

# EUROPA AYURVEDA CENTRUM

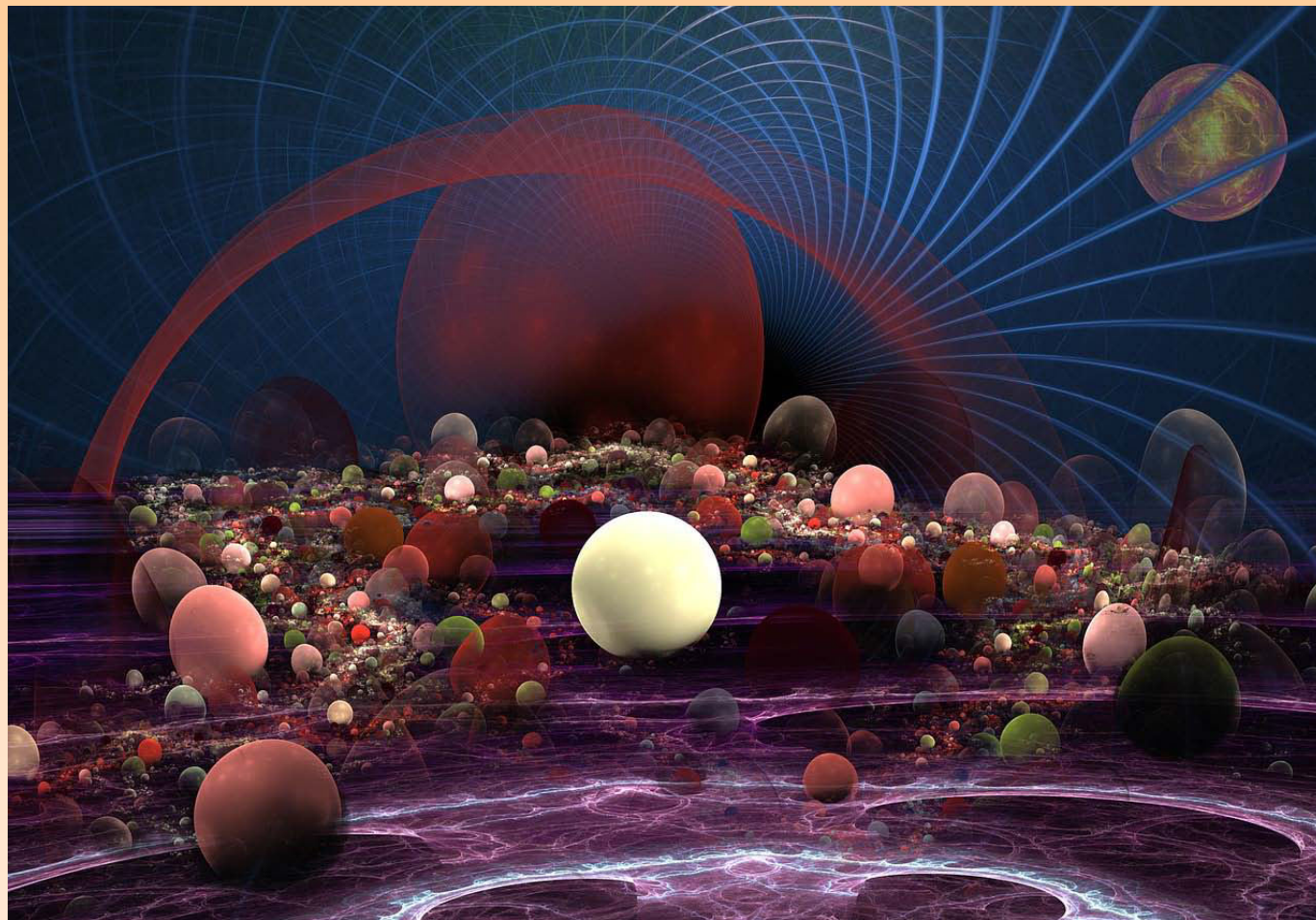




Cornelis Peters – Ayurveda Geneeskundige

**VERTELT IN 31 DAGEN WAT DE AYURVEDISCHE  
CONSTITUTIE BETEKENT OP FACEBOOK.**

1 DECEMBER 2014



# 1 DECEMBER 2014

- Volgens de oude Indiase natuurgeneeswijze Ayurveda is het gehele universum opgebouwd uit de vijf elementen. Daar horen alle zonnestelsels inclusief hun levensvormen bij waaronder natuurlijk ook de mens.
- Deze elementen zijn aarde, water, vuur, lucht en ether.
- Deze elementen in hun biologische vorm staan bekend als de dosha's: Vata, Pitta en Kapha.
- Iedere activiteit en functie in ons lichaam en van onze geest zijn afhankelijk van de balans tussen deze dosha's. Wij kunnen ons nauwelijks voorstellen hoe belangrijk de juiste balans is tussen deze dosha's.
- Ieder van ons heeft een eigen unieke dosha, omdat ieder van ons uniek is. Van alle mensen op de wereld zijn er geen twee gelijk. Dit is de basis van de ayurveda.

2 DECEMBER 2014



# 2 DECEMBER 2014

- Vata staat voor alles wat beweegt. Vata is de personificatie van beweging.
- In het lichaam is Vata verantwoordelijk voor de vliegensvlugge acties van ons zenuwstelsel, onze ademhaling en alle bewegingsprocessen in ons lichaam.
- Wanneer je bewust je arm of been optilt begint dat eerst als een gedachte in je brein. Je brein zet vervolgens je spieren aan om de actie uit te voeren. Een spiercel is geen zenuwcel. Toch gaat de informatie heel snel zodat de spiercel precies begrijpt wat de zenuwcel vraagt en vervolgens tot actie overgaat. Hoe zuiverder de overdracht hoe beter de actie.
- Wanneer een vata persoon in evenwicht is gaan alle bewegingen moeiteloos en in harmonie. Kijk maar eens naar een danseres. Ze danst in haar geest en haar lichaam vertaalt de film in haar hoofd in een prachtige vloeiende beweging.
- Hoe geconcentreerder de danseres is hoe mooier en natuurlijker haar bewegingen zijn.

**3 DECEMBER 2014**

3 DECEMBER 2014



# 3 DECEMBER 2014

- Maak niet deze fout. Als je 20% Vata bent en 50% Pitta en 30% Kapha zegt dit niets over of je wel of niet in balans bent.
- De getallen die eruit rollen als je de test op mijn site maakt zeggen dus helemaal niets over je conditie op dit moment. Dat wil ik even heel duidelijk hebben. De test geeft aan wat je **Prakruti** is. Dat zegt net zoveel over je als je genetische blauwprint of je bloedgroep.
- Je hoeft echt geen sorry te zeggen als je 0 negatief bent of als er flaporen in je familie voorkomen.
- De test geeft een waarde aan wat jij bent volgens je energieverdeling. Die energieverdeling is weer gekoppeld aan de vijf elementen.
- Het is dus een **constatering** en geen **waardeoordeel**.



**4 DECEMBER 2014**



# 4 DECEMBER 2014

- Een hoge vata volgens je Prakruti geeft aan dat jij als uniek persoon gestuurd wordt door de lucht en ether elementen.
- Dat betekent dat alles wat je doet in je leven, keuze voor je studie, vrienden, je vakantieland, je lievelingsmuziek, je hobby, je levenspartner. Al deze keuzes komen voort uit het feit dat in jou de lucht ether elementen een grote rol spelen.
- Lucht en ether zijn ijle, ongrijpbare elementen.
- Filosofie, spiritualiteit, hoogbegaafd, intelligent, beweeglijk, onderzoekend, de lat hoog leggen, onrustig, veel in het hoofd zitten, voeding ondergeschikt maken,
- zijn typisch Vata dingen.
- Ben je een Vata type, dan vind je jouw balans in aardende zaken. Meditatie, hatha yoga, hardlopen, dansen, tai chi, boetseren, schilderen, beeldhouwen, dat zijn dingen die ervoor zorgen dat Vata typen hun etherische elementen omzetten in aardende elementen.
- De cirkel rond maken dat is wat Vata mensen nodig hebben.
- **Zo boven, zo beneden.**

**5 DECEMBER 2014**



# 5 DECEMBER 2014

- Specifieke eigenschappen van Vata, Pitta en Kapha  
Om de drie doshas te onderscheiden kunnen we verschillende eigenschappen toeschrijven aan de doshas.  
Iedere dosha heeft zijn eigen unieke eigenschap. Je zou kunnen zeggen zijn karakter.
- Het karakter van Vata is: droog, licht, koud, subtiel en beweging, heel veel beweging.
- Het karakter van Pitta is: heet, olieachtig, stroperig, geurig en vloeibaar.
- Het karakter van Kapha is: zwaar, langzaam, statisch, slijmachtig en glad.
- Bedenk goed dat Vata, Pitta en Kapha energieën zijn. Het zijn geen substanties. Toch kunnen ze wel en dat doen ze ook volop substanties beïnvloeden. Ze bewegen zich tussen de grens van energie en materie.  
Je moet je dit een beetje voorstellen als de zee. De zee stroomt iedere keer op het strand. Toch is er een duidelijk verschil tussen de zee en het strand. Beide beïnvloeden elkaar. Het strand draagt de zee en de zee stroomt over het strand. Het is geven en nemen. Beide houden elkaar in stand. De zee is vloeibaar, het strand is vaste materie en toch is er een duidelijke beïnvloeding.

**6 DECEMBER 2014**

6 DECEMBER 2014



# 6 DECEMBER 2014

- Bij mensen met een Pitta dosha overheerst het element vuur en in mindere mate water.
- Pitta mensen zijn gedreven mensen. Het element vuur geeft ze letterlijk en figuurlijk de nodige power.
- Het zijn gepassioneerde mensen die fantastische dingen kunnen doen. Pitta mensen vind je onder visionairs, kunstenaars, ondernemers, onderzoekers en avonturiers.
- Kernwoorden om een Pitta persoon te definiëren zijn dan ook ambitieus, gedreven, fanatiek, veeleisend en kritisch.
- Het zijn de friskijkers en dwarsdenkers die voorop lopen in onze turbulente tijd. Klaar om de boel eens flink op te schudden.

**7 DECEMBER 2014**



# 7 DECEMBER 2014

- Bij Kapha dosha overheerst het element aarde en in mindere mate water.
- Kapha mensen zijn het fundament van onze samenleving.
- Het zijn loyale mensen waar je letterlijk en figuurlijk op kunt bouwen. Het zijn mensen die er altijd voor je zijn. Je steunen in goede tijden, maar ook in slechte tijden. Vriendschappen voor het leven horen bij Kapha mensen. Veranderen vinden ze niet fijn. Ze houden van rust en regelmaat.
- Kernwoorden om een Kapha persoon te definiëren zijn dan ook: loyaal, trouw, rechtschapen, verdraagzaam, hartelijk, vergevingsgezind, ongeveinsd en oprecht.
- Kapha mensen vind je op belangrijke posten waar ze verantwoordelijk zijn voor grote groepen mensen. Ze kunnen de enorme druk van belangrijke beslissingen goed aan.
- Kapha mensen vind je bij het leger, politie, maar ook in de zorg en in de politiek. Het zijn echte gemeenschapsmensen en ze voelen zich buitengewoon betrokken bij de maatschappij.
- Je vindt ze niet luid schreeuwend op de barricades maar wel in de kantoren om vernieuwingen in degelijke en bruikbare wetten te verankeren.
- Het zijn de steunpilaren en de fundamenteën van onze samenleving.



**8 DECEMBER 2014**



# 8 DECEMBER 2014

- Kapha mensen zijn van nature introvert. Voor hen deze boodschap. Kom uit je schulp. Als je dat niet doet blijf je je hele leven een zaadje dat niet ontkiemt. Laat je zien en ontplooi je talenten. Iedereen is uniek en daarom waardevol.

**9 DECEMBER 2014**



# 9 DECEMBER 2014

- Dosha betekent in het Sanskriet “Dat wat verandert”.

De drie energetische krachten die we vata, pitta en kapha noemen zijn voortdurend aan verandering onderhevig. Vandaar dat we vaak spreken over vata-, pitta- of kapha-dosha's.

10 DECEMBER 2014



# 10 DECEMBER 2014

➤ Iemand vroeg mij: "Ik ben een Vata type van nature maar wil een Pitta type worden, hoe kan ik dit veranderen?"

Ik antwoordde: Dat kan niet. Waarom niet, vroeg de vraagsteller? Wie geeft het antwoord?

# 11 DECEMBER 2014

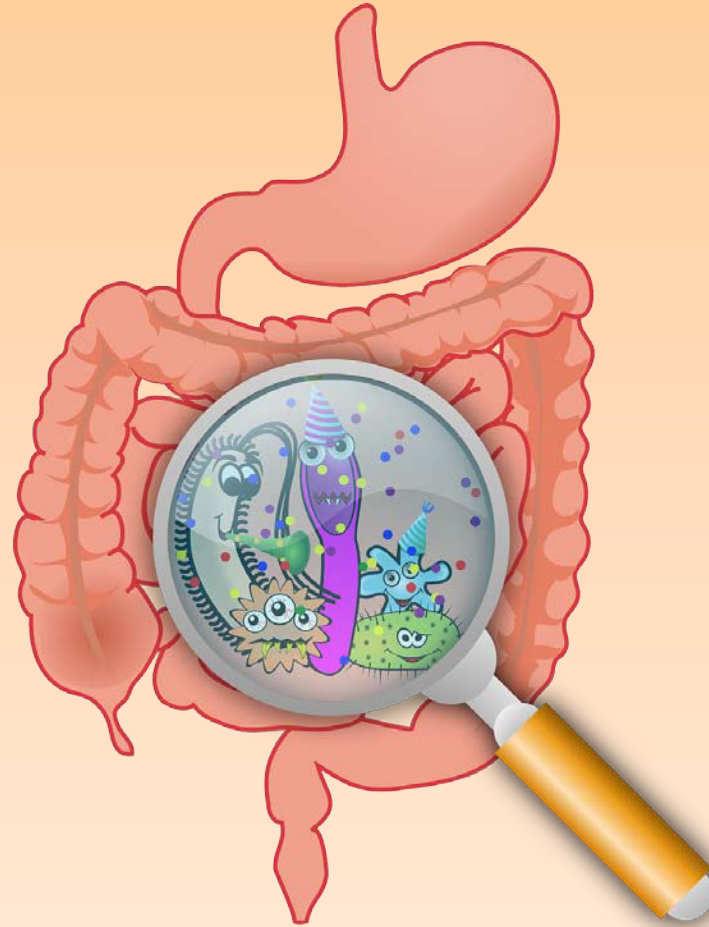


# 11 DECEMBER 2014

- Vata kun je zien als de elektrische kracht die verantwoordelijk is voor alle beweging in levende organismen. Ik vergelijk Vata wel eens met een treintje die alles vervoert naar iedere cel in het lichaam.
- Pitta en Kapha zijn afhankelijk van Vata om hun werk goed te kunnen doen. In vergelijking met Vata zijn Pitta en Kapha stilstaande krachten.



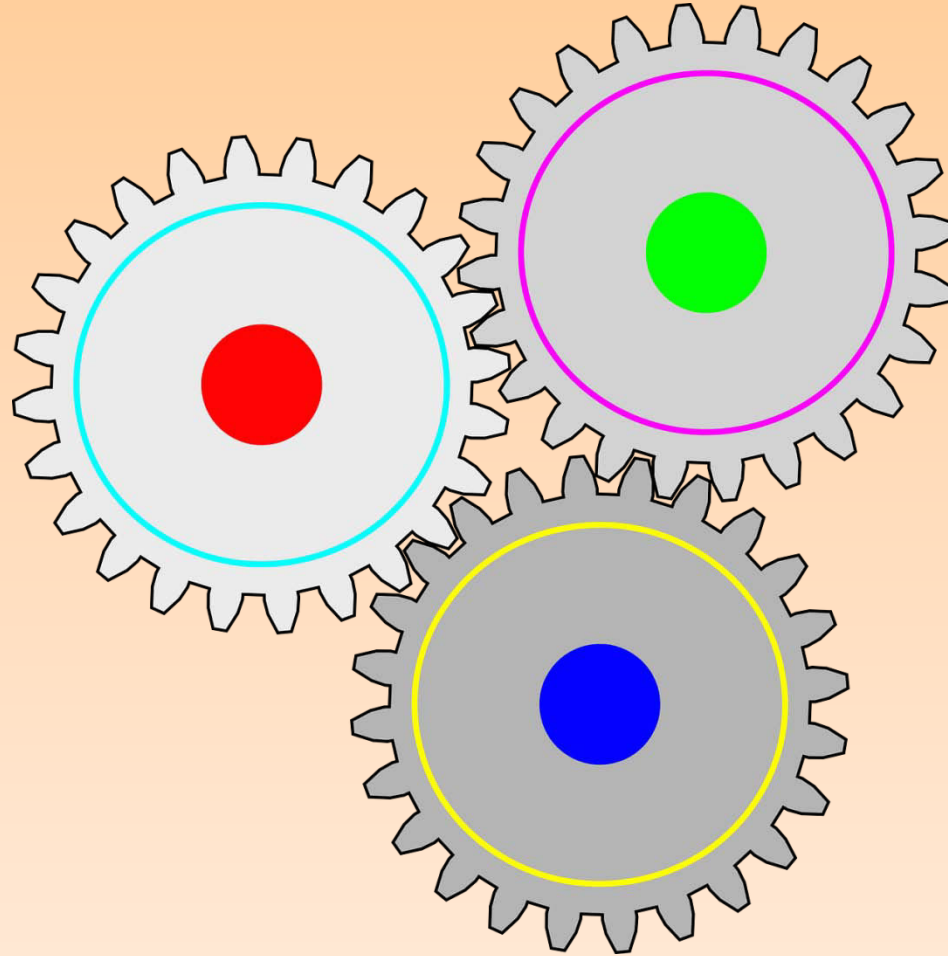
12 DECEMBER 2014



# 12 DECEMBER 2014

- Pitta dosha is verantwoordelijk voor de vertering. Op het moment dat je iets eet zorgt Pitta ervoor dat het omgezet wordt in kleine stukjes dat opgenomen kan worden door je cellen als voedsel. Pitta is verantwoordelijk voor de opbouw van stoffen waarbij energie wordt gebruikt en de afbraak van stoffen waarbij energie vrijkomt.

**13 DECEMBER 2014**



# 13 DECEMBER 2014

- Kapha is de biologische kracht die we vinden in de intercellulaire ruimten van het lichaam. Kapha is de grote verbinder. Kapha is verantwoordelijk voor het construeren van de grove structuur van ons lichaam. Kapha stuurt processen aan waardoor vloeibaar vast wordt. Kapha maakt slijm aan waardoor processen gesmeerd kunnen verlopen. Kapha is de smeeroilje tussen de tandraderen. Zonder Kapha loopt het systeem vast.

**14 DECEMBER 2014**



# 14 DECEMBER 2014

- Wanneer je in de Ayurveda een diagnose stelt doe je eigenlijk niets anders dan het nauwkeurig vaststellen hoe de wisselwerking tussen orde (gezondheid of de juiste balans) en wanorde (ziekte of disbalans) is. Dan ga je de oorzaak zoeken. Speuren naar de vroege symptomen van een naderende ziekte. Dat ga je in kaart brengen.

**15 DECEMBER 2014**



# 15 DECEMBER 2014

- Vata is de Nataraja in ons lichaam, de kosmische danser die de beweging zelf belichaamt. Alles in het lichaam waar beweging voorkomt - en dat is in iedere cel - is onderdeel van deze kosmische dans.



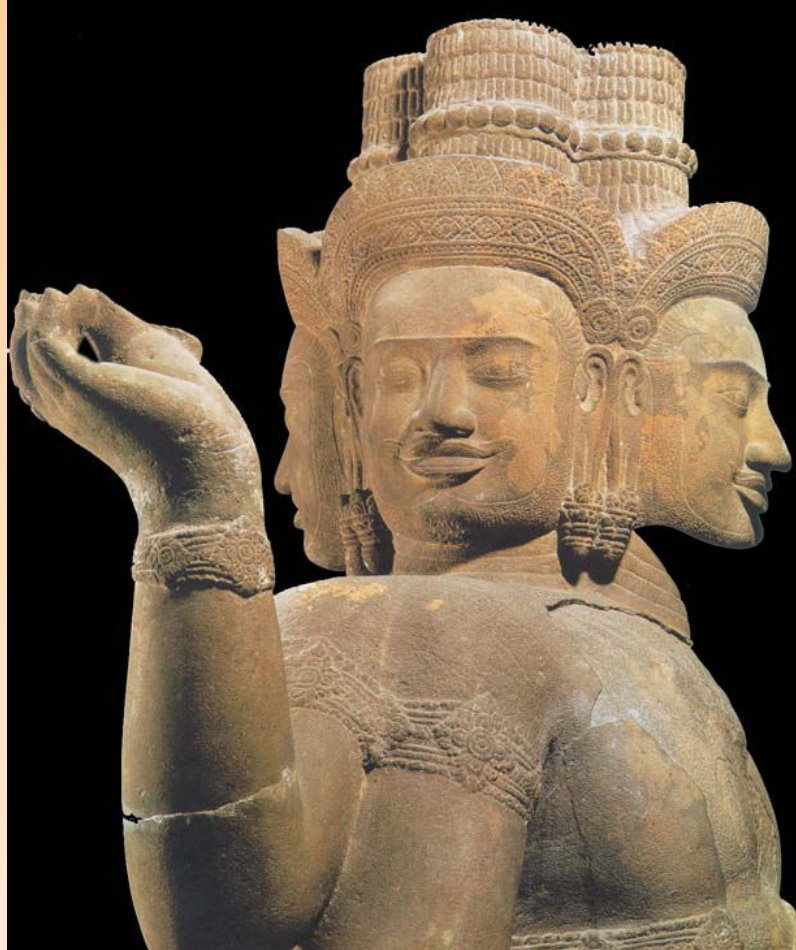
**16 DECEMBER 2014**



# 16 DECEMBER 2014

- Pitta is de Shiva in ons lichaam, de vernietiger en herschepper. Pitta transformeert. Ons voedsel wordt door Pitta voortdurend veranderd in een ingewikkeld stelsel van biochemische stappen zodat ons lichaam voorzien wordt van energie.

17 DECEMBER 2014



# 17 DECEMBER 2014

- Kapha is de personificatie van de scheppende kracht. Kapha is de Brahma in ons lichaam, de God die aan de basis staat van de schepping. Ooit begonnen als de samensmelting van ei en zaadcel is Kapha de vormende kracht van onze zeven lichaamsweefsels waaruit we bestaan. Kapha is de beeldende kunstenaar van ons bestaan.

**18 DECEMBER 2014**



# 18 DECEMBER 2014

- Verandering is beweging. Je kunt verandering zien als een fysieke beweging waardoor je in tijd en plaats een andere positie inneemt. Dat doet Vata. Je kunt verandering zien als een beweging waarbij transformatie of ontwikkeling optreedt. Dat is het geval bij Pitta. De derde vorm van beweging is de niet-beweging. Dat laatste is het geval bij Kapha.



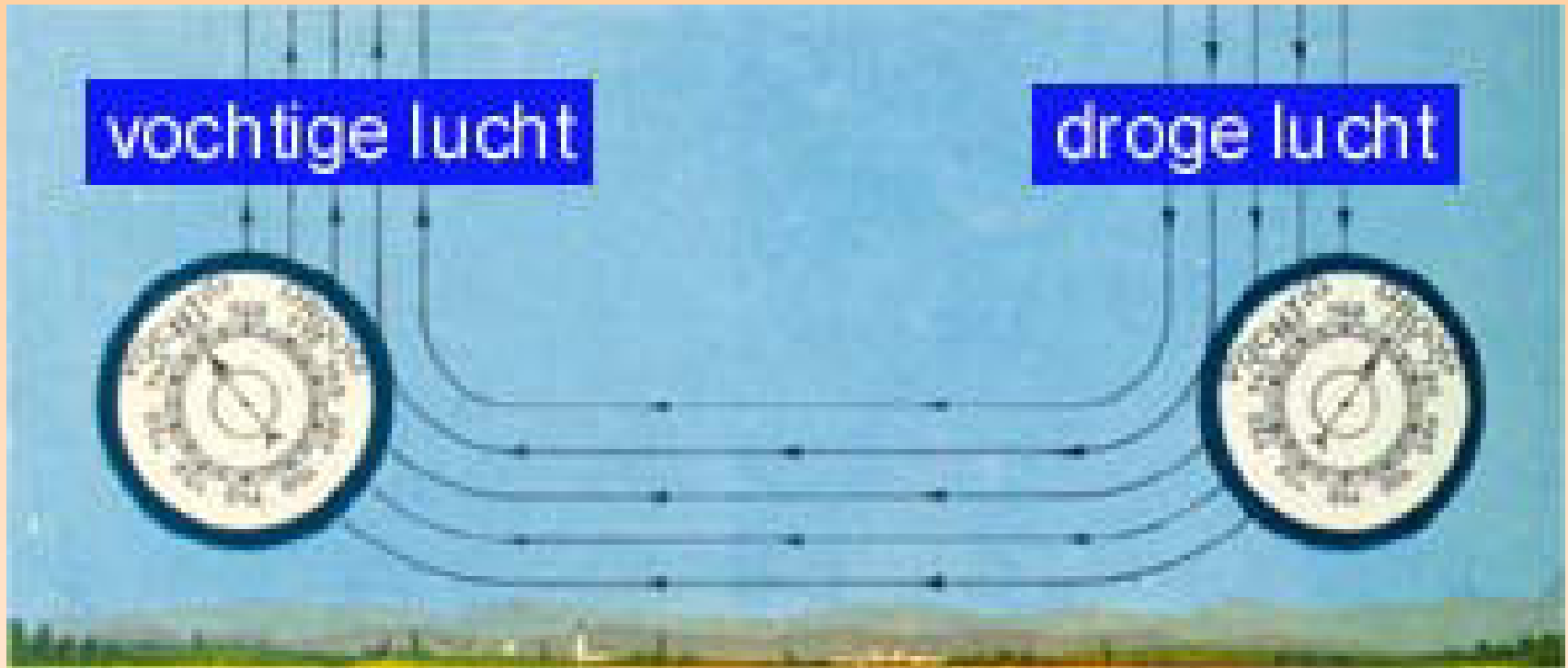
# 19 DECEMBER 2014

➤ Energie is een niet stoffelijk iets waarmee lichamen in- en/of uitwendig veranderd kunnen worden. Als ik vervolgens zoek op niet stoffelijk of on-stoffelijk kom ik op verschillende soorten uitleg:

1) Abstract 2) Bovenzinnelijk 3) Geestelijk 4) Immaterieel 5) 6) Niet materieel 7) Ontastbaar 8) Onlichamelijk 9) Spiritueel 10) Tot de geest behorend. Hoe leg ik uit wat Vata, Pitta en Kapha is. Woorden schieten tekort.



20 DECEMBER 2014



# 20 DECEMBER 2014

- Vata in de natuur is de wind die zorgt voor beweging. Warme lucht is lichter dan koude lucht. Vochtige lucht is lichter dan droge lucht. Wanneer lucht dus wordt verwarmd of vocht opneemt, dan wordt deze lichter en stijgt op. De vrijgekomen plaats wordt dan weer ingenomen door een gelijke hoeveelheid koude, droge lucht die zwaarder is. De beweging van de zwaardere luchtmassa die de plaats inneemt van lichtere, is de wind.

**21 DECEMBER 2014**



# 21 DECEMBER 2014

- Sattva is een van de drie universele kwaliteiten van Prakruti, de geboortestructuur. Wanneer je Sattva wilt omschrijven gebruik je woorden zoals: zuiverheid, lichtheid, klaarheid, puur gewaarwording, de kleur wit, schoonheid, reinheid. Net zoals de reflectie van witte cyclamen in zuiver water. Uit deze foto spreekt ook licht, wit, zuiverheid en puurheid uit. We beschrijven dan een gevoel, een impressie, een gewaarwording. Dat is een guna.

**22 DECEMBER 2014**



# 22 DECEMBER 2014

- Rajas is een van de drie gunas of hoedanigheden van Prakruti, en duidt op de dynamische eigenschappen.
- Dan moet je denken aan omschrijvingen zoals actief, doortastend, energiek, krachtdadig, levendig, ondernemend, voortvarend, bedrijvig, beweeglijk, druk, krachtig, vitaal, temperamentvol en veerkrachtig. Hier past de kleur rood bij en het vuur.

**23 DECEMBER 2014**



# 23 DECEMBER 2014

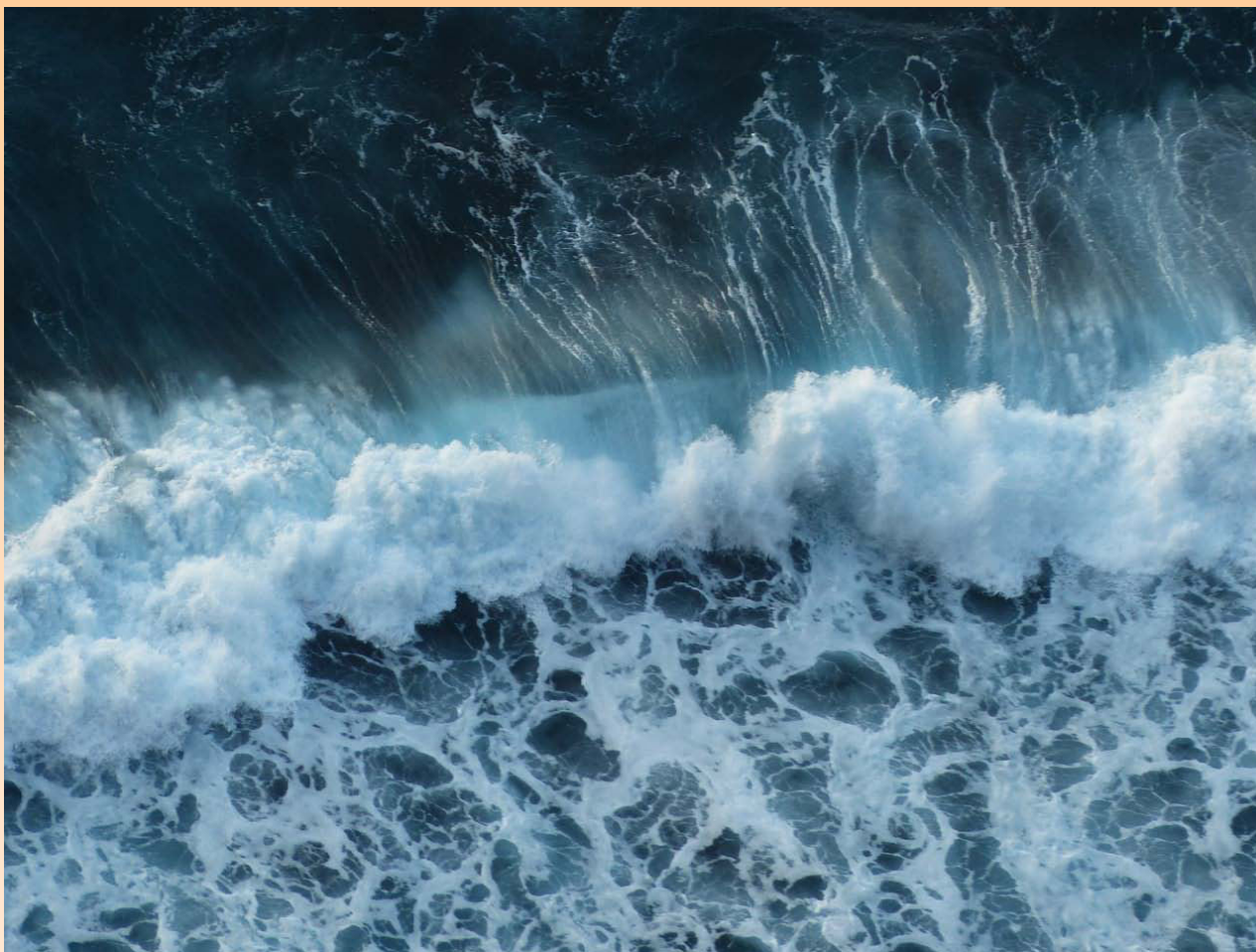
- Tamas is de derde van de drie guna's van prakruti

Tamas is het principe van inertie, ruwheid en zwaarte. Tamas werkt vertragend en zorgt op deze manier dat het verdichtingsproces bevorderd wordt. Tamas betekent in essentie materieel principe. De eigenschap van iets dat uit materie bestaat. Dan moet je denken aan begrippen zoals verdichten, traagheid en zwaarte zoals van een rots.



**24 DECEMBER 2014**

24 DECEMBER 2014



# 24 DECEMBER 2014

- Satva, Rajas en Tamas zijn voor de geest wat Vata, Pitta en Kapha voor het fysieke lichaam zijn. Het zijn vormen van energie met hun eigen expressie en hoedanigheid die veranderingen en eigenschappen weergeven. Ze zijn de zee, de druppel en de golf. Allemaal de zee, maar ieder op hun eigen manier.

# 25 DECEMBER 2014



# 25 DECEMBER 2014

- Wanneer je Prakruti en Vikruti niet overeenkomen ben je uit balans.  
De eerste stap in het herwinnen van je balans is om te erkennen en herkennen dat jouw omgeving een grote invloed heeft op hoe je je voelt. De onmiddellijke vraag die dan rijst is hoe kun je invloed uitoefenen op je omgeving?

26 DECEMBER



# 26 DECEMBER 2014

- Bewust aandacht schenken aan wat je hoort, ziet, voelt, proeft en ruikt maakt dat je met al je zintuigen verbonden bent met de wereld om je heen. Wanneer je ervoor kiest om je zintuigen te verbinden met aangename ervaringen dan stuur je naar balans.

**27 DECEMBER 2014**



# 27 DECEMBER 2014

- De prakruti - je geboortestructuur bestaat uit twee vormen. Je fysieke (sharira) prakruti. Dus hoe je eruit ziet. De andere vorm is je mentale (mansika) prakruti en dat bepaalt wat voor karakter je hebt. Het eerste is zichtbaar, het tweede is onzichtbaar.



**28 DECEMBER 2014**

28 DECEMBER 2014



# 28 DECEMBER 2014

- De zichtbare prakruti wordt bepaald door de combinatie van de vijf elementen in jouw lichaam. Deze combinatie is voor iedereen uniek en wordt uitgedrukt in de doshas Vata, Pitta of Kapha.

De onzichtbare prakruti wordt bepaald door de gunas. Een guna is een eigenschap of een hoedanigheid. De kleur rood is zichtbaar rood, en de eigenschap van rood is dat het een verwarmend effect heeft. Een ruimte waar veel rood in voorkomt wordt als warmer ervaren dan een ruimte waar veel blauw in voorkomt. De guna van rood is dus verwarmend. Niet zichtbaar, wel voelbaar.

**29 DECEMBER 2014**



# 29 DECEMBER 2014

- De guna of hoedanigheid tamas wordt vaak afgespiegeld als iets negatiefs. Dat hoeft het niet te zijn. Tamas in evenwicht betekent handhaving van de bestaande toestand. Als die toestand evenwicht is, dan is het tamas die dit evenwicht in stand houdt. Je begrijpt dat tamas dan een positieve uitstraling heeft.

**30 DECEMBER 2014**

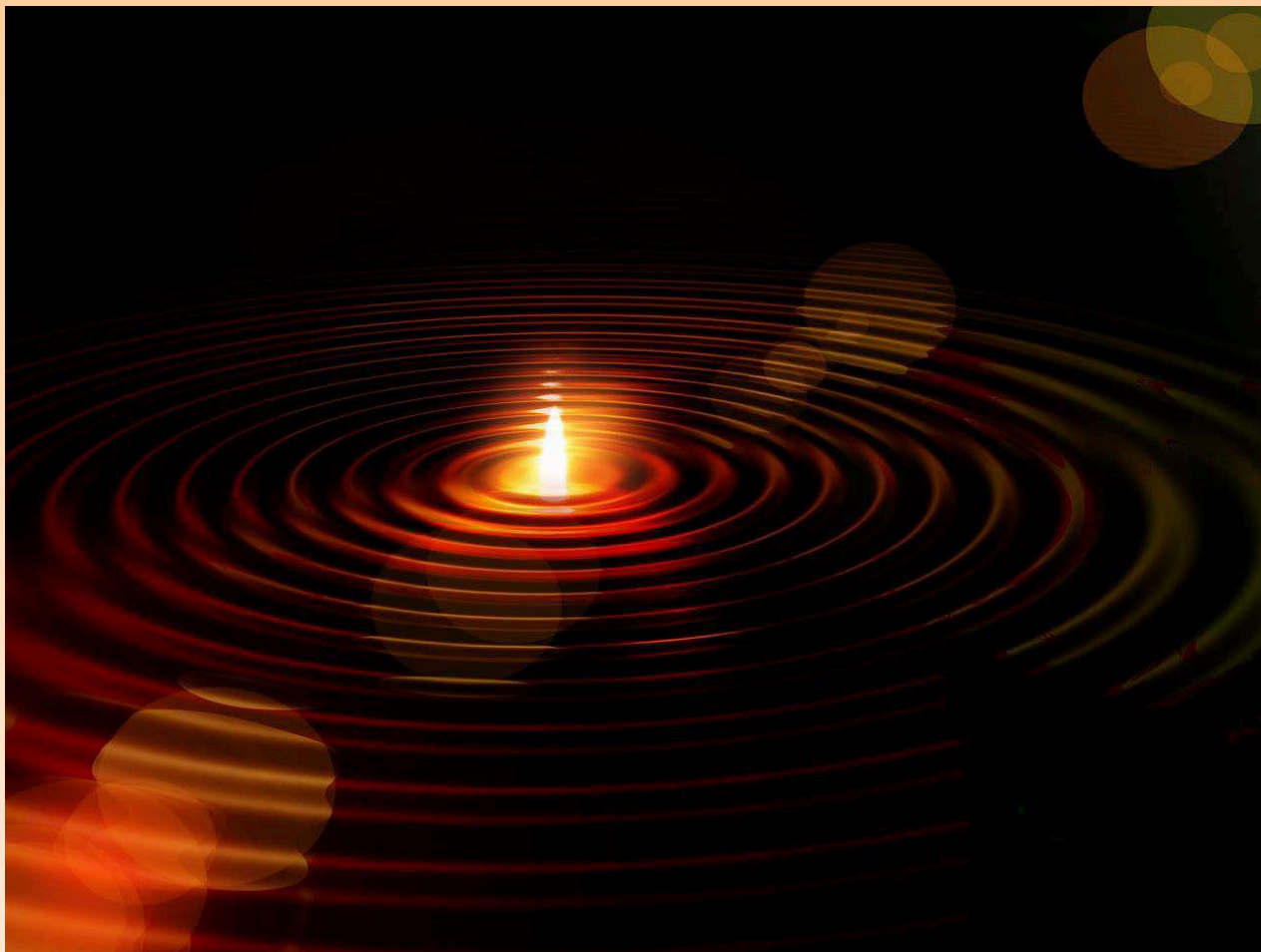


# 30 DECEMBER 2014

- Je hebt een lichaam - sharira en je hebt een brein - mansika. Er is nog iets dat je hebt en dat is je vermogen om iets te maken dat er voorheen nog niet was. Met je geest bedenk je iets dat je handen vervolgens gaan maken. We realiseren ons dat niet, maar dat is eigenlijk een wonder. Het is onze verbinding met Paramatma die dat mogelijk maakt. Paramatma is de Universele geest waar wij een onderdeel van zijn. Als individu zijn wij Jeevatma, een individuele geest. Jeevatma is altijd op zoek naar Paramatma. Wanneer beide elkaar vinden is er alleen nog maar NU.

**31 DECEMBER 2014**

31 DECEMBER 2014



# 31 DECEMBER 2014

- De maand december heb ik op alle mogelijke manieren geprobeerd om uit te leggen wat de betekenis is van de Ayurvedische constitutie. De betekenis hiervan is zo belangrijk omdat het jou precies vertelt hoe je het beste kan leven naar je eigen natuur. Niemand anders dan jijzelf begrijpt wie je bent en wat je wilt. Toch zien we om ons heen dat dit maar zelden gebeurt. Om echt te luisteren naar jezelf heb je regelmatig de stilte nodig. De stilte, de rust en de wil om echt te doen wat je heel diep van binnen voelt dat je zou moeten doen om je leven te leven zoals je dat wilt.



# TOT SLOT



Mijn wens voor al mijn facebookvrienden is dat ieder van jullie het komende jaar keuzes maakt die bij jouw unieke persoonlijkheid passen. Jij bent de kaars met licht en wanneer je jezelf centraal zet wordt de kring van licht vanuit jou alleen maar groter. Blijf gecentreerd, blijf bij jezelf en haal het beste in jezelf naar boven.

*Cornelis Peters*

31-12-2014