

VASANT LAD



AYURVEDA I.

Alapelvek



Vasant Lad

AYURVEDA I.

Alapelvek



Fordította:
Fáczányi Zsombor

Szakmailag lektorálta:
Dr. Aranyos Edit

Kiadja:
AyurPress Könyvek
Hári Péter EV.
www.ayurpress.hu

A kiadásért felel:
A Kiadó vezetője

Tervezés, tördelés:
ElektroPress
www.elektropress.hu

Nyomdai kivitelezés:
Mátyus Bt.
Dabas
Felelős vezető:
Mátyus Gyula

© 2019, Hári Péter EV.
© 2019, Fáczányi Zsombor

A könyv egészének vagy egyes részeinek bármilyen célra történő nyomtatott vagy elektronikus hordozón történő reprodukálása kizárólag a Kiadó előzetes írásos beleegyezésével lehetséges.

ISBN 978-615-00-4239-8

FIGYELEM! Ez a könyv elsősorban ismeretterjesztő céllal került megjelentetésre. A benne található egészségügyi javaslatok nem alkalmasak betegségek otthoni, szakszerű orvosi felügyelet nélküli diagnosztizálására és gyógyítására. Az ilyen jellegű kísérletezésekből eredő esetleges egészségi problémákért a Kiadó semmilyen felelősséget nem vállal!

AJÁNLÁS

*Ezt a könyvet szívből ajánlom a szerető feleségemnek,
Ushának,
aki lelkesített és támogatott az életem minden területén.*

ELŐSZÓ

India a bőkezű sokféleség földje, a hely, ahol az ősi szerkezetek, elméletek és hagyományok keverednek a legmodernebb formákkal, ahol a változatosság és a végletek kéz a kézben járnak. Kevésbé gazdagon átszőtt ország nem adhatott volna életet évezredekkel ezelőtt az Āyurvedának, és más országban nem is alakulhatott volna ki az Āyurveda gyökeréből kisarjadó, néha már rémisztő sokaságú elmélet és gyakorlati fogás.

Az Āyurvedából és testvértudományaiból, a Yogából, a Jyotishából és a Vastuból elkerülhetetlenül fakad az újdonság. Ezek a tudományok mind az „élő bölcsesség”, azaz a *vidya* kifejeződései. Ezek a vidyák a természeti világ egy-egy oldalát bemutató teljességnek az élő teremtményei, istennői megnyilvánulásai. Az Āyurveda például az *Ayur Vidya* emberi szóhasználatban történő összeillesztése, „az élet tana”, a Természet ereje, ami meggyógyítja a betegségeket, és védi az egészséget. Az orvosok nem magát a betegséget gyógyítják, csak a kezére játszanak a Természetnek. Minden elsőrangú orvos csak eszköze, szolgálója az Ayur Vidyának, de túl gyakran úgy végzik ezt a tevékenységüket, hogy magának az Ayur Vidyának nincsenek is a tudatában. A jó āyurvedikus képzések egy mély személyes kapcsolatot hoznak létre a diák és az Ayur Vidya között azért, hogy lehetővé váljon ennek a vidyának a tudatos örökülhagyása az igyekvő tanítvány számára.

Maguk a vidyák állandóak, de a mi múlandó világunkban történő megnyilvánulásai folyamatosan változnak. A vidya végső, időtlen változata mindig elérhető bárkinek, aki felfedi, és próbálja megérteni. Bárki kapcsolatba léphet a műzsájával, ami az Ayur Vidya, és meg fogja találni a fejlődéséhez utat mutató és ösztönző segítőt. Azok, akik magát a vidyát képtelenek elérni, igénybe vehetik azokat a sokkal korlátozottabb alkalmazásokat, amiket orvosok készítettek és dolgoztak ki a számunkra. Az Ayur Vidya sok kimunkált anyaga képviseli azt a felhalmozott bölcsességet, amely elárulja nekünk, hogyan is kell hatékonyan alkalmazni a természet gyógyító erejét.

Az élő bölcsesség gazdagsággal jutalmaz, és folyamatosá teszi az egymást követő emberi porhüvelyek közötti sikeres átalakulásokat emelve ezzel az egyén életének fejlettségét, hiszen ez a végrehajtandó feladatunk. Az Ayur Vidya évszázadokon át az Āyurveda adományát kínálta az indiai orvosok nemzedékeinek és azoknak a más területen (Tibet, Kína, Perzsia, az egykori görög világ, Arábia) élőknek, akik elzarándokoltak a gyógyításnak ebbe az indiai szentélyébe. Mostanra az Āyurveda híre végül eljutott a nyugati világba.

A legutóbbi időkhöz a nyugati materialista, mechanikus filozófiából származó szellemi légkör nem viselhette el az Ayur Vidyát, de az elmúlt fél évszázadban másféle látásmód terjedt el, és ez lehetővé tette, hogy az Āyurveda elkezdjen meghonosodni a nyugati világban. Az első Ayur csírák gyengék és tapogatózó jellegűek voltak, ezek közül sok elsorvadt, néhány azonban gyökeret eresztett, és kivirágzott. Az egyesült államokbeli āyurvedikus oktatás első bemutató kertjeinek egyike Új-Mexikóban Albuquerque-ben található. Ez az Ayurvedic Institute a megalapítása óta arra törekedik, hogy minden arra alkalmas talajba elvesse

az Āyurveda jóhírének magvait, és ehhez eszközül előadásokat, könyveket és hanganyagokat használ. A korai kiadványok az Āyurveda legalapvetőbb elveire összpontosítottak, majd a tananyagok egyre inkább behatoltak a részletekbe, ahogy a diákok egyre jobban megismerkedtek az Āyurveda nyelvével.

Az *Ayurveda Textbook* kiadásával az āyurvedikus oktatás egy új korszakába lépett. Az āyurvedikus gyógyításnak ez az első nyugati olvasóközönség számára írott sorozata, amelynek feladata lenne előmozdítani a Nyugat első igazi āyurvedikus főiskoláinak a fejlődését, olyan intézményekét, amelyek egy nap majd az ágaik alatt menedéket adnak az Ayur Vidya tanoncai nemzedékeinek. Így ez a könyv az Ayur Vidya idegen talajba plántálásának egy új, izgalmas szakaszát jelenti.

Minden ilyen fejlődés valamilyen közvetítőn át valósul meg, és ebben az esetben ez a közvetítő dr. Vasant D. Lad. 1974. januárjában az indiai Pune-ban találkoztam először dr. Laddal. Akkoriban ő már a Tilak Āyurveda College egyik kedvelt oktatója volt. Nagyrészen az ő segítségével és támogatásának köszönhető, hogy ott töltöttem hat évet, és végül Āyurveda diplomát szereztem.

Amikor 1979-ben lehetőség nyílt dr. Lad előtt, hogy az Egyesült Államokba mehessen egy Āyurveda előadáskörútra, akkor ő először nem akart idegen országba utazni, maga mögött hagyni az otthonát, a családját, szeretett Indiáját. Miután azonban megfontolta azokat a lehetséges előnyöket, amelyek a nagyszámú közönség előtt az Āyurveda bemutatásából származhattak, vonakodva ugyan, de ráadta a fejét az utazásra. Indiában kevesebbet gondolunk azokra a kiváltságokra, amelyeket az egyén kap, és többet azokra a kötelezettségekre, amelyeket az embernek le kell rónia. Az egyik ilyen feladat a *vidya rna*, az a szolgálat, amitől az embernek meg kell erősödnie, növelnie kell a vidyáját, és meg kell osztania a tudását mindazokkal, akik készek befogadni azt. Amikor dr. Lad felelevenítette magában azt a sok áldást – megélhetést, képességet a gyógyításra, nagyrebecsült társadalmi helyzetét, guruja kívánságainak beteljesülését –, amit az Ayur Vidyától kapott, rájött, hogy ezzel az úttal fizetnie kell mindezért.

Így tehát elutazott. Később a családja követte, és az Institute kezdett formát ölteni. Vizsgatagságokon át haladt előre a célja felé, és végül az elhatározása valóra vált, az Ayurvedic Institute lett Amerika vezető intézménye az āyurvedikus oktatásban.

Ez a könyv a betetőzése az Āyurveda élethosszon át tartó személyes tanulmányozásának és az e téren végzett kórházi gyakorlatának, valamint annak az elszántságnak, amellyel életének két évtizedén át harcolt azért, hogy minél szélesebb körben terjeszthesse az Ayur Vidya híret és nagyszerűségét. E könyv kitűnő adomány, amit dr. Lad az Ayur Vidya ol-tárán elhelyez, és én tisztelgek az Ayur Vidya és dr. Lad előtt a kettejük oly hosszantartó, gyümölcsöző együttműködése miatt. Gazdagítsanak ezek az oldalak minden érző lényt!

Robert E. Svoboda, Āyurvedāchārya
Albuquerque, 2000. december

ELŐSZÓ A MAGYAR KIADÁSHOZ

A világ egyik legnagyobb elismerésnek örvendő ayurvedikus orvosának, Dr. Vasant Ladnak ez a könyve egy többrészes sorozat első kötete – egy rendkívül izgalmas, „hibrid” munka. A szerző egyszerre vállalkozott szakmai oktatásban is remekül használható bevezető tankönyv, és a széles közönség számára is haszonnal forgatható ismeretterjesztő mű megírására. Talán nem árulunk el nagy titkot, ha előre jelezzük: ezt a feladatot tökéletesen megoldotta, könyvét az ayurvedikus terapeuták és a kíváncsi, az Ayurveda iránt érdeklődő laikusok is nagyra értékelik világszerte.

Megtiszteltetés számunkra, hogy Magyarországon mi adhatjuk ki ezt a hiánypótló munkát, és bízunk benne, hogy nálunk is hasonló örömmel fogadják majd az olvasók, mint a világ számos országában, ahol már megjelent az elmúlt évtized során. Ezúton ígérjük, hogy kedvező fogadtatás esetén feltétlenül lefordítjuk és kiadjuk a könyvsorozat további köteteit is, melyek az ayurvedikus gyógyászat egyre mélyebb rétegeit mutatják be az érdeklődők számára.

A Kiadó nevében ezúton is szeretnénk megköszönni

Fácányi Zsombornak, hogy ezt a nagyszerű könyvet több hónap kemény munkával lefordította, a szöveget az utolsó pillanatokig saját gyermekeként gondozta, és megjelentetésekor ránk gondolt, valamint

Dr. Aranyos Editnek, hogy szakmai észrevételeivel, a szöveg orvosi szemmel történő alapos lektorálásával nagyban hozzájárult ahhoz, hogy a könyvet az ayurvedikus képzetekben résztvevő hallgatók, tanulók is bátran hasznosíthassák tananyagként.

Olvasóinknak pedig azt kívánjuk, hogy forgassák örömmel ezt a könyvet, és tanuljanak belőle legalább annyit, amennyit magunk tanultunk a kiadással járó munkák során!

Hári Péter
Kiadóvezető
AyurPress Könyvek

A SZERZŐRŐL

Az Āyurveda azoknak az emberi lényeknek a szívében lel otthonra, akiknek a dharmája megőrizni és fenntartani a bölcsességnek azokat a hagyományait, amelyeknek célja önmagunk és a világ gyógyítása. Hidat verve a különböző korok változó filozófiái, tudományai és vallásai közé a különféle kultúrákon át is továbbadódik mindez ezeknek az elhivatott embereknek köszönhetően. Dr. Lad szíve is otthonául szolgál ennek az égő lángnak, és az ő élete és tanításai az Āyurveda igaz céljának kifejeződése.

Dr. Lad a jólét, a boldogság tanítását és gyakorlati tapasztalatokat hozott el az Egyesült Államokba. 1968-ban az indiai Pune-ban baccalaureatusi fokozatot szerzett Ayurvedic Medicine & Surgery szakon a University of Pune-on, ugyancsak Pune-ban 1980-ban a Tilak Ayurved Mahavidyalaya-n a mesterfokozatot is megszerezte Ayurvedikus Tudományokból. Három éven keresztül az Āyurveda Hospital in Pune orvosigazgatójaként dolgozott. Hét éven át megtartotta a Klinikai Gyógyászat Professzora tisztségét a Pune University College of Ayurvedic Medicine-en, ahol korábban hosszú éveken keresztül oktatóként tevékenykedett. Dr. Lad elméleti és gyakorlati képzései magukba foglalják úgy az allopatha gyógyászatot (nyugati gyógyászat) és a sebészetet, mint a hagyományos Ayurvedát. 1979-ben utazni kezdett szerte az Egyesült Államokban, hogy megossza a tudását az Āyurvedáról. 1981-ben visszatért Új-Mexikóba, hogy tanítson. 1984-ben megalapította a The Ayurvedic Institute-ot, és az Institute igazgatója lett.

Dr. Lad számos cikknek és könyvnek a szerzője. Könyvei közé tartozik az *Ayurveda*, *The Science of Self-Healing* (magyarul *Ayurveda, az öngyógyítás tudománya* címmel jelent meg), társszerzője a *The Yoga of Herbs* (magyarul *Gyógynövények – Āyurvédikus Útmutató* címen jelent meg) és az *Ayurvedic Cooking for Self-Healing* című könyveknek. A *Secrets of the Pulse*, *The Ancient Art of Ayurvedic Pulse Diagnosis* című könyve elsőként mutatja be ezt a csodálatos témát. A Harmony Books sorozatból az ő munkája a *The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies*, ami az általános és krónikus megbetegedések klasszikus ayurvedikus gyógyításának összefoglalója. Ez a tankönyv, amit a kezében tart az olvasó, egy négyrészes sorozat első kötete. A második kötetet 2006-ban, a harmadikat pedig 2010-ben adták ki. Dr. Lad társszerzője a *Marma Points of Ayurveda* című, marmaterápiával foglalkozó könyvnek is.

Dr. Lad jelenleg az Albuquerque-ben működő The Ayurvedic Institute igazgatója, ahol két szinten oktatja az Ayurvedic Studies Programot, és minden évben ellátogat Indiába, ahol haladóknak a Gurukula Programot tanítja. Dr. Lad ugyanakkor mindenfelé utazik a világban, és magánkonzultációkat tart, valamint előadásokat az Āyurvedáról, annak történetéről, elméletéről, alapelveiről és gyakorlati alkalmazásairól.

BEVEZETŐ

Az elmúlt húsz évben sokat utaztam, és széles körben tanítottam az Āyurveda különféle vonatkozásait. A három nagy āyurvedikus szöveg – a Charaka, a Sushruta és a Vāgbhata Samhita – autentikus művek, és a komoly diák számára a jelentés különféle rétegeit tárja fel. A kezdő számára viszont meglehetősen nehéz követni és megérteni. Én vettem e Három Nagynak a kivonatát, és létrehoztam egy gyakorlatias Ayurvedic Studies Programot, amit tanítok az új-mexikói Albuquerque-ben a The Ayurvedic Institute-on.

Szeretem a tanítványaimat. Egyenesek, keményen dolgoznak, és tanulmányozzák az Āyurvedát az Ayurvedic Studies Program és – a haladók – a Gurukula Program alapján. Az évek alatt az osztályaim diákjai ismételten kértek egy tankönyvet. A teljes tananyagot egy nyolchónapos időszak alatt vesszük végig, és mindezt az anyagot nem lehet belesűríteni egyetlen kötetbe. Ezért elhatároztam, hogy írok az Āyurvedáról egy általános tankönyvet három kötetben. E három kötet tartalmazza az Āyurveda alapelveit és filozófiáit, az egészség és a betegség klinikai értékelését, megállapítását, valamint a betegség kezelését.

Nagy örömet okoz nekem, hogy az Ayurveda Textbook I. kötetének bevezetőjét írhatom. E könyv az Āyurveda alapelveinek és filozófiáinak hiteles tanítását tartalmazza. Egészen biztos vagyok benne, hogy ez egy gyakorlati útmutatóul szolgálhat minden diáknak, aki az Āyurvedát tanulmányozza.

Szeretetet és világosságot!

dr. Vasant Lad
Albuquerque, Új-Mexikó
2001. március

TARTALOM

Előszó	vi
Előszó a magyar kiadáshoz	viii
A Szerzőről	ix
A Szanszkrit Szavak Használata	x
Bevezető	xii
I. SHAD DARSHAN – <i>A hat életfilozófia</i>	1
Bevezetés	1
Sāṅkhya	4
Nyāya és vaisheshika	8
Mīmāṃsā	16
Yoga	16
Vedānta	18
Buddhizmus	18
II. A VILÁGEGYETEM ANYAGAI ÉS A DOSHA ELMÉLET	21
Az öt elem és a jellemzői	21
Az öt elem és a tanmātrák	23
A tridosha alapvető attribútumai – vāta, pitta, kapha	24
Attribútumok (gunák) és hatásuk a doshákra	26
Prakruti: saját egyéni testtípusunk	30
III. A DOSHÁK ÉS ALTÍPUSAIK	39
A vāta és aldoshái	39
A pitta és aldoshái	46
A kapha és aldoshái	57
Összegzés	69
IV. AGNI – <i>Az emésztő tűz</i>	71
Agni, az emésztő tűz	71
A doshák és az agni	78
Az agni négy változata	79
Az agni 40 fő fajtája	81
Összegzés	88

V. DHĀTUK – A hét testszövet	89
Bevezetés	89
A rasa dhātu: a nyirokszövet	93
A rakta dhātu: a vérszövet	98
A māmsa dhātu: az izomszövet	105
Meda dhātu: a zsírszövet	113
Asthi dhātu: a csontszövet	123
Majjā Dhātu: az idegszövet és a csontvelő	130
Shukra és ārtava dhātuk: a férfi és a női szaporítószövetek	144
VI. SROTĀMSI – A test csatornái és rendszerei	151
Bevezetés	151
Sroto dushti	153
A fogadás csatornái: étel, prāna, víz	155
A testet tápláló és fenntartó csatornák: a dhātu srotāmsi	158
Az ürítés csatornái: széklet, vizelet, izzadság	164
Mano vaha srotas: az elme csatornája	167
Összefoglalás	178
VII. OJAS, TEJAS, PRĀNA	179
Ojas	179
Tejas	186
Prāna	194
A prāna, a tejas és az ojas működési egysége	198
Soma	199
Tudatosság	201
VIII. EMÉSZTÉS ÉS TÁPLÁLÁS	203
Rasa (Íz)	203
Miként állnak kapcsolatban ízek és elemek?	204
A hat íz gyógyszer-tani és lélektani hatásai	206
Sóvárgások	212
Vīrya (a rejtett energia)	213
Vipāka (az emésztés utáni hatás)	214
Prabhāva (az egyedi, sajátos hatás)	215
A rasa, a cīrya, a vipāka és a prabhāva működése	216
Emésztés	217
Hogyan lehet kiegyensúlyozni az étrendünket?	223
Táplálkozási zavarok	224

Az ételek összeválogatása	225
A táplálás három pillére	226
Sejtanyagcsere (pīlu pāka)	229
Összefoglalás	236
IX. ÖSSZEFOGLALÁS	237
Az egészség āyurvedikus meghatározása	237
A doshák	238
Az egészségünkre hatással lévő tényezők	240
Mellékletek	243
Szószedet	255

A következő a *dhairyam*. A *dhru* tartást és a *dhairyam* türelmet jelent. A türelem rendkívül fontos. A türelem azt jelenti, hogy a jelenben élni, ezzel szemben a türelmetlenség azt jelenti, hogy a jövőben élni. Az agni természetellenes működéseinek egyike az *adhīrata*, a türelmetlenség. Sok ember a jövőben él, és el akarja végezni a munkáját olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak lehetséges. Finom szinten ez az agni zavart működéséből ered. Az egészséges agni időbőséget ad, de azok a pitta emberek, akiknek az agnija túlzottan élénk, nagyon kevés türelemmel rendelkeznek. A türelmetlenség az emberből agressziót, versengést és erőszakosságot vált ki. Érdekes módon a türelmetlenség ellentéte a megrekedés. Amikor az agni alacsony, az ember nem fordít gondot az időre, tehát ha valamiféle határidő van, mindig le fog késni róla. Ez szintén a sérült agni következménye. Ily módon a lustaság és a türelmetlenség egyaránt az agni természetellenes működéséből fakad, a türelem viszont az agni természetes, kiegyensúlyozott működésének az eredménye.

A *dirgham* az élet helyes időtávja. Az egyensúlyban lévő agni hosszú életutat eredményez. A lecsökkent agni végül az idő előtt bekövetkező halálhoz vezethet; az ember elveszíti azt a képességét, ami az élettapasztalatok megemésztéséhez szükséges.

A következő a *prabhā*. Az agni kicsattanó arcszínt és ragyogást ad az embernek. Ennek ellentéte a *chāyā*, ami árnyék. Csökkent agni esetén az embernek borús lesz a megjelenése, ami leginkább a bőr színezetében mutatkozik meg.

Az agni utolsó feladata a *bala*, az erő. A gyenge agni a bala ellentétét hozza létre, ami *kshaya*, azaz hanyatlás vagy leépülés.

A DOSHÁK ÉS AZ AGNI

Az agni forró, éles, száraz, könnyű, mozgékony és finom. A *vāta* a száraz, a könnyű, a mozgékony és a finom minőséget adja az agninak, míg a pitta a forró és az éles gunákat. A kapha tulajdonságok azonban teljesen ellentétesek az agnival. A kapha nehéz, tompa/lassú, hideg, olajos, nyálkás, nagy, zavaros és mozdulatlan, mindezek lassítják az agni működését.

A testben nincs agni pitta nélkül, és nincs pitta agni nélkül. A pitta a forma, és az agni a tartalom. Tulajdonképpen mondhatjuk azt is, hogy a pitta az anyag, és az agni az energia. Egy finomabb szinten az agni az anyag, és a tejas az agni tiszta esszenciája, lényege. Tehát azt is mondhatnánk, hogy a pitta a nagy anyag, az agni az energia vagy a finom anyag, és az agnin belül a finomabb energia a tejas.

A három közül bármelyik dosha növekszik is meg, az hatással lehet az agnira. A *vāta* a maga hideg minőségével lecsökkentheti az agnit, de a száraz, a könnyű, a mozgékony és a finom tulajdonságai fel is szíthatják azt. A *vāta* hatására leromlott agnit *vishama agninak*, szabálytalan agninak hívjuk. A *vāta* gyorsan le tudja lassítani az agnit, de gyorsan fel is tudja szítani. A kapha által befolyásolt agnit *manda agninak*, lassú vagy tompa agninak nevezzük. A kapha általi behatás általában hosszútávú következményekkel jár, és lassan lehet visszaállítani az egyensúlyt. A pitta egyaránt növelheti, és csökkentheti az agnit. A pitta forró és éles tulajdonságainak növekedésével megváltozott agnit *tikshna agninak*, azaz éles

agninak nevezzük. Ha azonban a folyékony és az olajos minőségek növekednek meg a pittában, akkor az a manda agnihoz vezethet. A pitta, amikor a folyékony minőségtől növekedik meg, olyanná válik, mint a forró víz. Forró vizet öntve a tűzre akár ki is olthatjuk azt, tehát a pitta lassíthatja is az agnit.

Tehát a megbolydult vāta a vishama agnit hozza létre, a megemelkedett szintű pitta a tikshna agnit, a felgyülemlett kapha pedig a manda agnit okozhatja. Ez azonban történhet másképp is. A vishama agni vāta zavarokhoz, a tikshna agni pitta zavarokhoz és a manda agni kapha gondokhoz vezet. Az okból lesz az okozat, és az okozatból lesz az ok.

Különféle tényezők, mint például a helytelen életvezetés és étrend, a rosszul összetársított ételek és az elfojtott érzelmek, a test dosháinak növekedését okozhatják. Ez azután megzavarja az agnit, ami azzal az eredménnyel jár, hogy a táplálékok nem emésztődnek meg tökéletesen. A megemésztetlen étel egy egészségtelen, mérgező, nyúlós anyaggá válik, amit āmanak hívunk. Az āma sok betegség eredendő oka. Az āma jelenléte a szervezetben kimerültséghez és nehézségérzéshez vezet. Okozhat székrekedést, gyomorrontást, gázképződést, hasmenést, rossz leheletet, megromlott ízérzékenységet és mentális zavarodottságot. A nyelvre vastag lepedék ül ki, általános testi fájdalom és merevség következhet be. Mivel az agni rendkívüli jelentőséggel bír az egészség fenntartásában, fontos, hogy a *sama agni*nak nevezett kiegyensúlyozott agnival rendelkezünk.

AZ AGNI NÉGY VÁLTOZATA

Sama agni (kiegyensúlyozott anyagcsere). Amikor minden dosha a szervezetnek megfelelő egyensúlyban van, akkor az agni fenntartja a saját egyensúlyi állapotát, és gondoskodik a kiegyensúlyozott anyagcsereéről. Az az ember, akinek kiegyensúlyozott agnija van, bármilyen időszakban majdnem mindenféle ételt ehet kedvezőtlen körjelek és tünetek kialakulása nélkül. Az emésztés, a felszívódás és az ürítés természetszerű. Ez a tökéletesen egészséges állapot. Sem étel, sem környezeti tényező nem borítja fel a sama agnival rendelkező ember életét. Az ilyen emberek elméje nyugodt, csendes, szeretetteljes, a tudata nagytisztaságú, és áldottak. A jó egészség, a hosszú élettartam, az ojas-, a tejas- és a prānatöbblet, a jó fizikai ellenállóképesség, ezek mind-mind az egyensúlyban lévő agni erényei.

Vishama agni (rendszeretlen anyagcsere). A megzavarodott vāta eredményeképp az agni erőteljes változásokon mehet át. Akadozóvá válik, és rendszeretlen étvágyat, változó emésztést, hasúri kényelmetlenséget, gyomorrontást, gázképződést, székrekedést és kölikás fájdalmat eredményezhet. Még a kis mennyiségű táplálék is gázzá változik. Időnként hasmenéshez, étkezés utáni nehézségérzethez és a belek bugyogásához vezethet. Az embernek kiszáradhat a bőre, ropoghatnak az ízületei, isíás, deréktáji hátfájás és álmatlanság győztheti. Az érzelmek terén aggodáshoz, bizonytalansághoz, félelemhez és egyéb idegi vagy pszichés gondokhoz vezethet. Az ilyen emberek sóvároghatnak a sült, a forró és a fűszeres ételekért. A vāta hideg minősége lelassítja az agnit, a mozgékony minősége ingadozóvá teszi,

ami szabálytalan anyagcserét eredményez. Esetenként āma is képződhet, és ezt láthatjuk is a nyelven barnás-feketés lepedékként. Száraz száj, visszahajló íny, izomgörcs és más vāta zavarok mutatkoznak, ha létrejön a vishama agni.

Tikshna agni (éles; túlzott anyagcsere). A pitta forró, éles és áthatoló attribútumai miatt az agni hevessé válhat, ha a pitta dosha megnövekedik. Ez túlzott anyagcserét okoz. Ilyen esetben az ember gyakran nagy mennyiségű ételt kíván elfogyasztani. Az emésztés után az embernek száraz lehet a torka, az ajkai és a szájpadrása, ugyanakkor gyomorégés, hóhullámok és savas gyomorrontás léphetnek fel. A pitta folyékony, savanyú és forró minőségei túlzott savasságot, gyomorgyulladást, alacsony vércukorszintet, vastagbélgyulladást, hasmenést és vérhast okozhatnak. Fájdalom a májban, émelygés, hányás és különböző gyulladásos állapotok is előfordulhatnak. A tikshna agni sokakban haragot, gyűlöletet és irigységet kelt. Az ember ítélkezővé, kritikussá válik mindenkivel és mindennel szemben. Túlzó vágy születhet benne az édesség iránt. Az Āyurveda szerint a legtöbb pitta zavar a tikshna agniban gyökerezik.

Manda agni (tompa; elégtelen anyagcsere). A kapha dosha víz és föld molekulái nehezek, lassúak és hűvösek, és akadályozzák az agni könnyű, éles és forró minőségeit. Ennek eredményeként a kapha túlsúly hatására az agni tompává válik, és ez az anyagcsere lelassuláshoz vezet. Egy manda agnijú embernek még akkor is nőhet öt fonttal a súlya, ha tisztán vízzel böjtöl is néhány napig. Az ilyen agnijú embernek még a hétköznapi étrend esetén sem kielégítő az emésztése. Még étkezés nélkül is nehézségérzés lehet a gyomrában, és megfázhat, orrfolyása lehet, és köhöghet. Túlzott nyálazás, étvágyvesztés, allergia, émelygés és nyálkás hányás lehetnek a tünetek. Némelyik embernek ödémája, túlsúlya, magas vérnyomása és cukorbetegsége lehet. Letargia, túl sok alvás, hűvös, nyirkos bőr és a test általános gyengesége is előfordul. Mentális jellemző lehet a túlzott ragaszkodás, a mohóság és a birtoklási vágy. A beteg erősen sóvároghat meleg, éles, száraz és fűszeres ételekért. Majdnem minden kapha betegség a manda agniban gyökerezik.

11. táblázat: Az agni négy változata

Sama agni	kiegyensúlyozott; háromdoshás
Vishama agni	rendszeretlen; általában a vātához kötődik
Tikshna agni	éles; általában a pittához kötődik
Manda agni	tompa/lassú; általában a kaphához kötődik

AZ AGNI 40 FŐ FAJTÁJA

Emésztés, beépülés és felszívódás előfordul szerte az egész testben az azonnali felszívódástól kezdve, ami már a szájban, rágás közben megtörténik, egészen a finom emésztésig, ami a test minden egyes sejtjét táplálja. Éppen ezért az Āyurveda több, mint 40 féle agnit különböztet meg ezekhez a folyamatokhoz kapcsolódóan. Ebben a részben az agninak a testben található 40 elsődleges típusát világitjuk meg.

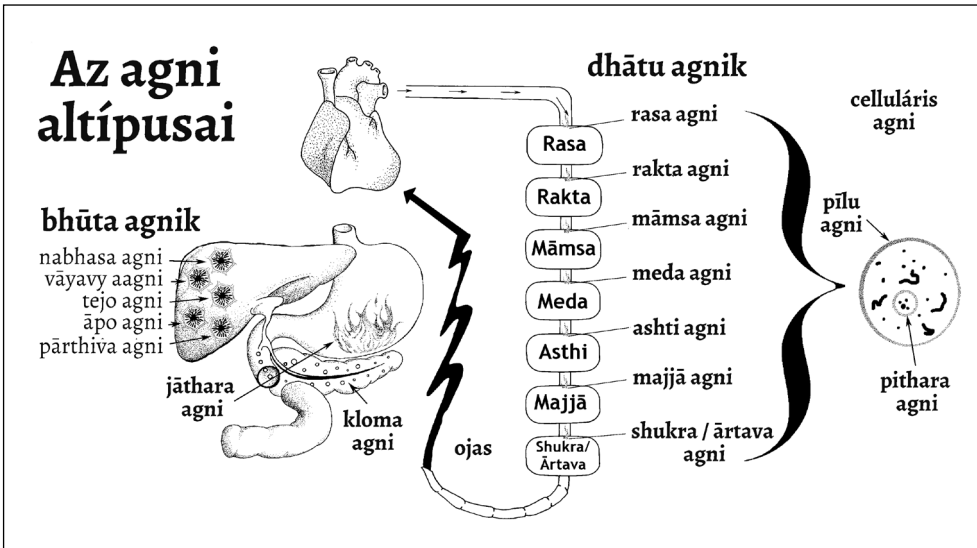
Az agni altípusai

Egy vāta van a testben, de a könnyebb érthetőség kedvéért az eltérő működések és szerkezetek alapján öt altípusba soroljuk. Hasonlóképpen egészében a *deha* (testi) *agni* a testben jelen lévő egy agni, de az érthetőségért altípusokba különítjük el. Van tizenhárom fő agni, a legfontosabb a jāthara agni, az emésztőrendszer a központi tüze. Ebbe a tizenháromba beleértjük az öt elem agniját a májban, amit bhūta agninak hívunk, és a hét dhātu agnit, egyet-egyét minden egyes szövethez. 27 további agni van, amit áttekintünk ebben a fejezetben. (Lásd „Az agni 40 fő típusa”-t a 245–246. oldalon.) Végül az agni összes típusa a *Brahman agni*hoz vagy *dhyāna agni*hoz vezet, ami a figyelem tüze. Észben tartva az agni sok egyéb fajtáját a szemrevételezést a jāthara agnival kezdjük.

A **jāthara agnit** *kostha agni*nak, *kāya agni*nak, *maha agni*nak, valamint *antara* (belső) *agni*nak is nevezzük. Ezek mind szinonimák. A továbbiakban a jāthara agni névnél maradjunk. Ez a központi tűz, és magába foglalja az āmāshaya (gyomor) és a grahani (vékonybél) agniját. A jāthara agni működési egységbe kovácsolja a kledaka kapha, a pāchaka pitta, a rañjaka pitta, a prāna vāyu és a samāna vāyu agni összetevőit. Magába foglalja a gyomor-nyálka elválasztását (kledaka), az ingert az agy éhségközpontjából (prāna vāyu), a perisztaltikát és a gyomorfenék kapujának nyitását (prāna és samāna vāyu), továbbá a gyomor és a vékonybél különféle enzimeit (pāchaka pitta).

A jāthara agni szabályozza a kezdeti emésztést. Amint megrágjuk, és lenyeljük az ételt, az a gyomorba jut, és a kledaka kapha elfolyósítja. Ez beindítja a gyomorsav és az emésztőenzimek elválasztását, sőt a renninszekréciót is a tej megalvasztásáért, valamint további enzimek elválasztását. A szénhidrátok, a fehérjék és a zsírok emésztése a gyomorban kezdődik, és a gyomorfallon keresztül megtörténik a víz, a glükóz, az alkohol és a só felszívása. A gyomor ugyanakkor kiválaszt mérgeket, és serkenti a gyomor-vastagbél, valamint a gyomor-nyáltermelés reflexeket a prāna vāyu, a samāna vāyu és az udāna vāyu segítségével.

Gyógyászati szempontból a jāthara agni nagyon fontos, mert az emésztőrendszer kapuja. Minden fizikai anyag, ami átjut ezen a kapun, vagy felszívódik a bőrön át, sokkal jobb esélyt kap a megemésztésre, mintha más úton jutna a testbe. Az érrendszerbe vagy az izmokba befecskendezett gyógyszereket nem emészti meg az agni. Az Āyurveda azt vallja, hogy a szájon át beadott, a nyelv alá helyezett vagy külsőleg a bőrön alkalmazott gyógyító



anyagokat megemésztí az agni, ami azt jelenti, hogy az így alkalmazott anyagok megfelelő előkészítésen esnek át, és a sejtek szintjén hasznosulhatnak. Míg ha a gyógyszer áthatol a bőrön vagy az izomhüvelyen, akkor először a bhrājaka agni, majd a bhūta agni segítségével történik az emésztés.

Amikor közvetlenül fecskendezünk olyan anyagokat az izomzatba vagy a véráramba, mint például a penicillin vagy a tetracyclin, akkor súlyos reakciók kockázata áll fenn. Miért reagál így az emberi szervezet? Mert a megemésztetlen ételt vagy gyógyszert az immunrendszer idegen testként érzékeli. Az agni nem akar elfogadni semmilyen idegen anyagot, tehát ezek az anyagok ingerelni fogják, és az agninak ez az ingerlése anaphylaxiás sokkban vagy vasovagális sokkban nyilvánul meg. Ha az agni komolyan megsérül, az ember élete veszélybe kerül. Miért allergiásak az emberek bizonyos gyógyszerekre? Mert ezek a gyógyszerek nem esnek át az ember saját agnijának előemésztésén. A gyógyszerek alkalmazására legjobb a szájon át történő bejuttatás, mert akkor a bodhaka agni és a jāthara agni szerepet kapnak az előemésztésben ahelyett, hogy a gyógyszer közvetlenül a dhātu agnihoz és a sejtek agnijához jutna. Vannak azonban bizonyos erős hatású gyógyszerek, amelyek reakciókat okoznak még a szájon át történő alkalmazás esetén is. A gyógyszerre adott bármilyen reakció az agni és a pitta reakcióinak következménye. Először az agni zavarodik meg, aztán ez magas pitta szintet teremt, ami hasmenésként, kiütésként, pattanásként vagy egyéb pitta zavarként jelenik meg a testben.

Kloma agni. A *kloma* hasnyálmirigyet jelent. Ugyanakkor a kloma arra az agyban lévő chorooid plexusra is vonatkozik, ami kiválasztja az agygerincvelői folyadékot. A *kloma agni* szabályozza az édes íz emésztését a hasnyálmirigy által és a test vízháztartását a chorooid plexuson át. Még a vizet is meg kell emésztetni. Az emésztetlen víz károsítja a veséket, és vizenyőként felgyűlhet a bőr alatt. Az édes íznek Föld és Víz összetevői vannak, és az édes ízben lévő Vizet

a kloma agni szabályozza. A kloma agni az emésztés sós fázisában működik. A sós íz pufferoló hatással bír, és rendkívül fontos a szénhidrátok és a zsírok emésztésében.

A **bhūta agni** a máj agnija (tűz összetevő), ami májenzimekként nyilvánul meg. A bhūta elemet jelent vagy „azt, ami anyagként mutatkozik meg”. Az öt alapvető elem – az Éter, a Levegő, a Tűz, a Víz és a Föld – jelen van a táplálékunkban, miként minden más anyagban is. Az Āyurveda szerint a jāthara agni lángja behatol a májba, és ott az öt elemnek megfelelő agniként nyilvánul meg. Az öt bhūta agni a következő: a *nabhasa agni* az Éter tűz összetevője; a *vāyavya agni* a Levegő tűz összetevője; a *tejo agni* a Tűz tűz összetevője; az *āpo agni* a Víz tűz összetevője és a *pārthiva agni* a Föld tűz összetevője.

A máj egyaránt kiválasztó és elválasztó szerv is. Kiválasztja az emésztés számára az epefolyadékot, és elválasztja a táplálékból az emésztés során a nem kívánatos mérgeket, többek között a nehézfémeket és a baktériumokat. Az epe a rañjaka pitta. Sárgászöld, folyékony, olajos, keserű, csípős és lúgos. Szervetlen sókat és színezéket tartalmaz. Az epe segíti az elválasztást a perisztaltika serkentésével, és a pigmentekkel színt ad a székletnek. Az epesók csökkentik a felületi feszültséget, és pufferként hatnak azáltal, hogy emulgeálják (lebontják) a zsírokat, és felügyelik a koleszterinszintet. A máj a test sav-bázis egyensúlyának fenntartásában is részt vesz. A bhūta agni részt vesz mindenféle anyag alapvető anyagcseréjében. Bár további kétféle agni, a rañjaka agni és a rakta agni is jelen van a májban, van egy finom válaszvonal ezen agnik és a bhūta agni működése között. A rañjaka agni a rañjaka pitta tűz komponense, a felbomló vörösvérsejtekből szabadul fel. Szabályozza a rasa dhātunak az asthāyi (éretlen) rakta dhātuvá történő átalakulását, és bhūta agnit tartalmaz. A rakta agni átalakítja az asthāyi rakta dhātut sthāyi (érett, kész) rakta dhātuvá. (Lásd a „Rakta dhātu: a vérszövet” részt a 98. oldalon.)

Az emésztés a szájban kezdődik, és aztán a gyomorban folytatódik, ahol a jāthara agni folytatja az étel lebontását. Ez a folyamat aztán előrehalad a patkóbélben (a kloma agnival), az éhbélben, a csípőbélben, majd a vastagbélben a *pākvāshaya* (vastagbél) *agnival*. Az emésztés során a tápanyagok felszívódnak a vékonybél bolyhain át, és a gyomorban felszívódott glükózzal és alkohollal együtt belépnek a máj kapuérrendszerébe. A májnak ez a keringési rendszere eljuttatja a molekulákat a májba, hogy a bhūta agni közreműködésével további feldolgozáson essenek át. A bhūta agnik átalakítják a táplálék öt elemét a test számára felhasználható öt élettani elemmé, amik aztán a keringéssel eljutnak a testszövetekig. Ez a folyamat tanulmányozható a sejtek szintjén. A nabhasa agni fenntartja a sejtek alakját, a vāyavya agni szabályozza a sejtlegzést, a tejo agni pedig működteti a sejtanyagcserét. Az āpo agni élteti a sejtplazmát, és a pārthiva agni irányítja az ásványi anyag ellátást. A bhūta agnik eredményezik az általunk elfogyasztott ételekből és gondolatokból a húszt (minőség), amik viszont aztán táplálják a testet és az elmét. A nabhasa agni eredményezi a tiszta, a könnyű, a finom és a puha minőségeket. A vāyavya agni következményei a mozgékony, a száraz, a könnyű, a hideg, a durva és a finom minőségek. A tejo agni adja a forró, az éles, a könnyű, a száraz és a finom minőségeket. Az āpo agni termi a folyékony, a hideg, az olajos, a tompa, a puha és a sima minőségeket. A pārthiva agni pedig a nehéz, a tompa, a mozdulatlan, a kemény, a nagy és a sűrű minőségeket eredményezi.

Bármilyen étel, amit eszünk, az öt elemből áll össze. Például az almában is megvan mind az öt elem, de uralkodó benne a Levegő és a Víz. Az alma ropogós, fanyar, és gázt termel a

Levegő elemnek köszönhetően, ugyanakkor lédús a Víz elem miatt. Az almának azonban van egy sajátos alakja is az Éter elem következtében. Megérik a Tűz elem miatt, és tartalmaz ásványi anyagokat, amik megtesztesítik a Föld elemet. A bhūta agni feladata, hogy a gyomorba bevitt táplálék elemeit átalakítsa a test számára használható formává, így azok a hét dhātu élettani elemeivé válhatnak. Példának okáért a pārthiva agni átalakítja az étel *prithivī* (Föld) elemét, ami nehéz, tompa, mozdulatlan, kemény, nagy és sűrű, élettani Föld elemmé szöveti szinten a dhātu agni, a sejtmembránban pedig a pīlu agni segítségével.

Mind a hét dhātu a bhūta agnik segítségével nyeri a táplálékát. A Víz és a Föld agnik teremtik meg a Víz és a Föld tulajdonságait a rasa dhātuban, a vérplazmában. A máj egy nagy vérraktár, és az erythrogeenezisen (a vörösvérsejtek létrehozása) keresztül fontos szerepet játszik a vér mennyiségének szabályozásában. A Tűz, a Víz és a Föld agnik fontos szerepet játszanak a rakta dhātu, azaz a vörösvérsejtek termelésében. A máj egy másik érdekes működése a māmśa dhātu táplálása a glükóznak a glikogénné történő átalakításával. Ez a glikogén az izmokban raktározódik. A máj ugyancsak a māmśa dhātut táplálja a fehérje-anyagcserén keresztül. A māmśát a Föld, a Víz és a Tűz agnik táplálják a májban. Ennek megfelelően az izomerőt és a táplálást a bhūta agni irányítja a māmśa agni segítségével.

Az alkohol- és a zsíryanycsere a májban történik. Gyakran az emberek nem esznek zsírban vagy koleszterinben túlzottan gazdag ételeket, a megzavart bhūta agni miatt mégis magas a koleszterinszintjük. A máj egyik feladata a zsírok (meda dhātu) feldolgozása és raktározása, és a bhūta agni az, ami serkenti a meda agnit a meda dhātu táplálására. Ha ez a folyamat nincs egyensúlyban, akkor gyakran megnő a koleszterinszint. A bhūta agnik táplálják az asthi dhātut az ásványi anyagcsere útján, ugyanakkor a csontvelőben, ami a majjā dhātu, B12 vitaminnal és a gyomor intrinzik faktorával segítik a vörösvérsejtek termelését. Végül a hormonháztartáson keresztül a bhūta agnik táplálják a majjā és a shukra/ārtava dhātukat. Ha szemügyre vesszük a máj különféle feladatait a modern orvostudomány szemszögéből és a dhātu agnikkal együttműködő bhūta agni ayurvedikus fogalmát, akkor látni fogjuk a kapcsolatot. Egy májbeteg ember esetében előfordulhat ezeknek a zavart működéseknek bármelyike. Az ember vérszegény lehet, és sárgaságot kaphat, és ez eredményezhet izomsorvadást, lesóványodást. A csontok porózussá válhatnak, és gyakran szexuális erőtlenséget lép fel.

Jatru agni. Két irányzat létezik a *jatru agni* illetően. Az egyik azt állítja, hogy ez az elnevezés az anyagcserét fenntartó *ūrdhva* (felső) *jatru granthival* (a pajzsmiriggyel) azonosítható. A másik szerint az elnevezés az immunitásért felelős *adha* (alsó) *jatru granthiból* (csecsemőmirigy) ered. Én ezt a kérdést igyekszem egyszerűen kezelni, és amikor *jatru agni* mondok, mindkettőre gondolok. A belső elválasztású mirigyek a majjā dhātu részei, így kapcsolatban vannak a csakrarendszerrel. A csecsemőmirigyben lévő *jatru agni* az ojas termelésével fenntartja az immunitást. A pajzsmirigyben lévő *jatru agni* a sejtanycsere szabályozásában fontos. A pajzsmirigy a híd a bhūta agni és a hét szövet között, és fenntartja a bhūta agni és a dhātu agni működési egységét. A pajzsmirigy agnija kapcsolatban van a T3 és a T4 (thyroxin) hormonokkal, és szítja az agnit a sejtekben. A sejtek anyagcsereműködését a *jatru agni* szabályozza. Ha a pajzsmirigy *jatru agnija* ellustul, akkor az ember anyagcseréje lelassul, és a beteg könnyen súlyt szed magára. Ha a *jatru agni* túlműködik, a páciens kezdetben súlyt veszít, de a megnövekedett étvágy sok évszázadra veszi rá az embert,

és a súlya változhat. Bizonyos elfojtott érzelmek, mint például a szomorúság vagy a bánat, esetén szintén sérülhet a pajzsmirigy működése.

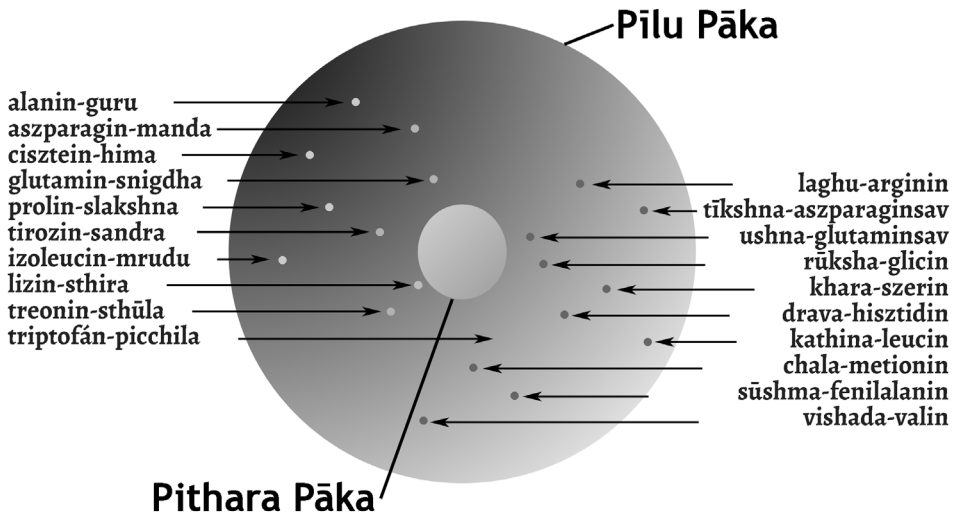
Dhātu agni. Minden dhātunak megvan a maga agni összetevője. A rasa dhātu anyagcseretűze a rasa agni, a rakta dhātué a rakta agni. Hasonlóképpen van māmśa agni, meda agni, asthi agni, majjā agni és shukra/ārtava agni. A *dhātu agni* megegyezhet azokkal az aminosavakkal és azokkal a különleges enzimekkel, amelyek szükségesek az adott szövet táplálásához. A szöveteknek mindenféle anyagcserével kapcsolatos átalakulását a hét dhātu agni irányítja. Az élelem minden egyes dhātu agni számára a dhātunak a feldolgozatlan összetevője, amit asthāyi dhātunak nevezünk. Az asthāyi éretlent vagy feldolgozatlant jelent. A feldolgozatlan szövetek jelentik az élelmet a feldolgozott, érett szövetek számára, és minden dhātu agni átalakítja a feldolgozatlan, éretlen szöveteket érett, kész szövetekké, amiket sthāyi dhātunak nevezünk. A dhātuk táplálásának ezt az elméletét az 5. és a 9. fejezetben tárgyaljuk részletesen.

Két dhātu között egy *dhātu dhara kalān*ak nevezett hártvány szerkezet van, ami elválasztja az egyik dhātut a másiktól. A *srotas* egy csatorna, ami az adott dhātuból (szövet) épül föl. Ezen a különleges *kalān* belül a dhātu agni, az ojas, a tejas és a prāna szabályozza az adott dhātu működését. *Sroto agni* néven ismerjük az egyes srotasok agniját, amik ezeknek a csatornáknak a működését fenntartják. A dhātu agninak egy darabja, egy nyalábja a sroto agni, ami a hét dhātuval kapcsolatban álló hét srotāmsi közül minden egyes eredetében megtalálható, és az anyagcsereterméket eltávolító három csatorna esetében mala agniként (lásd lejjebb) ugyanezekről van szó. Tehát a rasa vaha srotas gyökerénél, a rasa dhara kalāban, van a rasa dhātu agni; a rakta vaha srotas gyökerénél a rakta dhātu agni és így tovább. Hasonlóképpen a *purisha vaha srotas* eredeténél, a *purisha dhara kalāban*, található a *purisha agni*, és ez hasonlóképpen van az egyéb maláknál is.

Pīlu agni. A sejt hártványban lévő emésztő tüzet *pīlu agni*nak hívjuk. A pīlu atomot jelent, tehát mikro-emésztésről van szó. A pīlu agni fenntartja a sejtmembrán féligátjárhatóságát. A sejten kívül vannak az élelem, a víz és a levegő molekulái, amiket elemi alkotórészekre bont le az adott elem bhūta agnijá. Ezután a pīlu agni segítségével a sejt hártványán keresztül bejutnak a sejtbe, és az élő sejt részeivé válnak. A sejten kívüli tápanyagoknak ilymódon sejtben belüli alkotókká történő átalakítása a pīlu agni feladata. A bhūta agnival együttműködve a pīlu agni átalakítja a sejtben kívüli tápanyagokat a hús gunává (minőség), amik kapcsolatban vannak a főbb aminosavakkal. A pīlu agni teljesen hasonló, mint a dhātu agni, az egyetlen különbség mindössze az, hogy a sejtek szintjén működik. Másképpen fogalmazva a dhātu agni az adott szövetfeleség minden egyes sejtjében lévő pīlu agni összessége. Például a rasa agni tartalmazza a test minden sejtjének plazmájában lévő pīlu agni összességét.

A bhūta agni Éter, Levegő, Tűz, Víz és Föld összetevői a májból erednek, de a sejtek szintjén az egész testben működnek. A bhūta agni, a pīlu és a pithara agni működésének köszönhetően minden egyes elem a gunáin (minőség) keresztül táplálja a neki megfelelő tanmātrát. Példának okáért az Éter elem táplálja a shabdāt (hang) a világos, a tiszta és a finom minőségek által. Fizikai szinten ezeket a gunákat az aminosavak képviselik. Az aminosavak a fehérjék építőkövei és a fehérjeemésztés végtermékei. A peptidek két vagy több aminosavat tartalmazó szerves vegyületek. A peptidek felépítése kapcsolatban van az érzékelés útjaival.

A hús guna megtestesülése a sejtben, ahol az étel táplálja a tudatot



Minden sejt a tudatnak egy központja, amin keresztül történik az értelem áramlása a kommunikáció érdekében.

Ezek a minőségek irányítják, szabályozzák az áramlást, a sejt szerkezetét és működésének természetét, azaz az anu srotast.

Ezeket a peptideket a tanmátrák egymáshoz láncolják. A pārhiva (Föld) agni a szaglást táplálja azzal, hogy olyan peptideket termel, amelyek a szaglóérzékeléshez kapcsolódnak. Az āpo (Víz) agni az ízérzékelést; a tejo (Tűz) agni a látást; a vāyavya (Levegő) agni a tapintást; és a nabhasa (Éter) agni a hallást táplálja. Tehát a celluláris emésztés szintjén a bhūta agnik és a pīlu agni táplálják az érzékeket. Kezdvé a jāthara agnitól a bhūta agnin keresztül a dhātu, a pīlu és a pithara agnikig, ezek mind-mind szerepet játszanak abban, hogy az élelem gunákká (minőség) váljon, és hogy az élelem táplálja az elmét és az érzékeket, és végül, hogy az élelem tudattá váljon.

Pithara agni. A sejt belsejében, a sejtmag hártáján belül van a *pithara agni*. A pithara agni további feldolgozást végez a sejt plazma tartalmán, táplálja a géneket, sőt még az RNS-t és a DNS-t is. Egy sejtben kialakuló minőségek, akár kívülről, az élelemből, akár belülről, a tudatból származnak, a genetikai anyag (DNS és RNS) által megformált fehérjékben összekapcsolódó aminosavakkal vannak összefüggésben. A pithara szülőket jelent. Más szavakkal kifejezve a szüleinktől kapott örökségünk sejtmagban található hordozói a gének.

A pithara agni a genetikai agni, ami átalakítja az élelem citoplazma alkotóit tudattá. A pīlu agni a sejteket, a pithara agni pedig a sejtek szintjén az elmét és a tudatot táplálja, és megőrzi a genetikai kódot, ami tulajdonképpen a prakruti.

Még a tudatnak is szüksége van táplálásra. A sejtek szintjén az élelem tudattá alakul. A tudat az elme, az érzékek és azok tárgyainak (hang, tapintás, alak, íz és szag) lényege. Az elme nem más, mint az érzékek összessége, és a bhūta agni segítségével a pīlu és a pithara agni táplálja egy nagyon finom sejt szinten. Attól függően, hogy milyen hatást gyakorolnak az elmére, az Āyurveda sattvikus, rajastikus és tamastikus osztályokba sorolja a táplálékokat. A tamastikus ételek a húsok, a tojás, a gombák, a fokhagyma és a nem friss ételek. Ezek tompává és nehezzé teszik az elmét. A rajastikus ételek közé tartoznak a csípős, a fűszeres és az erjesztett ételek, beleértve a savanyúságokat és a chutney-kat, valamint a magvak és a hüvelyesek is. Ezek az érzékeket felizgatják, és az elmét túlműködéssé teszik. A sattvikus ételek közé sorolunk sok friss zöldséget és gyümölcsöt, bizonyos magvakat és néhány más könnyen emészthető ételt. Ezek tisztaságot, együttérzést és szeretetet okoznak, és ezzel egyensúlyba hozzák az elmét. A sattvikus, a rajastikus és a tamastikus tulajdonságok a pithara agni miatt jelennek meg a tudatban.

Indriya agni. Ezek a különleges agnik az öt érzékkel vannak kapcsolatban. Az indriya a felfogás kapuit jelenti, amik tulajdonképpen az érzékelés ötféle módját takarják. Ezek a hallás, a tapintás, a látás, az ízérezékelés és a szaglás. Ezen érzékelési módok mindegyikében jelen van az *indriya agni*, ami az enzimekkel és a neurotranszmitterekkel van kapcsolatban. Az indriya agni emészt, felszívja, beépíti és átalakítja az érzékelő felfogást tudássá. Ezért felismerjük egy fa látványát és egy madár hangját.

A sādha pitta agni összetevője a sādha agni, és az indriya (érezkelő) agnik különleges összetevői a sādha agninak. A bhūta agnik lebontják az ételt elemi összetevőkre, és aztán az indriya agnik folytatják az öt elem átalakítását az öt tanmātrā (érezkelési tárgy) összetevőivé, hogy táplálják a sādha pittát és az öt tanmātrāt az elmében. Az érezkelő felfogásnak a hozzá kötődő indriya agni általi emésztése az agyban történik, és az így kapott tudás táplálja a sādha pittát. Például, ha érzünk valamilyen illatot, a gandha agni feldolgozza a szagot, ami a gandha tanmātrā a tárgyban, és meghozza a szag ismeretét a sādha pittához. Ha viszont az indriya agni kibillen az egyensúlyából, az érezkelő felfogás is megzavarodik. Ha például a shabda agni meggyengül, ami öregkorban gyakran előfordul, az ember nem hall jól.

Dosha agni. Az agni elmélet olyan jól kidolgozott, hogy még a doshák altípusainak is megvan a saját maguk agni összetevője. A vātának van prāna agnija, vyāna agnija, udāna agnija, samāna agnija és apāna agnija. Hasonló a helyzet a pittával. Van pāchaka agni, rañjaka agni, sādha agni, ālochaka agni és bhrājaka agni. A kaphának van kledaka agnija, avāmbaka agnija, bodhaka agnija, tarpaka agnija és shleshaka agnija. A májból származó bhūta agnik az aldoshák agni összetevőin keresztül fenntartják minden dosha működési helyzetét. Példának okáért a nabhasa agni táplálja a prāna vāyut, mert a prāna éterikus. A vāyavya agni serkenti az udānát, ami a Levegő elemhez kapcsolódik. A tejo agni felügyeli a samānát, ami a Tűz elemmel van kapcsolatban. Az āpo agni irányítja a vyānát, ami Víz, és a pārthiva agni szabályozza a Földhöz kapcsolódó apāna vāyut. Hasonló módon a nabhasa agni szabályozza a sādha pittát és a tarpaka kaphát is. A vāyavya agni táplálja az ālochaka

pittát és az avalambaka kaphát, miközben a tejo agni a pāchaka pittát és a kledaka kaphát szabályozza. Az āpo agni kormányozza a rañjaka pittát és a bodhaka kaphát, a pārthiva agni pedig táplálja a bhrājaka pittát és a shleshaka kaphát.

Az agni minden fajtáját egyensúlyban kell tartani, és ebben az esetben egészségesek és boldogok maradunk. A kāya chikitsā, azaz a belgyógyászat alapvetően az agni kezelése, mert az agni alapvető fontosságú az egészség szempontjából. Ha gyógynövényeket használunk, pañchakar-mát végzünk, vagy böjtölünk, akkor a doshák altípusain keresztül az agnit kezeljük.

Mala agni. A három anyagcserevégterméknek megfelelően van három *mala agni* is. Az első a *mūtra agni*, ami a vizeletkiválasztást irányítja. A második a *purisha agni*, a székletelválasztást szabályozza. A harmadik pedig a *sveda agni*, az izzadást működteti. Mindhárom mala agni az eltávolítási csatornát körülölelő kalában (membránszerkezet) található. A mūtra agni a húgyhólyagban és a vizeletkiválasztó rendszerben található. A felesleges folyadék a vesékbe kerül, ahol szűrlet készül belőle az érgomolyagokban, és az aztán eltávozik a hólyagon keresztül. A mūtra agni mindezek a helyeken működik, és fenntartja az érgomolyok működési küszöbét, a vizelet sav-bázis egyensúlyát és a vizelet különleges fajsúlyát. A purisha agni feladata a folyadékok és az ásványi anyagok felszívása, a széklet megformázása és a bélsár hőmérsékletének a fenntartása. Színt ad a székletnek – sárgát pitta, sötétet vāta és sápadtat kapha esetén. A sveda agni szabályozza a testhőmérsékletet, fenntartja a bőr nedvességtartalmát, puhaságát, olajosságát és a sav-bázis egyensúlyát, és segít szabályozni a test víz- és elektrolitegyensúlyát is.

ÖSSZEZÉS

Az agni sok szinten működik. A teljes agnit a jāthara agni szabályozza. A rendszer egészét tekintve az agni emésztőenzimként, gyomorsavként, pepszinként, renninként, a gyomor intrinzik faktoraként és még egyéb más módokon működik az emésztőtraktusban. A jāthara agni végzi az emésztés nagyobb részét, és hozza létre a három malát – a vizeletet, a székletet és a verejtéket –, amelyek mindegyikének megvan a maga agnija a kiválasztási feladatok véghezvitelére. A hasnyálmirigyben lévő kloma agni együttműködik a májból származó bhūta agnival, és tovább szabályozza a fehérjék, a szénhidrátok és a zsírok emésztését. Az étel elemeit – az Éter, a Levegő, a Tűz, a Víz és a Föld – az öt bhūta agni alakítja át élettani elemekké, és a szövetek meg a sejtek táplálását a dhātu agni irányítja. A szövetek szintjén a bhūta agni táplálja a dhātu agnikat. A sejtek szintjén a bhūta agni táplálja a pīlu agnit. A jatru agni a híd a bhūta agni meg a különböző dhātu és a pīlu agnik között. Az érzékelő felfogást az indriya agnik szabályozzák, a vāta, a pitta és a kapha működését pedig a nekik megfelelő dosha agnik. Végül a sejtek anyagcsere működését a pīlu agni és a pithara agni szabályozza. Az agni az az irányító alkotórész, amely működteti az emésztési folyamatokat, és átalakítja az ételmet és az érzékelést tudattá.