

Gerrit Jan Gerritsma

Over het mensbeeld in de **ayurveda**

Mensbeelden hebben invloed op hoe mensen behandeld worden in de gezondheidszorg. Ze verschillen per cultuur, per individu en ook ontwikkelt een mensbeeld zich met een individu of cultuur mee. In de ayurveda worden verschillende opvattingen van de mens genoemd en de voor- en nadelen ervan besproken. Voordat we daar dieper op ingaan, eerst iets over factoren die meespelen bij het ontstaan van een (mens-)beeld vanuit neurologisch gezichtspunt. Dan een kijkje in hoe in de ayurveda wordt gedacht over de mens en menselijke mogelijkheden en wat daar in de praktijk uit voortvloeit.

‘De ene dokter behandelt een stukje, de andere dokter een ander stukje van mij, maar wie behandelt mij nu eigenlijk?’



Gerrit Jan Gerritsma is arts en heeft een praktijk voor integrale geneeskunde.
www.ayurveda-arts.nl

Hoe ontstaat een mensbeeld?

Input vanuit de zintuigen wordt eerst gecodeerd, dan weer opnieuw samengesteld tot een zingevende ervaring. Deze reconstructie integreert de informatie vanuit verschillende bronnen, zoals de zintuigen (Tagliabue 2011). Het vermogen van de hersenen om informatie te integreren stijgt vanaf jeugdige leeftijd, hangt samen met de intelligentie (Gmehlin et al 2011) en daalt met stress. Kinderen zien en begrijpen nog alleen de buitenkant. Zoals het vierjarige jongetje dat een boek ziet, waarvan de bladzijden door de wind worden omgeslagen en zegt: ‘Kijk mamma, het boek leest alleen!’ (Hoving 1967). Voor de mate van integratie in de hersenen lijkt de rode draad de coherentie van de normale hersengolven op het EEG te zijn. Deze EEG-coherentie is een maat voor functionele koppeling in de hersenen (Bowyer 2016). Bij pathologische toestanden worden soms abnormale hersengolven gezien en meestal verminderde EEG-coherentie van de normale hersengolven (Gerritsma 2018). Bij bovennormaal functioneren wordt een hogere EEG-coherentie gemeten (Harung et al 2011). Het beeld dat iemand van zichzelf heeft is ook vergeleken met patronen van EEG-coherentie: naarmate het zelfbeeld meer materieel, object-georiënteerd was, was de EEG-coherentie lager dan bij een meer subject-georiënteerd zelfbeeld, meer gericht op innerlijke waarden (Travis et al 2004).

Dus vanuit het gezichtspunt van hersenfunctie: Hoe minder integratie, hoe meer alleen het uiterlijke, materiële wordt begrepen. Hoe meer integratie, hoe meer ook het innerlijke begrepen wordt.

In de gezondheidszorg in Nederland is er een groeiend besef dat de overwegend materiële benadering van de mens tekortschiet. Zoals een patiënte het uitdrukte: ‘De ene dokter behandelt een stukje, de andere dokter een ander stukje van mij, maar wie behandelt mij nu eigenlijk?’

Het mensbeeld in de ayurveda

Het woord ayurveda bestaat uit twee delen, waarvan *ayu* leven betekent, dat de combinatie impliceert van het fysieke lichaam, zintuigen, geest en ziel (Singh 2020). Veda heeft betrekking op kennis van de natuurwet (Nader 2000), dus ayurveda is de kennis van de wetmatigheden van het leven. Gezondheid wordt in de ayurveda gedefinieerd als *swastha*: gevestigd (*stha*, verwant met staan) in het Zelf (*swa*). Als je ziek bent is een aspect daarvan dat je niet



Charaka-Atreya-onderwijs in ayurveda

Dus vanuit het gezichtspunt van hersenfunctie: Hoe minder integratie, hoe meer alleen het uiterlijke, materiële wordt begrepen. Hoe meer integratie, hoe meer ook het innerlijke begrepen wordt.

‘jezelf’ voelt. Wat is dat Zelf? Bestaat dat? Een van de tekstboeken van de ayurveda, de *Charaka-Samhita* zegt hierover: ‘Verschillende soorten objecten zijn niet zichtbaar voor het blote oog [bijvoorbeeld] als ze te dichtbij of te ver weg zijn, of er is enige belemmering, of de zintuigen functioneren niet goed, of er is een gebrek aan concentratie van de geest, of soortgelijke objecten worden in de buurt geplaatst, of als het is overschaduwd, of als de voorwerpen microscopisch klein zijn. In al deze gevallen kan directe kennis niet worden verkregen door de zintuigen. Daarom is het niet eerlijk om aan te nemen dat een object niet bestaat alleen omdat onze zintuigen het niet kunnen waarnemen.’ ... ‘De absolute ziel is ongemanifesteerd, kenner van de schepping, eeuwig, universeel en onverwoestbaar.’ De gemanifesteerde schepping (*purusha*) is natuurlijk anders. Een andere manier om gemanifesteerde dingen te onderscheiden van de ongemanifesteerde dingen is dat de eerste kunnen worden waargenomen door

zintuiglijke vermogens. De laatste zijn transcendent van aard en niet waarneembaar met de zintuigen. Het kan alleen worden afgeleid (in plaats van waargenomen (Dwivedi 2020).

Wat wij gezondheid noemen heet in de ayurveda *Swastha*, gevestigd zijn (*stha*) in die absolute ziel (*swa*). Voor zover ik het begrijp: Als je je identificeert met objecten die een begin en een einde hebben, dan ervaar je jezelf ook als eindig en dat is een basis voor angst en stress. Als je je identificeert met je diepere innerlijke ziel, dan heb je een stabiele innerlijke basis te midden van een veranderlijke wereld.

Volgens de ayurveda is bewustzijn primair en materie secundair. Met andere woorden, bewustzijn is bepalend en materie volgt het bewustzijn. Bewustzijn is eenheid, materie is verscheidenheid. Een evenwichtig intellect begrijpt de eenheid in de verscheidenheid. Een dwalend intellect begrijpt alleen de verscheidenheid en niet de eenheid. Dit is de oorzaak voor onevenwicht, mentaal en lichamelijk en dit is volgens de ayurveda de grondoorzaak van ziekte, namelijk de ‘vergissing van het intellect.’ (*prajñyaparaadh*) Bij de vertaling van het Sanskriet is het belangrijk te letten op de context: de culturele context en de context van het woord in de tekst. De simpele vertaling ‘vergissing van het intellect’ doet geen recht aan de diepere betekenis die blijkt

uit de context. In een artikel over de rol van bewustzijn in gezondheid en ziekte wordt deze term in verband gebracht met het vermogen van de hersenen om orde te scheppen uit ruis (Gerritsma 2018).

Relevant in verband met het mensbeeld in de ayurveda is dat deze ‘vergissing van het intellect’ ook in verband wordt gebracht met wanorde en tegenspoed in de maatschappij.

De ayurveda geeft bijvoorbeeld informatie over epidemieën in een gesprek tussen een leraar en een dokter in de *Charaka-Samhita*, het handboek van de ayurveda van vóór onze jaartelling: ‘Nadat hij naar Heer Atreya had geluisterd, vroeg Agnivesha nogmaals: “Vertel het ons nu, Heer! Wat maakt de lucht etc. bezoedeld die de neiging heeft hele mensen te vernietigen?” Heer Atreya antwoordde dat de oorzaak van de aantasting van deze factoren *adharma* (onrechtvaardigheid) is. Zonden van het huidige leven of de wandaden van het vorige leven liggen ook aan de basis van de aantasting van al deze factoren en de bron hiervan is intellectuele dwaling (*prajnaparadha*). Dus als de regerende hoofden van landen, steden, handeldergelijken enz. het volk onverantwoordelijk regeren door het deugdzaam pad te overschrijden, dan wijken hun officieren, ondergeschikten en mensen van de stad en de gemeenschap en handelen ook van hun plichten af en propageren dergelijke onrechtvaardige daden verder. Hun zondige daden zorgen er noodzakelijkerwijs voor dat de rechtvaardige daden verdwijnen. Vanwege het verdwijnen van rechtvaardige daden verlaten zelfs de natuurkrachten (engelen of goden) de mensen die op dergelijke plaatsen wonen. Dit zorgt ervoor dat de seizoenen op deze plaatsen worden aangetast. De regen valt niet op tijd of helemaal nooit of er treedt abnormale regen op; de wind waait niet goed. Het land wordt geteisterd, de waterreservoirs drogen op en kruiden verliezen hun ware eigenschappen en lijden aan achteruitgang. Als gevolg hiervan komen de mensen om als gevolg van besmettelijk contact of inname van vervuild voedsel en water’ (Nishteswar 2020).

Interessant is dat ook hier als oorzaak *prajnaparadha*, dwaling van het intellect wordt aangegeven. Als dit kan worden aangepakt, dan zou volgens dit inzicht de oorzaak van chaos in de maatschappij ook aangepakt kunnen worden. Is dat zo? Om de crisis in de gezondheidszorg op te lossen moet je durven om nieuwe denkwijzen aan te nemen zonder daarbij de kritisch wetenschappelijke benadering te verliezen. Dit is zo’n nieuwe denkwijze die is gebaseerd op de Vedische traditie, waarvoor een meditatie-techniek beschikbaar is die een praktische invulling geeft aan de ayurveda.

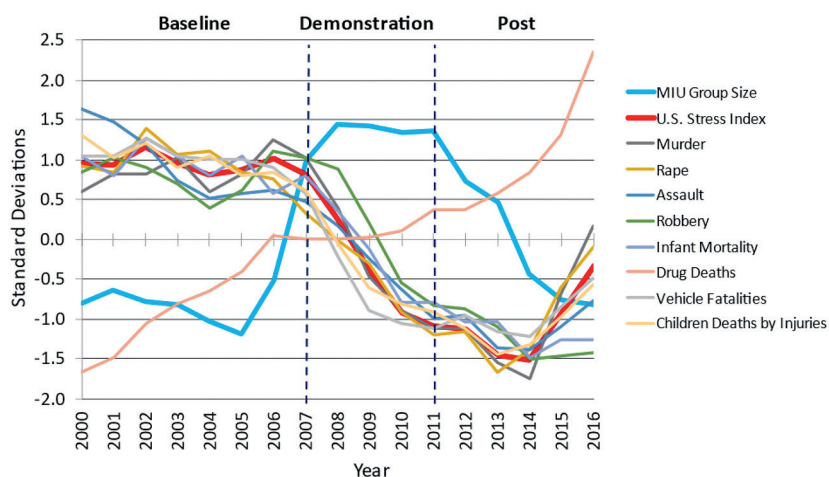
Laten we stap voor stap bekijken hoe dit zou kunnen werken:

1) *Individueel mediteren of in een groep*

Door een meditatietechniek uit de Vedische traditie, namelijk de transcendentale meditatietechniek (TM) is het mogelijk de hersenfuncties meer te integreren. Door de ervaring van innerlijke helderheid, vrede en stilte van de meditatie corrigeer je de ‘vergissing van het intellect’ en dit gaat samen met hogere EEG-coherentie en beter functioneren buiten de meditatie. Door samen te mediteren in een groep wordt deze ervaring verdiept. Als de groep voldoende groot is, dan heeft dit een uitstralings-effect dat ook merkbaar is in de omgeving. De grondlegger van deze meditatietechniek, de Indiase natuurkundige Maharishi Mahesh Yogi, voorspelde in het begin van de jaren zestig dat ‘slechts één procent van een bevolking die de transcendentale meditatietechniek beoefent, een invloed van harmonie, orde en samenhang in de hele samenleving zou creëren’ (Maharishi 1978). Deze voorspelling was gebaseerd op zijn kennis van de Veda en de Vedische traditie, maar ook op een natuurkundig principe dat de coherente elementen in een systeem een veel grotere invloed hebben dan de incoherente elementen. De fotonen in laserlicht bijvoorbeeld zijn coherent en daardoor is laserlicht sterker dan licht van niet-coherente fotonen. Vanuit de natuurkunde is bekend dat onderlinge elementen in een systeem met elkaar verbonden zijn door *entanglement*. De implicaties voor de praktijk zijn echter weinig uitgewerkt (Horodecki et al 2009). Onderzoek naar deze stelling in de maatschappij begon in 1974 en was gericht op de misdaadcijfers in vier steden in het middenwesten van Amerika, waar één procent van de bevolking de transcendentale meditatietechniek geleerd had. De onderzoeker meldde aanvankelijk dat de misdaadcijfers uit het jaar ervoor aanzienlijk daalden in het jaar nadat een stad een ‘één procent-stad’ werd, in vergelijking met andere steden van vergelijkbare grootte en geografische ligging. Gebruikmakend van openbaar beschikbare gegevens van de *Uniform Crime Index* van de FBI breidden Borland en Landrith de studie uit naar elf steden in het middenwesten met een bevolking van meer dan 25.000, waarvan één procent van de bevolking transcendentale meditatie had geleerd en toonden aan dat wanneer één procent van een stadsbevolking de transcendentale meditatietechniek geleerd had, de criminaliteit in de stad afnam met een gemiddelde van bijna zestien procent ten opzichte van controles ($p < .002$) (Orme-Johnson 2018).

2) *Een krachtiger meditatieprogramma*

Er is ook een gevorderd programma van transcendentale meditatie: het TM-Sidhi-programma, inclusief ‘yogisch vliegen’. Het TM-Sidhi-programma is een eenvoudige



Figuur 1. De grootte van de TM- en TM-Sidhi-groep wordt aangegeven door de blauwe lijn, de acht stressindices in de Verenigde Staten worden weergegeven door de lijnen in verschillende kleuren en de Amerikaanse stressindex – het gemiddelde van alle acht variabelen – wordt aangegeven door de rode lijn. De figuur toont een faseovergang naar een vermindering van negativiteit in de VS toen de kritische drempel van de $\sqrt{1\%}$ van de Amerikaanse bevolking het TM- en TM-Sidhi-programma samen in een groep beoefende. Toen de groeps grootte aanzienlijk daalde, werd de trend omgekeerd.

natuurlijke techniek die ook stamt uit de Vedische traditie van India. Vanuit de diepe levendige stilte van de geest verkregen door de TM-basistechniek, wordt in de geest de techniek van yogisch vliegen geïntroduceerd. Deze gevorderde techniek kun je leren nadat je een aantal jaren de basistechniek van TM beoefend hebt. Daarbij stijgt je lichaam spontaan op en tegelijkertijd ervaar je vreugde, geluk en onbegrensdeheid. Het eerste stadium daarvan is dat je lichaam de lucht in hopt en weer naar beneden komt. Vliegen op die manier past natuurlijk niet in ons huidige begrip van zwaartekracht en menselijke mogelijkheden, maar in oude tradities komen wel verhalen voor van mensen die op eigen kracht konden vliegen. En wetenschappelijk onderzoek laat zien dat yogisch vliegen de coherentie van de hersengolven op het EEG verbetert en tegelijkertijd de groei van intelligentie, creativiteit en psychologische rijpheid versnelt, ook bij volwassenen, bij wie dit naar gangbaar begrip niet zo veel meer verbetert.

Hierbij ervaar je je innerlijke onbegrensdeheid - in termen van ayurveda: het Zelf. De ervaring van eenheid wordt weer wakker en de 'vergissing van het intellect' wordt gecorrigeerd.

Als je dit programma samen in een groep beoefent, dan is er een sterkere werking merkbaar op de individuele leden van de groep. Ook het effect op de omgeving is groter. Het effect is groot genoeg om een trend van toename van stress en chaos om te keren naar toename van harmonie in de maatschappij bij een groeps grootte van $\sqrt{\text{één}}$ procent van de populatie, dus de vierkantswortel uit één procent van de bevolking (Pearson 2008, Dillbeck et al 1988). Er zijn dus minder mensen nodig als ze dit uitgebreidere meditatieprogramma doen. Bij deze groepsmeditatie hebben de TM-Sidhi-beoefenaars geen speciale intenties voor de maatschappij, ze doen alleen samen hun simpele meditatie, waar ze zelf geluk uit putten en die geen nadelige effecten heeft, juist positieve voor hun eigen leven.

3) Wetenschappelijk onderzoek naar het effect op stress

Intussen is in ruim vijftig gepubliceerde studies onderzocht of de gezamenlijke beoefening van transcendent meditatie en het TM-Sidhiprogramma een meetbaar effect heeft op stressindicatoren in de maatschappij (Orme-Johnson 2022). De meest recente studie heeft betrekking op de periode van 2007-2011, toen er in Fairfield in de Amerikaanse staat Iowa een groep yogisch vliegers bijeen was die groot genoeg was om het kritische effect te bereiken. Er was een significante trendmatige vermindering van indicatoren van nationale stress: moord, verkrachting, zware mishandeling, overvallen, kindersterfte, druggerelateerde sterfgevallen, verkeersdoden, dodelijke slachtoffers door verwondingen bij jongeren van tien tot negentien jaar, en ook van een samengestelde index van alle acht variabelen ten opzichte van de baseline periode van 2000 tot 2006 (p -waarden $< .0001$). Bovendien namen alle stressindicatoren weer toe toen de omvang van de groep tot onder de vereiste drempel daalde in de periode erna (van 2011 tot 2016). Zie figuur 1.

Kennelijk bestaan er wetmatigheden die bij de huidige stand van de wetenschap nog niet bekend zijn, maar die de moeite van het onderzoeken wel waard blijken te zijn en grote beloften inhouden om de onoplosbare problemen van onze tijd op te lossen. Het vergt alleen een omdenken: aannemen dat er misschien iets in zit om uit te gaan van een concept als *prajnaparadha*. En als dit te herstellen is door een betrekkelijk kleine groep mensen door de ervaring van het eigen diepste Zelf, waardoor stress in de maatschappij vermindert, is dit dan niet het proberen waard?

Er zijn ruim vijftig gepubliceerde studies die het collectieve effect van het TM- en TM-Sidhi-programma inclusief yogisch vliegen ondersteunen. In alle gevallen bleek er een gunstig effect dat statistisch significant was. Verschillende

van deze onderzoeksverslagen zijn gepubliceerd in *peer-reviewed* wetenschappelijke tijdschriften, ook een over een vredesproject in een oorlogssituatie in het Midden Oosten waarbij minder doden vielen in een oorlog op dagen dat de groep TM-Sidhi-beoefenaren voldoende groot was (Orme-Johnson et al 1988). In een ander *peer-reviewed* tijdschrift verscheen de wetenschappelijke analyse van een demonstratieproject in de hoofdstad van Amerika met medewerking van de politie en professoren sociologie waarin het aantal geweldsmisdrijven daalde met 23% (Hagelin et al 1999). ■

Samenvatting

Hoe ontstaat een (mens)beeld? Input vanuit de zintuigen wordt eerst gedigitaliseerd, dan weer opnieuw geïntegreerd. Het vermogen van de hersenen om onsamenhangende informatie te integreren groeit met leeftijd, intelligentie en vermindert door stress. Daardoor verandert ook het mensbeeld. De ervaring van eenheid en onbegrensde van je innerlijke Zelf gaat samen met optimaal geïntegreerde hersenfunctie en is volgens de ayurveda de oorzaak voor gezondheid. Het verlies van die ervaring is de grondoorzaak van ziekte, zowel individueel als ook in de maatschappij. De verbondenheid van het individu met de omgeving kan begrepen worden in termen van entanglement. Als een relatief klein aantal mensen coherent functioneert, dan blijkt dat negatieve trends in de maatschappij omgekeerd kunnen worden. Dit bleek uit ruim vijftig gepubliceerde onderzoeken naar het transcendentale meditatie (TM) en TM-Sidhiprogramma.

Sleutelwoorden: mensbeeld, geneeskunde, ayurveda, hersenfunctie, transcendentale meditatie.

Summary

How emerges an image of man? In the brain, input from the senses first is being digitalized, then reintegrated. The power of the brain to integrate incoherent information increases with age, intelligence and decreases by stress. As a result the image of man also changes in the individual. The experience of unity and unboundedness of your Inner Self goes hand in hand with optimally integrated brain function and according to ayurveda is the cause for good health. The loss of this experience is the root cause of illness, individually and also collectively. The individual's connection to the environment can be understood in terms of entanglement. If a relatively small number of people function coherently, it turns out that negative trends in society can be reversed. This was shown by more than fifty published studies on the transcendental meditation (TM) and TM-Sidhi program.

Key words: human image, medicine, Ayurveda, brain function, transcendental meditation.

Referenties

- Alvarez, J.L., *Persoonlijke communicatie, plus: Antilliaans dagblad 30 juni 2023*. <https://antilliaansdagblad.com/nieuws-menu/27875-versoepeling-import-venezuela>.
- Bowyer, S. M. (2016), *Coherence a measure of the brain networks: past and present*. *Neuropsychiatric Electrophysiology*, 2, 1-12.
- Dillbeck, M. C., Banus, C. B., Polanzi, C., & Landrith III, G. S. (1988), *Test of a field model of consciousness and social change: The Transcendental Meditation and TM-Sidhi program and decreased urban crime*. *The Journal of Mind and Behavior*, 457-485.
- Dwivedi R.B., Gujarathi R. (2020), *Katidhapurusha Sharira Adhyaya*. In: Bhalerao S., Deole Y.S., Basisht G., (Eds.), *Charak Samhita New Edition (1st ed. pp.52)*. CSRTSDC. <https://doi.org/10.47468/CSNE.2020.e01.s04.002>
- Gerritsma, G. J. (2018), *De rol van bewustzijn in gezondheid en ziekte vanuit het perspectief van Maharishi AyurVeda*, *Tijdschrift voor Integrale Geneeskunde*, 33(2), 29-38.
- Gmehlin, D., Thomas, C., Weisbrod, M., Walther, S., Resch, F., & Oelkers-Ax, R. (2011), *Development of brain synchronization within school-age. Individual analysis of resting (alpha) coherence in a longitudinal data set*, *Clinical Neurophysiology*, 122(10), 1973-1983.
- Hagelin, J. S., Rainforth, M. V., Cavanaugh, K. L., Alexander, C. N., Shatkin, S. F., Davies, J. L., ... & Orme-Johnson, D. W. (1999), *Effects of group practice of the transcendental meditation program on preventing violent crime in Washington, DC: Results of the National Demonstration Project, June-July 1993*, *Social Indicators Research*, 47, 153-201.
- Harung, H. S., Travis, F., Pensgaard, A. M., Boes, R., Cook-Greuter, S., & Daley, K. (2011), *Higher psycho physiological refinement in world class Norwegian athletes: brain measures of performance capacity*, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(1), 32-41.
- Horodecki, R., Horodecki, P., Horodecki, M., & Horodecki, K. (2009), *Quantum entanglement*, *Reviews of modern physics*, 81(2), 865.
- Hoving, H., *Juf, daar zit een weduwe in de boom!*, *Arbeiderspers*, 1967
- Maharishi Mahesh Yogi (1978), *Enlightenment to every individual, invincibi-*

- lity to every nation. Rheinweiler, West Germany: Maharishi European Research University Press. Geciteerd in (Orme-Johnson 2018)
- Nader, T. (2000), *Human physiology: expression of Veda and the Vedic literature: modern science and ancient Vedic science discover the fabrics of immortality in human physiology*. Maharishi Vedic University.
- Nishteswar K.. (2020). *Janapadodhvansaniya Vimana Adhyaya*, In: Pol A., Deole Y.S., Basisht G., (Eds.), *Charak Samhita New Edition* (1st ed. pp.45). CSRTSDC. <https://doi.org/10.47468/CSNE.2020.e01.s03.004>
- Orme-Johnson, D. W., Alexander, C. N., Davies, J. L., Chandler, H. M., & Larimore, W. E. (1988), *International peace project in the Middle East: The effects of the Maharishi Technology of the Unified Field*, *Journal of Conflict Resolution*, 32(4), 776-812.
- Orme-Johnson, D. W., & Fergusson, L. (2018), *Global impact of the Maharishi Effect from 1974 to 2017: Theory and research*, *Journal of Maharishi Vedic Research Institute*, 8, 13-79.
- Orme-Johnson, D. W., Cavanaugh, K. L., Dillbeck, M. C., & Goodman, R. S. (2022), *Field-effects of consciousness: A seventeen-year study of the effects of group practice of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi programs on reducing national stress in the United States*, *World Journal of Social Science*, 9(2).
- Pearson, Craig, *The complete book of Yogic Flying: the program of Maharishi Mahesh Yogi to enjoy bubbling bliss, develop total brain functioning and higher states of consciousness, and create national invincibility and world peace*, Maharishi University of Management press 2008.
- Singh R.H., Singh G., Sodhi J.S., Dixit U.. (2020). *Deerghanjiviteeya Adhyaya*. In: Dixit U., Deole Y.S., Basisht G., (Eds.), *Charak Samhita New Edition* (1st ed. pp.3). CSRTSDC. <https://doi.org/10.47468/CSNE.2020.e01.s01.003>
- Tagliabue, M., & McIntyre, J. (2011), *Necessity is the mother of invention: reconstructing missing sensory information in multiple, concurrent reference frames for eye-hand coordination*, *Journal of Neuroscience*, 31(4), 1397-1409.
- Travis, F., Arenander, A., & DuBois, D. (2004), *Psychological and physiological characteristics of a proposed object-referral/self-referral continuum of self-awareness*, *Consciousness and cognition*, 13(2), 401-420.

*‘Behoud je innerlijke vrede. Blijf rustig
als een serene zomerwolk en laat de stormen
van het leven voorbijstromen.’*

GEORGE HARRISON

A D V E R T E N T I E



Memoires van dr Cor W. Aakster, med. socioloog

Restant opruiming memoires

tegen € 6,00 verzendkosten per exemplaar.

Te bestellen via corwin.aakster@gmail.com

met postadres(!). Betaling na ontvangst

levensverhaal van een zachtaardige rebel