

Pañca mahābhūta's (vijf elementen)

Het lichaam is (zoals al het geschapene) opgebouwd uit de 5 mahābhūta's:

1. **ākāśa** (ruimte) – holtes (longen, mond, maag, darmen, holtes in hoofd etc.), botten, cellen.
2. **vāyu** (beweging) – hartcirculatie, zenuwen, spieren, bewegingen (bv. in darmen).
3. **agni, tejas** (vuur) – (heet, kleur, transformatie) - spijsvertering, alle metabolisme, lichaamstemperatuur, hormonen, enthousiasme, woede, vonk in ogen.
4. **āpas, jalam** (water) – (vloeibaar, koelend) – bloed, urine, zweet, lymfe, speeksel, semen (waarin het sperma), hormonen, tranen.
5. **pr̥thivī** (aarde) – (vorm, hard, massief, zwaar) – botten, haar, nagels, tanden.

En ook in een enkele cel zijn alle vijf elementen aanwezig: membraan (aarde), cytoplasma (water), mitochondria (vuur), beweging (lucht), ruimte, lege holtes in en rond de cel (ruimte).

De volgorde van de elementen is aldus:

1. ākāśa – overall aanwezig, leeg → geluid mogelijk; 1^e geluid: **Aum**.
Kenzintuig: oren. Activiteit: spreken. Handelingsorgaan: mond, tong, stembanden.
2. vāyu – beweging → geluid + tast.
Kenzintuigen: oren + huid. Activiteit: voelen. Handelingsorgaan: handen.
3. agni / tejas – kleur, temperatuur, transformatie → geluid + tast + gezicht.
Kenzintuigen: oren + huid + ogen. Activiteit: lopen. Handelingsorgaan: voeten.
4. āpas / jalam → geluid + tast + gezicht + smaak.
Kenzintuigen: oren + huid + ogen + tong. Activiteit: tot leven wekken.
Handelingsorgaan: genitaliën.
5. pr̥thivī → geluid + tast + gezicht + smaak + reuk.
Kenzintuigen: oren + huid + ogen + tong + neus. Activiteit: uitscheiding.
Handelingsorgaan: anus.

pañca mahābhūta's

element		kleur	eigenschappen	lichaamsfuncties	psychische kwaliteiten
ākāśa	ether, ruimte	wit	allesdoordringend, transparant, licht, subtiel.	Mond, neus, maagdarmkanaal, ademhalingskanaal, buik, borstkas	Vrijheid, vrede, bewustzijnsverruiming. Liefde, mededogen. Verwijdering, isolement, leegte, ongeaardheid, angst.
vāyu	lucht/wind, beweging	blauw	droog, licht, beweeglijk.	Bewegingen van spieren, kloppen van hart, ademhaling, zenuwimpulsen, darmbewegingen, uitscheiding.	Gedachten, verlangens, wil. Geluk, opwinding. Angst, bezorgdheid, irritatie, nervositeit.
agni, tejas	vuur	rood	warm, droog, scherp, licht.	Lichaamstemperatuur, metabolisme: spijsvertering, opname en afbraak van processen.	Licht, visie. Transformatie, aandacht, begrip, herkenning, inzicht. Woede, haat, afgunst.
āpas, jalam	water	groen	vloeibaar, vormloos, zwaar, koud, compact.	Lichaamsvloeistoffen: cytoplasma, speeksel, neusvocht, urine, zweet. Essentieel voor het voedingsproces.	Tevredenheid, liefde, mededogen.

ṛthivī	aarde	geel / bruin	samenbindend (cohesief), vast, traag, bewegingloos, volumineus.	Kracht, structuur, uithoudingsvermogen. Botten, kraakbeen, tanden, haar, huid.	Vergeving, verankering, groei. Gehechtheid, hebzucht, depressiviteit. Niet-geardheid.
---------------	-------	-----------------	--	---	--

Het overzicht hieronder is gebaseerd op Vasant Lad¹:

mahābhūta's (elementen)		guna's (eigenschappen)	karma's (acties)	tānmātra('s)	type energie
ākāśa	ether, ruimte	Helder, licht, subtiel, zacht, oneindig.	Trilling, expansie, geen weerstand, vrijheid, liefde, afdaling van de intelligentie in het hart van de materie.	Geluid.	Kernenergie.
vāyu	wind, beweging	Mobiel, droog, licht, koud, ruw, subtiel.	Beweging in een zekere richting.	Geluid en tast.	Elektrische energie.
agni, tejas	vuur	Heet, scherp, licht, droog, subtiel.	Glans, licht, penetratie, de schijnende vlam van de intelligentie.	Geluid, tast en vorm.	Stralingsenergie.
āpas, jalam	water	Koud, vloeibaar, dom/sloom, zacht, olieachtig, slijmerig.	Beweging naar beneden, schoonmakend, samenbindend, kleverig, vloeiend.	Geluid, tast, vorm en smaak.	Chemische energie.
ṛthivī	aarde	Zwaar, sloom, statisch, dicht, hard, grof.	Zwaartekracht.	Geluid, tast, vorm, smaak en geur.	Physische, mechanische energie.

Literatuur:

Johnsen, Linda, *The Complete Idiot's Guide to Hinduism*, p. 131-133.

Lad, Vasant, *Ayurveda, de leer der zelfgenezing*, p. 9-15.

Lad, Vasant, *Textbook of Ayurveda*, p. 25-29

Mehta & Gupta & Sharma, *Health and harmony through Ayurveda*, p. 23-28.

Ninnivaggi, Frank John, *An Elementary Textbook of Ayurveda*, p. 49-51.

Rosenberg, Kerstin, *Ayurveda*, p. 21-23.

¹ Lad, *Textbook of Ayurveda*, p. 13-14.