

Ayurveda Livsstil



Æter



Jord



Luft

De 5 Elementer



Vand

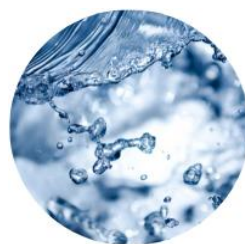


Ild

De 5 Elementer

Grundprincipper

Alt i universet består af de 5 elementer: æter, luft, ild, vand og jord - i forskellige mængder. Det gælder både det synlige/materielle og det usynlige/ikke-materielle. Inklusiv dig!



De 5 elementer har både en bogstavelig og symbolsk betydning. Ild indeholder meget ild, men alt hvad der er fysisk varmt eller mentalt opfattes som 'varmt' indeholder også meget ild som f.eks. varm aftensmad, solskinsvejr, stærk chili, betændelse, et iltert temperament og passion.

Hvert eneste element bringer således en unik energi, særlige egenskaber og 'karaktertræk' til alt hvad der findes. Hvad enten det er et møbel, en fødevare, en person, en tanke, en lyd, et system i kroppen, et temperament, en årstid, en film - hvad som helst.

Alle disse forskellige energier kommer konstant i kontakt med hinanden: to mennesker mødes, en fødevare passerer gennem dit fordøjelsessystem, solens stråler rammer en plante, en idé rodfæster sig i dit sind, et æble falder til jorden, din krop puttes under dynen... og hver gang dette sker, vil der være en effekt. Nogen eller noget bringes enten i balance eller ubalance.

I Ayurveda handler det om, at skabe balance i de 5 elementer inde i dig (krop og sind), men også udenfor dig (fysiske omgivelser, relationer osv.). Dette kræver, at du lever et bevidst liv, og er opmærksom på alt det, der foregår inde i dig og omkring dig. Og derudover kræver det, at du kender - og genkender - de 5 elementer, og lærer hvordan de påvirker hinanden, så du løbende kan bringe ubalancer tilbage i balance og skabe det liv, du drømmer om på alle planer.

Der er ingen af de 5 elementer, som er 'gode' eller 'dårlige' - det handler udelukkende om at skabe balance. Du har f.eks. brug for vand for at overleve, men du kan også drukne i vand. En person med meget ild i sig, kan brænde for noget og opnå stor succes - eller brænde helt ud og ende syg og stresset på sofaen. Kodeordet er *balance*.

I de kommende afsnit gennemgår jeg kort de 5 elementer én for én. Det er ikke hensigten, at du skal huske og forstå det hele 100%, men blot at du får en fornemmelse af, hvad de 5 elementer repræsenterer. Jeg lover dig, at din forståelse af de 5 elementer automatisk vokser, og bliver nemmere og nemmere at holde styr på, efterhånden som du bevæger dig gennem det øvrige materiale i online biblioteket.



Æter: energi, særlige egenskaber og 'karaktertræk'

Æter er det usynlige, det uhåndgribelige, det formløse, det ikke-materielle, det ikke-manifesterede, tomrummet mellem to objekter. Æter er uden fysiske grænser, og det der skaber pladsen til andre elementer. Alt kommer fra Æter og vil igen blive til Æter i livets, naturens og universets cyklus.

Æter i kroppen

I kroppen kan Æter findes i tomrummet mellem atomer, men også i tomrum i form af f.eks. en tømt tarm. For meget Æter i kroppen på grund af en ubalance, kan resultere i destruktion af kroppens væv - 'noget' transformeres til 'ingenting'. Degenerative sygdomme er således et tegn på for meget Æter i kroppen.

Nogle persontyper har fra naturens side mere Æter repræsenteret i kroppen end andre. Dette er ikke 'farligt', men kan give nogle fysiske træk: mere 'ingenting' og mindre fysisk masse. Eller med andre ord: en tynd krop med spinkle knogler og sparsom muskelmasse.

Æter i sindet

Sindet består af Æter: formløst og uhåndgribeligt. Sindet kan være fyldt med alverdens tanker, men der hvor du reelt oplever Æter i dit sind, er, når der sker 'ingenting': væren, ikke-dømmende observation, pausen mellem to tanker, stilhed.



Luft: energi, særlige egenskaber og 'karaktertræk'

Luft bringer bevægelse og liv til den fysiske verden. Luft er sjældent synligt i sig selv, men effekten af Luft er til gengæld synlig, fordi det forekommer i alt, der bevæger sig og alt der er levende. Luft er også det kølige, det lette, det udtørrende, det klare og det hårde.

Luft i kroppen

I kroppen kommer Luft til udtryk som bevægelse og liv. Det får blodet til at cirkulere i årerne, hjertet til at slå, tanker til at komme og gå, ilt til at bevæge sig ud og ind af lungerne, musklerne til at trække sig sammen og slappe af igen. Hvis der opstår en ubalance af Luft i kroppen, kan det resultere i afvigende eller uønskede bevægelser eller mistet evne til at bevæge en kropsdel. Luft er også decideret luft: luft i maven, gasser i tarmen, prutter.

Nogle persontyper har fra naturens side mere Luft repræsenteret i kroppen end andre. Dette er ikke 'farligt', men kan give nogle fysiske kendetegn: hurtige bevægelser, hurtig tale, højere puls end gennemsnittet, hypermobile led, knækkende led.

Luft i sindet

I sindet kommer Luft til udtryk som tankestrøm, idéer og kreativitet. Jo mere Luft i sindet, desto hurtigere kører det. For meget Luft kan give tankemylder, angst, rastløshed og søvnløshed.



Ild: energi, særlige egenskaber og 'karaktertræk'

Ild bringer varme, lys og energi til den fysiske verden. Ild er kendetegnet ved transformation, da ild transformerer ét til noget andet, og derved skaber varme, lys og energi. Ild er også det varme, det skarpe, det intense og det gennemtrængende.

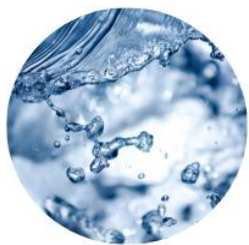
Ild i kroppen

I kroppen kommer Ild til udtryk som forbrænding, transformation, energi og varme. Ildens vigtigste funktion er at transformere mad om til energi og varme. For meget ild i kroppen på grund af en ubalance, vil typisk resultere i udfordringer med fordøjelsen (som regel diarré), for meget varme i kroppen (hedeture, nattesved, feber) samt inflammation (rødme, hævelser, smerter, alle sygdomme der ender på '-itis': arthritis, hepatitis, colitis osv.)

Nogle persontyper har fra naturens side mere Ild repræsenteret i kroppen end andre. Dette er ikke 'farligt', men kan give nogle fysiske kendetegn: generel høj kropsvarme og nemt ved at svede, et godt og stabilt energiniveau, en god appetit.

Ild i sindet

I sindet kommer Ild til udtryk som ambition, passion og handlekraft. Jo mere Ild i sindet, desto mere temperamentsfuld bliver det. For meget ild kan give vrede, irritation og frustration.



Vand: energi, særlige egenskaber og 'karaktertræk'

Vand bringer væske til den fysiske verden. Vand er det flydende, det våde, det fugtige, det mudrede, det glatte, det bløde og det tunge. Vand er kilden til alt liv, og derfor vil der altid være Vand til stede i alt levende: planter, dyr mennesker, bakterier samt alt levendes nærmiljø.

Vand i kroppen

I kroppen kommer Vand til udtryk som væske i en eller anden form: spyt, sved, mavesyre, blod, urin, kønssaft, lymfevæske, ledvæske. For meget Vand i kroppen på grund af en ubalance, kan resultere i væskeophobning (ødemer), og gøre dig tung og træet. Eller det kan resultere i øget væskeudskillelse i form af f.eks. kraftig menstruation eller konstant tissetrang. For lidt Vand i kroppen kan resultere i udtørring: tør hud, tørre slimhinder, manglende ledvæske, tør afføring.

Nogle persontyper har fra naturens side mere Vand repræsenteret i kroppen end andre. Dette er ikke 'farligt', men kan give nogle fysiske kendetegn: klare øjne, blød og velfugt hud, sunde kropsvæsker i høj kvalitet som f.eks. en god sædkvalitet eller en meget nærende modermælk.

Vand i sindet

I sindet fungerer Vand som en effektiv 'modgift' mod for meget Luft og Ild. Det beroliger og afbalancerer Luftens tusindvis af nye idéer og Ildens presserende ambition. For meget Vand i sindet kan derimod 'drukne' sindets Luft og Ild, så du føler dig idéforladt og uden kampgejst.



Jord: energi, særlige egenskaber og 'karaktertræk'

Jord bringer den solide, synlige masse til den fysiske verden. Jord er det faste stof, den fysiske manifestation og den fysiske struktur af alt og alle. Uden Jord ville der ikke være en fysisk verden. Jord er det faste, det stabile, det tunge, det langsomme, det tætte, det jordnære og fysisk vækst.

Jord i kroppen

I kroppen kommer Jord til udtryk som vækst, fysisk struktur og kropsmasse: knogler, muskler, organer, fedtvæv. Jo mere Jord i kroppen, desto mere fysisk vækst og masse. For meget jord i kroppen på grund af en ubalance kan derfor resultere i svær overvægt, generel akkumulering i kroppens systemer (som f.eks. forstoppelse) og uønsket vækst af enhver art (hårvækst de forkerte steder, kræftsvulster osv.)

Nogle persontyper har fra naturens side mere Jord repræsenteret i kroppen end andre. Dette er ikke 'farligt', men kan give nogle fysiske kendetegn: kraftige knogler, god muskelmasse, tykt hår, langsomt bevægelsesmønster.

Jord i sindet

I sindet kommer Jord til udtryk som indre ro, stabilitet og tålmodighed. For meget Jord i sindet kan gøre dig apatisk, tungsindig og opgivende.