

Vāgbhaṭa's *Aṣṭāṅga-Hṛdayam* (het achtvoudige hart)

deel I: **Sūtrasthāna** (het deel met de algemene richtlijnen)

hoofdstuk I: **Āyusḥkāṁīyam** (de wens voor een lang leven).

- 1 Laten we de arts prijzen die zijns gelijke niet heeft, die in staat is emotionele ziekten - die altijd gepaard gaan met lichamelijke klachten en die angst, verwardheid en ontevredenheid veroorzaken - te genezen zonder restverschijnselen.
- titel Nu zullen wij het hoofdstuk āyusḥkāṁīyam (*De wens voor een lang leven*) bespreken. Ātreya en de anderen, de grote wijzen, hebben als volgt gesproken:
- 2 Zij die begerig zijn naar een lang leven om het uiteindelijke doel van het leven te bereiken - het vervullen van je plichten, het verkrijgen van welstand en het genieten van de mooie dingen des levens - moeten de hoogst mogelijke aandacht schenken aan wat de Āyurveda leert.
- 3-4a Nadat Brahman zich de Āyurvedische kennis herinnerd had, onderwees hij deze aan Prajāpati. Deze onderwees de Aśvin's, en zij gaven deze kennis door aan Indra. Deze onderwees Atri's zoon en andere wijzen. Zij onderwezen Agniveśa en enkele anderen en die hebben ieder hun eigen verhandeling (over Āyurveda) geschreven.
- 4b-5a De "Aṣṭāṅga-Hṛdayam", die niet te beknopt en niet te uitgebreid is, vormt een heel belangrijke verzameling van de essentiële gedeelten uit deze verschillende boeken.
- 5b-6a De acht delen van het boek (*AH*) bespreken: interne geneeskunde, pediatrie en gynaecologie, psychiatrie, k.n.o.-klachten en oogheelkunde, chirurgie, toxicologie, geriatrie (incl. rejunevatie) en sexuologie. De behandeling van de verschillende ziekten is toegevoegd.
- 6b-7a Vāta (wind), pitta (gal) en kapha (slijm), dat zijn kortgezegd de drie biologische principes van het lichaam (doṣa's).
Als zij op normale wijze werken, laten zij het lichaam goed gedijen; als zij ontregeld zijn, vernietigen zij het lichaam.
- 7b-8a Hoewel ze overal in het lichaam aanwezig zijn, hebben ze een speciale band met respectievelijk het onderste (v), middelste (p) en bovenste (k) gebied van de regio tussen hart en navel. En zij zijn dominant in respectievelijk het einde, het midden en het begin van het leven, van de dag, van de nacht en van de spijsvertering.
- 8b De doṣa's zorgen voor respectievelijk een onregelmatige spijsvertering (v), een snelle spijsvertering (p) en een langzame spijsvertering (k). Als ze in evenwicht zijn leidt dat tot een gelijkmatige spijsvertering.
- 9a De buik (darmen) voelt respectievelijk hard (v), zacht (p) en normaal (k) aan. Als de doṣa's in evenwicht zijn, voelt hij ook normaal aan.
- 9b-10 Er zijn drie soorten constituties die ontstaan door het samengaan van het mannelijk zaad en de vrouwelijke eicel bij de bevruchting (net zoals het in de natuur gaat: een vergiftig micro-organisme krijgt ook het vergif van zijn ouders).
Die constituties zijn zwak, middelmatig en uitstekend.
De beste constitutie is wanneer alle doṣa's in dezelfde mate vertegenwoordigd zijn.
Als er twee doṣa's dominant zijn, is dat minder goed.
- 11-12a Vāta-doṣa heeft als eigenschappen: droog, licht, koud, ruw, subtiel en beweeglijk.
Pitta-doṣa kenmerkt zich door: een ietwat vettige scherpe warmte, licht, de geur van vlees hebbend, beweeglijk en vloeibaar.
En kapha-doṣa heeft als eigenschappen: vettig, koud, zwaar, langzaam, glad, grof

- (of: glibberig) en stabiel.
- 12b Als twee doṣa's samengaan, of dat nu om een verlaging of een verhoging van die doṣa's gaat, noem je dat *samsarga* (verbinding van twee) en als er drie samengaan, noem je dat *sannipāta* (het totale samengaan).
- 13-14a De zeven weefsels (*dhātu's*) zijn: bloedplasma, bloed, spierweefsel, vet, bot, beenmerg en het mannelijke zaad. Zij worden ook wel *duṣyāḥ* genoemd, omdat ze vatbaar zijn voor vervuiling (door de doṣas).
De afvalprodukten zijn urine, ontlasting, zweet etc.
Voor doṣa's, weefsels en afvalprodukten geldt: als men gebruik maakt van iets met dezelfde eigenschappen, is er een toename; als men gebruik maakt van iets met tegenovergestelde eigenschappen, is er een afname.
- 14b-15a De smaken (*rasa's*) zijn zoet, zuur, zout, bitter, heet en samentrekkend.
Het zijn er zes, ze zijn aanwezig in de verschillende substanties, en ze geven in afnemende mate kracht aan het lichaam¹.
- 15b-16a De eerste drie (zoet, zuur en zout) verlagen vāta, de laatste drie (bitter, scherp en samentrekkend) kapha.
Samentrekkend, bitter en zoet verlagen pitta. De andere, niet genoemde drie werken steeds verhogend.
- 16b-17 Een voedingsstof kan van drieërlei aard zijn: doṣa-kalmerend, doṣa-verhogend en de doṣa's in balans houdend (gunstig voor de gezondheid).
De *vīrya* (kracht, energie) van een voedingsstof wordt onderscheiden in warm en koud. Deze twee eigenschappen zijn het meest krachtig.
De *vipāka* (de aard van het voedsel aan het einde van de vertering) van een voedingsstof kan drie smaken hebben: zoet, zuur en scherp.
- 18 De twintig eigenschappen (*guṇa's*) zijn: zwaar, langzaam, koud, vettig, zacht, dicht, zacht, stabiel, subtiel en helder, samen met hun tegenovergestelden.
- 19 Het te weinig, onjuist of teveel bezig zijn en rekening houden met seizoensinvloeden, zintuiglijke impulsen en activiteiten moet gezien worden als de belangrijkste oorzaak van ziekte en het op de juiste wijze daarmee bezig zijn kan beschouwd worden als de belangrijkste bijdrage aan de gezondheid.
- 20-21a Als de doṣa's niet in evenwicht zijn, ontstaat er ziekte; als ze dat wel zijn, is er gezondheid.
Je kunt de ziekten verdelen in a. die in het lichaam ontstaan; en b. die een externe oorzaak hebben.
Je kunt ze ook verdelen in a. ziekten die hun oorsprong in het lichaam hebben; en b. ziekten die uit de geest voortkomen.
- 21b *Rajas* (passie) en *tamas* (zwaarte, inertie) worden als de twee doṣa's (vervuilers) van de geest beschouwd.
- 22 Men zal de patiënt onderzoeken door middel van observatie, voelen (van huid en pols) en ondervraging.
Van de ziekte zullen de oorzaak, vroegtijdige aanwijzingen, de symptomen, een passende behandeling en het verloop van de ziekte aan de orde moeten komen.
- 23-24a Wat de leefomgeving betreft is er een duidelijk verband tussen de natuurlijke omgeving en de doṣa's van het lichaam.
Men onderscheidt drie natuurlijke omgevingen: een dorre, woestijnachtige, waar vāta dominant is, een moerassige, waar kapha dominant is en een omgeving die daartussenin zit, waar de doṣa's in evenwicht zijn.
- 24b Het begrip tijd speelt in twee opzichten een rol bij het voorschrijven van een behandeling met medicijnen: het moment waarop de behandeling zal worden gestart en het stadium waarin de ziekte zich bevindt.

¹ Dus zoet geeft de meeste kracht en samentrekkend de minste.

- 25-26 Men onderscheidt, kort gezegd, twee soorten behandelingen: gericht op genezing en verzachtend (palliatief).
De beste behandelingen voor de lichamelijke doṣa's zijn respectievelijk: klyasma (v), purgeren (p) en overgeven (k); en daarnaast ook: olie (v) , ghee (p) en honing (k).
De beste behandelingen voor de mentale doṣa's zijn: inzicht, stabiliteit en kennis van de werking van de ziel etc.
- 27 De behandeling is altijd gebaseerd op vier pijlers: de arts, de medicijnen, de verpleegkundige en de patiënt. Ieder van deze heeft vier kwaliteiten.
- 28-29 Een dokter behoort kundig te zijn, goed opgeleid, ervaren en onberispelijk van uiterlijk en gedrag.
Een medicijn moet ruim inzetbaar zijn, een brede werking hebben, van de beste kwaliteit zijn en werkzaam voor de kwaal waarvoor het ingezet wordt.
De verpleegkundige behoort toegewijd te zijn, onberispelijk van uiterlijk en gedrag, bekwaam en intelligent.
De patiënt moet genoeg geld hebben (om alle kosten te kunnen betalen), moet de instructies van de dokter opvolgen, moet zijn verhaal goed kunnen vertellen en moet zijn best doen zo snel mogelijk weer beter te worden.
- 29+1 Ziekten kunnen óf genezen worden óf ze zijn ongeneeslijk. De eerste groep is te verdelen in: gemakkelijk te genezen en moeilijk te genezen. En de tweede groep in: onder controle te houden en onbehandelbaar.
- 30-31 Een ziekte kan genezen worden bij volwassen personen die alle behandelingen kunnen verdragen, als deze ziekte tenminste niet vitale organen betreft. De oorzaak, de vroege aanwijzingen en de symptomen moeten van beperkte aard zijn en betrekking hebben op een disbalans van de doṣa's t.o.v. de weefsels, de omgeving, het seizoen of de lichaamsconstitutie. Bovendien moet er een optimale samenwerking zijn van dokter, verpleegkundige, medicijnen en patiënt. De planeten moeten gunstig staan, de ziekte moet vanuit één doṣa afkomstig zijn en moet kortgeleden zijn ontstaan.
- 32a Ziektes die via een chirurgische ingreep behandeld moeten worden en bovendien ziektes waarbij sprake is van een samengaan van de doṣa's zijn moeilijk te behandelen.
- 32b Ziekten die voor de rest van het leven niet over gaan, kunnen door een passende leefwijze onder controle gehouden worden.
- 33 Een ziekte die al enige tijd bestaat en die de tegenovergestelde eigenschappen heeft van een gemakkelijk te genezen ziekte, die angst, waandenkbeelden en onrust creëert, waaraan je kunt zien dat het slecht gaat, en waarbij de zintuigelijke vermogens afnemen, zo'n ziekte is niet te behandelen.
- 34-35a De dokter moet een patiënt weigeren die een slechte naam heeft bij dokters en bij koningen en die haatdragend is, m.n. tegenover deze mensen.
Hij zal ook patiënten weigeren die niet kunnen voldoen aan wat nodig is voor de behandeling, of die zich er niet volledig voor inzetten, of die de adviezen van de arts niet opvolgen of degene die al aan het einde van zijn leven is gekomen.
En hij zal mensen weigeren die hardvochtig zijn, of die ziek van verdriet zijn, of die heel angstig zijn, en ook die ondankbaar zijn voor wat iemand anders voor ze doet en de mensen die denken dat ze zelf dokter zijn.
- 35b En vanaf hier volgt nu een opsomming van de hoofdstukken van dit boek.
- 36-39a Het deel met de uitgangspunten [sūtra-sthāna] bevat de volgende dertig hoofdstukken:
Een hoofdstuk over de wens voor een lang leven (1), eentje over de dagelijkse leefregels (2), eentje over de leefregels m.b.t. de seizoenen (3), eentje over

- preventie (4) en eentje met informatie over vloeibare substanties (5).
 Een hoofdstuk met informatie over voedsel (6), eentje over de bescherming door voedsel (7) en eentje over de juiste hoeveelheden voedsel (8); eentje over de eigenschappen van de verschillende substanties (9), en eentje over de smaken en de elementen waarvan ze afhankelijk zijn (10).
 Dan volgen hoofdstukken over de doṣa's etc. (11), de onderverdeling van de doṣa's (12), de behandeling van de doṣa's (13) en de twee soorten behandelingen (14).
 Daarna hoofdstukken over zuiveringstherapieën (15), de oliebehandeling (16), de zweetbehandeling (17), het reinigen van het maag-darmkanaal (via overgeven en purgeren) (18), klyasma's (19) en het reinigen van de hoofdholtes via neustherapie (20).
 Hierop volgen hoofdstukken over rooktherapie (21), mondspoelingen (22), oogwassing (23) en oogcompressen (24), behandelingen m.b.v. botte instrumenten (25) en behandeling m.b.v. scherpe instrumenten (26).
 En dan volgen nog: behandeling van aders door incisie (27), verwijdering van vreemde voorwerpen in het lichaam (28), chirurgische behandelingen (29) en behandelingen met bijtende/brandende middelen (30).
- 39a2-40a1 Het deel over het lichaam (śarīra-sthāna) bevat:
 Een hoofdstuk over zwangerschap en conceptie (1), eentje over de complicaties daarbij (2), eentje over de verschillende lichaamsdelen (3) en eentje over de plaats van de marmapunten (4).
 Verder nog een hoofdstuk over slechte prognoses (5) en het zesde gaat over dat wat samenhangt met de boodschapper, d.w.z. degene die contact zoekt met de dokter t.b.v. de patiënt (6).
- 40a2-41 Het deel over de oorzaak en diagnose van ziekten (nidāna-sthāna) kent zestien hoofdstukken, die handelen over:
 ziekten in het algemeen (1); dan over koorts (2), bloedingen (3), kortademigheid (4), tuberculose etc. (5), alcoholvergiftiging etc. (6), aambeien (7) en chronische diarree (8). Vervolgens over urinewegobstructie (9) en urinewegaandoeningen (waaronder diabetes) (10). Daarna over abscessen etc. (11) en over een opgezwollen buik (12). En tenslotte nog over bloedarmoede (13), huidaandoeningen (14), door vāta veroorzaakte ziekten (15) en jicht (16).
- 42-44a1 Het deel over de behandeling (cikitsā-sthāna) telt tweeëntwintig hoofdstukken en wel over koorts (1), bloedingen (2), hoest (3), ademhalingsproblemen (4) en tuberculose (5); over overgeven (6), de gevolgen van alcoholvergiftiging (7) en aambeien (8); twee hoofdstukken over problemen m.b.t. de ontlasting (9 & 10) en twee over problemen m.b.t. de urinelozing (11 & 12); over abscessen (13), buiktumoren (14), darmproblemen (15), bloedarmoede (16), oedeem (17) en gordelroos (18); en tenslotte over huidaandoeningen (19), vitiligo (20), aandoeningen die door een verhoogde vāta zijn ontstaan (21) en jicht (22).
- 44a2-45a1 In het deel hierna (kalpasiddhi-sthāna) volgt: de receptuur voor overgeef-therapie (1) en purgeer-therapie (2), de genezing van complicaties daarbij (3), het bereiden van klyasma's (4), de genezing van de complicaties bij een klyasma (5) en als zesde de receptuur van medicijnen (farmaceutica) (6).
- 45a2-48 Dan volgt het laatste deel (uttara-sthāna) met daarin:
 Eén hoofdstuk over de zorg voor kinderen (1), eentje over kinderziekten (2), en eentje over epileptische aanvallen bij kinderen (3).
 Twee hoofdstukken over boze geesten (4 & 5), eentje over psychische stoornissen (6) en eentje over epilepsie (7).
 Twee hoofdstukken over de oogleden (8 & 9) en twee over het oog zelf (10 & 11); drie hoofdstukken over resp. gezichtsproblemen, blindheid en staar (12, 13 & 14)

en twee over het gehele oog (15 & 16); twee hoofdstukken over de oren (17 & 18), twee over de neus (19 & 20), twee over de mond (21 & 22) en twee over het hoofd (23 & 24).

Twee hoofdstukken over zweren (25 & 26), twee over botbreuken en fistels (27 & 28), twee over tumoren etc. (29 & 30), twee over kleine problemen (31 & 32) en twee over aandoeningen aan de geslachtsdelen (33 & 34).

Een hoofdstuk over vergif (35), eentje over slangengif (36), eentje over gif van insecten (37) en eentje over gif van muizen (38).

Dan een hoofdstuk over tonica (39).

En het veertigste hoofdstuk gaat over het bevorderen van de vruchtbaarheid in geval van kinderloosheid (40).

49 Dit zijn dus honderd en twintig hoofdstukken, verdeeld over zes delen.

afsluiting Hier eindigt het eerste hoofdstuk, genoemd *Āyusḥkāmyaḥ*², van het deel *Sūtrasthāna*³, in de *Aṣṭāṅga Hṛdayam Saṁhitā*⁴, samengesteld door Vāgbhaṭa, de zoon van de gezegende geleerde Simhagupta. (I)

Vertaald door Maaike Mulder.

Voor de Sanskriettekst is gebruik gemaakt van de uitgave vande tekst door K.R. Srikantha Murthy (Varanasi, 5th Ed. 2001) en van de door het Titus-project te Keulen uitgegeven tekst, die via internet te raadplegen is.

² = *De wens voor een lang leven.*

³ = *Het deel met de uitgangspunten.*

⁴ = *De verzameling die "Het Achtvoudig Hart" genoemd wordt.*