

De ontwikkeling van de zintuigen

Zoals natuurlijk wel bekend hebben we als mens 5 zintuigen om de wereld om ons heen waar te nemen. Vanuit de Ayurveda worden de zintuigen gezien als instrumenten voor de waarneming en de geest verifieert die waarnemingen aan de hand van de ervaringen. De vijf zintuigen reuk, smaakzin, gezichtsvermogen, tastzin en horen voort uit de vijf fundamentele elementen (pancha mahābūthā's) aarde, water, vuur, lucht en ether. De onderstaande tabel geeft deze relatie en de relatie met de waarneming weer.

zintuig	waarneming	element
reuk	geur	aarde
smaakzin	smaak	water
gezichtsvermogen	zicht	vuur
tastzin	tast/vorm	lucht
gehoor	geluid	ether

geest, werkt de intuïtie als waarnemer van de ziel. Waarnemingen uit de stoffelijke wereld worden in de geest geverifieerd aan kennis en ervaring, waardoor we weten wat we bijvoorbeeld erg lekker of fijn vinden of juist heel vies of akelig. Intuïtieve waarneming wordt geverifieerd in de ziel en de ziel weet wat goed is of niet. Dit weten ontstijgt de cognitieve of verstandelijke vermogens en het ontstijgt zelfs het gevoel, wat immers is gekoppeld aan ervaring.

Vervlakking van de waarneming

Hoe beter de zintuiglijke ontwikkeling, hoe groter de sensitiviteit. Sensitiviteit betreft zowel je gevoeligheid en reactie op prikkels van de zintuigen als een vergroot bewustzijn van jezelf in relatie met anderen. Met het ontwaken van de sensitiviteit neemt het ervaren van het leven toe in alle dimensies. Via onze zintuigen kunnen we ruiken, proeven, zien, voelen, horen en nemen we de wereld om ons heen en het leven waar. Vergrootte sensitiviteit leidt tot een verdieping van het leven.



Wim Knoppert

De huidige maatschappij besteed nauwelijks nog aandacht aan de ontwikkeling van de zintuigen. Geurende bloemen worden nauwelijks nog geteeld en veel rozen zijn bijvoorbeeld mooi om te zien maar volstrekt geurloos. Smaak wordt steeds meer beperkt tot zoet en zout en de andere smaken zuur, bitter, scherp en wrang komen steeds minder voor in onze voeding en maaltijden. Televisie en film worden steeds extremer in tempo en geweld om nog te prikkelen. Aanraken en aangeraakt worden vormt een taboe of is beperkt tot seksuele handelingen. Geluid is overal om ons heen als een deken van herrie en muziek wordt al maar harder qua volume en karakter. Als we zo bruut omgaan met onze zintuigen, hoe komen we dan ooit nog in contact met onze fijnzinnige intuïtie?

Vergroten van de sensitiviteit

Ayurveda kent vele oefeningen zoals yoga of meditatie om de zintuiglijke waarneming te vergroten. Ook kan je eenvoudig de reukgevoeligheid vergroten door een takje munt, salie of oregano te plukken en de licht gekneusde blaadjes te ruiken. Activeer je smaak door werkelijk te proeven welke smaken rijp fruit zoals bijvoorbeeld een rijpe peer in zich heeft en proef elke hap die je eet als was het een meditatie. Stimuleer je zicht door te zien welke verschillende schakeringen groen er in een bosrand en zelfs in één enkele boom zitten, plant je huis of balkon vol bloemen en zet een prachtig boeket bloemen in je woonkamer. Luister eens naar het enorme spectrum van klanken en geluiden in het vallen van de regen en het gespetter van de druppels. Ga eens wandelen op een vroege zondagochtend als het verkeer nog stil is en hoor de stilte die normaal verborgen blijft. De beloning van dit soort eenvoudige oefeningen is direct en volledig. Intuïtief zul je weten dat dit werkelijke bevrediging geeft en er altijd is.

