

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon sleeveless dress, stands in a field of purple flowers. She is looking to the left. The background is a soft-focus landscape with trees and a path.

DOSHA'S & DHARMA

DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF

WEEK 9 - LES 2



VATA & DHARMA

Per dosha geef ik een aantal voorbeelden, maar hou er rekening mee dat je een unieke mix bent en dat het niet zo zwart/wit zal zijn als dat ik nu weergeef. Daarom schrijf ik woorden als vaak, meestal en soms.

Vata dosha

Wanneer Vata mensen in balans zijn, zijn ze heel creatief, spontaan en vrolijk. Ze kunnen snel schakelen en zijn vaak erg sociaal. Ook staan ze vaak meer open voor nieuwe ideeën en komen ze zelf ook vaak met innovatieve creatieve oplossingen. Wat dat betreft kunnen het echte wereldverbeteraars zijn omdat ze kunnen zien dat het ook anders kan. Hun Dharma zal dus iets te maken hebben met deze kwaliteiten. Ze willen hun creativiteit uiten, in beweging zijn en sociaal zijn met anderen.

Je kunt denken aan (grafisch) ontwerpers, schrijvers of kunstenaars, maar ook veel yoga docenten of mensen die zich meer met spiritualiteit bezig houden. Het zijn ook vaak de multi-passionates, oftewel mensen die heel veel leuk vinden en over vanalles enthousiast kunnen raken. Ondanks dat dat een goede kwaliteit van ze is, kan het ook een valkuil worden omdat ze nooit iets afmaken. Ze houden vooral van brainstormsessies maar tot in de detail iets uitwerken daar zijn ze niet zo goed in.

Het vele ideeën hebben en dingen niet afmaken geldt overigens voor veel mensen tegenwoordig, ook als je niet vata bent van nature. Dit komt omdat we in een Vata verstoorde wereld leven van quick-fixes en alles snel snel snel.

Voorbeeld

Mijn vriend is een mooi voorbeeld van een Vata persoon. Hij leeft helemaal op als hij samenwerkt met andere mensen, vooral als ze samen aan het brainstormen zijn. Het moment dat hij zelf aan de slag moet om iets uit te werken wordt het moeilijker en gaat zijn energie duidelijk omlaag. Hij haalt zijn energie uit het inspireren en motiveren van mensen, maar de uitvoerende taken alleen achter zijn laptop trekt hem juist leeg. Nu doet hij dat op het moment wel om ook z'n discipline en focus wat meer te trainen, maar uiteindelijk wil hij er wel naartoe werken om voornamelijk de inspirator, motivator en meedenker te zijn bij creatieve sessies. Daar komt hij ten slotte het beste tot zijn recht en daar haalt hij de meeste voldoening uit en krijgt hij energie van. Hij heeft van nature het talent om mensen enthousiast te maken en is makkelijk in de omgang.



PITTA & DHARMA

Pitta dosha

Pitta personen zijn de vuurtypes. Vaak de geboren leiders. Ze zijn gestructureerd, ambitieus, analytisch, leergierig en doelgericht. Veel politici en ondernemers hebben sowieso Pitta in hun constitutie.

Zij zijn ook creatief, maar wel op een andere manier dan Vata personen. Ondernemen vraagt bijvoorbeeld ook om creativiteit. Daarnaast zijn ze vaak ook heel visueel ingesteld en kunnen ze bijvoorbeeld ook goede grafische vormgevers, architecten of interieurstylisten zijn.

Het is een andere creatieve energie dan bij Vata personen. Een vata persoon zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: schilder je gevoel en vervolgens komt er op een of andere manier een surrealistische masterpiece uit. Een pitta zou misschien ook wel kunnen schilderen, maar dat is veel meer gedetailleerd of realistisch. Ik kan bijvoorbeeld best iets schilderen als ik een dier, persoon of landschap realistisch naschilder. Dat vraagt om enorm veel focus. Iets dat pitta personen wel hebben. Maar je moet mij niet vragen om mijn gevoel te schilderen. Ik heb het wel eens geprobeerd, maar dat leek gewoon op een schilderij van een 2-jarige peuter. Nou is dat niet erg, maar het is duidelijk niet echt m'n Dharma. Ik ga er weinig anderen mensen blij mee maken denk ik ;)

Pitta personen gaan graag de discussie aan en zijn vaak communicatief ook heel sterk. Daarnaast kunnen ze werk doen dat veel focus vraagt en hebben ze oog voor detail. Dat maakt ze o.a. ook goede chirurgen, advocaten, verkopers en wetenschappers. Ook veel technische mensen hebben vaak Pitta in hun constitutie.

Pitta personen hebben vaak een sterke eigen mening of visie en dragen die dan ook graag uit naar buiten. Over het algemeen houden ze ervan om met een team te werken, als leider of in ieder geval als belangrijk teamgenoot. Ze zijn niet graag op de achtergrond bezig en laten zich niet makkelijk vertellen wat ze moeten doen als ze niet begrijpen waarom ze dat moeten doen.



KAPHA & DHARMA

Kapha dosha

Kapha personen zijn de loyale, stabiele ondersteuning van de maatschappij en ook in bedrijven. Ze zijn betrouwbaar, geduldig en vaak ook zorgzaam. Zonder kapha mensen zou de maatschappij een stuk onrustiger en instabieler zijn. Het zijn de loyale boeren die ervoor zorgen dat wij allemaal kunnen eten. Het zijn de verpleegsters die elke dag weer klaar staan om voor mensen te zorgen. Het zijn de mensen die jarenlang loyaal zijn aan een bedrijf.

Kapha personen werken over het algemeen liever op de achtergrond. Ze houden ervan om voor anderen te zorgen. Dit kan zijn in de vorm van moeder zijn, maar denk bijvoorbeeld ook aan massages geven of koken.

Kapha's zijn ook goed in langdurige projecten, omdat ze het geduld hiervoor hebben en zelf ook minder vaak veranderingen willen. Dit kan overigens ook weer hun valkuil zijn. Af en toe hebben ze een schop onder hun kont nodig om zichzelf wat meer uit te dagen.

Daarnaast zijn Kapha's vaak te vinden in beheerdersfuncties, in de zorg waar ze voor andere kunnen zorgen, of in ambachtelijke beroepen waar ze met hun handen kunnen werken.

Laat je dosha voor je werken

De dosha's kunnen je dus goed laten zien waar je talenten liggen en dat kan je helpen in het ontdekken van jouw Dharma. Interesses zijn niet per se dosha gerelateerd, maar de manier waarop je het uitoefent kan wel met je dosha te maken hebben.

Ik ben bijvoorbeeld een Pitta-Kapha persoon en heb een interesse in Ayurveda. Ik heb een vriendin die is ook geïnteresseerd in Ayurveda maar zij is Kapha-Pitta. Terwijl ik het juist heel leuk vind om de visie van Ayurveda over te brengen, vindt zij het juist heerlijk om mensen te masseren. Ik heb de ambitie om een eigen onderneming te starten. Ik kan niet zo goed werken onder andere mensen en wil zelf de vrijheid hebben om te kunnen bepalen wat ik doe en wanneer. Terwijl zij misschien wel bij een Ayurvedische praktijk van iemand anders als masseur zou willen werken.

Ik heb natuurlijk ook mijn kapha kant, maar dat uit zich meer in dat ik niet per se op de voorgrond wil staan. Dat is ook deels angst, maar het is ook dat ik oprecht heerlijk in mijn eigen cocon kan zitten thuis en 'achter' de schermen (maar wel mijn eigen schermen) kan werken.



DHARMA VRAGEN

Zet een lekker muziekje aan, connect goed met jezelf en beantwoord onderstaande vragen. Het eerste wat in je op komt is vaak het antwoord dat vanuit je intuïtie komt. Schrijf alles op wat er in je op komt.

Ik ben goed in...

Ik vind het leuk om...



Ik help anderen door...

Ik sta bekend om...

Mensen vragen mij om...





Ik voel plezier als...

Ik heb de volgende lessen geleerd...

Ik kan helpen door...





Ik ben geboren om...

Ik kan dit doen op de volgende manieren...

Ik haal voldoening uit...





Ik ben bang voor...

Ik ben bereid om....

Ik ben er klaar voor om...





Mijn Dharma is...

