

Lezing ANVAG op 28 september 2008

Het is goed om het vakgebied der Ayurveda van tijd tot tijd niet slechts proberen te doorgronden met alleen natuurwetenschappelijke ogen, maar óók met een geesteswetenschappelijke blik. En wel in navolging van de wijsgeer Sushruta, die in het derde hoofdstuk van zijn *Sutrashatana* in het 47e vers zegt dat 'het voor een vogel onmogelijk is met slechts één vleugel te vliegen', daarmee de vergelijking makende met de arts die misschien wel bedreven mag zijn in zijn geneeskunst, maar toch de diepere kennis mist van de zielegeaardheid van de Ayurveda. Sushruta vergelijkt in het volgende vers zo'n arts met een ezel die een vracht sandelhout draagt: de ezel is zich bewust van het gewicht, maar de geur ontgaat hem..

In deze lezing wil ik daarom samen met u eens gaan kijken naar enkele wijsgerige aspecten van de Ayurveda; het is u uiteraard bekend dat het woord 'Ayurveda' te vertalen is met 'levens-inzicht'. Vaak wordt ze vertaald met 'wetenschap van het leven' en dat is op zich niet verkeerd, maar bij het woord 'wetenschap' of 'science' denkt menig westerling toch weer aan het natuurwetenschappelijke begrippenkader en dat is voor de Ayurveda vaak te eng; de westerse natuurwetenschap is immers – zoals wij zouden moeten weten - atomistisch en cartesiaans van aard, terwijl de Ayurveda juist haar holistische waarde wil laten zien. En hoewel ze elkaar niet per definitie behoeven uit te sluiten, moeten we toch begrijpen dat het cartesiaanse denken het holisme van de Ayurveda niet in een model moet zien te persen; een gemodelleerde Ayurveda is immers niets meer dan een gereduceerde Ayurveda zonder ziel en empathie: dat is de geur van van het sandelhout waar Sushruta zo dichtertlijk over spreekt.

Daarom staat de vertaling 'inzicht', of 'levensinzicht' dichter bij de bedoeling. Want iets kennen is vaak een kwestie van leren, van onderzoeken, van bestuderen. Maar ergens inzicht in verkrijgen vraagt iets anders van de mens; zolang hij immers doortrokken is van bijvoorbeeld vooroordelen en van met emoties beladen veronderstellingen zal het inzicht steeds uitblijven.

Het geestelijk kader van de Ayurveda wordt daarom gevormd door een geestesleer welke de 'samkhya' genoemd wordt, een oude wijsgerige school waarvan de oorsprong eeuwen vóór onze jaartelling ligt. De samkhya vormt een visie op mens en kosmos, op leven en dood, op levenszin en menswording. De uitgebreidheid van de wijsbegeerte die de samkhya presenteert biedt de arts – maar daarnaast natuurlijk ook iedere in wijsbegeerte geïnteresseerde – een uitnodiging om de verre horizons van het menselijk bestaan te onderzoeken.

Nu is het opvallend dat in het filosofisch dispuut de samkhya ook wel een 'atheïstische' wijsbegeerte wordt genoemd. De reden daartoe is gelegen in het feit, dat de samkhya geen enkele godheid als uitgangspunt hanteert, noch voor de schepping, noch voor de zin van het menselijk bestaan. De Ayurvedische dokter zou hierdoor de vrijheid hebben om zonder enige godsdienstige beperking zijn voorschrijfgedrag vorm te geven. Ik geef u een zeer korte uiteenzetting van de visie van de samkhya zodat haar praktische waarde voor de Ayurveda ook duidelijk wordt. De samkhya gaat uit van het bestaan van twee natuurorden, waarvan één een eeuwige, onveranderlijke aard zou hebben en de ander onderhevig is aan opkomen, blinken en verzinken, dynamisch en dual. De eerste wordt de purusha genoemd en de tweede de prakriti. De purusha kent ook equivalenten als albewustzijn en alomtegenwoordigheid, maar met de prakriti wordt juist de oernatuur aangeduid, de beweging, de voortplanting, het 'eten en gegeten worden' en wordt daarom ook wel de 'doodsnatuur' genoemd.

De grondstelling van de samkhya is dat de mens ten aanzien van zijn volledige persoonlijkheid deel

uitmaakt van de prakriti, maar een verborgen kern in hem, een niet-gekend aspect, zou dan een beginsel zijn van de purusha. In de genese van het hele gebeuren wordt dan uiteengezet dat deze twee begrippen, de purusha en de prakriti, dus het albewustzijn en de potentiële natuur, naast elkaar bestonden zonder dat er iets gebeurde, maar dat toch op een moment in de eeuwigheid de prakriti zich begon te spiegelen aan de purusha.

Deze spiegeling zou dan tot gevolg hebben dat de prakriti in beweging kwam. De prakriti wilde tot schepping overgaan en baarde daartoe drie oerkrachten, welke tot op een heden nog steeds de belangrijkste functies bekleden binnen de toepassing van de Ayurveda, vooral met betrekking tot haar voedingsleer.

De drie oerkrachten – die de guna's genoemd worden, waren de sattva, de rajas en de tamas, welke wij als volgt moeten zien.

De sattva is een hoog-kwalitatieve kracht, geestzoekend van aard, zachtmoedig, geweldloos, vergevend en evenwichtig. De rajas is een dynamische kracht, heersend van aard, hard, scherp en zoekend naar haar eigen gelijk. Tamas is een laag-kwalitatieve kracht, duister van aard, laf, koud en zoekend naar vernietiging. De eenvoudigste manier om de praktische waarde van deze begrippen te zien is om ze toe te passen op de ons bekende voeding; zo kun je sattvische, rajasische en tamasische voeding van elkaar onderscheiden. De voeding moet dus aan de zojuist genoemde criteria beantwoorden en zo worden voedingsmiddelen als aardappelen, asperges, bosbessen, diverse rijstsoorten, frambozen en nog vele andere sattvisch genoemd. Rajasische voedingsmiddelen zijn o.a. citroenen, aubergine, diverse kaassoorten, suikers en pepers, terwijl tamasische voeding veelal bestaat uit alle vlees en vis, alcohol, uien en prei, terwijl de moderne Ayurvedische voedingsdeskundige daar ook nog eens alle de in de magnetron bereide maaltijden toe rekent, net als de zogenaamde fastfood-producten en diepvriesmaaltijden.

Op deze wijze zou de mens in staat moeten zijn om zijn persoonlijkheid voor een groot deel te vormen met behulp van de juiste voedingskeuze. Maar omdat niemand zich 'heilig kan eten' bestaan er uiteraard nog meer richtlijnen welke allen gebaseerd zijn op dit concept van de sattva, rajas en tamas, het zogenaamde 'triguna' concept, dus de 'leer van de drie guna's'. Je kunt namelijk ook je huis sattvisch, rajasisch of tamasisch inrichten. En de oplettende verstaander zal het dan al doorhebben: een sattvisch ingericht huis is ordentelijk, warm en eenvoudig ingericht, comfortabel en gastvrij. Een rajasische inrichting kan opvallen door onevenwichtigheid en protserigheid, door meubels die onhandig zijn neergezet, scherp ruikende planten, misschien wel wapens aan de muur maar in elk geval opvallend door het onrustige interieur. Een tamasische inrichting is kortweg chaotisch, niet onderhouden, onaangenaam om er te verblijven en onhygiënisch. In geestelijke zin wordt uw huis dan ook uw microkosmos genoemd, en zoals alles in de macrokosmos onderhevig is aan wetten, welke soms wel en soms niet door de mens begrepen worden, zo dient ook uw microkosmos aan wetten te gehoorzamen die u zelf opstelt, en wel in kader van uw levensdoelen: hetzij sattvisch, hetzij rajasisch, hetzij tamasisch van aard.

Gaan wij nog eens terug naar het concept van de twee natuurorden purusha en prakriti, ofwel het albewustzijn en de oernatuur, welke de geestelijke dimensie vormen van de Ayurveda, de Indiase natuurgeneeskunde.

Dit concept zou moeten leiden tot de geestelijke vrijheid van de mens. Maar hoe ziet de praktijk eruit? Je zou wellicht kunnen zeggen dat je de begrippen purusha en prakriti zou kunnen vergelijken met de zogenaamde 'lamme' en de 'blinde', ze zijn ergens geheel van elkaar afhankelijk; de purusha immers zit gevangen in de mens, volstrekt ongekend en overgeleverd, en die mens, die prakriti is tot sterven gedoemd en sleept dat onontwaakte bewustzijn met zich mee in een eeuwige samsara of rad van dood en wedergeboorte, zoals de Boeddha het zo treffend uitdrukte. Wil de mens zich werkelijk bewust worden van zijn geestelijke vrijheid, dan zal hij dus inzicht moeten verkrijgen in zijn bewustzijnsstaat, hij zal de sterfelijkheid van zijn Ik moeten onderkennen en beseffen dat hij feitelijk een drager is van de eeuwige purusha; die mens gaat er dan geen opponent tegen vormen

want die verliest hij voor de zoveelste keer.

Integendeel, zo'n mens geeft zich over aan zijn werkelijke wezen, het aspect van de purusha. Niet door methoden die slechts zijn Ik dienen tot en met de hoogste 'kosha's' die zijn Ik omkleden maar slechts door overgave via niets anders dan aandacht, dan levens-inzicht, dan zelf-kennis. Stel jezelf eens voor als een wiel; je weet, hoe lichter het wiel de grond raakt hoe sneller hij kan draaien en vooruit kan gaan; vergelijk dit eens met je geest: niet geveel de grond raken betekent dan: denk en spreek niet al te veel, wees niet zoveel bezig met al die aardse zaken. Maar beseef ook: een wiel dat helemaal in de lucht is gaat zweven en komt ook niet meer vooruit. Daarom, dames en heren, is zweefgedrag niets voor de Ayurveda!

Sprekende over de wijsgerige aspecten van de guna's ontkomen we niet aan het begrip 'pragyaparadha', welke haar toepassing vindt binnen het psychologisch arsenaal van de Ayurveda. Gesteld wordt dat de menselijke geest een weerspiegeling zou moeten zijn van de al eerder genoemde purusha. Wil een mens werkelijk tot mens-zijn komen dan zou hij zich los moeten maken uit het spanningsveld of de verstrikking van de guna's.

Maar omdat dit de allerhoogste levenskunst is, is dit niet voor iedereen weggelegd. En zo ontstaat wanordelijkheid van het denken. Pragyaparadha mag men dan ook vertalen met het woord 'denk-vergissing'; volgens de Ayurvedische visie vergist een mens zich door zijn geestelijke resonantie niet af te stemmen op de eeuwige intelligentie van de purusha, maar op het streven en de strijd van de prakriti, de sterfelijke natuur. Alle psychische problemen, stress, geestelijk ongemak, angst en wanhoop zouden dan ook voortkomen uit die verkeerde afstemming.

De mens is zich niet bewust van zijn hoge afkomst, hij geeft zich over aan allerlei wanordelijke impulsen waaruit handelingen voortkomen die een degenererend effect hebben; hij luistert niet naar de subtiliteiten die zijn intuïtie hem ingeeft, die zijn stille geweten hem ingeeft. Hij is gericht op méér winstbejag, nóg meer bezit, nog meer zintuigelijke ervaringen, nog meer groeien, en na het blinken volgt dan het verzinken en wanhoop en ziekten slaan weer toe. Misschien denkt u nu: 'ja, maar hoe verkoop ik dit verhaal aan mijn patiënten?'

Wordt hier misschien immers beweerd dat ziekten voorkomen kunnen worden of genezen als die pragyaparadha, die denk-vergissing, niet zou plaats vinden? Als je afstemming maar goed is? Een bevestigend antwoord hierop zou nogal kort door de bocht gaan; de Ayurveda is rijk genoeg om met haar vele middelen en methoden een afdoend antwoord te formuleren op allerlei kwalen, daar weet u wellicht zelf wel genoeg van.

Maar toch...de Ayurveda beperkt zich nou eenmaal niet tot de pleister. Als een ziekte zonder meer door een arts genezen zou kunnen worden en de patiënt gaat heen zónder iets van die ziekte geleerd te hebben, wat voor zin had die ziekte dan? En als een patiënt niet te genezen is, als de palliatie het enige is wat er nog te bieden valt, en er is geen enkele geestelijke kracht-impuls, dan wordt de ziekte een zware bagage in plaats van een nuttig voertuig! En ú bent het niet die uw patiënt dit gaat vertellen, nee, het is uw gééstelijke intentie welke al of niet doorwerkt in uw behandelingen. En uit die doorwerkingen blijkt de aard van uw eigen resonantie.

Het is daarom juist de geestelijke dimensie van de Ayurveda die ons allen wil inleiden en inwijden in dat allerhoogste goed, de purusha, het Koninkrijk, of de wereld van het onaarde licht waar de Krishna zo mooi over spreekt in zijn Bhagavad Gita (XV:6). Daarom werd al eerder gezegd: het zijn geen oefeningen die de weg vormen naar dit inzicht, naar de 'veda' in de 'ayus', naar het inzicht in het leven, maar slechts de aandacht voor de dingen en het betrachten van consequente gelijkmoedigheid. U mag u teweer stellen als tegenslag u bedreigt, u mag in paniek raken door verlies, u mag 'vechten voor uw zaak', maar u mag ze ook allemaal zien als mogelijkheden uw verdraagzaamheid, geduld, vergevingsgezindheid en oordeelloze observatie eindelijk een plaats te geven in uw leven.

Resumerend hebben we kunnen constateren dat de Ayurveda gelegen is binnen een sterk geestelijk kader, een wijsbegeerte die dus stelt dat het leven zich afspeelt binnen een polair spanningsveld en dat de mens daar deel van uitmaakt en welke de prakriti genoemd wordt. Tegelijkertijd bevindt zich in de mens een wezenlijk aspect welke in zijn geheel géén deel uitmaakt van dit spanningsveld, en dat aspect wordt de purusha genoemd. En het is aan de mens zelf, aan het individu, om zijn purusha, zijn geestziel, te bevrijden. Niet door zijn persoonlijkheid spiritueel te cultiveren want dat zal de prakriti-energie zeer krachtig maken. Maar juist door de persoonlijkheid terug te brengen naar de eenvoud, door gelijkmoedigheid te betrachten en zich bewust te zijn van de strijd en het streven van zijn denken.

De botanische naam van een geliefd Ayurvedisch medicijn, de Punarnava luidt: Boerhaavia diffusa, afgeleid van de beroemde 17e eeuwse Nederlandse arts Herman Boerhaave. Zijn adagium was: *simplex veri sigillum*, 'éénvoud is het kenmerk van het ware'.

De hoge waarde der Ayurveda wil zich dan ook bewijzen in een vorm, welke de atomistische vorm der natuurwetenschap als het ware transcendeert.

Zij wil niet spreken over een ziekte maar over 'ziek zijn'.

Ze wil niet slechts zoeken naar somatische factoren maar met name naar psychosociale en spirituele factoren

Ze wil zich niet slechts baseren op analyse en algoritme maar op intuïtie en empathie.

Ze wil niet alleen kijken via protocol maar met een klinische blik, gevoed door levenswijsheid.

Het gaat haar niet om het bestrijden van een ziekte, maar om het stimuleren van de gezondheid.

Niet om het toepassen van de radicale ingreep maar het inzetten van natuurlijke producten, juiste voeding en leefwijze.

Moge de wijsbegeerte der Ayurveda en haar praktijk zich zo verenigen.

Robert H. Swami Persaud.