

Agni

De schepping van het universele leven wordt geregeerd door drie krachten: de maan (**soma**), de zon (**sūrya**) en de wind of het kosmisch prāṇa (**anila**). Deze krachten worden door god Agni naar de mensheid gebracht en zijn te herkennen in de drie lichaamsprincipes: **kapha**, **pitta** en **vāta**. Dit proces wordt genoemd: **agni-narāyana** (**nara** = mens; **ayana** = het gaan).

Meer dan 200 lofzangen in de *Rigveda* zijn gewijd aan **Agni**, de god van het vuur. Hij wordt vaak in verband gebracht met Indra, de god van de zon. Als koning der goden is hij onoverwinnelijk in de strijd. Zijn tegenstanders verbrandt hij tot as. Hij is de heer van de hitte, van de crematie en van de bosbrand. Voor de mensen verschijnt **Agni** als bliksem in de lucht, als vuur in de maag en als middelpunt van het huis in de haard. Zijn belangrijkste rol is als het vuur op het gewijde altaar.

Hij verbant de demonen die het offer dreigen te vernietigen, en ontbiedt de hemelse goden om aan het offerritueel deel te nemen. Tenslotte brengt hij het offer naar ze toe, opdat ze het kunnen opeten. Omdat hij ook het offer zelf voorstelt, ziet men **Agni** als bemiddelaar tussen goden en mensen, de goddelijke priester met inzicht in aarde en hemel¹.

Aan **Agnideva** (= de god Agni) kunnen op basis van o.m. de hymnen in de *Rgveda* de volgende eigenschappen worden toegekend:

- hij is de bemiddelaar tussen de mens en de goden;
- hij is de alwetende weldoener voor vereerders (schenkt welstand en kinderrijkdom);
- hij is de mond van het bewustzijn;
- hij is het vuur: in de lucht de bliksem, op aarde het vuur;
- hij is het offervuur dat tevens een bemiddeling is tussen de mens en de goden; aanroeping door vedisch ritueel (**yajna**) dat inhoudt: aansteken v.h. vuur, aanbieden offergaven en plengen v.d. heilige Soma-drank.
- hij is de brug tussen hoger en lager bewustzijn;
- hij heeft twee gezichten: schepping en destructie;
- hij heeft drie tongen, nl. de guṇa's: sattva, rajas en tamas; of de doṣa's: VKP.
- hij heeft zeven extremiteiten (**śākḥā** = extremiteit, ledemaat), nl. de dhātu's;
- hij heeft drie benen, nl.: fysieke lichaam, mentale lichaam en bewustzijn.

Agni in het lichaam:

Caraka Saṁhitā: De lengte van het leven, de gezondheid, de immuniteit, de energie, het metabolisme, de teint, de kracht, het enthousiasme, de luister en de vitale ademhaling zijn allemaal afhankelijk van agni².

Āyurvedisch gezegde: Iemand is zo oud als zijn of haar agni.

Onder **agni** in het lichaam wordt het 'lichaamsvuur' verstaan, de energie die alle processen in het leven op gang brengt en onderhoudt. De belangrijkste representant van agni is het spijsverteringsvuur.

De identificatie van de god Agni met het vuur in het menselijk lichaam (en met de spijsvertering in het bijzonder), is niet in de Veda's te vinden. Die treffen we pas aan bij Caraka en Suśruta.

¹ Bron: Waterstone, *De wijsheid van India*, p.19

² Geciteerd in Lad, *De Ayurvedische huisapotheek*, 44.

Eigenschappen van agni:

De eigenschappen van **agni** zijn: heet (**uṣṇa**), licht (**laghu**), droog (**rūkṣa**) en helder (**viśada**).

Belangrijkste functie's³:

De belangrijkste werkzaamheid van **agni** (en dan m.n. van **jāṭharāgni**) is

- a. het voedsel in zulke kleine deeltjes verdelen dat die door de cellen kunnen worden opgenomen en
- b. het scheiden in:
 - **sāra** (lett.: *het beste van iets, de kracht; voedingsstoffen*) en
 - **kiṭṭa** (lett: *vuil, afvalstoffen*).

Je zou ook kunnen zeggen: **agni** zorgt voor

- a. vertering van voedsel;
- b. transport van voedsel; en
- c. voeding van de weefsels met dat voedsel.

Van belang is dus: het juiste eten in de juiste hoeveelheid op de juiste tijd⁴!

De werking van agni hangt vooral af van vyāna vāyu en een goede werking van de srota's. De spijsvertering, de groei, het hormonale systeem, de fotosynthese, het licht, de kleur v.d. huid, het enzymstelsel en de stofwisseling, maar ook bijv. het verlangen zijn volledig afhankelijk van agni.

In het lichaam vormt **agni** de sleutel tot gezond zijn en ziek zijn. Of men lang zal leven hangt af van agni. Het is het biologisch vuur dat de stofwisseling reguleert. Het pitta-systeem is de katalysator bij de spijsvertering en stofwisseling. Het bevat warmte-energie en die energie is agni. Maar pitta is niet identiek met agni. *Pitta is het vat, agni is de inhoud.* (Hein: Pitta is de energetische kracht van het vuur, agni is het vuur zelf.) Alleen pacaka-pitta en **jāṭhara-agni** zijn hetzelfde.

Agni is aanwezig in iedere cel (door vāta), houdt de voeding in de weefsels in stand en handhaaft het immuunsysteem door in het maag-darmkanaal de lichaamsvreemde stoffen en toxinen te vernietigen.

Ook intelligentie, inzicht, waarneming en begrip zijn agni-functies.

Bij *planten* is agni o.m. verantwoordelijk voor de foto-synthese. Via de agni van de planten voeden we onze eigen agni. Door deze extra agni kunnen we ons immuunsysteem versterken.

Zie voor een overzicht van de verschillende functies van agni, blz. 8.

³ Zie onder voor de functies van agni volgens Lad, *Textbook of Ayurveda*, 86

⁴ Je moet dus vermijden **viśama aśana** > **viśamāśana** (= *onregelmatig eten*) en **adhi aśana** > **adhyaśana** (= *binnen de tijd eten, te vroeg eten, d.w.z. voordat de vorige maaltijd is verteerd*).

De manifestaties van agni (spijsvertering):

naam	dominantie van	werking	effecten
samāgni <i>sama = harmonisch, regelmatig, in balans</i>	tridoṣa in balans	Harmonisch functionerende agni.	Vertering is zonder problemen en regelmatig.
mandāgni <i>manda = langzaam</i>	kapha	Kapha werkt door zijn guṇa's (langzaam, zwaar, olieachtig, koud) blokkerend op agni (met tegenovergestelde guṇa's). Langzame, zwakke, trage spijsvertering. Zelfs kleine hoeveelheden licht voedsel worden pas na langere tijd verteerd. Dit leidt tot gewichtstoename, verstopping van de srota's en dus tot veel āma.	<i>Sympt.:</i> zwaar gevoel in de buik, loomheid.
tīkṣṇāgni <i>tīkṣṇa = scherp, snel</i>	pitta	De eigenschappen van pitta (heet, vettig en vloeibaar) versterken agni. Versterkte werking v.d. spijsvertering. Zelfs grote hoeveelheden en zwaar voedsel worden snel verteerd. Als dit lange tijd duurt leidt het tot <i>dhātu-kṣaya</i> (= <i>uitdroging, afname, vermindering van weefsel</i>)	<i>Sympt.:</i> snel hongergevoel na de maaltijd; droge keel, gehemelte en lippen; brandend gevoel en dorst. <i>Ziekte:</i> hyperthyroïdie ⁵ .
viṣamāgni <i>viṣama = oneffen, onregelmatig, ruw</i>	vāta	Onregelmatige spijsvertering. Soms wordt voedsel compleet verteerd, soms niet. Als de dhātu's niet in balans zijn en er te veel mala komt, krijg je vāta-klachten.	<i>Sympt.:</i> constipatie, diarree, opgeblazen gevoel, pijn in de darmen, koliekpijn; flatulentie, winderigheid, niet compacte feces, dysenterie, zwaarheid van de ledematen.

Stoornissen:

1. De functie van agni kan verminderd worden door slechte voedingsgewoonten (te weinig, te veel, onregelmatig, te heet eten) chronische ziekten, psychische factoren (zie onder), uiterlijke omstandigheden (plaats, klimaat, jaargetijde) en factoren van socio-culturele aard (bijv. vasten). Bij te heet eten (bij een hoge agni) wordt er te veel verbrand en gaan waardevolle bouwstoffen verloren. Dit leidt tot verhoogde galvorming en donkere ontlasting.

De belangrijkste oorzaak van een slecht functionerende agni is: *prajñāparādha*⁶ = *onwetendheid, niet in harmonie leven met de natuur* (*prajñā = kennis; aparādha = zonde, overtreding, schuld*).

⁵ De uitpuilende ogen hierbij zouden te maken hebben met de afname van vetweefsel in de oogholte (mondelijke informatie Dr. Sood).

⁶ Vaak geschreven als *pragyaparad*.

2. Als er een stoornis is in de tridoṣa, wordt de spijsvertering (door agni) beïnvloed en wordt er āma gevormd, een slijmvormende substantie, die zich ophoopt in de darmen en andere kanalen (**āma = onrijp, rauw, ongekookt**). Āma vormt door verzuring toxinen, die via het bloed naar zwakkere delen v.h. lichaam worden gebracht en daar problemen veroorzaken (arthritis, diabetes, hartkloppingen, etc.). Āma is in feite de oorzaak van heel veel ziekten. Het veroorzaakt: onfrisse adem, zwaar gevoel, inertie, beslagen tong, minder eetlust, minder levenslust (als negatief kapha) Soms ontstaat āma door ongeschikt voedsel. Als de tong is bedekt met een wit laagje, betekent dat dat er āma in de maag, dunne darm of dikke darm is (afhankelijk v.d. plaats)⁷.
3. Toxinen kunnen ook door emotionele factoren gecreëerd worden. Onderdrukte emoties zijn vaak de oorzaak van een verminderen van agni wat tot abnormale immuunreacties leidt (allergieën bijv.). Onderdrukte pitta-emoties (haat, woede) maken een pitta-persoon meer vatbaar voor pitta-verhogend voedsel. Dat werkt ook zo bij kapha (begerigheid, gehechtheid) en vāta. Āyurveda adviseert de emoties afstandelijk te bezien en dan op te laten lossen.

Symptomen bij een agni-stoornis⁸:

1. Bij een te *sterke* agni: zware oprispingen, heftig zweten, huiduitslag, diarree, overgevoeligheid, te veel praten, onbedwingbare trek en een branderig gevoel in het spijsverteringskanaal, prikkelbaarheid en woede.
Th.: Vermijden: zuur voedsel en scherpe kruiden.
Geadviseerd: verkoelend voedsel, kruiden en dranken zoals komkommers, bananen, kardemom, rozenwater.
2. Bij een te *zwakke* agni: winderigheid, oprispingen, langzame spijsvertering, geestelijke moeheid, moeilijk wakker worden, weinig/geen zweetafscheiding, verstopping, doffe teint.
Th.: Harmonische samenstelling van het voedsel, enzymrijke voedingsmiddelen, scherpe kruiden, etc.
Geadviseerd bij een te zwakke agni (en dan m.n. een te zwakke jaṭharāgni):
 - gember of gemberthee⁹;
 - koude dranken vermijden en bij het eten wat warm water drinken;
 - *chitrak-vati* tabletten;
 - knoflook en *trikatu*¹⁰;
 - *draksha* (ayurvedische kruidenwijn) vóór het eten;
 - laurierbladthee.
 + eventueel vasten.

Agni en de tijd:

Zoals de zon de seizoenen in het jaar regeert, zo doet agni dat in het mensenleven. In de Kapha-periode (tot 20 jaar) bouwen de vuren zich op; in de Pitta-periode (van 20–45) branden ze volop en in de Vāta-periode (boven de 45) verminderen ze totdat ze tenslotte uitdoven.

⁷ Zie de tongdiagnose in Lad, *Ayurveda* (51-53).

⁸ Gebaseerd op Rosenberg (62-63). Zij geeft ook adviezen voor een evenwichtige agni.

⁹ Gember stimuleert de afgifte van speekselenzymen en de activiteit van de maag, en het bevat zelf eiwitverterende enzymen. Zie Chopra/Simon 37.

¹⁰ Een mengsel van drie scherpe kruiden.

De verschillende agni's:

Lad onderscheidt in zijn *Textbook of Ayurveda* 40 agni's. Het zijn de volgende:

1. **jaṭhara-agni** = het spijsverteringsvuur. (**jaṭhara** = maag en dunne darm)
De belangrijkste werking is hier het verteren van het voedsel.
2. **5 bhūta-agni's** in de lever¹¹.
Āyurveda ziet de lever als het orgaan waar de belangrijkste omzettingsprocessen plaats vinden. Hier wordt lichaamsvreemd omgezet in lichaamseigen.
3. **7 dhātu-agni's** in de verschillende lichaamsweefsels.
+
4. **kloma-agni** die zich tussen jaṭhara-agni en de bhūta-agni's bevindt. (**kloma** = pancreas)
5. **jatru-agni**, waaronder men zowel de schildklier als de thymus verstaat.
(**ūrdhva-jatru-granthi** = schildklier; **adhah-jatru-granthi** = thymusklier)
6. **pīlu-agni** werkt in het celmembraan (op micro-niveau dus) en handhaaft daar de semi-permeabiliteit. Het maakt de transformatie van extra- naar intra-cellulaire nutriënten mogelijk. (**pīlu** = atoom)
7. **pithara-agni** werkt in de kern van de cel en houdt daar het vuur brandende, incl. de werking van DNA en RNA. (**pitarau** = dualisvorm van **pitar** = ouders)¹²
8. **5 indriya-agni's** (de agni's van de zintuigen) behorende tot **sādhaka agni** (de vuur-component van sādhaka-pitta). (**indriya** = zintuig)
9. **15 subdoṣa-agni's**, behorend bij ieder van de subdoṣa's.
10. **3 mala-agni's**, nl. de **mūtram-agni**, **purīṣa-agni** en **sveda-agni**. (**mūtra** = urine; **purīṣa** = ontlasting; **sveda** = zweet)

Van deze groep van 40 zijn de eerste 13 de belangrijkste. Deze worden hieronder apart besproken:

<i>soort agni</i>	<i>plaats</i>	<i>functie</i>	<i>opmerkingen</i>
jaṭhara agni (synoniemen: kāya agni , koṣṭa agni , mahā agni , antara agni , pacaka agni , deha agni)	anna vaha srota's (maagdarmkanaal)	→ voedingsstoffen (= brandstof) bewerken tot āhāra rasa + mala ; → controle en regulatie v.d. andere 12 agni's. (āhāra rasa = chylus = inner substance = eiwitten / koolhydraten / vetten)	kiṭṭa : urine, feces, gassen. De werking van agni staat o.i.v. emotie en regelmaat.
kāya = lichaam koṣṭa = darmen, maag mahā = groot antara = intern pacaka = hij die kookt deha = lichaam	anna = voedsel √ vah = vervoeren srotas = kanaal √ sru = vloeien	āhāra = het tot zich nemen, voedsel rasa = essentie, sap mala = vuil, onzuiverheid	kiṭṭa = secretie, afscheiding, vuil

¹¹ Rosenberg (31) stelt dat deze agni's in elke cel werkzaam zijn. Ook Dr. Sood (mondelijke informatie) is van mening dat iedere dhātu-agni steeds vergezeld gaat van de 5 bhūta-agni's.

¹² De *h* in het woord pithara is merkwaardig!

In de lever arriveert de **āhāra rasa** die daar verder wordt bewerkt door de **bhūta-agni's** (de agni's van de elementen).

ṛthivī → pārthiva agni <i>ṛthivī = aarde</i> <i>pārthiva = aards</i>	lever	aminozuren → eiwitten (bijv. albumine, protrombine, fibrinogeen, globuline)
āpas, jalam → āpo agni <i>āpas = water</i> <i>jalam = water</i>	lever	→ voorlopers van hormonen en rasa-weefsel
agni, tejas → tejo agni <i>agni = vuur</i> <i>tejas = vuur</i>	lever	→ voorlopers van enzymen en rakta-weefsel
vāyu → vāyavya agni <i>vāyu = wind, lucht</i> <i>vāyavya = behorend tot de wind</i>	lever	→ voorlopers van neurotransmitters en asthi-weefsel
ākāśa, nabhas → nabhasa agni <i>ākāśa = ether</i> <i>nabhas = lucht, sfeer, wolk, mist</i>	lever	→ voorlopers van DNA en RNA en śukraweefsel

De eindprodukten van de **bhūta-agni's** (in de lever) worden **poṣaka-dhātu**¹³ genoemd. Nadat het voedsel in de lever is bewerkt, wordt het naar de verschillende dhātu's vervoerd.

	bhūta ¹⁴ en doṣa ¹⁵	dhātu ¹⁶	upadhātu ¹⁷	kiṭṭa ¹⁸	karma ¹⁹ / systeem
poṣakadhātu die o.i.v. water m.b.v. enzymen door rasa dhātu agni in de rasa vaha srota's wordt omgezet in: → + ↓	water aarde (kapha)	plasma, chylus, extra- en intracellulaire vloeistoffen.	moedermelk, menstruatievloeistof	mucus en slijm	voedend <i>prīnana = aangenaam, verzachtend.</i> Immuunsysteem.
poṣakadhātu die o.i.v. vuur m.b.v. enzymen en vitamines (o.a. B11, B12, A en K) door rakta dhātu agni in de rakta vaha srota's wordt omgezet in: → + ↓	vuur water (pitta)	rakta of bloedserum	peesachtige structuren, bloedvaten	gal	energiegevend <i>jīvana = verlevendigend.</i> Zuurstofvoorziening.

¹³ **poṣaka-dhātu** = dat wat de weefsels voedt.

¹⁴ **bhūta** = element.

¹⁵ **doṣa** = lichaamsconstitutie.

¹⁶ **dhātu** = lichaamsweefsel.

¹⁷ **upadhātu** = bijproduct van een weefsel.

¹⁸ **kiṭṭa** = afvalprodukt.

¹⁹ **karma** = werking.

poṣakadhātu die o.i.v. aarde m.b.v. enzymen door māṁsa dhātu agni in de māṁsa vaha srota's wordt omgezet in: → + ↓	aarde (kapha)	māṁsa of spier	spiervet, de 7 lagen v.d. huid	secreties van neus, ogen, oren, vagina en penis, haarfollikels	kracht/steungevend lepana = <i>bepleisterend, steungevend</i> . Geeft kracht, beschermt de weke delen. Maakt beweging mogelijk.
poṣakadhātu die o.i.v. aarde en water m.b.v. enzymen door meda dhātu agni in de meda vaha srota's wordt omgezet in: → + ↓	aarde water (kapha)	meda of vet	ligamenten, vliezen	zweet	smering snehana = <i>smerend, liefdevol</i> . De thermostaat v.h. lichaam.
poṣakadhātu die o.i.v. lucht en aarde m.b.v. enzymen en vit. D door asthi dhātu agni in de asthi vaha srota's wordt omgezet in: → + ↓	aarde lucht	asthi of bot	tanden	nagels, haren, baard, haarzakjes	steungevend dhāraṇa = <i>steunend, dragend</i> .
poṣakadhātu die o.i.v. vuur en water m.b.v. enzymen en verschillende B-vitamines door majja dhātu agni in de majja vaha srota's wordt omgezet in: → + ↓	water (kapha)	majja of beenmerg (ook hersenen en ruggemerg)		olieachtige glans v.d. huid (door talgklieren), faeces, tranen	vullend pūraṇa = <i>vullend</i> . Het merg vult de botten (en dat wat ze maken vult het bloed). Geeft zenuwimpulsen (motorisch/sensorisch) door. Cellulaire communicatie.
poṣakadhātu die o.i.v. water ²⁰ m.b.v. enzymen door śukra dhātu agni in de śukra vaha srota's wordt omgezet in: →	water aarde (kapha)	śukra (<i>zaad</i>) en ārtava (<i>menstruatie</i>); het is ook wat uit de poriën van de botten komt; het bevat het DNA			leven doorgeven garbhotpatti ; (garbha = <i>embryo</i> ; utpatti = <i>geboorte</i>) en productie van ojas . Het continue proces van vernieuwing van cellen.

Als alle dhātu's gezond zijn, dan volgt als laatste: **ojas** = levenskracht, vitaliteit, uitstraling, aura [**ojas** = *kracht, energie*]. Deze is niet direct fysiek herkenbaar, maar hij is essentieel voor het behoud van de immuniteit. Het is een harmonische vormgevende kracht die belangrijk is voor ondersteuning van het leven. Vergelijkbaar met positief kapha²¹. Vanwege zijn krachtige vitale energie is ojas de kern van de dhātu's. De hoofdzetel van ojas is het hart. Dat zou 8-12 druppels (of: een vingerhoed vol) bevatten. Ojas steunt op een goede vertering (op agni dus). Ojas houdt de doṣa's in balans. Sattvische kruiden (m.n. ashwaganda²²) versterken deze energie.

Volgens Caraka kan **ojas** verzwakt raken door: overmatige lichaamsbeweging, vasten, verlies van bloed en zaad, zorgen, angst, verdriet, en verwondingen. Overmatige seks vermindert ojas bij beide seksen. Verminderde ojas verlaagt de weerstand van het lichaam. Het maakt je angstig, mager, vermindert je geestelijke vermogens en verstoort je zintuigen²³.

²⁰ Sommigen noemen hier ook aarde bij.

²¹ Net zoals **prāṇa** een positief vāta is en **tejas** een positief pitta.

²² Het kruid **aśvagandha** bevat heel veel **ojas** en kan dus de menselijke ojas versterken (David/Frawley, 19).

²³ Aldus Morrison.

De normale functies van agni:

Naast de spijsvertering zijn er nog talloze andere functies van het lichaam waarbij agni betrokken is. Lad onderscheidt de volgende functies van agni²⁴:

pakti	√ pac = koken pacaka = hij die kookt pakti = het koken, de vertering, rijping apakti = het niet verteerd zijn, onrijpheid, onvolwassenheid	Vertering, absorptie en assimilatie van voedsel en van zintuigelijke indrukken; leidt tot voeding, kennis en begrip. Abnormale spijsvertering leidt tot opgezwollen buik, diarree, constipatie, verwaaring en onderdrukking van emoties.
darshanam	√ drś = zien darśana = het zien adarśana = niet goed zien	Verantwoordelijk voor de visuele perceptie, dank zij ālocaka agni die aanwezig is in de retina, de cornea en de lens. Abnormale functie uit zich in: problemen als cataract, hoornvliesandoeningen, glaucoom, iritis.
mātroshna < mātra-ushna	mātrā = maat uṣṇa = heet, warm amātroṣṇa = abnormale lichaams-temperatuur	Handhaaft de normale lichaamstemperatuur. Bij een abnormale werking kan er sprake zijn van hyperthermie (pyrexia) of van hypothermie.
prākṛuti-varna	prākṛti = constitutie v.h. individu prākṛta = natuurlijk varṇa = kleur, verschijning vikṛtiḥ varṇa = abnormale kleur.	Handhaaft de constitutie en de kleur van de huid. Vāta – bruin; pitta – rood, kapha – bleek, wit. Bij abnormale functie: vāta – zwartig; pitta gelig; kapha – inbleek.
shauryam	śaurya = dapperheid aśaurya = angst, vrees	Geeft vertrouwen, moed en onbevreesdheid. Als deze functie uit balans is, kun je de (alledaagse) problemen niet aan en loop je ervoor weg.
harsha	√ hr̥ṣ = blij zijn, opgewonden zijn harṣa = opwinding, agitatie, blijdschap aharṣa = verdriet, depressie	Creëert vreugde, blijdschap, lachen en tevredenheid. Een gezonde sādhaka agni zorgt voor de secretie van de neurotransmitters en voor de neurochemische synthese van ervaring en waarneming die tot begrip leiden. Als deze agni laag is, kan dat tot depressie leiden.
prasāda	prasāda (m) = helderheid, heelheid, sereniteit, vriendelijkheid viṣāda (m) = verwarring, inconsistentie, wanhoop	Voorziet in mentale helderheid ; geeft heelheid. Je bent een heel persoon. Het woord betekent ook ‘heilig voedsel’. Als deze agni niet goed functioneert kan het zijn dat je bijv. op je werk een totaal ander iemand bent dan thuis.
rāga	rāga = kleur, roodheid, enthousiasme, passie, liefde virāga = matheid, depressie, tegenzin	Creëert affectie, interesse, enthousiasme, kleurvolle kwaliteit. Als deze agni uit balans is, wordt het leven vlak en trekt men zich vaak terug (in een depressie).

²⁴ Lad, *Textbook*, 86-89.

dhātu-poshanam	<p>dhātu = structuur vormend element, steunpilaar, lichaamsweefsel √ puṣ = voeden poṣaṇa = voeding dhātu kārśyana = weefselvermindering kārśya = vermagering, vermindering</p>	Voeding van de weefsels. Als de agni van een dhātu te hoog is, volgt er vermagering van dat weefsel. Als deze te laag is, komt er een ophoping van niet uitgerijpt weefsel.
ojah-kāra	<p>ojas = kracht, energie kāra = producerend ojohāra = tekort aan ojas √ hr̥ = wegnemen hāra = verwijdering</p>	Productie van ojas. Het eindproduct van de vertering op cellulair niveau is ojas , een biologische substantie die nodig is om de weerstand op peil te houden. Gebrek aan deze agni leidt tot een verminderde weerstand, wat leidt tot vatbaarheid voor infecties en ziektes zoals AIDS.
tejah-kāra	<p>tejas = licht, vuur, schittering kāra = producerend tejohāra = tekort aan tejas √ hr̥ = wegnemen hāra = verwijdering</p>	Productie van tejas. Tejas is de energie die de semi-permeabiliteit van de celmembranen handhaaft en de cellulaire metabolische activiteit. Een tekort aan deze agni leidt tot een doorlaatbaarheid v.d. celwand waarbij sodium, kalium, glucose etc. verloren gaan.
prāna-kāra	<p>prāṇa = levensgeest, adem kāra = producerend prāṇahāra = tekort aan prāṇa √ hr̥ = wegnemen hāra = verwijdering</p>	Productie en gebruik van prāṇa in de ademhaling en de cellulaire ademhaling. Ojas, tejas en prāṇa werken samen om de gasuitwisseling in de longen, de metabolische activiteit en de immuniteit te handhaven. Als er tekort aan prāṇakāra agni is, kan de persoon in een shock raken.
buddhi-kāra	<p>buddhi = intellect, intelligentie kāra = producerend buddhihāra = tekort aan buddhi</p>	Verantwoordelijk voor het logisch denken; voor keuzes maken. Tot stand gebracht door een gezond sādhaka agni . Bij gebrek aan deze agni wordt onderscheiden en keuzes maken moeilijk.
medhā-kāra	<p>medhas / medhā = intelligentie, begrip kāra = producerend medhāhāra = tekort aan medhā</p>	Handhaaft intelligentie en de stroom van cellulaire communicatie. Als de communicatie blokkeert, raakt een cel geïsoleerd (gebrek aan intelligentie op celniveau) en kan afwijkend gedrag gaan vertonen (kanker).
dhairyam	<p>√ dhṛ = houden, dragen, ondersteunen dhairya = stevigheid, stabiliteit, geduld, vastbeslotenheid, ernst, kracht adhīrata = ongeduld adhīra = ongeduldig, laf, onstandvastig adhīram (adv.) = ongeduldig</p>	Geeft geduld, stabiliteit en vertrouwen. Bij een verhoogde agni wordt de persoon ongeduldig (vaak pitta), wat vaak leidt tot agressiviteit, competitie en geweld. Bij een verlaagde agni is sprake van sloomheid, iemand die altijd te laat is.
dīrgham	<p>dīrgha (adj.) = lang (tijd en plaats) dīrgham (adv.) = lang</p>	Handhaaft de levensduur. Een verminderde agni leidt tot een vroegtijdige dood.

prabhā	prabhā = helderheid, licht, straling. chāyā = schaduw	Creëert een gezonde glans en uitstraling. Een verminderde agni geeft een ‘schaduwachtig’ uiterlijk wat vaak aan de huid te zien is.
bala	bala = sterkte, kracht kṣaya = achteruitgang, verlies, verval	Voorziet in kracht en vitaliteit. Een verminderde agni geeft verval, vermindering van krachten.

Literatuur:

- Chopra, Deepak & David Simon, *The Chopra Centre herbal Handbook*, p. 36-37.
 EISRA, *Siddhanta*, hfdst. “Vedische Cultuur” en “Ayurvedische basisprincipes”.
 Heyn, Birgit, *Ayurveda. De zachte kracht van de Indiase geneeskunde*, p. 84-87.
 Lad, Vasant, *Ayurveda, de leer der zelfgenezing*, p. 31-33.
 Lad, Vasant, *De ayurvedische huisapotheek*, p. 43-44, 54, 208-209, 246-247, 304.
 Lad, Vasant, *Textbook of Ayurveda*, hfdst. 4 (p. 81-101).
 Lad & Frawley, *Ayurveda en kruiden*, p. 23-24.
 Mehta, Anil Kumar, *Ayurveda in de praktijk*, p. 43-50.
 Mehta & Gupta & Sharma, *Health and harmony through Ayurveda*, p. 347-353.
 Mehta, A.K. & H.W. Sandhövel, *Pancha karma*, p. 52-65.
 Ninnivaggi, Frank John, *An Elementary Textbook of Ayurveda*, p. 87-95.
 Rosenberg, *Ayurveda*, p. 30-31 + 62-65.
 Warriar & Verna & Sullivan, *Ayurveda*, p. 172-173
 +
The Rig Veda, by Wendy Doniger O’Flaherty, p. 97-118.
 Waterstone, Richard, *De wijsheid van India*, p. 19.