

## Overzicht van de 41 guṇa's zoals beschreven door Caraka

### Wat is een guṇa?

Guṇa's kunnen worden beschouwd als de fysische en chemische eigenschappen van een substantie. Ze zijn de waarneming van de zintuigen in de mind. Zij maken het mogelijk dat we iets kunnen zeggen over energie, dat we objecten kunnen beschrijven<sup>1</sup>; zij maken verandering mogelijk. Guṇa's hebben dus niet zelf een werking of vorm, maar ze geven het object zijn kwalificaties en daarmee zijn vermogen tot actie.

Guṇa's zijn de eigenschappen van een <b>dravya</b> (object) met een inherente relatie en een niet-inherente relatie tot <b>karma</b> of actie.	<b>guṇa</b> = draad, streng (van een koord), eigenschap, kwaliteit, verdienste. <b>dravya</b> = dat wat verplaatst kan worden, object, substantie, zaak, eigendom. √ <b>dru</b> = lopen, rennen. <b>karman</b> = actie.
--	--

Een beschrijving vanuit modern gezichtspunt: guṇa's zijn voortdurend afhankelijk van de aantrekkingskracht tussen atomen en subatomaire deeltjes in verschillende combinaties, die je kunt karakteriseren als: bewegingsenergie (ether, wind en vuur), vloeibaarheid (water) en vorm (aarde) in verschillende configuraties.

De guṇa's zijn het fundament van het āyurvedisch denken. Voedsel, kruiden, lichaamsenergieën, therapeutische werkingen, maar ook psychologische processen, alles wordt beschreven in termen van guṇa's.

### **Hoeveelheid guṇa's:**

Maar hoeveel guṇa's zijn er eigenlijk? Daarop heeft iedere filosofische school zijn eigen antwoord. Zo zegt de Vedanta-leer dat het aantal guṇa's ontelbaar is en de Jain-filosofie leert dat er net zo veel guṇa's zijn als er substanties zijn.

De Sankhya filosofie, die de basis is van het āyurvedisch denken, spreekt in feite maar over 3 guṇa's; sattva, rajas en tamas.

Wat betreft de basis en de uitwerking van de elementenleer heeft de āyurveda zich evenwel niet gebaseerd op de Sankhya filosofie, maar op Vaiśeṣika-filosofie. Deze 'school' heeft een complex classificatiesysteem ontworpen van alle materiele substanties, hun actiepotentiaal en hun eigenschappen (dravyaguṇa śāstra). De beschrijving van planten en hun eigenschappen en de werking ervan op de menselijke doṣa's, zoals beschreven in de āyurveda, is aan deze 'school' ontleend.

Niet iedere āyurvedisch handboek onderscheidt precies dezelfde guṇa's. Meestal wordt Caraka gevolgd, die in zijn *Sarṁhitā* een aantal van 41 guṇa's noemt:

- 5 elementaire (of zintuigelijke) guṇa's,
- 20 gurvādi (< guru-ādi) guṇa's (*guru, laghu etc.*),
- 10 parādi guṇa's (in de farmacologie oftewel de dravyaguṇa: *paratvam, aparatvam etc.*) en
- 6 adhyātmika guṇa's (spirituele).

<sup>1</sup> Het woord voor 'beschrijfbaar' is in het Sanskriet **saguna**.

Als we in de āyurveda over guṇa's spreken, denken we vaak in eerste instantie aan de gurvādi-guṇa's. Daarom volgt nu eerst van deze groep een vrij uitvoerig overzicht. Daarna worden de andere groepen nog kort besproken.

### De 20 gurvādi-guṇa's zijn:

<i>guṇa's</i>	<i>bhūta</i>				<i>karma</i>	<i>te veel leidt tot:</i>	<i>voeding</i> <sup>2</sup>	<i>agni / mala</i>
1-6 zijn de belangrijkste								
<b>1. guru</b>	aarde water	<b>zwaar,</b> groot, heftig, gewichtig	<b>K↑</b>	<b>VP↓</b>	<b>Verzwarend, anabool (bṛmhāṇa),</b> voedt alle dhatu's; verstopt srota's, moeilijk verteerbaar; zoete smaak.	slaperig, sloom, trage spijsvertering, domheid	vlees, kaas yoghurt, melk, erwten, bonen, boter, suiker, granen	mala ↑ agni ↓
<b>2. laghu</b>	vuur ether wind	<b>licht,</b> snel, prompt, gemakkelijk	<b>V↑</b>	<b>K↓</b>	<b>Gewichtsverminderend, katabool (laṅghana),</b> gemakkelijk verteerbaar, reinigt srota's; maakt alert; geeft inspiratie; positieve invloed op de psyche.	zweverigheid, instabiliteit, angsten, gevoelens van onveiligheid, die kunnen leiden tot overgeven	sla, ghee, specerijen, rijst, gerst, toast	agni ↑ mala ↓
<b>3. śīta</b> <sup>3</sup>	water lucht	<b>koud,</b> ijzig, suf, traag	<b>VK↑</b>	<b>P↓</b>	<b>Verkoelend (stambhana),</b> vertraagt spijsvertering en loop van vloeistoffen; veroorzaakt samentrekking, doof gevoel, vrees en ongevoeligheid; voedt lichaamsweefsels; diuretisch; maakt rustig.	bewusteloosheid, vermindert immuniteit, angsten, stagnatie in zenuwen (gevoelloos, prikkelingen)	komkommer, kokosnoot, water, meloen, bier, alles wat zoet, bitter en samen- trekkend is	
<b>4. uṣṇa</b>	vuur	<b>warm,</b> heet, scherp, puntig	<b>P↑</b>	<b>VK↓</b>	<b>Verwarmend,</b> zuiverend, eetlust en spijsvertering bevorderend, geeft gewichtsreductie, goed voor griep en verkoudheid en voor kapha-klachten, negatief effect op de dhatu's (zijn koud).	bloedingen, boosheid en geïrriteerdheid	curry, groene pepers, ui, cayennepeper, ginger, noten (m.n. cashew), kaneel, druiven, rozijnen, melk, wijn, koffie, thee	agni ↑
<b>5. snigdha</b>	aarde water	<b>olieachtig,</b> glibberig, kleverig {unctuous}	<b>K↑</b>	<b>V↓</b>	<b>Bevochtigend (kledana),</b> voedend voor de weefsels, laxerend, afrodisiacum, oliënd, zachtheid, hartelijkheid, liefde; aanwezig in: zoet, zuur en zout.		olie, boter, gelatine	mala ↑
<b>6. rūkṣa</b>	wind agni	<b>droog,</b> ruw, dun, hard {dry}	<b>V↑</b>	<b>K↓</b>	<b>Absorberend, verdrogend (śoṣana),</b> negatief effect op	uitdrogend, constipatie, spasmen, pijn,	couscous, droog brood, bonen, erwten,	agni ↑ mala ↓

<sup>2</sup> Hein (106-107) geeft voor alle guṇa's voorbeelden van voedingsmiddelen/kruiden/geneesmiddelen.

<sup>3</sup> Rosenberg spreekt over hima = koud.

					weefsels, samentrekkend, aanwezig in: bitter, scherp en wrag; nuttig bij: obesitas, eetlustverlies door ama, ontstekingen.	angsten, eenzaamheid	oude kaas	
<b>7. sāndra</b>	aarde	<b>dicht, dik, vast, visceus (als honing)</b> {dense}	<b>K↑</b>		<b>Verstevigend, consoliderend (prasādana)</b> , geeft kracht, grondt, verbindt lichaamsweefsels.	verlangend naar vlees	vlees, kaas, notenpasta, crème, dikke vloeistoffen, ghee, boter, yoghurt, melk	agni ↓
<b>8. drava</b>	water	<b>vloeibaar, dun</b> {liquid}	<b>K<sup>4</sup>↑</b>		<b>Vloeibaar makend, levendig, openend (viloḍana)</b> , verantwoordelijk voor de snelle beweging van vloeistoffen, bevordert rasa en rakta, meelevend, bevrijdend.	retentieproblemen bij te veel water drinken	water, pap	agni ↑ mala↑
<b>9. manda</b>	aarde water	<b>langzaam lui, stomp, mat</b> {dull}	<b>K↑</b>	<b>VP↓</b>	<b>Vertragend, rustgevend (śamana)</b> , versterkt weefsel, ontspannend, rustig; smaak: zoet.	sloomheid	yoghurt, vlees, olie, boter, melk, ghee	
<b>10. tikṣṇa</b>	agni	<b>snel + heet, zuur, scherp, bijtend</b>	<b>P↑</b>	<b>K↓</b>	<b>Versnellend, verscherpend, reinigend (śodhana)</b> , stimuleert en produceert bewegingen, vermagerend, goed bij overgeven en purgeren, bevordert leren, concentratie, begrip.	zweren	peper, sambal, look, scherpe kruiden, sterke wijnen	mala ↑
<b>11. sthira</b>	aarde	<b>stabiel, solide, vast, sterk</b> {stable, static}	<b>K↑</b>		<b>Stabiliserend, steungevend (dhāraṇa)</b> , ontspannend voor spieren en pezen, weefselversterkend, voorkomt vroegtijdige veroudering, osteoporose en haaruitval, stabiel makend, steun gevend, grondend; smaak: zoet en bitter.		nootmuskaat, ghee, melk. amla (emblica off.)	agni ↓
<b>12. sara</b> (regelmatig) <b>en cala</b> (onregelmatig)	water lucht	<b>mobiel + snel, verspreidend, vloeibaar, bewegend</b> {mobile}	<b>V↑</b>		<b>Stimulerend, mobiliserend (preraṇa)</b> , stimuleert bewegingen en activiteiten, eigenschap van vata, vermindert gewicht van weefsels, bevordert peristaltiek, beweeglijk (joggen, turnen), rusteloos (gedachten, gevoelens, emoties).	rusteloosheid	eieren, zemelen, wonderolie	mala ↑
<b>13. mṛdu</b>	ether	<b>zacht, teer,</b>	<b>K↑</b>		<b>Verzachtend, ontspannend (ślathana)</b> ,	bevordert slijm,	banaan, olie, zachtgekookt	mala ↑

<sup>4</sup> Vloeibaar wordt wel als een eigenschap van Kapha beschouwd (door Lad bijv.).

	water	<b>mild, delicaat</b> {soft}			versterkend voor zachte organen, goed bij hypertensie ( <i>trifala</i> ), zacht, liefdevol, zorgend.	boosheid, angst	ei, rijp fruit, ghee	
<b>14. kaṭhina</b>	aarde	<b>hard, vast, stijf, onbuigzaam</b>	<b>KV↑</b>		<b>Verhardend, stevigheid gevend (dṛḍhikaraṇa)</b> , geeft kracht, hardheid, strengheid bevorderend.	egoïsme, rigiditeit, ongevoeligheid, eelt, (slapen op een hard bed bevordert V)	appel, noten, rauwkost, hardgekookt ei	agni ↓ mala ↓
<b>15. viśada</b>	wind ether agni	<b>helder, schitterend, wit, puur</b>	<b>V↑</b>		<b>Zuiverend (kṣālaṇa)</b> , voor weefsels, geeft helderheid in het lichaam, helend.	geeft isolatie en verdeeldheid	bronwater, heldere bouillon	agni ↑ mala ↑
<b>16. picchala</b> <sup>5</sup>	water	<b>troebel, bewolkt, slijmerig, glijdend, gelatineachtig</b> {sticky, cloudy}	<b>K↑</b>		<b>Smerend, zich vasthechtend (lepana)</b> , verbetert de verschillende lichaamsweefsels, vergroot de vitaliteit, cohesie in lichaam en geest gevend	te grote gehechtheid, kan aan vaatwanden gaan zitten.	okra, kwal, vetten, olie, boter, rozijnen, suiker	agni ↓
<b>17. ślakṣṇa</b>	vuur	<b>glad, zacht, teder, glibberig, dun, eerlijk</b> {smooth}	<b>P↑</b>		<b>Genezing bevorderend (ropaṇa)</b> , van psychische en lichamelijke trauma's, anti-bacterieel, anti-inflammatoir, voedend en smerend, maakt het lichaam soepel, voorkomt osteoporose en artritis.		olie (p), ghee (k), avocado, zoethout	agni ↓ mala ↑
<b>18. khara</b>	wind	<b>ruw, hard, grof, wreed</b> {rough}	<b>V↑</b>		<b>Ruw makend (lekhaṇa)</b> , reducerend effect op weefsels, droogt vetweefsel uit, maakt droog, en absorbeert.	constipatie	ruwe suiker, rauwkost, sommige bonen (gas!)	agni ↑ mala ↓
<b>19. sthūla</b> <sup>6</sup>	aarde	<b>grof, dik, massief, zwaar</b> {gross}	<b>K↑</b>		<b>Verstoppend, bedekkend (saṁvaraṇa)</b> , t.a.v. de kleine srota's, ondoordringend, vooral gebruiken bij vata-klachten.	dikmakend, constipatie	vlees, grof brood, grove suiker	agni ↓
<b>20. sūkṣma</b>	ether wind vuur	<b>fijn, dun, klein, gering, subtiel</b> {subtle}	<b>VP↑</b>		<b>Doordringend, openend (vivaraṇa)</b> , tot in de kleinste srota's en die reinigend, bevordert mobiliteit, vermindert gewicht weefsels, geestverruimend.		cardamom, veel kruiden en drugs (marihuana), alcohol en aspirine	agni ↑

<sup>5</sup> Sommigen spreken van *āvila* = troebel.

<sup>6</sup> Sommigen spreken van *mṛtsna* = aarde.

## De 10 farmaceutische (parādi) guṇa's zijn:

1	<b>paratva</b>	superioriteit	Het kiezen van het beste medicijn als er verschillende mogelijkheden zijn. Ook een eigenschap van <b>tejas</b> , waardoor een cel kan bepalen wat hij nodig heeft om een trauma te helen.	Vb.: Er zijn veel medicijnen voor vata-klachten: <b>castor</b> wordt beschouwd als het beste; veel voor huidklachten: <b>khadir</b> is 1° keus.
2	<b>aparatva</b>	inferioriteit	Afwijzen dat wat schadelijk is voor het lichaam. Ook: bepalen wat niet van onmiddellijk belang is, maar later kan. Ook een eigenschap van <b>tejas</b> .	Verbod om bepaalde dingen te eten of te doen.
3	<b>yukti</b>	verbinding, combinatie, logica, plan	Keuze van medicijn gebaseerd op logisch en planmatig nadenken	
4	<b>saṅkhyā</b>	aantal	Het bepalen van de hoeveelheid: symptomen, doṣa, klachten, medicijnen, doses, etc.	Opm.: Caraka heeft heel nauwkeurig over de hoeveelheden geschreven.
5	<b>samyoga</b>	integratie of samenwerking	Combinatie van twee of meer substanties kunnen een tijdelijke verbinding aangaan (fysiek) of een permanente verbinding (chemisch).	<b>nitya</b> = <i>permanent, eeuwig</i> ; <b>anitya</b> = <i>tijdelijk</i> .
6	<b>vibhāga</b>	verdeling, portie	Bewerking van de dravya tot verschillende vormen, zoals de <b>āsava</b> (brandy), het sap, de pasta en de poeder van een plant.	
7	<b>prthaktva</b>	individualiteit, verscheidenheid	De kwaliteit waarin een medicijn verschilt van een ander in actie en gebruik.	
8	<b>parimāṇa</b>	dimensie	Het bepalen van de maat, duur, aantal, gewicht, omstandigheden e.d.	
9	<b>saṃskāra</b>	bereiding, transformatie	De originele kwaliteit wordt veranderd in een andere	druiven → wijn; rijst → geroosterde rijst.
10	<b>abhyāsa</b>	regelmaat, gewoonte	Het regelmatig gebruiken van bepaalde medicijnen voor bepaalde periode; ook: regelmatige lichaamsvoeding.	

## De 5 elementaire (viśeṣa) guṇa's zijn:

(*viśeṣa* = onderscheid, eigen karakter)

1	<b>śabda</b>	geluid		Heel belangrijk in de secretie van hormonen, bijv. die v.d. schildklier.
2	<b>sparśa</b>	voelbaarheid		Veel vormen van aanraking, massage, stoombaden e.d. hebben

				therapeutische waarde.
3	<b>rūpa</b>	vorm, kleur, licht		Het niet kunnen zien/genieten v.d. mooie dingen (natuur) leidt tot mentale en fysieke klachten.
4	<b>rasa</b>	smaak		Tong neemt m.b.v. water waar. Verkeerde werking kan tot ziektes leiden.
5	<b>gandha</b>	geur		Het niet goed kunnen ruiken kan eveneens tot ziektes leiden.

### De 6 spirituele guna's zijn:

1	<b>icchā</b>	√ <i>iṣ</i> = wensen; <b>icchā</b> = wens, voorkeur.	Aantrekkingskracht tot een bepaalde substantie
2	<b>dveṣa</b>	√ <i>dviṣ</i> = haten, verafschuwen; <b>dveṣa</b> = afschuw, aversie.	Weerzin tegen factoren die lijden teweegbrengen.
3	<b>sukha</b>	<b>sukha</b> = geluk, plezier.	Positief effect als gevolg van contact tussen object en mind/spirit.
4	<b>duḥkha</b>	<b>duḥkha</b> = pijn, verdriet, lijden.	Pijnlijk effect als gevolg van contact tussen object en mind/spirit.
5	<b>prayatna</b>	<b>pra</b> + √ <i>yat</i> = actief zijn <b>prayatna</b> = poging, ijver	Effect: energie om dingen te doen
6	<b>buddhi</b>	<b>buddhi</b> = intellect.	De actie van het inzien, het schouwen.

### Literatuur:

- EISRA, *Siddhanta*, hfdst. "Ayurvedische basisprincipes", p. 4-28 + bijlage 1 (p. 75)  
 Heyn, Birgit, *Ayurveda. De zachte kracht van de Indiase geneeskunde*, p. 104-109.  
 Lad, Vasant, *Ayurveda, de leer der zelfgenezing*, p. 41-44.  
 Lad, Vasant, *Textbook of Ayurveda*, p. 30-35.  
 Mehta, Anil Kumar, *Ayurveda in de praktijk*, p. 94-97.  
 Ninnivaggi, Frank John, *An Elementary Textbook of Ayurveda*, p. 38-42.  
 Rosenberg, Kerstin, *Ayurveda*, p. 69 + 170-171.  
 Warrior, Gopi & Deepika Gunawant, *The complete illustrated guide to Ayurveda*.  
 Warrior, Gopi & Harish Verna & Karen Sullivan, *Ayurveda*.