



De spirituella principerna inom Ayurveda

Ayurveda i sin grund är lika mycket medicin som psykologi för att skapa förutsättningar för att leva i balans fysiskt, psykiskt, socialt och existentiellt.

De tre kropparna:

1. Den fysiska kroppen;

har 16 delar, 5 sinnesorgan, 5 handlingsorgan, 5 element och sinnet/medvetandet. Kroppen är uppbyggd av de 5 grövre elementen och byggs upp av näring/mat. De 3 biologiska kvaliteterna Vata, Pitta och Kapha styr de verksamma krafterna i kroppen.

2. Den subtila, astrala kroppen;

I den fysiska, materiella kroppen existerar den subtila, astrala kroppen. Det är den energigivande kroppen som också är sammansatt av de 5 sinnesorganen, de 5 handlingsorganen, de 5 elementen och sinnet/medvetandet men på en subtil nivå. På den här nivån finns också ego, intelligens och medvetande (Ahamkara, Buddhi och Chitta) så sammanlagt består astralkroppen av 19 delar. Astralkroppen byggs upp av de 5 Tanmatras ljud, känsel/beröring, syn, smak, lukt. Inom astralkroppen finns de 7 chakrana tillsammans med Kundalinikraften som bas. Utövande av bland annat yoga, andning, mantras, (hallucinerande, droger etc) och tillgivenhet utvecklar den astrala kroppen.

3. Den kausala, karmiska kroppen;

Inom den astrala kroppen finns den ännu mer subtila karmiska kroppen som sägs omsluta de andra två kropparna likt ett ägg. Den karmiska kroppen är sammansatt av de 3 gunas Sattva, Rajas och Tamast tillsammans med en speciell form av seende och hörande (dristi/shruti). Genom de 3 gunas kan den karmiska kroppen skapa erfarenheter för antingen den fysiska eller för den astrala kroppen. Eftersom den karmiska kroppen innehåller både den fysiska och den astrala kroppen sägs den innehålla 35 element (16 + 19). Den byggs upp av de 3 gunas som vi tar in. Den karmiska kroppen är källan för de andra två kropparna. I den finns det frö i vår karmiska resa som ger oss motivationen från födsel till födsel genom alla inkarnationer.

Oftast är vi bara medvetna om vår fysiska kropp. I våra drömmar, djupa insikter och i meditation kommer vi i kontakt med vår astrala kropp men vi är oftast inte medvetna om den. Den karmiska kroppen kommer vi bara i kontakt med i djup sömn, nära döden upplevelser, fördjupad perception och i djup tystnad och stillhet av sinnet/medvetandet.

För att de tre kropparna skall fungera förutsätts att vi tar in rätt kvalitet av de grövre elementen (näring/mat), av de subtila elementen (tanmatras) och spirituella kvaliteter (gunas eller de karmiska elementen). Därför framhåller Ayurveda vikten av att ta in Sattviska mat, Sattviska intryck och uppbyggande av Sattviska kvaliteter i vår karaktär!