

Voordracht Ayurvedische Voeding en Voedingsleer.

ANVAG – Algemene Ledenvergadering 24 januari 2009 te Utrecht

Hoofdthema en rode lijn:

“Ayurveda en voeding: hoe zoet en sappig is ons bestaan!”

Vanwaar deze inleiding? Ayurveda is een oude wetenschap, uit India – een land met heerlijk eten – traditioneel, cultureel bepaald – wat voor plaats heeft dat hier – in een modern zogenaamd ‘westers’ leven? In mijn optiek: heel veel!!! Maar..... dan moeten we Ayurveda vertalen, vertalen naar hier en vertalen naar nu. En daarbij een aantal illusies en mythen radicaal achter ons laten. Een gezonde Virechana, als het ware, van verouderde of beperkte concepten over ayurvedisch eten en ayurvedische voeding.

In deze inleiding zullen we ons bepreken tot een filosofisch fysiologische noot, en een paar pointers naar de vele, vele gebieden die vanuit dit gegeven van Ayurveda en voeding belicht kunnen worden.

Eten is universeel, genieten van eten ook. Eten houdt iedereen bezig, van jong tot oud, van ziek tot gezond, van oost tot west. Wat heeft Ayurveda hier nu eigenlijk aan toegevoegde waarde, vragen mensen zich af? Ligt dat in die heerlijke Indiase kokosnoot curry? En wat dan als je zuurkool met spek wilt eten? Of op zijn minst – als jouw cliënt of patiënt dat wil? Een ‘sappig’ dilemma, nietwaar?

Twee vragen doemen op: Enerzijds – wat kunnen we met het simpele gegeven van ayurvedische voeding? Bestaat er eigenlijk wel zoiets als ayurvedische voeding?

Anderzijds – hoe kunnen we ayurvedische voeding inzetten als hulp bij Care en Cure? Daarvoor moeten we de diepte in met Ayurveda, haar anatomie en haar fysiologie, en uiteindelijk haar spirituele dimensie – een eindeloos en mooi en Ganesha- of Krishna-zoet verhaal...

Daarmee komen bij drie hoofdvragen: 1) de al eerder genoemde vraag ‘wat is ayurvedische voeding en bestaat het eigenlijk wel’? 2) Vandaar komen we uit bij een misschien wel meer reële vraag ‘wat is ayurvedische voedingsleer’? En vandaar gaan we door naar de vraag ‘wat kunnen we met die leer als het gaat over ayurvedische voedingsadviezen geven’?

Bij die laatste vraag gaat er volgens mij een overweldigende wereld van potentiële mogelijkheden open: juist in deze moderne tijd is er zoveel preoccupatie met voeding, en tevens zoveel informatie EN verwarring over voeding, en bij uitstek het complete en holistische model van Ayurveda – kan daar met haar voedingsleer op allerlei punten een allround – soms zelfs – bijna perfect antwoord geven.

Slechts een paar punten zal ik kunnen aanstippen in deze korte inleiding, maar hopelijk genoeg om uw verdere eetlust op te wekken. Er valt zoveel meer op tafel te brengen omtrent dit onderwerp! Wederom: van een tongstrelend gerecht en wat daar ayurvedisch aan zou zijn, tot en met een ondersteunend dieet bij Amavata, Reumatoïde Artritis, om maar wat te noemen. En... die twee zijn – via doshas, agni en ama - meer met elkaar verbonden dan je op het eerste gezicht zou denken.

Terug naar de actualiteit: op dit moment zie je veel, heel veel opmerkingen over ayurvedische voeding, maar wie weet eigenlijk WAAR we het dan eigenlijk over hebben? In trendy tijdschriften en onder orthodoxe 'ayurvedisten': dezelfde vraag is overal actueel.

Mijn werk bijvoorbeeld: o.a. het geven van een diplomacursus ayurvedische voeding en voedingsleer – de vraag die ik nu vaak krijg is: “eet jij nu zelf altijd ayurvedisch....?” Wat betekent die vraag nu eigenlijk...??? Wat word ik gevraagd te antwoorden? Drink ik bij gelegenheid een kopje koffie, springen de ayurveda-idealisten op mijn nek met de opmerking: maar dat is toch helemaal niet ayurvedisch, of ayurvedisch verantwoord, wat jij daar doet....? Daar zitten we midden in de actualiteit EN de psychologie van het vertoog over ayurvedische voeding.

Vandaar een ayurvedische voedingscursus: verdiepend en nog eens verdiepend – en zo enorm veelzijdig – maar ook op veel fronten veel uitdagender/ingewikkelder dan op het eerste gezicht gedacht. Vooral in deze moderne en complexe wereld. Charaka kookte niet met een magnetronoven, maar... je kunt wel ayurvedische denken over de implicaties van deze hoogtrillende Vata en Prana opjagende bereidingswijze! Je kunt met ayurvedische voeding en voedingsleer zo veel kanten op! En zo enorm de diepte in. Van genieten tot genezen. Van Care tot Cure. Van Shamana tot Shodhana. Van Rasa naar Rasayana.

Afgelopen week in de krant: “Yoga wordt westers, MacDonalds wordt oosters”. Ook in de krant (FD): “we moeten weg van de moderne trends en hypes van de voedingsgoeroes, terug naar eeuwenoude voedingsconcepten van bijvoorbeeld Ayurveda”.

Ayurvedische voedingsleer en -concepten voor en in het 'zogenaamde' westen, wat kunnen we daarmee? En wat kunnen we daarmee in Care en Cure context? Dat loopt uiteen van de dagelijkse zorg voor een goede Agni en milieu interne in ons maagdarmkanaal, tot de rol van tarwe bij een verstoring van Mamsa Dhatu – waarmee het volgens Ayurveda een grote affiniteit heeft, juist tarwe! - in het peristaltische spiersysteem van de darmen bij glutenallergie! Alleen al over tarwe en melkallergie valt vanuit ayurvedisch perspectief een boek te schrijven. En zo zijn er vele vergelijkbare zaken.

Even terug naar de Ayurvedische voedingsleer – de basisprincipes, waar hebben we het dan over? De basisprincipes: laten we even een modern licht laten schijnen op Vata, Pitta, en Kapha – onze grote Ayurveda vrienden. ` Even belangrijk zijn hier ook ook: Agni en Ama. En ook: Rasa – ofwel 'sap', 'the juice of life', en in ons lichaam de juice-verschaffer – zelf een Dhatu - aan alle andere Dhatus.

Eten en voeding – is een van de 'juices of life', als mensen kennen we meerdere varianten. En daarbinnen nog de zes smaken – waarvan met name de smaak ZOET ons ieder het water in de mond laat lopen, en de kern van dat gegeven ligt in onze 7 dhatus, en Ayurveda heeft hier een prachtige metafysische, maar evenzo praktische verklaring voor !

Maar vandaag vooraleerst terug naar de doshas – wie zijn deze 'players' als we het over ayurvedische voeding hebben?

Al vaak heb ik meegemaakt dat mensen op grond van dosha lijsten en dosha misverstanden op totaal onayurvedische voedingsgewoonten zijn overgestapt. Op de Ja-lijst voor Vata: sinaasappels, op grond van smaak zuur, maar waarom dan bij SuperDeBoer iedere dag van de winter een zak subtropische sinaasappels kopen en eten....?? Zelfs voor Vata persoon kan dit leiden tot veel slijm en gesnotter! Als je niet beter weet! Noch biologisch – noch ayurvedisch... niet logisch volgens de aard van het leven! Beide woorden betekenen hetzelfde!

Laten we nog eens wat meer de diepte ingaan met de doshas: Vata, Pitta en Kapha als intelligente drijfveren in een ieder van ons. En in al het levende gebeuren. Drie principes en drijfveren: de doshas als managers van ons bestaan.

De eerste manager houdt zich bezig met levensvraag of –drijfveer nummer 1: hoe kunnen we ons leven zo stromend mogelijk maken en houden? De tweede manager houdt zich bezig met levensvraag of –drijfveer nummer 2: hoe kunnen we ons leven zo transformerende mogelijk maken en houden? En de derde manager houdt zich bezig met levensvraag of –drijfveer nummer 3: hoe kunnen we ons leven zo sappig ofwel ‘juicy’ mogelijk maken en houden?

Ieder van die drijfveren wordt in ons lichaam gemanaged door de drie doshas: Vata voor de doorstroming, Pitta voor alle omzettingen, en Kapha voor de ‘sappigheid’ de RASA in ons lichaam..... en in alle andere aspecten van ons bestaan.

De kern van RASA speelt zich af rondom de smaak MADHURA – zoet. Over de aanduiding ‘zoet’ alleen al is in de moderne context van voeding heel veel te zeggen – ik zeg tegen de studenten altijd ‘zoet/neutral, maar NIET witte suiker!’.

Als mensen zijn wij op alle niveaus – spiritueel, mentaal-emotioneel, en fysiek – altijd op zoek naar de zoetheid en sappigheid van het leven. Dat is verbonden aan het karakter van ons bestaan in dit lichaam.

Ayurvedisch gezien bestaat ons lichaam uit DHATUS – die mind/body complexen, ook wel met weefsels vertaald, die ons helpen bij DHARANA – met een zekere focus blijven voortbestaan. DHATUS bestaan uit Prithvi en Jala, aarde en water – precies die elementen die ook de smaak MADHURA vormen – geen wonder dat we op voortdurend op zoek zijn naar de zoetheid en sappigheid – die zelfs noodzakelijk is voor ons voortbestaan!

Overgewicht is een niets anders dan natuurlijke uiting daarvan, zij het dat Prajnaparad hier zijn forse uitwerking heeft gehad. We weten als mensheid niet precies meer – of helemaal niet meer – hoe we echt op een dieper niveau zoetheid en sappigheid in ons bestaan kunnen brengen.

Naast alle zeer concrete tips, recepten, diëten bij specifieke aandoeningen etcetera, is dit – volgens mij – wellicht een van de belangrijkste bijdragen die ayurvedische voeding en voedingsleer op dieper niveau aan de moderne westerse wereld te bieden heeft:

Ayurvedische Voeding en Voedingsleer: een ongaan seminar in het ontdekken van alle dimensies van onze zoektocht naar de zoetheid en sappigheid van ons bestaan – en daarmee een terugkeer

naar de zoetheid en compassie van de ziel! De basiszoektocht van ieder mens – ook via voeding. Dit is de diepste kern van ayurvedische voeding!

Dank u wel voor uw aandacht en ik wens u een sappige voortzetting van uw bestaan!