

3 De Oude Indiase cultuur

*De hemel is mijn verwekker en vader. Dat is mijn navel, de plaats van vereniging.
De grote aarde is mijn moeder.
Tussen de twee ruimten van hemel en aarde was mijn moederschoot.
Hier maakte de vader zijn gade én dochter zwanger
(Uit Visioen in de diepe duisternis; Rigveda ± 2500 jaar voor Christus)*

Inleiding

Als we spreken over de cultuur van het oude India, bedoelen we het hele gebied van het huidige schiereiland waarop India, Pakistan, Bangladesh, Nepal, Kasjmir en een deel van Tibet liggen. Ook de daar omheen liggende landen, zoals Sri Lanka en de landen aan de andere zijde van de golf van Bengalen, hebben deel gehad aan de ontwikkelingen in het oude India. Het centrum van die cultuur heeft grotendeels gelegen in wat het huidige India is met als kern de Indusvlei in het noorden.

De bakermat van de moderne mens

Het citaat hierboven geeft perfect weer hoe tussen 10.000 jaar voor Christus en het moment van opschrijven van de Rigveda (en de andere Veda's) tegen het bestaan op aarde werd aangekeken.

Ja, 10.000 jaar voor Christus. In tegenstelling tot wat over het algemeen in geschiedenis boeken wordt beweerd, is de Indiase cultuur vele malen ouder dan tot voor kort gedacht werd.

Als u op school iets over de Indiase geschiedenis hebt geleerd, blijkt dat een verbluffend aantal mythes gemengd is met feiten. De "officiële" geschiedenis van India en het hindoeïsme werd meer dan 100 jaar geleden door Westerse (Engelse en Duitse) geleerden opgetekend. Toen de westerlingen in India kwamen (vanaf ± 1500) troffen ze daar een zeer oude beschaving. De Engelsen veroverden India in 1858. In die tijd was in het westen de algemene religieuze opvatting, dat de aarde geschapen was ± 4500 jaar voor Christus. Er waren wel wat aanwijzingen bekend dat de aarde mogelijk ouder was, maar die werden nog niet erg serieus genomen (Charles Darwin kwam in 1875 met zijn boek "De oorsprong der soorten" en riep een storm van religieuze bezwaren en protesten op). De blik van de archeologen was dus sterk bepaald door de religieuze visie.

Het door Max Müller (1823 - 1900) gecreëerde beeld van de geschiedenis van India was gebaseerd op recentere, discutabele geschriften en niet op onderzoek van Indiaas oudste geschriften: de Veda's. Dat beeld echter paste heel goed in de koloniale gedachten van West-Europa en het scheppingsdogma.

Centraal stond daarbij de gedachte dat een volk, de Ariërs, rond 3000 tot 2500 voor Christus vanuit Zuidoost-Europa en Centraal-Azië, India was binnengetrokken en de bijzondere inzichten en wijsheden uit de Veda's had meegebracht (niemand vraagt zich af waar die wijsheid dan vandaan gekomen is...) alsmede paarden, de kennis van het schrift, smeedkunst enzovoort (ook daarvan wordt niet gevraagd waar dat dan allemaal vandaan is gekomen). Inmiddels zijn er ook in de wetenschappelijke wereld historici die weten dat dit nooit zo heeft plaatsgevonden. Toch bevatten bijna alle geschiedenisboeken en encyclopedieën tot op de dag van vandaag dezelfde eeuwenoude gissingen en laat men het begin van de beschaving rond 5000 jaar voor Christus beginnen in Mesopotamië. Overigens verklaart niemand waar die volken van de beschaving van Mesopotamië dan vandaan zijn gekomen behalve wat vage opmerking over ergens uit het oosten.

Het blijkt anders te zijn. De Rigveda is waarschijnlijk het oudste geschrift op aarde. De oorsprong ervan is veel ouder dan de vroegst bekende versie ervan. Waarschijnlijk is de verzameling verzen ± 6500 jaar voor Christus ontstaan, maar de cultuur die ze voortbracht, is vele duidenden jaren ouder. De hele Arische kolonisatie heeft nooit plaatsgevonden. Wel zie je dat ideeën die spreken uit een veel later geschrift, het Ramayana, invloeden laten zien van overheersers die vanuit Europa en Centraal-Azië binnentrekken. Die ontwikkeling zet de Indiase samenleving in beweging, maar doet niets af aan de grootsheid die er al was, lang voordat er in Europa ook maar sprake was van beschaving.

Recent historisch onderzoek in India heeft aangetoond dat er op verschillende plaatsen in de Rigveda's wordt beschreven dat de winterzonnwende plaatsvindt in een bepaald sterrenbeeld. Zoals ik in hoofdstuk 1 heb uitgelegd (zie voetnoot op blz.) "schommelt" onze aardas, hetgeen er de oorzaak van is dat sterrenbeelden, gezien vanaf de aarde, zich in een cyclus van ± 25.000 jaar met redelijk constante snelheid en langs een voorspelbaar traject verplaatsen. Het verplaatsen van bijvoorbeeld het lentepunt en de beschrijving daarvan in geschriften, is een redelijk perfecte manier van dateren van zo'n geschrift. In de Veda's wordt vergaande astronomische kennis beschreven die onder andere de winterzonnwende beschrijven. Bijvoorbeeld:

- o Taittiriya Brahmana 3.1.2. (onderdeel van de Rigveda's) verwijst naar de opkomst van "Purvabhadrapada nakshatra" (winterzonnwende) pal oost, een fenomeen dat alleen kan voorkomen zo'n 10.000 jaar voor Christus en geeft de oudst bekende datering van de Veda's aan.
- o Taittiriya Samhita 6.5.3 plaatst het sterrenbeeld Pleiaden in de winterzonnwende, hetgeen wijst op een datering ± 8500 jaar voor Christus.
- o Verzen uit de Rig Veda (1.117.22, 1.116.12, 1.84.123.5) zeggen dat de winterzonnwende begint in Aries (volgens dr. D. Frawley), een aanwijzing voor de ouderdom van dit deel van de Veda's. Dit moet ± 6500 jaar voor Christus zijn geweest.

Daarnaast is het zo, dat archeologisch onderzoek in de Indusvalei heeft aangetoond dat daar een zeer hoogstaande beschaving is geweest van vóór het jaar 6000 voor Christus met o.a. zilverbewerking, schrijfkunst én het bezit van paarden. Dat bezit van paarden werd altijd toegeschreven aan de binnengetrokken Ariërs ± 2500 jaar voor Christus. Daarnaast tonen, zowel archeologische onderzoekingen, als satellietfoto's aan, dat er een rivier heeft gestroomd in het gebied van de Indusvalei die ± 4000 jaar geleden is verdwenen, maar die wel wordt beschreven in de Rigveda's.

De oudste geologische vondsten van de beschaving stammen van 7000 jaar voor Christus en tonen aan dat er paarden in de Ganga regio (Frawley) waren. Bewoners van Mehrgarh in de Indus-Sarasvatiregio verbouwden gerst en hoedden schapen en geiten. Zij sloegen graan op, begroeven hun doden en bouwden huizen met stenen van in de zon gebakken klei. En dat alles terwijl de "officiële" geschiedenisboeken het ontwikkelen van de landbouw in Mesopotamië plaatsen zo'n 4000 jaar voor Christus.

Elke cultuur begint zijn kennis vast te leggen op het moment dat het dreigt te verdwijnen, of de omvang van de cultuur zo groot wordt dat je niet meer kunt verwachten dat iedereen alle facetten als vanzelfsprekend kent. (Het is interessant om te kijken hoe dat nu bij ons zit.)

Je schrijft niet op hoe je een ritueel uitvoert als dat elke dag door de meeste mensen gedaan wordt, maar als dat gebruik afneemt en nog maar door een beperkte groep beoefend wordt, is de noodzaak om het vast te leggen ineens aan de orde.

In onze samenleving is de zaak zo divers en complex geworden dat we al van te voren dingen opschrijven of op instructievideo's zetten. Door uitvindingen als de boekdrukkunst en later door dingen als typemachines, kopieerapparaten, computers e.d. is het steeds makkelijker geworden om alles vast te leggen. Het opschrijven van hoe iets was, was in oude culturen heel veel werk en werd alleen met echt belangrijke zaken gedaan. Denk maar eens aan al het werk dat monniken in een klooster verrichtten om

de bijbel te kopiëren. Daar deden ze jaren over 1 kopie. Met de hand getekend en geschreven, voorwaar monnikenwerk.

Alleen een cultuur met overschot (meer eten en goederen dan nodig om te overleven) kon zich permitteren mensen vrij te maken voor dat soort werk. Rond 6500 v. Chr. Dat is in India dus aan de orde geweest en heeft de Veda's opgeleverd.

Daarmee hebben we een begin van inzicht in de cultuur van het oude India.

De Rigveda en de drie daarna geschreven Veda's zijn onze belangrijkste informatiebronnen over de cultuur van het oude India. Daarnaast zijn er verhalen van latere culturen die in India terecht zijn gekomen. India is namelijk aan aantal keren overheerst door andere volkeren (zoals de Arabieren tussen 800 tot 1400 na Christus).

De huidige Indiase cultuur is een mengeling van haar oude cultuur met sterke

Arabische/islamitische invloeden en meer recent Engelse invloeden.

Samenvattend zou je kunnen zeggen dat de Vedische cultuur gebloeid heeft tussen ± 8500 en 6000 tot 5500 voor Christus. Daarna zijn er mensen in het gebied gebleven en heeft de cultuur zich verder ontwikkeld, maar daar is eigenlijk geen nieuwe impuls meer aan toegevoegd. Door het veranderen is het minder puur geworden in Vedisch opzicht.

De religie en cultuur van de Vedische beschaving

Zoals al gezegd zijn de oudste literaire bronnen de in het Sanskriet geschreven Veda's. Het zijn vier omvangrijke teksten: de Rigveda, de Samaveda, de Yajurveda en de Atharvaveda. Ze bevatten naast historische aantekeningen, wiskundige stellingen en astronomische waarnemingen, ook de eerste verhandelingen over de geneeskunde. Met name de Rigveda en de Atharvaveda bevatten geneeskundige kennis: lijsten met geneeskrachtige planten, beschrijvingen van prothesen en operaties.

Hiervóór heb je al een klein stukje van de bewogen geschiedenis van India gelezen. Door de vele invallen en vermenging van vele volken zijn er ook veel cultuurveranderingen geweest. Daardoor zijn de ideeën over religie, ziekte en gezondheid e.d. steeds veranderd.

Als je je in de oude culturen van India verdiept, dringt zich onmiddellijk de vraag naar de oorsprong van de mens op. De oude Indiërs zelf zeggen daarover dat de oudste mensen op aarde het rode ras is (een verwijzing naar de indianen?), dat afkomstig is van een verdwenen land in het zuiden (Lemurië). Het zwarte volk heeft zijn oorsprong in Afrika en de blanken komen uit het noorden. Over hun eigen oorsprong meldt de Rigveda dat zij samen met het rode volk afkomstig zijn uit dat Lemurië en ontstaan zijn bij de schepping van de wereld. Geen geschrift vermeld waar dan de mensen op Lemurië vandaan zouden zijn gekomen.

Om een beeld van de geneeskunst te krijgen van het oude India is het noodzakelijk eerst naar het mens en wereldbeeld te kijken. De bron daarvoor zijn de Veda's. Het woord Veda betekent weten. De Veda's zijn dus een neerslag van het weten van één van de oudste beschavingen van de mensheid. De Rigveda is de oudste geschrift dat we kennen.

Het beeld van de mens en de wereld in het oude India

De Vedische tijd (± 8500 tot 5500 voor Christus)

Mensen en goden

De Veda's zijn oorspronkelijk geschreven door de leiders van de Vedische beschaving. Volgens de overlevering waren dat de 7 Rishi's. Zeven priesters, helderzienden die, innig verbonden met de goden, het volk leidden.

Het doel van de Vedische beschaving was om de mens te vrijwaren van ballast die men

kon oplopen door het leven in deze aardse wereld van illusie (men noemde dat Maya - bedrog). Het doel van elk individu was om zichzelf spiritueel te ontwikkelen, zodat hij de verbinding met de goden zelf tot stand kon brengen. De centrale en belangrijkste daad daarbij was het offer. Elk mens moest offeren. Geen mensenoffer maar oogst, bezit e.d. schenken, zodat hij of zij niet tot egoïsme zou vervallen of te overdadige hechting aan de materie.

Dat offeren gebeurde op altaarplaatsen in de open lucht. Daarbij speelden de verzen uit de Veda's een centrale rol als magische spreuken, innerlijk vormende mantra's. Ze werden gezongen en gereciteerd, op vaste tijden van de dag, het jaar enz. volgens zeer strak omschreven ritmische en melodische wetten.

Een prachtig voorbeeld van die traditie is nog te horen in de bijna uitgestorven muzikale traditie van de Drupadzing van Noord-India.

De offerdaad was een almaar voortdurende poging van de mens om zichzelf te vernieuwen, in beweging te blijven, niet te verstarren en tot definitieve vorm te komen, zoals de wereld van illusie om hem heen. Hij legde zichzelf dagelijks op zijn innerlijk altaar en riep zijn goden aan om hem te helpen geestelijk te groeien en in beweging te blijven.

Daarmee was de Vedische mens er een die volkomen in het Nu leefde.

Het was een open samenleving, die alle invloeden van buitenaf, dus ook mensen van buitenaf, open ontving en een plek gaf en integreerde.

Essentie van de Vedische spirituele gedachte

De grond van het Vedische religieuze systeem wordt gevormd door het besef dat alles één oorsprong heeft ("de hemel is mijn verwekker en vader" uit het Vedastukje aan het begin van het hoofdstuk bovenaan blz. 5). In het begin is het nog niets, het is alleen maar. Op het moment dat er in dat niets een klank komt, een woord wordt gesproken, ontstaat er iets: Nada Brahma - de wereld is klank staat er ergens in de veda's. Alles is uit klank (= trilling van materie) geschapen. Het gaat dan ook niet om die trillende stof, maar om dat wat haar doet trillen, de geest en ziel. Heel de religie, maar ook alle religieuze, culturele en geneeskundige handelingen draaien daar om. Die kracht die doet vibreren noemde de oude Indiërs "Mahimata" (Rigveda R.V. 1.164.33) wat letterlijk vertaald "moeder aarde" betekent. Later wordt ze ook wel aangeduid met de namen: Viraj (de universele moeder) of Aditi, moeder van de goden.

Vanuit die eenheid wordt een tweeheid geschapen: Sat en Asat. Asat is het best te vertalen met niet-zijn. Sat met zijn. (Vergelijk dat eens met de grondgedachte van de Chinese cultuur, ying, yang en dao, dan kun je zien dat die grondgedachte een omzetting is van de oorspronkelijk vedische gedachte)

Asat was er eerst. Asat is het niet-zijn, de stilte van vóór de klank. Maar de dingen zijn pas kenbaar doordat zij een tegendeel hebben. Dus werd Asat pas kenbaar toen de klank het Sat schiep.

Asat is ook chaos, duisternis of dat wat bedekt is. Het is de "ruimte", de bron van alles dat kan worden - het is pure potentie, alles dat een naam kan krijgen. Asat is de toestand waarin alle mogelijkheden opgesloten liggen.

Asat wordt, in de Indiase religieuze literatuur, gepersonifieerd door de draak of Vritra¹, of de slang Ahi². Die draak of slang liggen in de schoot van Nirrti³. De schoot van het niet-handelen.

-
- 1 Dat komt van de woordstam Vr dat bedekken betekent
 - 2 Een woordvervoeging van Asat of Atman dat inademen betekent - dat wat voorafgaat aan spreken of klank maken
 - 3 De stam van ons woord inertie

Asat heeft een leger van krachten, de Danavas, met Vritra of Ahi aan het hoofd. De Danavas zijn de krachten van de beperking, de vernietiging. Zij houden alles wat geschapen of geboren wil worden tegen, breken alles wat "is" weer af. Zij hebben tot taak de dingen terug te brengen tot de potentie waaruit alles opnieuw kan ontstaan. De Danavas en Vritra moeten overwonnen worden om iets te laten zijn. Daar is een heldendaad voor nodig, een offer. Telkens weer.

Sat staat tegenover dit alles, het is het zijn, het licht, dat wat geworden is of aan het worden is. Alles wat in beweging blijft, wat stroomt, wat zich ontwikkelt, is verbonden met, en wordt gevoed door Sat. Alles wat beweegt en stroomt is in het Nu. Iets dat uit de dynamiek van het Nu valt, komt tot stilstand en wordt onderhevig aan de krachten van Asat.

De tegenspeler van Vritra (de Asatkracht) is Indra, heer van het licht en de macht. Hij voert het leger van Adityas aan, de krachten die bevrijden en verlossen. Ze bevorderen alle groei, beweging en de ontwikkeling.

Binnen het Vedische beeld is er niets mogelijk zonder de polaire werking van deze twee krachten.

Voor de volledigheid moet beseft worden dat de personificaties van oorsprong geen "goden of "afgoden" zijn, maar namen van krachten en verschijnselen.

Al die krachten vinden hun oorsprong in de creatieve energie die in potentie in alles aanwezig is - de Maya. Alles dat geschapen wordt, behoort tot de kosmische orde, Rita. De bedoeling is dat alles wat geschapen is, dus ook de mensen en de "goden" zich voegen binnen de Rita.

Voordat de dualiteit van Sat en Asat ontstond, meldt de Rigveda, was er Tvastar, de enige ongeborene, de ambachtsman. Hij had de behoefte aan een "plaats", een huis, iets waardoor hij gekend zou kunnen worden. Daarom benutte hij de Maya en schiep de kosmos. Tvastar is een tweeslachtig (mannelijk en vrouwelijk) wezen wiens symbool een bijl is.

Tvastar schiep het donderwapen van Indra waarmee de draak Vritra overwonnen kan worden. Dit deed hij omdat hij wilde dat de wereld tot aangezicht zou komen en zou blijven bestaan.

De strijd tussen de twee machten Sat en Asat, tussen Indra en Vritra, gaat eeuwig door. De mens moet die twee krachten leren hanteren en ze de juiste plaats toewijzen en zorgen er geen slachtoffer of slaaf van te worden.

De krachten van de draak Vritra hebben de neiging ons in verstarring, systemen, dogma's en ideologieën te vangen. Ze maken de mens en daarmee zijn lichaam log en traag. Ze zijn een ontkenning van het dynamische vibrerende, klinkende leven zelf. Om de mens te helpen uit die toestand los te komen, werd Agni "de goddelijke zoon van de wateren" geboren. Agni betekent "vuur". Hij is het offervuur, de loutering. Zijn offerwetenschap dringt door in de diepste werkelijkheid van de kosmos, is kennis over de ware aard der dingen.

Zodra er een theorie gemaakt was over hoe de dingen waren, was het voor de Vedische mens alweer tijd om die theorie te offeren in het vuur van Agni opdat er geen verstarring plaats zou vinden.

In de Vedische cultuur was het de Rishi (de priester helderziende) die de medemens er constant op wees, dat alles waaraan de mens zich hechtte en vastklampte, zo snel mogelijk geofferd diende te worden. Het bezitloze, gedeelde leven was wat de mens nastreefde. Ascese was een begrip dat nog niet bestond, omdat het zo ingebakken was in het leven.

Ziekte en gezondheid van de Vedische mens

De geneeskunde van de Vedische mens is onlosmakelijk verbonden met de juiste leefwijze, reinheid, zuiverheid, het in overeenstemming met de goddelijke wereld leven en werken (je voegen in Rita). In de cultuur ontstaan dus allerlei gebruiken die daar op wijzen: baden, vasten, het reinigende gebruik van kruiden en water, vuilafvoeren, riolen en natuurlijk veel vuuroffers. Uiteraard werden de doden, de aan Vritra ten prooi gevallen lichamen, gereinigd in het vuur. De nadruk van het genezen ligt dus op het niet-materiële.

Ziekte werd (en wordt) gezien als een gevolg van de verkeerde leefwijzen, (de krachten van Asat of Sat overheersen) over je afgeroepen door de goden die je zo dwongen je weer in de wereldorde in te voegen (door te reinigen en zo het evenwicht tussen Sat en Asat weer te herstellen).

Pas veel later in de ontwikkeling van de Indiase cultuur komt daar de gedachte over reïncarnatie en karma bij. Die zijn er oorspronkelijk natuurlijk als vanzelfsprekend geweest, maar niet opgeschreven. Dat kwam pas toen steeds minder mensen vanzelfsprekend begrepen hoe dat werkte.

Ayurveda

Het geneeskundig stelsel dat op grond van de vier oorspronkelijk Veda's in latere tijden verder ontwikkeld is, heet Ayurveda hetgeen "kennis van het leven" betekent. De kennis zoals die nu voorhanden is is gebaseerd op de vier oorspronkelijke veda's en mat name op de Atharaveda.

Volgens de Ayurvedische geneeskunde worden alle mensen geboren in een staat van evenwicht. De eenheid van lichaam, psyche en menselijke emoties is voor de Ayurveda uitgangspunt. Door oorzaken als slechte levensomstandigheden, slechte voeding, verwaarlozing of verandering van hun - voor hen beste - leefomgeving, of door overdreven emoties wordt dit evenwicht al gauw verbroken.

De bedoeling van de Ayurveda is, dat iedereen voor zich uitzoekt welke levenswijze het beste is om dat evenwicht te herstellen en te behouden. Zo kan hij of zij zijn/haar gezondheid op peil houden. Ayurveda hecht daarbij veel waarde aan een juist dieet, de juiste voeding, de juiste manier van leven.

Binnen de Ayurveda wordt ware gezondheid aangeduid met de term Svastha, hetgeen betekent "staan in je ware zelf".

Sama dosha samagnisca sama dhatu mala kriyah prassanatmendriya manah svastha itya bhidhiyate.

Bovenstaande sutra betekent:

"Hij/zij die in zich in zijn ware zelf bevindt, wiens Doshas (levenskrachten) in evenwicht zijn, wiens Agni (metabolisme) in evenwicht is, wiens weefsels gezond zijn, wiens uitscheiding van afvalproducten goed is, wiens handelingen juist zijn, en wiens geest, ziel en zintuigen in extase zijn, hij/zij wordt gezien als iemand die perfect gezond is."

De taak van Ayurveda is om te zorgen dat de mens in evenwicht blijft tussen de Sat en Asat krachten. De visie op dat evenwicht berust op de leer van de vijf elementen:

- o ether (akash),
- o lucht (vaya),
- o vuur (tejas),
- o water (jala)
- o aarde (prihivi).

Zowel de schepping, het universum, lichaam en innerlijk lichaam zijn aan het principe van deze elementen onderhevig.

Daarnaast heeft ieder mens, volgens de leer van de Ayurveda, vier biologische en spirituele instincten zoals een religieus, een financieel, een voortplantingsinstinct en het instinct om vrij te zijn. Een goede evenwichtige gezondheid is de basis voor bevrediging van deze instincten.

Indien iemand uit balans is kunnen allerlei middelen worden aangewend om het evenwicht te herstellen. Een Ayurvedisch arts of therapeut zal zich niet beperken tot de medische kant: hij zal zijn patiënt aanbevelingen doen over het totale pakket waarin voeding, leefwijze e.d. een belangrijke rol spelen. Kruidenpreparaten met meer dan 700 plantaardige geneesmiddelen, voedingsadviezen c.q. diëten, reinigingskuren, kruidenbaden en speciale massages, aroma's- mineralen- of kleurentherapie, yoga, mantra's en verandering van levensstijl zijn onderdeel van het scala aan middelen waarmee hij kan werken. Hij combineert lichamelijke, psychologische en spirituele therapieën om de mens daarbij te helpen.

Om een goede diagnose te kunnen doen, en daarmee een goede behandeling te kunnen geven zal de Ayurvedische arts een analyse moeten maken van de wijze waarop het evenwicht tussen Sat en Asat en tussen de 5 elementen verstoord is. Daartoe kijkt hij naar het evenwicht in de tridosha. De tridosha zijn 7 constitutie typen, opgebouwd uit drie basis karakteristieken:

- o Vata, die ontstaat uit een sterker werken van lucht (vayu) en ether (akash) in de mens
- o Pitta, die ontstaat uit een sterker werken van Vuur (tejas) en water (jala) in de mens
- o Kapha, die ontstaat uit een sterker werken van water (jala) en aarde (prithvi) in de mens

De 7 typen zijn dan:

- o De pure Vata
- o De pure Pitta
- o De pure Kapha
- o De combinatie Vata-Pitta
- o De combinatie Vata-Kapha
- o De combinatie Pitta-Kapha
- o De combinatie Vata-Pitta-Kapha

De diagnose wordt vaak gesteld aan de hand van: het voelen van de pols (hieruit kunnen ze veel meer aflezen dan onze reguliere artsen), onderzoek van sputum, urine, faeces en braaksel. Een ayurvedische opleiding duurde aanvankelijk, bestaande uit 4-6 studenten met een leermeester, ± 15 jaar.

Hieronder volgen een beschrijving van de 5 elementen en de tridosha als kernbegrippen waar de Ayurveda mee werkt. De vijf elementen en de drie levenskrachten zijn verantwoordelijk voor groei, instandhouding en vernietiging van weefsels. Ze zijn ook verantwoordelijk voor de psychologische verschijnselen.

De vijf elementen

- o Ether (akasha): ook vaak ruimte genoemd. Het Sanskriet woord akasha betekent ruimte of hemel. Het is de ruimte waarin alles kan gebeuren. Het is de bron van alle materie én de ruimte waarin die materie zich kan manifesteren. Staat ook voor de uitbreiding van ons bewustzijn. De ruimte in de geest is de plek waar liefde en mededogen ervaren wordt. Het is dus ook het element dat onze eigen materiele kant vertegenwoordigd maar ook de communicatie met de rest van de materiele wereld, de communicatie binnen onze eigen lichamelijke organisatie. Het zintuiglijke fenomeen dat bij Ether hoort is het geluid, het zintuig het gehoor en het orgaan het oor. Niet vreemd in de gedachte van "Nada Brahma" (de wereld is klank). Immers de Vedische mens zag de klank als bron van al het geschapene.

- o Lucht (Vayu): Vayu of Anila is één van de acht Vasu's⁴. Het is de naam van de wind. Wind vertegenwoordigt beweging en dynamiek. Het is ook de gasachtige vorm van de materie. De beweging van het bewustzijn. Natuurlijk valt ook de ademhaling onder dit element. De ademhaling zorgt voor zuurstof in ons lichaam dat de sleutelstof is voor het verbrandingsproces. Zonder lucht geen vuur.
Lucht is een substantie zonder vorm. Het zintuig dat erbij hoort is de tastzin.
- o Vuur (Tejas): Tejas betekent in het Sanskriet radiatie, uitstraling, uitdijning. Soms wordt dit ook Agni (de god van het vuur) genoemd, één van de acht Vasu's. Het is alle warmte die de materie uitstraalt. Vuur is de kracht die zowel warmte als licht produceert in het leven. Het is ook de kracht die vaste materie in vloeistof kan doen overgaan, vloeistof in gas maar ook weer in materie kan doen overgaan. Kortom metamorfose. In de filosofie zegt men dat lucht beweging creëert waardoor wrijving, hitte ontstaat. In het lichaam verzorgt het vuurelement opname, vertering en assimilatie. Het houdt onze atomen samen tot weefsels. Het zet eten om in vetten en suikers waardoor de verbrandingswarmte in het lichaam kan ontstaan, het ons energie geeft. Daarmee zorgt het er voor dat we in de geest kunnen waarnemen, begrijpen, beseffen.
Vuur is een vorm zonder substantie, pure energie. Het zintuig is natuurlijk het oog en zicht (waarneming).
- o Water (Apu): Apu is ook één van de acht Vasu's. Het is het water, het heeft geen aangezicht, geen vorm, geen persoonlijkheid. Het vertegenwoordigt de vloeibaarheid van de materie en ons bewustzijn. In de wereld vertegenwoordigt het de oneindige cyclus van verandering. Het is de noodzakelijke voeding voor alle levende organismes die daarmee een onderdeel vormen van de cyclus. In het lichaam zijn het alle vloeistoffen. Die vloeistoffen zorgen voor transport, verbinding en voeding. In de geest vertegenwoordigt het gevoelens als mededogen, liefde en vertrouwen.
Water is substantie zonder vaste vorm, instabiel. Het zintuig is de smaak en het orgaan de tong (grappig is dat je om te proeven de vaste vorm van wat je eet moet vernietigen).
- o Aarde (Prithvi): Prithvi is ook één van de acht Vasu's. Het is de aarde. De naam Prithvi betekent "zij die plat en breed is". Ze is daarmee moeder aarde. In de Rigveda wordt ze in die hoedanigheid opgevoerd als tegendeel van vader kosmos Dayus. Het vertegenwoordigt de vaste materie én alles wat vaste vorm heeft gekregen in ons bewustzijn. Alles wat vast is in ons lichaam, gevoelens van geardeheid en solidariteit. In de natuur is haar uiterste verschijningsvorm de rots. In ons lichaam vormt het de botten, tanden, haren, maar ook de cellen en weefsels.
Het is substantie in vaste vorm. Het zintuig dat erbij hoort is de reuk en het orgaan de neus. (Voor het ruiken moeten we de substantie fysiek in ons lichaam opnemen.)

Het ontstaan van de vijf elementen wordt vaak als een scheppingsverhaal verteld:

In den beginne was er alleen een ongemanifesteerde bewustzijnstoestand; uit die toestand kwamen de subtiele vibraties van de kosmische klank voort. Uit die vibraties verscheen het eerste element: ether.

- 4 De Vasu's zijn 8 belangrijke krachten/goden verbonden met Indra. Het woord Vasu betekend dwaler. De vasu's vertegenwoordigen de belangrijkste natuurelementen. De acht Vasu's zijn (de eerste naam is zoals ze in de oude veda's voorkomen, de tweede zoals beschreven in de Mahabharata):

Agni, Pāvaka	-	vuur	Prithvi, Dhara	-	aarde
Vayu, Anila	-	wind	Antarishka, Apu	-	water
Aditya, Pratyūsha	-	licht, zon	Dyaus, Prabhāsa	-	hemel
Chandramas, Soma (poolster)	-	maan	Nakstrani, Dhruva	-	sterren

Het etherisch element begint vervolgens te bewegen; de subtiele bewegingen ervan leiden tot het ontstaan van wind (het element lucht).

De voortgaande beweging veroorzaakt wrijving en die wrijving produceert hitte. Deeltjes hitte-energie smelten samen en creëren een intens licht (het element vuur).

Door de hitte lossen bepaalde elementen op en worden vloeibaar (element water).

Bij afkoeling nemen ze weer een vaste vorm aan (element aarde).

Uit het element aarde komen alle levensvormen voort. Alle elementen zijn in alles wat bestaat, vertegenwoordigt. Ze zijn voortgekomen uit de manifestaties van het ongedifferentieerde scheppende principe in de kosmos (Sat en Asat samen- Tvastar). Alles is voortgekomen uit die energie, die haar oorsprong vindt in kosmisch bewustzijn. Uiteindelijk zijn materie en energie één.

De drie Dosha 's

Zoals al beschreven kent de Ayurveda de drie zogenaamde Dosha 's. Dat zijn drie basisconstituties die de vijf elementen samenbrengen tot een levend organisme. Letterlijk betekent een Dosha, dat wat donker maakt, verval of bederf veroorzaakt. Een Dosha geeft een bepaalde kleur, tendens aan de levenskracht en de vijf elementen. Wanneer de drie Dosha 's uit evenwicht zijn, bijvoorbeeld omdat er één sterk overheerst, zijn zij de veroorzakers van ziekteprocessen.

Therapie is er altijd op gericht de drie met elkaar in evenwicht te brengen, zodat er een vrij vloeiend proces kan ontstaan en de mens weer beweeglijk is.

- o **Vata:** de lucht- en ruimteconstitutie. Vata betekent: dat wat de dingen doet bewegen. Vata is de fundamentele levenskracht (prana) die toeneemt door gezonde voeding, gezonde lucht en een goede relatie met het goddelijke in ons. Het is de drijfkracht achter ons zenuwstelsel, de kracht van het mentale en zintuiglijke. De mate van activiteit van ether en lucht bepaalt hoe sterk onze Vata is. De hoeveelheid ruimte bepaalt hoe krachtig de lucht kan bewegen en er een klein briesje ontstaat of een enorme orkaan. In het lichaam controleert de Vata de bloedstroom, de ademhaling (prana) en de mate van afvoer van afvalstoffen. Mentaal zorgt het voor de gedachten stroom. Het activeert de zenuw/zintuigwerking, het gehoor en de spraak, het stimuleert activiteit, enthousiasme en creativiteit. Het reguleert de twee andere principes Pitta en Kapha. Verstoring van de Vata is meestal de eerste oorzaak van ziekte. In de voeding wordt Vata versterkt door bitter, scherp en samentrekkende smaken. Het verzwakt door zoet zuur en zout. Alles wat Vata versterkt verzwakt Kapha en andersom.

Fysieke kenmerken die bij Vata mensen kunnen voorkomen:

- lichamen niet sterk ontwikkeld, platte borstkas, tenger
- te lang of te klein, met duidelijk zichtbare gewrichten
- zwakke spierontwikkeling
- snelle bewegingen
- krullend haar
- dunne wimpers, glansloze, diepliggende, actieve ogen
- koude, droge, gebarsten huid
- broze, ruwe nagels
- gebogen neus
- weinig of onregelmatige eetlust
- vaak koude handen en voeten
- verstoorde slaap
- weinig urine productie
- weinig transpiratie

Karaktereigenschappen van Vata mensen:

Ze hebben een kort geheugen maar zijn snel van begrip. Ze begrijpen iets snel maar kunnen het niet vasthouden. Ze leren door luisteren en doen. Weinig wilskracht, mentaal instabiel en weinig tolerantie, vertrouwen of moed. Vata typen zijn vaak nerveus, angstig en onrustig. Ze kunnen plotse aanvallen van woede hebben die ze ook weer snel vergeten.

Ze kunnen vaak snel geld verdienen en dit evensnel weer uitgeven, dus blijven ze arm.

Tekenen die kunnen duiden dat Vata uit balans is:

- Zorgelijk
- Moe maar kan niet ontspannen, slecht uithoudingsvermogen
- Nerveus, kan zich niet concentreren.
- Onrustig, angstig
- Ongeduldig, overijverig of hyperactief
- Verlegen, onzeker, rusteloos
- Kan slecht beslissingen nemen
- Tobben, zorgen maken
- Gewichtsverlies, ondergewicht
- Slapeloosheid
- Pijntjes, scherpe pijn, artritis, stijve en pijnlijke gewrichten
- Drukke bewegingen
- Gevoelig voor kou
- Nagels bijten
- Ruwe huid, gesprongen lippen
- Neiging tot flauwvallen
- Hartkloppingen
- Constipatie, opgeblazen gevoel
- Boeren en hikken
- Droge keel, droge ogen

- o **Pitta:** de vuur-waterconstitutie. Pitta betekent dat wat verteert, of dat wat opwarmt, kookt, transformeert. Het is dat wat ons ons voedsel doet verteren en warmte produceert. Het psychisch verteren valt daar ook onder. De pittakracht ontstaat door de wisselwerking tussen water en vuur. Die werken op elkaar in en veroorzaken een constante transformatie, omzetting, beweging. Die activiteit produceert warmte. Dit proces uit zich in het lichaam als de spijsvertering en metabolisme en in geestelijke zin als wilskracht, levenszin, ondernemingszin. Het stimuleert de smaak (lekker eten) en de waarneming en het denken. Verstoring van de Pitta kan leiden tot overmatig eten of te veel mentale activiteit.

In de voeding wordt Pitta versterkt door scherp, zuur, zout en verzwakt door zoet, bitter en samentrekkend.

Fysieke kenmerken Pitta type:

- gemiddelde lengte, slank en fijngebouwd.
- haarkleur is rood of bruin, vroeg grijs of kalend
- het haar is dun, zijdeachtig
- huid is zacht, warm en weinig gerimpeld,
- de huidstint is koperachtig, geelachtig, rood of blank
- de kleur van de ogen is grijs, groen, bruin
- de nagels zijn zacht
- de vorm van de neus is scherp en het topje kan rood zijn

Deze typen hebben doorgaans een sterk metabolisme, goede spijsvertering en daardoor een goede eetlust. Een persoon met een pittabouw neemt graag grote hoeveelheden voedsel en drank tot zich. Ze houden van zoetheid, bittere en scherpe smaken en koude dranken. Ze slapen vaak ononderbroken en gemiddeld lang. Produceren veel urine en hebben neiging tot overmatig zweten. Handen en voeten zullen vaak warm aanvoelen. Ze verdragen zonlicht, hitte en hard werken slecht.

Karaktereigenschappen Pitta:

Pitta typen zijn snel van begrip, intelligent en scherp en goede sprekers. Emotioneel neigen ze naar haat, boosheid en jaloezie. Het zijn vaak ambitieuze mensen die graag leiders zijn. Ze waarderen materiële zaken en doen het financieel meestal goed. Zij houden ervan te pronken met hun weelde en luxe.

Tekenen die kunnen duiden dat Pitta uit balans is:

- Boosheid, snel geïrriteerd, vijandig
- Ongeduld
- Kritisch voor zichzelf en anderen

- Ruziezoekerig, agressief
- Bazig, autoritair
- Gefrustreerd, roekeloos
- Last van maagzuur, maagzweren,
- Diarree, voedselallergie
- Slechte adem, zure lichaamsgeur
- Gevoelig voor warmte
- Bloeddoorlopen ogen
- Acne
- Zwakheid door te laag bloedsuikergehalte
- Koorts, nachtelijk zweten.

- o **Kapha:** de water-aardeconstitutie. Kapha betekent dat wat de dingen samenhoudt, vorm geeft. Kapha kan gezien worden als een steeds bewegende kracht in het lichaam. Als illustratie wordt vaak zand en water gegeven. Als je deze samenvoegt in een pot, zal het zand naar de bodem zakken. De enige manier om te zorgen dat water en zand vermengd blijven is door te schudden of te roeren. Dat doet Kapha in het lichaam. Kapha onderhoudt het lichaam en zijn weerstand. Het houdt de gewrichten soepel, geeft de huid vocht, geneest de wonden, geeft kracht en stevigheid, voorziet hart en longen van energie en houdt de immuniteit op peil. Kapha is ook verantwoordelijk voor gevoelens als hechting, gulzigheid, en afgunst, maar ook voor kalmte, vergeving en liefde. Het is het lichamelijke en geestelijke thuis, waarin we ons terugtrekken om tot rust te komen. Het is de energiereserve en -beperking van Vata en Pitta die anders onszelf zouden uitputten. In de voeding wordt Kapha versterkt door zoet, zuur, zout en verzwakt door scherp, bitter en samentrekkend.

Fysieke kenmerken Kapha type:

- goed ontwikkeld lichaam, neiging tot overgewicht, stevige bouw
- brede borstkas
- dikke huid, goede spierontwikkeling
- goede tint, zachte, glanzende, vette huid.
- donkere, zwarte of blauwe ogen, wit oogwit
- bewegen soepel en gracieus
- goed uithoudingsvermogen

Kapha typen hebben een goede eetlust, maar een trage spijsvertering waardoor ze minder eten. Ze houden van prikkelende, bittere en scherpe smaken. Transpireren gematigd. Slapen goed en lang. Goede vitaliteit en uithoudingsvermogen. Kapha mensen zijn doorgaans gezond, gelukkig en tevreden.

Karaktereigenschappen Kapha:

Kapha typen zijn tolerant, rustig, vergevingsgezind en liefdevol. Ze vertonen wel trekjes van gulzigheid, hebberigheid, afgunst en bezitterigheid. Ze zijn niet heel snel van begrip, maar als ze eenmaal iets snappen, dan onthouden ze dat ook. Kapha mensen zijn vaak welvarend. Ze verdienen geld en kunnen dit ook vasthouden.

Tekenen die kunnen duiden dat Kapha uit balans is:

- Traag denken
- Apathisch, geen enthousiasme
- Depressief, sentimenteel, treurig
- Treuzelend, talmend
- Vastklampend aan mensen en ideeën
- Gulzig, bezitterig, materialistisch
- Te veel slapen
- Moe in de ochtend, moeite met opstaan
- Overgewicht
- Slijmvorming in borst, keel, holten en neus
- Misselijkheid
- Diabetes
- Hooikoorts

- Bleek, klamme huid
- Oedeem, vocht vasthouden
- Hoog cholesterol
- Pijnlijke gewrichten door zware ledematen

Hieronder een globaal overzicht van de werking van de dosha's

	Vata	Pitta	Kapha
De functies van de Doshas	<ul style="list-style-type: none"> • Beweging • Ademhalen • Natuurlijke behoeften • Veranderen van weefsels • Motoriek • Sensorische functies • Niet geaard • Uitscheidingen • Afscheidingen • Angst • Leegheid • Onrust • Gedachten • Levenskracht • Zenuwimpulsen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lichaamswarmte • Temperatuur • Vertering • Omzetting • Metabolisme • Begrip • Inzicht • Honger • Dorst • Intelligentie • Temperament • Boosheid • Haat • Jaloezie 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabiliteit • Energie • Smering • Vergevingsgezindheid • Gereed • Aanhankelijkheid • Ophopingen • Vasthouden • Bezitterigheid
Manifeesteert zich in levende organismes als	<p>De beweging van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zenuwimpulsen • Lucht • Bloed • Voedsel • Afval • Gedachten 	<p>Het controleert</p> <ul style="list-style-type: none"> • de kwaliteit of de omzettingsprocessen. • de enzymen van de spijsvertering • de hormonen die onze stofwisseling reguleren. • Het zet de chemische en elektrische impulsen in ons zenuwstelsel om in gedachten e.d.. 	<ul style="list-style-type: none"> • De cellen die onze organen maken en de vloeistoffen die hen onderhouden en beschermen.
Karakteristieken	<ul style="list-style-type: none"> • Kou • Licht (gewicht) • Onregelmatig • Mobiel • Vervormd • Droog • Ruw 	<ul style="list-style-type: none"> • Heet • Licht (helderheid) • Vloeiend • Subtiel • Helder • Onwelriekend • Zacht • Schoon 	<ul style="list-style-type: none"> • Olie-achtig • Koud • Zwaar • Stabiel • Dicht • Zacht/glad
Een te krachtige dosha heeft als gevolg	<ul style="list-style-type: none"> • Zenuw irritatie • Hoge bloeddruk • Winderigheid • Verwarring 	<ul style="list-style-type: none"> • Puistjes • Hormonale disbalans • Irritatie van de huid (acnè) • Opkropen van emoties (boosheid) 	<ul style="list-style-type: none"> • Slijmophoping in de sinussen en neus, luchtwegen, longen en de darm. • Rigiditeit, gefixeerde gedachten, inflexibiliteit.

	Vata	Pitta	Kapha
Een te zwakke dosha heeft als gevolg	<ul style="list-style-type: none"> • Gevoelloosheid • Stuwing • Constipatie • Gedachteloosheid 	<ul style="list-style-type: none"> • Spijsvertering storingen • Niet begrijpen • Traag metabolisme 	<ul style="list-style-type: none"> • Last van een droogte in ede spijsvertering • Brandende pijn in de maag door droogte • Concentratie verlies
Waar het in de plant werkt	<ul style="list-style-type: none"> • Bloemen en bladeren (de delen die het verst in lucht en ruimte rijken) 	<ul style="list-style-type: none"> • Essentiële oliën • Vruchten • Sappen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wortels (In de wortels vindt je het water, ze blijven onder de grond)
Klimatologische invloeden	<ul style="list-style-type: none"> • Droge klimaten of koude herfstwind doen Vata toenemen 	<ul style="list-style-type: none"> • Hete zomers of hete klimaten doen Pitta toenemen 	<ul style="list-style-type: none"> • Natte winters en vochtig klimaat doen Kapha toenemen.
Sterker tijdens welke levensfase	<ul style="list-style-type: none"> • Als we ouder worden, dan krimpen we en drogen uit 	<ul style="list-style-type: none"> • Pubertijd en volwassen leven. • Gedurende de periode van ons leven waarin de hormonen ons tot volwassenen maken. 	<ul style="list-style-type: none"> • De kinderjaren • Gedurende de periode dat we groeien en onze substantie toeneemt.

Hiermee heb je een globaal overzicht van de oudste geneeswijze die we kennen.

Globaal omdat de Ayurveda zo omvattend en uitgebreid is, dat om het echt uit te leggen je er een boek op zich over zou moeten schrijven. De 5 elementen en tridosha is de oorspronkelijke grondslag van de Ayurveda. In de loop van de eeuwen hebben allerlei grote geneeskundigen allerlei details toegevoegd, inzichten uitgewerkt,. Daarnaast heeft de Ayurveda inzichten en gewoonten overgenomen uit o.a. De Unani (zie Arabische geneeskunst blz. 158) en de westerse geneeskunst o.a. homeopathie. Daarmee is het zeer omvangrijk en complex geworden.

Latere ontwikkelingen in India

De brahmanistische tijd (5000 tot 4000 jaar voor Christus)

De brahmanistische tijd wordt gekenmerkt door het op de achtergrond raken van de centrale begrippen van de Veda's als Sat, Asat, Agni, Indra, Vritra e.d. Daarvoor in de plaats kwam de gedachte dat alles uit één was ontstaan: Brahman, dat eigenlijk het inademen (Atman) als activiteit vertegenwoordigde. Centraal kwam te staan het uitvoeren van het ritueel door de priester en niet langer de god en het innerlijk zuiveren van de mens. In die zin is deze ontwikkeling te beschouwen als een volgende fase, waarin de verbinding met de bovenzinnelijke wereld verder losraakt en waarbij er een priesterkast ontstaat die bemiddelt tussen de godenwereld en de mens.

Essentie van de brahmanistische spirituele gedachte

De Vedanta (commentaren op de Veda's ±4000 v. Chr.) stelde het Brahman als het ene, eeuwige zijn, tegenover het Maya, de verschijningswereld, die slechts schijn was. De wereld die het centrum van het heelal vormde, werd beschouwd als eeuwig, maar steeds veranderend en samengesteld uit de vijf elementen (zie bij Ayurveda blz..18). Aan de godsdienst der Veda's voegde het brahmanisme, het geloof in de zielsverhuizing en de reïncarnatie toe: elk stervend wezen gaat van het ene bestaan in het andere over. Deze overgang is niet willekeurig, maar werd bepaald door het karma oftewel de som

der goede en slechte activiteiten in het vorig bestaan; zo kon men god worden, mens, dier of bewoner der hel, naar eigen verdienste. Door dit geloof in de transcendentale invloed der daden werd ieder bestaan voorgesteld als de synthese van de daden van vorige levens. Verlossing uit deze kringloop was slechts mogelijk voor wie het Brahman en de wezensidentiteit daarvan, met zijn eigen ziel (Atman) had leren kennen.

De godsdienstige literatuur werd door het brahmanisme nog uitgebreid door de traditie vast te leggen naast de al bestaande heilige Schriften der Indiërs, die als eeuwige waarheid golden en waartoe ook de Upanishads (de leer, waarin Brahman, (de wereldziel) en Atman, (het zuivere ik,) tegenover elkaar worden geplaatst en de uiteindelijke eenheid van beide wordt gezocht) en de Brahmana's (offerwetenschap en godenleer) werden gerekend. De traditie werd o.a. in het wetboek van Manu (Manavadharmasjāstra) beschreven, dat zowel godsdienstige als maatschappelijke voorschriften gaf.

Erkenning van de brahmanen als belichaming van het Brahman en onfeilbare autoriteiten in wereldbeschouwelijke zaken had tot gevolg dat ze als hoogste autoriteiten boven de andere mensen werden geplaatst. Dat had weer tot gevolg dat er meer onderscheid in status gemaakt ging worden. En zo werd het kastenstelsel geboren.

Ziekte en gezondheid van het brahmanisme

Als zodanig heeft het brahmanisme niets toegevoegd aan de geneeskundige inzichten van India. De Ayurveda is wel verder verdiept en uitgebreid.

De Hindoe tijd (3500 tot 500 voor Christus)

Het hindoeïsme was de volgende stap in de Indiase culturele ontwikkeling en een reactie op het brahmanisme.

Brahman bleef het woord voor het ene ongedeelde, de grond van alles. Echter hij had vele gedaanten en verschijningen. Als de kracht die de wereld laat bestaan, heet hij Vishnu, als de kracht die alles vernietigt, heet hij Shiva, Als de kracht van het intellect en bewustzijn dat het midden zoekt tussen die krachten heet hij Brahma. Brahman, Vishnu en Shiva vormden een drie-eenheid.

- o Brahma wordt gewoonlijk afgebeeld met vier hoofden. In de handen houdt hij een scepter (het heersers over de stof), lepel (het offer), boog (de kracht) en de veda's (de wijsheid). Hij zou ontstaan zijn uit een lotusbloem die opbloeide uit de navel van Vishnu. Dat sluit aan bij de opvatting dat al het bestaande een omvorming is van iets dat all eerder bestond. Niets van het bestaande gaat ooit verloren, er vindt slechts een gedaanteverwisseling plaats. Brahma verbeeldt het eeuwige zijn; hij was het begin en het einde van alle dingen.
- o Vishnu is de mens geworden god, die zich in vele incarnaties vertoont. Zo'n incarnatie wordt een "avatar"⁵ genoemd. Twee van de bekendste incarnaties zijn Rama en Krishna. Vishnu bracht de natuur voort. Uit zijn navel groeide de lotus waaruit Brahma ontstond. Vishnu werd afgebeeld met een drievoudige kroon, als beheersers van aarde, zee en hemel. Hij houdt in zijn handen een lotusbloem (het ontvouwende universum), schelp (het scheppende water, de scheppende klank), knots (overwinning van het kwaad én de tijd door kennis) en discus (overwinning van het kwaad en achteloosheid).
- o Shiva is de vernietiger van de schepping. Maar op de dood volgde steeds nieuw leven, daarom was Shiva ook de god van de wedergeboorte en van de voortplanting. Shiva werd voorgesteld met drie ogen, een dikke haardos en om zijn hals een krans van

5 Avatar betekent leider van de mensen

schedels. Zijn attributen waren een drietand (schepping, instandhouding en vernietiging) en een jacht net.

De naam 'Hindoe' is waarschijnlijk afgeleid van de rivier de Indus. In het stroomgebied van deze rivier woonde de bevolking van India waar dit geloof voor het eerst opbloeide.

De Hindoes beschouwden het kastenstelsel als behorend bij hun geloof. Uit de vier oorspronkelijke kasten (priesters, strijders, handwerklieden en slaven) had zich in de loop der eeuwen een ingewikkeld stelsel van vele honderden kasten en onderkasten ontwikkeld. Door zijn geboorte behoorde de mens tot een bepaalde kaste. Vele kasten correspondeerden met de beroepen. Hoe hoger men in de kasten stond, hoe meer verplichtingen men had; hoe lager, hoe meer vrijheden. Inmiddels is het kastenstelsel officieel afgeschaft. In de praktijk echter leven de mensen er nog steeds naar.

De essentie van het Hindoegeloof

Het Hindoegeloof wordt heden ten dage nog steeds gepraktiseerd. God is volgens hen aanwezig in alles, en mensen kunnen door te mediteren dat stukje God in zich naar boven halen. Dat is niet gemakkelijk en dat bereik je ook niet in één leven. Hindoes geloven dat je na je dood in een ander lichaam herboren wordt: reïncarnatie. Wie goed heeft geleefd, keert in een beter wezen terug.

Naast de Veda's zijn er de belangrijke verhalen over de god Krishna (één van de verschijningen van Shiva) en Rama (een incarnatie van Vishnu). Verhalen over Krishna staan o.a. in het Mahabaratha (waarvan de beroemde Baghavat Gita een onderdeel is) en verhalen over Rama, in het Ramayana.

Het Ramayana is waarschijnlijk veel ouder (historische schatting van Rama's leven wordt rond 4300 v.Chr. gezet). en gaat in feite over de eerste mens die tegen de wil van de goden in, zich voegt naar de Rita (zie blz. 17) en zo een individuele keuze maakt. Hij is de eerste mens die "ik" kan zeggen. Dit lijkt tegenstrijdig maar is het niet. Het markeert een bijzonder moment in de geschiedenis van de mensheid. Tot dan toe was de wil van de goden en het volgen van de Rita gelijk geweest. Maar met het voortschrijden van de ontwikkeling van de mensheid wordt de vrijheid van mensen steeds belangrijker. En die vrijheid spoort niet altijd meer met de wil van de goden. De mens maakt zich steeds meer los van de goden. De verhalen over Rama gaan daarover. Hoe hij als mens een weg kiest die past in de Rita maar niet door alle goden wordt gebillijkt. (Denk aan de verhalen over Odysseus en Gilgamesh die ook tegen de wil van de goden in gaat) De verhalen over Krishna gaan vooral over de strijd van de mens tegen het noodlot. Krishna is er als incarnatie van Shiva om dingen te beëindigen. Het Mahabaratha gaat dan ook over het einde van het Vedische tijdperk en het begin van het Kali Yuga, het grote duistere tijdperk waarin de goden niets meer in te brengen hebben, maar de mens gaat beslissen. Na afloop van dat tijdperk (zo rond 1900) zullen mens en goden opnieuw een verbinding moeten aangaan. Het zal van de mens afhangen hoe de zaken er dan voorstaan en of dit zal lukken

In het hindoeïsme bestaan er verschillende stromingen, maar de basisregels blijven dezelfde. De meeste Hindoes proberen 2 keer per dag te baden om hun lichaam en geest schoon te houden. Ze wassen zich ook voor ze de tempel binnengaan, of een feest beginnen. Hun regels schrijven voor dat ze zich moeten beheersen, nooit mogen stelen en doden. Hindoes geloven dat je andere wezens geen pijn mag doen, ook niet om zelf aan voedsel te komen. Ze eten vooral rijst, groenten en melkproducten. Sommige Hindoes gebruiken wel eieren, vis en gevogelte, maar zeker nooit vlees van koeien, uit respect voor deze dieren. Ze weigeren zelfs voedsel dat in aanraking is geweest met rundvlees. Ze drinken ook geen alcohol. Hindoes vasten op geregelde tijden, maar zijn vrij om te beslissen wanneer en hoe lang.

Ze komen samen in tempels om te bidden, te mediteren en eten en bloemen aan de godenbeelden te offeren. Een deel van het eten wordt daarna weer mee naar huis

genomen of verdeeld onder de armen. De priester of pandit leidt de diensten in de tempel en regelt de godsdienstige feesten. Veel Hindoes richten ook thuis een plekje in om te bidden en te offeren. Ze bidden vaak en meestal zingend.

Waar gelovige Hindoes het over eens zijn, is dat je moet leven volgens de regels die je groep en afkomst je stellen, je kaste dus (dharma). Ook geloven Hindoes dat er sprake is dat je na je dood opnieuw wordt geboren (samsara). En dat de daden in dit leven gevolgen hebben voor het volgende (karma). Als je slecht leeft, boet je daar in een volgend leven voor: je wordt dan geboren in een lagere kaste. Als je goed leeft, krijgt je het beter. Het uiteindelijke doel is dat je helemaal niet meer opnieuw geboren wordt. Je bent dan eindelijk ontsnapt aan samsara!

Middelen om te ontsnappen zijn naast de juiste leefregels Ascese [uit het Grieks = Oefening] beoefenen. Ascese is het overwinnen van weerstanden, zinnen en driften die de mens in de weg liggen bij het streven naar een deugdzaam leven, door onthouding, soberheid en zelfs door zichzelf lijden of ontbering op te leggen.

Yoga

De yoga is ontwikkeld in de hindoeïstisch tijd, maar werd gedeeld door alle religieuze en mystieke stromingen van India. Het streven naar eenwording van het individuele ik met God (het absolute Zelf), wilde men bereiken door middel van Yoga d.w.z. door toepassing van bepaalde lichamelijke en geestelijke methoden van concentratie. Er zijn binnen de yoga vele wegen; de weg van onthouding, maar ook bijvoorbeeld door middel van seksuele technieken: de tantra yoga.

Eigenlijk was de yoga een poging een antwoord te vinden op het probleem dat de mens zijn vanzelfsprekende verbinding met de goddelijke wereld verloor. De yoga bood (en biedt) een weg om het ego af te leggen en één te worden met het goddelijke waardoor die verbinding hersteld werd. Dat gebeurde altijd onder leiding van iemand die die verbinding al tot stand had gebracht, de meester of Guru.

Ziekte en gezondheid van het hindoeïsme

Ook het hindoeïsme werkte de Ayurveda weer verder uit, maar voegde er niet essentieel iets nieuws aan toe. Wel veranderde de visie op de oorzaak van ziekte. Die zou namelijk het gevolg van een combinatie van Karma en Darmha zijn, en daarmee eigenlijk niet echt te veranderen of op te lossen. De motivatie om genezing te zoeken, werd veel minder. Het dapper ondergaan van het lijden, leverde een beter karma op en daarmee een beter leven de volgende maal.

Visie op de hindoeïstische ontwikkeling

Als je kijkt naar de tijdlijn (zie bijlage) dan kun je zien dat de ontwikkeling na de vedische tijd (dus die van het hindoeïsme) parallel loopt aan de ontwikkelingen in Mesopotamië en Egypte. Het vertoont dan ook karakteristieken die ook gelden voor die culturen. Aan de Vedische cultuurimpuls voegt het niets fundamenteel nieuws toe. Het varieert op het thema, breidt uit, vermeerdert.

De boeddhistische tijd (500 voor tot na Christus)

Boeddha = de verlichte; (zijn eigenlijke naam was Siddhartha Gautama); werd in 563 voor Chr. geboren en stierf in 483 v. Chr. op 80-jarige leeftijd. Hij was uit een vorstelijk geslacht geboren, maar gaf het paleisleven op om de waarheid te zoeken, dat hij na lang onderzoek vond en vervolgens predikte in de vorm van het boeddhisme, een godsdienstige wijsbegeerte.

De oorspronkelijke vorm verspreidde zich over Zuid-Azië.

Rond de jaartelling ontstond een andere vorm van boeddhisme dat zich vooral in

Centraal- en Oost-Azië verbreidde en uiteindelijk weer erg op het brahmanisme ging lijken.

Siddhartha groeide in zijn gezin in weelde en geïsoleerd van de wereld op. Van zaken als ouderdom, verval, dood, lijden en ziekte werd hij afgeschermd. Zijn opvoeding was er vooral op gericht dat hij een wereldlijke carrière zou maken.

De overlevering vermeldt, dat hij op enkele van zijn uitstapjes buiten het paleis een oude man, een dode, een zieke en een asceet ontmoette.

Deze ervaringen brachten hem aan het denken over de aard van het leven: ziekte, ouderdom en dood (de confrontatie met de oude man, de zieke en de dode) en de mogelijkheid vrij te zijn van kwaad en lijden (de asceet).

Toen hij 29 was, besloot Siddhartha zich terug te trekken en een zwervend bestaan te gaan leiden. Hij vastte en onderwierp zijn lichaam aan allerlei beproevingen. Daardoor werd zijn lichaam zo uitgeput dat hij zich moet hebben gerealiseerd dat hij zo niet verder zou komen: hij trok zich terug in meditatie en bereikte toen hij 35 was de verlichting. Boeddha 's leer is op zijn eigen ervaringen gebaseerd: dat je in dit leven de verlichting kunt bereiken en dat je dat helemaal zelf in de hand hebt.

Zijn leerstellingen zijn als volgt samen te vatten:

Het leven manifesteert zich in een niet aflatende kringloop van wedergeboorten (samsara).

Het leven is lijden en men kan slechts uit dit lijden verlost worden als alle begeerte is uitgeblust; deze levensstaat heet het nirvana

Men volgt het achtvoudige pad om het dit doel te bereiken (Boeddha 's as werd in achten verdeeld). Hieronder zal ik de boeddhistische leerstellingen weergeven, vertaald naar eigentijdse begrippen.

De vier edele waarheden

Boeddha kwam tot de volgende ontdekkingen:

- o Het leven is moeilijk
- o Dat komt omdat we verlangen naar zaken die ons onmogelijk bevrediging kunnen geven en we koste wat kost aan van alles willen vasthouden
- o Iedereen kan van moeilijkheden bevrijd worden
- o Iedereen kan van moeilijkheden bevrijd worden door een mededogend leven te leiden dat gekenmerkt wordt door deugd, wijsheid en meditatie

Het leven is moeilijk

Het leven is moeilijk; het leven is lijden. Lijden, bijvoorbeeld omdat het leven moeilijk te dragen is, omdat we er geen bevrediging in vinden, omdat we het gevoel hebben geen doel te hebben, of het doel te hebben gemist en dat soort frustrerende zaken meer.

Vanaf je geboorte word je geconfronteerd met allerlei vervelende dingen.

Je geboorte zelf is zelfs al geen pretje; iedereen heeft wel iets van een geboortetrauma: van de veilige buik van je moeder het leven in... een schok die je je leven lang meedraagt.

Vroeg of laat komt iedereen er achter dat het leven niet alleen maar rozengeur en maneschijn is. Het leven is van nature moeilijk: geboorte, ouderdom, verlies... maar er doemen ook problemen op, omdat dingen veranderen en een mens nu eenmaal graag houdt wat hij heeft, vóórk zelfs, als dat narigheid met zich meebrengt.

En we worden allemaal geboren met onze vermogens, maar helaas ook met allerlei beperkingen van lichamelijke of geestelijke aard.

De oorzaak van het lijden

We lijden omdat we zonder ophouden verlangen. Verlangen naar méér, verlangen naar beter, naar nieuwe ervaringen, naar geld, liefde, materiële zaken, om steeds opnieuw tot

de ontdekking te komen dat als we hebben wat we hebben wilden, weer van voren af aan beginnen met verlangen naar méér, naar beter, naar...
We lijden omdat we hechten aan van alles en nog wat en het moeilijk vinden veranderingen toe te laten.

Innerlijke vrede bevrijdt van moeilijkheden

Als verlangen naar en gehecht zijn aan allerlei zaken, ons leven bemoeilijken, dan is er één manier om die moeilijkheden te beëindigen: niet meer verlangen, niet meer hechten aan zaken die ons toch niet bevredigen.
Het toverwoord is tevredenheid. Tevredenheid met het feit dat je bestaat, dat je je kan verheugen, kan liefhebben, kan genieten, maar zónder verlangens en hunkeringen.

Het pad van ontevredenheid naar tevredenheid

De vierde edele waarheid uit het boeddhisme is dat er een pad bestaat naar nirwana; het einde van de hunkering naar geluk, naar het geluk zelf. Het wordt het achtvoudige pad genoemd.

Het achtvoudige pad

Boeddha onderwees acht stappen naar verlichting, die het achtvoudige pad worden genoemd. Het achtvoudige pad sluit aan op de vierde van de 4 edele waarheden: Iedereen kan van moeilijkheden bevrijd worden door een mededogend leven te leiden dat gekenmerkt wordt door wijsheid, deugd en meditatie.

De acht stappen zijn:

o Juist begrip

Hier begint alles mee. De juiste zienswijze hoe alles in elkander steekt. Het bestaat vooral uit het begrijpen wat lijden is, wat er de oorzaak van is. Dan kun je inzien hoe je dit lijden kunt opheffen en dat pad volgen. Dus het doorgronden van de 4 edele waarheden.

o Juiste intenties

Dit is een scholing van je eigen denken en oordelen over de wereld. Het is het verzaken van je eigen egoïstische behoeften en begeerten. Het is het oefenen in het liefdevol, welwillend en geweldloos zijn. Het is het mededogend zijn.

o Juist spreken

Als je spreekt dan is het goed om niet te liegen, kwaadaardig te spreken over een ander (roddelen of laster), lichtzinnig te spreken of hard te spreken over of tegen iemand (het niet oordelen), niet onzinnig te spreken. Spreek waarheid voor zover je die kunt zien of begrijpt. Wees exact in wat je bedoelt of meent en wat je bronnen zijn.

o Juist handelen

Het handelen zo dat het je vrij maakt en niet belast met karma. Het is het zo leven dat je geen schade in welke vorm dan ook toebrengt aan welk organisme dan ook. Niet nemen wat je niet gegeven is. En vrijgevig zijn als daad. Je onthouden van seksueel wangedrag (dat wil dus niet zeggen dat je geen seksueel contact mag hebben. Wel dat je dat uitsluitend uit liefde en niet uit begeerte doet). Het betekent ook niet monogaam zijn (in vele boeddhistische gemeenschappen bestaat polygamie). Het betekent dat er geen vorm van geweld, dwang of begeerte in het seksueel handelen is. Dan is er het je onthouden van verdovende middelen (drank, drugs enz.).

o Juist leven (Juist levensonderhoud)

De juiste manier van leven. Dat houdt in dat je al het andere leven respecteert en vrij laat. Een levensonderhoud dat in overeenstemming is met de voorgaande punten van het pad. Dus geen vorm van werk die de ander niet vrij laat, geweld aandoet o.i.d.

o Juist streven

Dit is het streven naar het voorkomen van impulsen en gedachten die in strijd zijn met de vorige punten van het pad. Mocht dit onverhoopt toch gebeuren dan richt de activiteit zich op het uitroeien van die impulsen in onszelf. Daarnaast wordt het oproepen van de juiste handelingen, gedachten gestimuleerd. En wordt er gezorgd voor het in standhouden van wat er al bereikt is op het pad.

o Juist gewaar zijn

Hier gaat het om het goed en zorgvuldig waarnemen wat er binnen jezelf gebeurt. Dus de impulsen en behoeften van je eigen lichaam en levensenergie waarnemen. Maar ook het waarnemen van je eigen gevoelens en gedachten. Het is een volkomen zelfobservatie. Daarbij past geen oordeel. Geen schuld, geen gevolg geven aan de behoeften o.i.d. Het is het waarnemen van je eigen lichaam en binnenwereld zodat je jezelf echt leert kennen. Daarnaast is het ook het waarnemen van andere mensen, zonder oordeel. Het waarnemen van de wereld en wat daar gebeurt. Het is het oefenen in een staat van opperste wakkerheid.

o Juist bezinnen

Eigenlijk gaat dit over het je gewaar zijn van wat je waarneemt. De diepe concentratie waarin je probeert het werkelijke wezen van de dingen te doorgronden. Geen oordeel maar een zo diep mogelijk waarnemen.

Geneeskundige elementen van het boeddhisme

Als zodanig voegt het boeddhisme niets toe aan het beeld van de Ayurveda. Wel zie je bij de boeddhisten door hun streven naar pure levenswijze dat ze er meer voor doen om hun lichaam op de juiste wijze te verzorgen en daardoor meer gezondheid verwerven. Aangezien ze zich in het geheel niet met goden, offers e.d. bezighouden, maken ze ook weinig gebruik van de Ayurveda. De Boeddhistische geneeskunst is meer een levensstijl en psychologie dan een echte geneeskunst.

Verdere ontwikkelingen

De ontwikkelingen na Boeddha zijn eigenlijk ontwikkelingen die veroorzaakt worden door culturele ontwikkelingen buiten India. Ik zal volstaan met ze te noemen, maar ze komen in andere hoofdstukken aan de orde.

Allereerst is er natuurlijk de islam die India verovert en onderwerpt. De moslimleiders vernietigen veel oude tempels en geschriften, omdat ze die als heiligschennis zien. Ze brengen grote wetenschappelijke potenties in India opnieuw tot bloei.

Daarnaast ontstaat het soefisme [Arab.: soef = het wollen kled der asceten]. Mystiek, ascetische richting binnen de islam. Individueel of in groepen (kloosters) beoefend.

Ontwikkeld onder invloed van Syrische mystiek en neo-platonisme. Het wordt met name in het gebied van het latere Pakistan zeer populair.

Geneeskunde

Rond de 7^e eeuw voor Chr. waren er in sommige grote steden medische faculteiten aan universiteiten. De universiteiten boden soms plaats aan 1500 professoren en tienduizenden studenten.

Vanaf 300 v. Chr. werd er tijdens de Maurya-dynastie door koning Asoka een netwerk opgezet van ziekenhuizen (met kraamafdeling, operatiezaal en onderzoeksafdeling voor studenten), gezondheidsklinieken en kruidenkekerijen. Er brak een periode aan van grote bloei van de wetenschappen en kunsten.

Met de invasie van de Moslims brachten zij de Unani mee. Die heeft zijn invloed gehad op de Ayurveda waardoor deze uitgebreid werd. Eeuwen lang hebben de geneeswijzen naast elkaar gefunctioneerd in India.

Met de komst van de Engelsen werden de traditionele geneeswijzen verdrongen voor de westerse. De Ayurveda raakte op de achtergrond. Met het onafhankelijk worden in 1949 werd de Ayurveda weer in ere hersteld.

Met de Engelsen kwam ook de homeopathie mee naar India. Vele traditionele genezers werden enthousiast voor deze geneeswijze die goed paste bij de traditionele manier van kijken naar de mens. Nu is India het land met de meeste homeopaten ter wereld.

Tot slot

Hoewel ik ook latere perioden van de ontwikkeling in India behandeld heb, ligt de kern van de cultuurimpuls in de vedische tijd. Daar ontstaat dan ook de basis voor de Indiase cultuur en geneeskunde. Je kunt in de Hindoeïstische tijd een andere impuls waarnemen die overeenkomt met de ontwikkelingen in tweestromenland en in mindere mate in Egypte en China. In de Boeddha impuls kun je veel overeenkomsten zien met de ontwikkelingen in Griekenland. In de betreffende hoofdstukken zal ik daar nog kort op terug komen.