u en 10u 's ochtends).

Aparigraha betekent niet grijpen. Wanneer je naar de westerse voedingsgewoontes kijkt, merk je niets anders op. Voortdurend grijpen naar tussendoortjes, naar knabbels, zonder nadenken of bewust te zijn.

Sauca spreekt over zuiverheid. Āyurveda onderlijnt het belang van uiterlijke reiniging van het lichaam. Maar āyurveda gaat ook over de zuivering van srota's, nāḍī's, zelfs over het reinigen van je gehele levenswijze.

Samtosa is tevredenheid, gelijkmoedigheid. Āyurveda nodigt je voortdurend uit blij te zijn met het geschenk van dit leven en er dankbaar en zorgzaam mee om te gaan.

Tapas kan je interpreteren als volharding. Voor mij vraagt het inderdaad zelfdiscipline en volharding wanneer ik probeer dat stukje chocolade te laten liggen...

Svādhyāya leert je je zelf te ontdekken, hét Zelf. Elke stap op het pad van āyurveda en yoga is voor mij een stap hiernaartoe.

Īśvara praṇidhāna staat voor mij voor overgave, vanuit vertrouwen. Zonder deze niyama in mijn leven zou ik niet zijn waar ik nu ben, en zou ik uit wantrouwen yoga en āyurveda gemeden hebben, zoals mij was geleerd vanaf mijn kind zijn.



### *Yama en niyama*

*Toen ik aanvoelde dat ik voor deze opleiding wilde kiezen, was mijn eerste twijfelend oordeel: "Kan ik hiervoor wel voldoende yoga?" Yoga was voor mij toen nog: houdingen. Ik kan zelfs in dit geval niet spreken over āsana, omdat ik de toestand van āsana pas enkele jaren nāḍīen ontdekte.*

*Toch voelde ik al aan, dankzij de lessen van Yogeśvara, dat yoga ging over iets diepgaander. Zonder dit te weten, zou het nooit in mij opgekomen zijn te zoeken naar een opleiding. Maar eenmaal ik daar zat, voelde ik me toch maar een onervaren yoga-beoefenaar, die nog veel moeite had met heel wat houdingen.*

*Een eerste gevoel van "vrij worden" dat de opleiding mij gaf, was toen ik begon te begrijpen wat yama en niyama was. Ik leidde daaruit af dat ik helemaal nog niet toe was aan houdingen, āsana was pas de derde trede bij Patañjali! Ik ging me eerst wel "eventjes" verder toeleggen op yama en niyama.*

*Pas later zou ik begrijpen dat deze onderverdeling van Patañjali geen "treden" zijn, maar in elkaar overvloeien. Maar toen, op dat moment in mijn leven, ging de wereld van yama en niyama voor me open. Ik voelde me enorm aangetrokken tot deze ingesteldheid om naar de indrukken van jezelf en de buitenwereld te kijken. Ik nam me voor deze eerst te "perfectioneren".*

*En zo zette ik mezelf opnieuw vast, en viel het eerste gevoel van "vrijkomen" al weer snel weg toen ik merkte hoe moeilijk het voor mij was om al gewoon maar "tevreden" (saṁtoṣa) te zijn.*

*De evolutie begon eerst met een bewustwording. In een situatie waarin ik me ontevreden voelde, uitte ik dit toch. Kort daarna kon ik naar mezelf en dit gevoel "kijken" en werd ik me dieper bewust van mijn innerlijk proces. Beetje bij beetje vervroegde deze bewustwording: nà het gevoel, maar voor het uiten, zodat ik er niet meer op hoefde te reageren. Ik merkte dat op de duur ook het gevoel minder vaak voorkwam, en er beetje bij beetje meer tevredenheid kon heersen in mijn ganse leven.*



## Āsana en āyurveda

De meeste yogalessen die wij in het Westen kennen, zijn groepslessen. De leraar stelt een yogareeks voor, en alle leerlingen volgen dezelfde instructies. Āyurveda kijkt steeds naar het individu. Voedingsadvies, massage en ook āsana zullen afgestemd zijn op de noden van het individu, en dit vanuit een holistische visie, vanuit alle aspecten van dit individu. In de traditie werd haṭha yoga overgedragen van leraar op leerling. Elke leerling kreeg een individuele reeks āsana, die speciaal voor hem bedoeld waren. De leraar gaf ook aanwijzingen over voeding, kruiden, prāṇāyāma en mantra. De yogales voor een vāta-type zal anders zijn dan voor een pitta-type. Ook het klimaat, het temperament van de persoon,... heeft invloed op de gegeven les.

In het Westen creëren wij echter vaak het omgekeerde: leerlingen gaan zich aanpassen aan de onderwezen yoga, in plaats van dat yoga zich aanpast aan de leerling. Om tot een diepere werking te kunnen komen, is het nodig de lessen af te stemmen op de leerling die voor je zit, rekening houdend met zijn individuele noden. Bij yoga cikitsa of yoga therapie zal een āyurvedisch practitioner zoeken naar de onderliggende redenen van ziekte of onevenwicht, door de héle persoon te bestuderen, en van hieruit zal hij advies geven rond āyurveda en yoga om de doṣa's weer in hun oorspronkelijk evenwicht te krijgen.

Ik besef dat dit niet altijd praktisch haalbaar is. Net zoals bij de voedingsadviezen wil ik toch niet het hele āyurvedische denkgoed over yoga hierdoor overboord gooien. Een yogaleraar die goed op de hoogte is van āyurveda, zal zeker in zijn eigen yogapraktijk er rekening mee kunnen houden, en ook in groepslessen, al is het misschien in mindere mate. Wanneer, uit praktische overwegingen, geen individuele, op de doṣa aangepaste, aanwijzingen mogelijk zijn, kan de groepsles als volgt opgesteld worden : eerst āsana die vāta tot rust brengen, dan pitta, tenslotte kapha en eindigen met een ontspanning waarbij de praṇa (vāta) dieper kan ervaren worden.

Volgens āyurveda zijn er drie redenen waarom iemand āsana zou beoefenen:

- Als oefening ter bevordering van een gezonde levenshouding
- Als therapie voor verstoringen in lichaam en geest te verhelpen
- Als middel om de doṣa's in hun oorspronkelijk evenwicht te herstellen

## Āsana volgens de doṣa's

Vele mensen die ik leerde kennen, ofwel bij de yoga opleiding, ofwel bij de āyurveda opleiding, beseften dat niet elke āsana zo maar voor iedereen geschikt was. Het is belangrijk je doṣa te kennen, of de doṣa van wie bij jou yogales volgt, om dan geschikte āsana te kunnen aanleren. Velen waren zoekende naar een goede ophijsting hiervan. Ik vond dit eindwerk een goede gelegenheid om dat voor mezelf en voor anderen uit te zoeken, en probeer op de volgende pagina's mijn bevindingen weer te geven. Voor dit deel van mijn werk heb ik me verdiept in een heleboel boeken, die de link tussen yoga en āyurveda verder uitleggen. De lijst van deze boeken staat achteraan. Op de volgende pagina's deel ik met

jullie de resultaten van dit onderzoek. Een aantal zaken heb ik zelf kunnen ervaren tijdens mijn yoga-praktijk of de yogalessen die ik geef. Andere elementen heb ik echter (nog) niet persoonlijk kunnen uitzoeken, maar neem ik over uit de geraadpleegde bronnen.

Elke āsana heeft een verschillende uitwerking op elke doṣa. Toch is het niet de bedoeling bepaalde āsana uit te sluiten. De bedoeling is zoveel mogelijk te streven naar evenwicht van de doṣa's die in ieder van ons aanwezig zijn. Elke āsanareeks heeft initieel een positieve werking op alle doṣa's. Het verjongt het lichaam, verbetert de spijsvertering, vermindert stress en vergroot de energie. Yoga reinigt het lichaam op alle vlakken en verwijdert toxische stoffen uit het lichaam, een doel dat het met āyurveda deelt. Bij herhaald gebruik over een langere periode of bij een reeds aanwezig onevenwicht, kan bv. een kapha bevorderende āsanareeks wél vāta of pitta verergeren.

Voor mij loopt dit parallel met de manier dat ik omga met de lijsten van voedingswaren voor de verschillende doṣa's. Ik sluit geen āsana uit, maar hou er wel rekening mee als er zich een bepaald ongemak, ziektepatroon of verstoring voordoet. De algemene aanwijzingen die ik heb genoteerd bij *Āsana volgens een doṣa* zijn voor mij belangrijker dan de lijsten *Āsana voor een doṣa*.

Wanneer een āsanareeks evenwicht brengt naar alle doṣa's, zullen de doṣa's van hun grovere werking (apāna vāyu voor vāta, rañjaka pitta en avalambaka kapha) kunnen evolueren naar hun essentie (prāṇa, tejas en ojas). De energieën van de subdoṣa's zullen elk op hun eigen plaats, in hun eigen zetel, werkzaam zijn. Āsana die volgens de doṣa worden uitgevoerd, creëren een toename van prāṇa, tejas en ojas. Prāṇa, tejas en ojas zijn de essentie, de meest vitale kracht, de subtielste energetische vorm van de 3 doṣa's vāta, pitta en kapha. Zij controleren de psychologische en fysieke werking van de doṣa's, maar maken ook spirituele ontwikkeling mogelijk. Ojas is de voedingsbodem van alle spiritualiteit. Hierop rust de vlam van bewustzijn (tejas) die gevoed wordt door kosmisch bewustzijn (prāṇa). Deze drie stellen ons in staat tot spiritueel bewustzijn.

Ojas, tejas en prāṇa werken dus in beide richtingen (naar anna maya kośa én naar ānanda maya kośa). Net zoals de drie doṣa's zijn prāṇa, tejas en ojas in voortdurende interactie en hebben ze elkaar nodig om goed te kunnen functioneren. Prāṇa is de bewegende levenskracht die adem, indrukken en gedachten mogelijk maakt. Prāṇa regelt alle levensfuncties, dus ook de biologische functies die ojas en tejas mogelijk maken. Prāṇa is verantwoordelijk voor de ademhaling, circulatie, motorische en sensorische functies, hogere hersenactiviteiten en de goede werking van het hart. Tejas is het vuur van licht en pure intelligentie, waarmee voedsel, indrukken en gedachten verteerd kunnen worden. Tejas is de subtielste energie die aanwezig is in bhūta agni. Alles wat we opnemen, komt in contact met tejas zodat de moleculen van voedsel, water en lucht getransformeerd kunnen worden in puur bewustzijn. Ojas heeft te maken met de verinnerlijking van de verteerde indrukken, gedachten, voedsel en zorgt voor het vastzetten van dit alles op het fysieke en mentale niveau. Ojas is ons vermogen tot vitaliteit en immuniteit. Lichamelijk gezien is ojas een ultrafijne biologische substantie, de essentie van elk lichamelijk weefsel (dhātu), die zorgt voor de kracht en sterkte van dat weefsel. Een grote hoeveelheid ojas zal zo veroudering van het lichaam tegengaan.

Juiste beoefening van āsana vergroot prāṇa, tejas en ojas. Omdat zij puur zijn (in tegenstelling tot de doṣa's zelf) kan hun verhoging geen ziekte veroorzaken, maar bevorderen ze de weg naar het Zelf. Ziekte of verhoging van de doṣa's, zal er echter wel voor zorgen dat de kracht van prāṇa, tejas en ojas verzwakt wordt.

Hieruit volgt dus dat wanneer evenwicht van de doṣa's bereikt wordt, de yogabeoefenaar gemakkelijker het achtvoudige pad van Patanjali zal kunnen ervaren.

*Aṭha Yoga -anuśāsanam..*

*(Yoga Sūtra's van Patañjali, vers 1)*

*“Nu volgt een uiteenzetting van yoga.”* Het klinkt alsof wordt verder gegaan op iets. Er is eerst iets anders uitgelegd, eigen gemaakt, verteerd, en NU is het dan tijd voor de uitleg van yoga. Zou deze voorgaande uitleg over āyurveda gegaan zijn?

## Āsana volgens vāta

Vāta-types zijn van nature uit beweeglijk. Hun uitdaging ligt erin zich te blijven concentreren en stil te blijven (in gedachten of met het lichaam). Zij willen contact blijven zoeken en in dialoog gaan. Een niet-storende, stille omgeving is heel belangrijk. Vāta wordt geholpen om te verinnerlijken door vragen als “Wat voel ik?” en “Waar voel ik het?”.

Hun eigenschap is koude, dus zij zullen baat hebben bij een warm lokaal en een warme vloer. Vanuit dit standpunt zijn dynamische āsana, die warmte creëren in het lichaam wel aangewezen, maar dit mag niet overheersen aangezien de vāta-eigenschap van beweeglijkheid teveel zou versterkt kunnen worden. Een andere eigenschap van vāta is droogheid, zij zullen dus weinig zweten.

In āsanapraktijk zullen vāta-types de neiging hebben voortdurend in beweging te blijven. Ze zullen zich voortdurend proberen te corrigeren, kleine aanpassingen blijven doen aan hun houding, kleine bewegingen vertonen. In śavāsana hebben zij meer tijd nodig om te verinnerlijken, ze zullen de neiging hebben hun ogen wat langer open te houden dan andere types. Maar wanneer ze eenmaal in diepe ontspanning zijn, en de weldaad hiervan ervaren, zullen zij op het einde van de les als laatste weer rechtkomen en hun mat opruimen.

De yogaleraar zal vāta aanwijzingen geven om zich zacht, traag en bewust in een houding te brengen, voortdurend contact houdend met de ademhaling om deze te verdiepen en verlengen. Voortdurende aandacht op de ademhaling is uiterst belangrijk. Vāta in evenwicht brengen is nauw verbonden met een goede ademhaling: het element wind overheerst immers in vāta. Herhaalde en regelmatige aanwijzingen om bewust te blijven van de ademhaling helpt vāta om via dit element rust te brengen. Voor vāta is de adem de link tussen geest en lichaam. De adem leidt de beweging van het lichaam. Bewust gronden helpt

om uit de onrust van gedachten te komen, want het is belangrijk voor vāta de geest tot rust brengen.

De zetel van vāta ligt in de darmen, en dit heeft als invloed dat het bekken en de onderste ruggenwervels minder beweeglijk kunnen zijn. Hier ontspanning in brengen is een belangrijk doel van een op vāta gerichte āsanareeks. Zittende āsanas zullen vāta doṣa in evenwicht brengen. Voorwaartse buigingen moeten lang aangehouden worden, daardoor kan vāta terug naar zijn zetel komen.

Een goed aangepaste āsanapraktijk zal vāta-types sterke spieren bezorgen, vrije en beweeglijke gewrichten zonder stijfheid of pijn. Ze zullen zich kalm, gegrond en in evenwicht voelen. Angsten en zorgen kunnen worden losgelaten en concentratie wordt vergroot. De aanwezigheid van prāṇa wordt vergroot en de 5 subdoṣa's van vāta zullen op de juiste plaats in het lichaam verblijven en kunnen functioneren. De ervaring van het stromen van deze energie, deze vāyu's of prāṇa, kan meer en meer worden ervaren, met als uiteindelijk gevolg vyāna prāṇa, en de ervaring van éénheid.

## Āsana voor vāta

In de veronderstelling dat dit werk gelezen wordt door mensen die voldoende yoga achtergrond hebben, lijst ik hier enkel de sanskrietnamen op van de āsana. Wil je met deze lijsten aan de slag, lees dan zeker eerst de opmerkingen bij *Āsana volgens de doṣa's* op pagina 27.

- Adho mukha śvānāsana
- Anantāsana
- Apānāsana
- Ardha candrāsana
- Ardha matsyendrāsana
- Ardha padmāsana
- Baddha koṇāsana
- Bālāsana
- Bhadrāsana
- Bharaḍvājāsana
- Bhujāṅgāsana
- Cakravākāsana
- Caturaṅga daṇḍāsana
- Candra namaskar
- Daṇḍāsana
- Eka pāda kapotāsana
- Garudāsana
- Halāsana
- Jānu śīrṣāsana
- Jāṭhara parivṛtanāsana

- Catuṣpāda pīṭham
- Konāsana
- Kūrmāsana
- Makarāsana
- Maricyāsana
- Matsyāsana
- Muktāsana
- Naṭarājāsana
- Nāvāsana
- Padahastāsana
- Pādānguṣṭhāsana
- Padottanāsana
- Parivṛtta trikonāsana
- Paripūrṇa nāvāsana
- Parśvakonāsana
- Pārśvottanāsana
- Paścimottānāsana
- Sarvāṅgāsana
- Setu bandhāsana
- Śalabhāsana
- Śavāsana
- Siddhāsana
- Śīrṣāsana
- Sukhāsana
- Sūkṣma vyāyāma
- Supta padānguṣṭhāsana
- Supta vīrāsana
- Surya namaskar
- Tāḍāsana
- Trikoṇāsana
- Upaviṣṭa paścimotānāsana
- Ūrdhva prasārita ekapādāsana
- Utkaṭāsana
- Uttānāsana
- Vajrāsana
- Vasiṣṭhāsana
- Viparīta karaṇi mudrā
- Vīrabhadrāsana
- Vīrāsana
- Vṛkṣāsana
- Yoga mudrāsana

## Prāṇāyāma volgens vāta

Prāṇāyāma is heel belangrijk voor vāta, omdat vāta zo gevoelig is voor verstoringen. Vāta-types kunnen de neiging hebben te snel te ademen, en moeilijk een gelijkmatig ritme aan te houden. Prāṇāyāma brengt vāta in evenwicht en brengt de gedachten tot rust. Door een diep contact te houden met de ademhaling wordt prāṇa vergroot. Nāḍī śodana heeft op vāta een heilzaam effect. Ujjāyī prāṇāyāma zorgt voor een regelmatige ademhaling.

## Āsana volgens pitta

De intentie waarmee pitta-types āsana uitvoeren is belangrijk. Gelijkmoedig blijven in de āsanapraktijk is hun uitdaging. Een houding van vergevingsgezindheid en overgave zal pitta kalmeren.

Pitta-types hebben een gemiddelde, goede lichaamsbouw en zullen vele āsana vlot kunnen uitvoeren. Āsana die evenwicht vragen of iets complexer zijn, vormen geen problemen voor pitta. Het tempo van deze āsanareeks ligt hoger dan voor vāta. Zij zullen echter de neiging hebben te willen presteren en zich met spierkracht te forceren in een houding, in plaats van vanuit rust en ontspanning het lichaam in een houding te brengen. In stabiele āsana zullen zij eerder zich opspannen dan loslaten. Hun concentratievermogen is zeer groot, maar verraadt zich door spanning in het gelaat. Pitta is een stuwende kracht, en zij kunnen door hun onbewust doorgedreven wens om te presteren moe zijn na hun āsanapraktijk, waardoor ze in śāvāsana uitgeput in slaap kunnen vallen. In hun āsanareeks kan het beste rekening gehouden worden met het zo weinig mogelijk opbouwen van spanning en het aanhouden van een gelijkmatig ritme. Zij zullen veel baat hebben van korte periodes van rust en loslaten tijdens een āsanareeks. Deze rust kan bijvoorbeeld bestaan uit evenwichtshoudingen bij staande āsana, stilzitten in vajrāsana, stilhouden in bhujāṅgāsana,...

Hun eigenschap van warmte zorgt er voor dat zij gemakkelijk zweten. Voldoende water drinken voor en na de āsanapraktijk is aanbevolen. Voor hen is het beter āsana uit te voeren op een frisser moment van de dag (ochtend of avond). Pitta mag wel de warmte ervaren die āsana kan veroorzaken. Die warmte zal zuiveren. Het vuur in pitta brandt voortdurend, dus voor hen is het vooral belangrijk om te leren doseren. Teveel zal het lichaam verzwakken door te rajasisch te werken. Te weinig zal de energie naar een tamasisch niveau brengen. Een goede leidraad is de plaats waar de warmte wordt ervaren: zolang deze ervaren wordt in de buikstreek en niet té verhittend is (warmte maar geen allesverbrandend vuur), blijft pitta in zijn zetel. De concentratie op deze ervaring van warmte gebeurt bij de kleine pauzes binnen één āsana of op het uiterste punt van beweging.

De zetel van pitta is de buikstreek (onderbuik en dunne darm). Hier spanning loslaten is het doel van een op pitta gerichte āsanareeks. Āsana die erop gericht zijn warmte vrij te maken uit het lichaam zijn voor hen heel geschikt. Dit zijn āsana die druk uitoefenen op navel en zonnevlecht en āsana die de borstkas openen. Torsies en achterwaartse buigingen horen niet te intens uitgevoerd te worden. Een gematigde wijze van uitvoering verhindert dat pitta zich zou verplaatsen uit zijn zetel.

Een goed aangepaste āsanapraktijk zal voor pitta ervoor zorgen dat geduld en verdraagzaamheid ervaren worden, en een diepe gewaarwording van liefde en medeleven. Frustratie en boosheid worden omgevormd in enthousiasme en creativiteit. Hun lichamen zullen koel aanvoelen en hun geest zal rustig zijn. Een goede eetlust en een goed spijsverteringsvuur worden bevorderd. De aanwezigheid van tejas wordt vergroot. De aandacht wordt bewust gericht op de ervaring van warmte in de buikstreek, en vanuit die ervaring kan de werking van de 5 pitta subdoṣa's ervaren worden, waarlangs pitta evolueert naar tejas.

## Āsana voor pitta

Enkele āsana in deze lijst werden door sommige auteurs niet bij pitta geplaatst. Anderen deden dat wel, maar met een aanwijzing. Ik meen dat de intentie waarmee pitta de āsana uitvoert van cruciaal belang is: gelijkmoedigheid, bewust en ontspannen, niet presteren of forceren, geen spierkracht.

- Adho mukha svānāsana
- Adho mukha vṛkṣāsana
- Anantāsana
- Apānāsana
- Ardha matsyendrāsana
- Balāsana
- Bandha sarvaṅgāsana
- Bhujāṅgāsana (niet lang aanhouden)
- Cakravakāsana
- Candra namaskāra
- Dhanurāsana (niet lang aanhouden)
- Eka pada kapotāsana
- Eka pada sarvaṅgāsana
- Halāsana
- Jāṭhara parivṛtanāsana
- Catuṣpāda piṭham
- Konāsana
- Krauñcāsana
- Kūrmāsana
- Makarāsana
- Marīcyāsana
- Matsyāsana
- Muktāsana
- Naṭarājāsana
- Nāvāsana
- Pādahastāsana
- Parivṛttaikapāda śirṣāsana

- Pascimottānāsana
- Śalabhāsana (niet lang aanhouden)
- Śalamba sarvāṅgāsana
- Sarvāṅgāsana
- Śavāsana
- Setu bandhāsana
- Setu pāda
- Siddhāsana
- Sirsāsana
- Sūkṣma vyāyāma
- Supta koṅāsana sarvāṅgāsana
- Surya namaskar (zonder krachtinspanning uitvoeren)
- Taḍāsana
- Urdhva dhanurāsana
- Utkāṣāsana (niet lang aanhouden)
- Vajrāsana
- Viparīta karanī mudrā
- Vīrabhadrāsana (zonder krachtinspanning uitvoeren)
- Vīrāsana
- Vṛkṣāsana
- Yoga mudrāsana
- Yoga nidrāsana

Vermijd :

- hoofdstand langer dan 1 minuut: kan brandende ogen of hoofdpijn veroorzaken

### Prāṅyāma volgens pitta

Pitta-types kunnen in prāṅyāma gemakkelijk in kracht overdrijven, bv. in bhastrīkā en kapālabhati. Dan kan je aan hun gelaat spanning afleiden (bv. gefronste wenkbrauwen). De ervaring van warmte in de buik toont aan dat pitta in zijn zetel is en agni in evenwicht is. Na prāṅyāma is voor pitta een periode van rust noodzakelijk (in liggende of zittende houding).

Tijdens āsana kan het afwisselen van de adem door neus en mond helpen om de warmte in pitta niet nog meer te verhogen. Voor pitta mag de ademhaling vrij stromen, er is minder aandacht voor dan bij vāta-types.

De verkoelende sitali prāṅyāma zal een heilzaam effect hebben wanneer lichaam of geest te verhit zijn. Tijdens de zomer is dit sterk aangewezen voor pitta.

Met bhastrīkā moet pitta oppassen, hoewel een beperkte beoefening in de winter wel heilzaam kan zijn voor het spijsverteringsvuur.



## Āsana volgens kapha

Kapha-types hebben zwaarte als eigenschap, en zullen daardoor een voorkeur hebben voor liggende of zittende āsana. Zij kunnen hun evenwicht goed bewaren in āsana die dit vragen, maar worden hier wel moe van. Zij zullen graag traag bewegen, en lopen vaak wat achter op het tempo van de groep. Zij hebben baat bij een snelle, dynamische āsana reeks, waardoor het spijsverteringsvuur, jāṭharagni, vergroot wordt. Zo wordt het trage metabolisme van kapha versneld, wat invloed heeft op het gewicht. In śavāsana zullen zij zeer diep kunnen ontspannen, waardoor zij vaak in slaap vallen.

De rustperiodes tussen de āsana zijn kort en de ademhaling mag iets versneld worden. Het is een energetische, verwarmende en stimulerende āsanareeks. Het doel van deze āsanareeks is de borstkas en longen te openen, waar de zetel van kapha is.

Zij moeten zich richten op de zuiverende werking. Evenwichtshoudingen die worden aangehouden werken in op de longen, reduceren slijm en verwarmen het lichaam. Omgekeerde houdingen en variaties op de schouderstand bevorderen een gezond auto-immuunsysteem en versterken het fysieke hart. Er wordt gewerkt op kracht, maar met een onderliggende zachtheid, zodat ook het spirituele hart geopend wordt.

Bij een goede beoefening van āsana door kapha zal het lichaamsgewicht normaliseren, hart en spieren versterken (maar niet hard maken, de aanwezigheid van water blijft zorgen voor soepelheid), de energie is in evenwicht en er heerst een gevoel van tevredenheid. Een gezond immuunsysteem wordt aangewakkerd. Het uitademen zou langer moeten zijn dan het inademen, en af en toe een zucht met open mond verhelpt onderdrukte emoties en verdriet, om plaats te maken voor moed en hoop. Ojas wordt vergroot, dé essentie van levenskracht, die gezondheid en kracht, maar ook liefde en spirituele groei bevordert.

## Āsana voor kapha

- Adho mukha śvānāsana
- Apanāsana
- Ardha matsyendrāsana
- Baddha koṇāsana
- Bhujāṅgāsana
- Cakravākāsana
- Caturaṅga daṇḍāsana
- Ekapadāsana
- Eka pāda kapotāsana
- Eka pāda rājakapotāsana
- Catuṣpāda pīṭham
- Makarāsana
- Matsyāsana
- Mayūrāsana

- Muktāsana (met voldoende spierkracht, anders verhoogt kapha)
- Naṭarajāsana
- Navāsana
- Padahastāsana
- Paripūrṇa nāvāsana
- Parivṛtta janu śirṣāsana
- Pūrvottānāsana
- Śalabhāsana
- Sarvāṅgāsana
- Setu bandhāsana
- Simhāsana
- Sīrṣāsana
- Sukṣma vyāyāma
- Supta pādāṅguṣṭhāsana
- Sūrya namaskāra (dagelijks!)
- Taḍāsana (met voldoende spierkracht, anders verhoogt kapha)
- Trikoṇāsana
- Utkatāsana
- Ūrdhva dhanurāsana
- Vajrāsana (met voldoende spierkracht, anders verhoogt kapha)
- Vasiṣṭhāsana
- Viparīta karaṇi mudrā
- Vīrabhadrāsana
- Vṛkṣāsana

## Prāṇāyāma volgens kapha

Kapha-types hebben van nature uit een diepe ademhaling en zullen weinig moeite hebben met prāṇāyāma technieken. Zij hebben baat bij sterke en snelle prāṇāyāma zoals kapālabhāthi, zelfs tussen de āsanareeksen in. De longen worden hierdoor geactiveerd en slijm wordt verwijderd. Geschikte prāṇāyāma voor kapha zijn kapālabhāthi, bhastrikā en sūrya bhedana.

## Āsana volgens de āyurvedische levenscycli

Alles is onderhevig aan de doṣa's, ook onze eigen levensloop. De manifestatie van je lichaam en geest is gebeurd met één of meerdere overheersende doṣa's, maar je leeftijd bepaalt ook de versterking van een bepaalde doṣa.

Tussen 0 en 16 jaar overheerst kapha. De āsana op deze leeftijd zijn dus kapha-gericht, sterk, snel en dynamisch. Voor jongeren zijn dus vooral dynamische āsana geschikt, vermits zij in de kapha fase zitten. Zij ontwikkelen en bouwen op. Tussen 16 en 50 jaar, de pitta-periode, zou de āsana-opbouw gematigder moeten verlopen. De intentie van āsana is uiterst belangrijk. Vanaf 50 jaar is vāta het sterkst aanwezig, en is een zachtere vāta-āsanapraktijk aangewezen. Prāṇāyāma en meditatie worden belangrijk om vāta tot rust te brengen. Doordat hun ojas vermindert kan bv. aṣṭāṅga yoga āsanas hen teveel overbelasten.

## Āsana volgens de seizoenen

Āyurveda leert ons ook welke doṣa domineert in welk seizoen. Het is aangewezen de āsanapraktijk dus ook op de seizoenen af te stemmen. Āsana die vāta tot rust brengen zijn ideaal voor tijdens de wisselvallige lente en herfst. Āsana om kapha te kalmeren plan je tijdens de koude winter. Āsana om pitta in evenwicht te brengen doe je best tijdens de warmere zomermaanden.

## De drie doṣa's in één āsana

De drie doṣa's zijn energieën, krachten die in alles aanwezig zijn. Dus ook in een āsana, eender welke āsana, zijn de doṣa's aanwezig.

Vāta wordt verhoogd wanneer je de beweging start om je in een houding te brengen. Deze eerste activiteit wordt beheerst door vāta. Wanneer je de start van deze beweging afstemt op je ademhaling, breng je vāta in balans. Prāṇa krijgt de kans te vergroten en helpt je te verinnerlijken.

Pitta is aanwezig in de tussenfase, tussen de start van de beweging en het vinden van de houding. Warmte wordt gecreëerd en pitta richt zich doelbewust naar een eindhouding. Door de warmte bewust te ervaren en te houden in de buikholte, komt pitta in evenwicht en verspreidt tejas zich.

De laatste fase van een āsana is beheerst door kapha. Kapha brengt beweging tot stilstand, uitvoering tot zijn doel. Kapha voedt en geeft kracht. Wanneer deze kracht naar een subtieler niveau kan groeien, creëert kapha ook levenskracht (ojas).

Vervolgens is er opnieuw pitta om terug naar de beginhouding te komen en tenslotte vāta die het effect van de houding kan laten vloeien en laat ervaren wat er veranderd is na deze cyclus van āsana.

Zoals Mukunda Stiles uitlegt in zijn boek *Āyurvedic yoga therapy* zal de eerste fase van de āsana de weefsels en energiekkanalen kunnen beïnvloeden, en tot werkelijke verandering brengen. De laatste fase, indien heel bewust gedaan met volle aandacht voor de ervaren verandering, zorgt ervoor dat het lichaam deze verandering kan blijven onthouden. Zonder bewustwording van de verschillende cycli tijdens één āsana, is er slechts beweging, zonder verandering. “Yoga is geen therapie”, hoor ik sommige leraars zeggen. Āyurveda heeft hier een andere visie over.



## Āyurvedische levensstijl

De drie pilaren van het leven zijn āhāra, het levensonderhoudend dieet als preventie voor ziekte, vihāra, een levenswijze die gericht is op een optimaal behoud van de gezondheid, en tenslotte oṣadi, de āyurvedische behandeling van ziekte (verwijdering van ama en herstel van doṣa's en dhātu's).

Vihāra, de āyurvedische levenswijze, brengt ons terug naar de natuur. Onze westerse levensstijl heeft ons zo ver verwijderd van al wat natuur is, dat de āyurvedische adviezen hierover ons heel moeilijk en zelfs onhaalbaar kunnen overkomen. Ook hier is het de ervaring die mij heeft overtuigd. Het enige dat verder nodig was, was me er aan te willen overgeven.

Āyurveda raadt bijvoorbeeld aan om actief gebruik te maken van de kosmische energie. Hiervoor is het belangrijk op te staan voor zonsopgang. Toen ik dit wilde uittesten, voorbij

zomer, merkte ik inderdaad dat het voor mij geen enkel probleem was om op te staan rond vier uur. Ik had een heerlijke ochtend, deed 's ochtends yoga in de tuin, had tijd voor een lange meditatie en tegen dat het huis ontwaakte, bruiste ik van energie, positiviteit, kracht en liefde.

Toen de zomervakantie voorbij was, werd het heel wat moeilijker. De kinderen gingen weer naar school, ik en mijn man waren weer aan het werk, dus de ochtend vroeg meer activiteit en organisatie van mezelf. Meestal sta ik nog steeds heel vroeg op, voor zes uur, om mijn hele ochtendprogramma te kunnen afwerken én ook tijd te hebben voor yoga, prāṇāyāma, verinnerlijking. Op momenten dat het ritme van het drukke werk- en gezinsleven mij overheerst, aanvaard ik de neiging van mijn lichaam om iets meer te slapen. Ik zal wel bewust dit weer doorbreken zodra mijn vermoeidheid voorbij is. Om dan vaak weer tot de conclusie te komen dat vroeg opstaan me net meer energie geeft dan lang in bed te blijven liggen.

Elke avond ga ik slapen rond 22u. Op die manier volg ik de natuurlijke cyclus van de dag. Van 22u tot 2u overheerst namelijk de actieve pitta in de kosmos, die op dat moment de vertering regelt (ook de vertering van indrukken en emoties). Ben ik nog actief op die uren, gaat deze pitta-energie naar mijn uiterlijke activiteit in plaats van naar de innerlijke vertering. Van 2u tot 6u overheerst vāta, daarom is het belangrijk rustig wakker te worden en voor 6u op te staan. Yoga, meditatie en andere spirituele activiteiten zijn heerlijk in deze vroege ochtend. En ook het fysieke lichaam heeft er deugd aan, omdat de uitscheiding van afvalstoffen op die uren wordt bevorderd door deze vāta-energie. Het vroege opstaan heeft zeer veel invloed gehad op mijn constipatieproblemen. Tussen 6u en 10u overheerst kapha energie. Vanaf dan wordt er langzaam aan gekozen voor activiteit. De lome kapha-energie wordt tegengegaan door bewust te kiezen voor activiteit. Tussen 10u en 14u overheerst opnieuw pitta. Dit is het beste moment voor de hoofdmaaltijd. De energie in de kosmos is op zijn actiefst, om dit niet in jezelf te hard te versterken (en uitgeput of overprikkeld te geraken), doseer je hier best je activiteiten. Wandelen, aandacht voor rust en ademhaling, creatieve activiteiten, zijn ideaal om deze pitta-energie juist te kanaliseren. Maar eens je de pitta-energie juist leert te gebruiken is deze periode heel geschikt voor of activiteiten die een actieve geest vragen, of het oplossen van problemen en ingewikkelde zaken. Tussen 14u en 18u overheerst de beweeglijke en onrustige vāta, die je kan kalmeren door zelf rustige activiteiten te kiezen, kalm aan te doen en te ontspannen. Je werk bestaat uit lichtere werkzaamheden. Vanaf 18u tot 22u overheerst kapha. Niet te laat een lichte maaltijd eten is belangrijk om de maaltijd nog gemakkelijk verteerd te krijgen. De activiteiten worden langzamer en vragen niet veel aandacht en energie, en de slaap wordt voorbereid.

Wanneer je alle āyurvedische levensstijladviezen naleest (in sommige boeken vind je bijvoorbeeld een paginalange beschrijving van het aangeraden ochtendritueel), lijkt ook dit opnieuw haast onbegonnen werk. Maar dat is onze westerse prestatiedrang die dat gevoel bepaalt. Advies per advies bekijken, uittesten, ervaren, dat is voor iedereen haalbaar. Het voordeel van zoveel adviezen is dat je ook in de mogelijkheid bent een keuze te maken, voor wat voor jou op dat moment haalbaar is. Zelfs bij de kleinste wijzigingen heb ik een enorme weldaad mogen ervaren.

## Tenslotte

Er zijn nog vele aspecten van yoga en āyurveda die ik niet aangeraakt heb in dit werk. Ik wilde echter vanuit mijn ervaring spreken, en vanuit de inzichten die ik tot nu toe verkregen heb. Zoveel inzichten heb ik nog niet verkregen, of heb ik slechts rationeel gekauwd zonder ze te verteren. Hierover kan en wil ik het nog niet hebben.

Wat ik hier heb neergepend heb ik geleerd, verteerd en ervaren. Ik ben geduldig en vol vertrouwen dat de rest van mijn leven me nog zal leren, laten verteren en doen ervaren wat nodig is om mijn svadharma verder te kunnen volgen.



Om Śanti Om.

## Bronnen

Acharya Shunya *Āyurveda als moderne levensstijl*

A. G. Mohan & Indra Mohan *Yoga therapy*

Anil Kumar Mehta *Āyurveda in de praktijk*

Anna Trökes & Detlef Grunert *Het yoga gezondheidsboek*

David Frawley *Yoga & Āyurveda*

David Frawley & Vasant Lad *The Yoga of Herbs*

Harish Johari *Dhanwantari*

Keus *Bhagavad Gītā*

Leslie Kaminoff *Yoga-anatomie*

Lies Ameeuw *Āyurvedische polsdiagnose*

Mas Vidal *Sun, moon, and earth The Sacred relationship of Yoga and Āyurveda*

Mukunda Stiles *Āyurvedische Yoga Therapy*

Nibodhi Haas *health and Consciousness Through Āyurveda and Yoga*

Robert Swami Persaud *Āyurveda*

Taimni *De Yoga-Sutra's van Patanjali*

Vasant Lad *De complete Āyurvedische huisapotheek*

Vasant Lad *Textbook of āyurveda Volume 1*

Vasant Lad *Textbook of āyurveda Volume 2*

En alle geschreven, gesproken en ongesproken woorden, beelden en inzichten die ik mocht ontvangen.

Ik dank iedereen en alles om een kanaal te zijn.