

AGNI - das Feuer

In den alten indischen Schriften wird Feuer unter einem doppelten Effekt beschrieben:

Einerseits als der **Gewittergott Rudra**, die rohe Gewalt der Natur, das Flammenmeer, aus welchen nach dem indischen Mythos die Schöpfung einst geworden ist und von welchen sie dereinst auch wieder verschlungen wird. Psychologisch verstanden ist es die blinde Wut oder die verzehrende Leidenschaft.

Dieser blinden Wut gegenüber steht **Agni, der Gott des Herdes und des Opferfeuers**. Er steht ganz im Dienste der Menschen. Er stellt eine bewusstmachende Kraft dar. Das Wort *Agni* ist mit dem lateinischen *ignis* (= *Feuer*) verwandt. Agni ist auch *vāc*, das Wort. Es bedeutet nicht nur Sprache, sondern auch das Denken.



Weiter wird auch berichtet, die Götter hätten aus dem *Agni* eine Waffe gemacht, die dazu diente, den Urdrachen *Vrtra* zu besiegen. Dessen Leib hatte die Quelle des Lebenswassers verstopft. Der Name dieser Waffe war *tejas*, was mit Energie übersetzt werden kann.

Psychologisch lässt sich *Agni* als unbegründbarer Seelenimpuls verstehen, der aus dem Jenseits (dem Unbewussten) kommt. Agni ist ein Sinnbild für die Energie des Selbst, die uns Menschen dazu drängt und zwingt, jenes Wesen zu werden, das in uns angelegt ist. Das heisst, dass wir Bewusstes und Unbewusstes miteinander zu verbinden versuchen um dadurch unserer körperlich-seelischen Ganzheit bewusst zu werden.

Agni, der höchste vedische Gott, steht für ein "Wunder", nämlich für die Möglichkeit des Menschen, seiner selbst und seiner inneren Wirklichkeit bewusst zu werden.

Auf der mentalen Ebene ist Agni = Tapas (eines der 5 Nyamas) das Feuer der Selbstdisziplin. Es nimmt eine Schlüsselrolle in den Lebensempfehlungen des Yoga ein.

Tapas ist

- Kraft
- Disziplin
- Ausdauer
- Läuterung
- Begeisterung

- Engagement
- Motivation

Es kann

- ein Tor zur Willensstärke sein
- Kraftstoff für eine selbst gewählte Disziplin
- Kontrolle von Geist, Körper und Sinnesorganen
- helfen, nicht förderliche Verhaltensweisen aufzugeben

Die Bedeutung des Wortes *tap* ist erhitzen, kochen, scheitern. Durch Tapas können wir ein inneres Feuer entfachen, durch das alte Verhaltensweisen gereinigt werden und vergehen. Es hilft uns ohne jammern, klagen und murren, mit freiem und festem Willen, mit Liebe und Hingabe, täglich über eine lange Zeit ungewöhnliche und ungewohnte Handlungen auszuführen. Man übt für niemand anders als für sich selbst. Diese Einstellung gibt Tat-Energie und Tat-Kraft.

Auf der körperlichen Ebene ist Agni die Verdauungsfeuer. Es liefert dem Körper Energie, die er braucht um seine Funktionen zu erfüllen. Agni reguliert die Körpertemperatur und fördert die Verdauung sowie die Aufnahme der Nahrung durch die Zellen. Agni transformiert die Nahrung in Energie.

Durch verschiedene Körperübungen (Asanas) kann das Agni gefördert und Schlacken, Schleim und Abbaustoffe ausgeschieden werden. Wichtig sind die reinigenden Übungen (Kryas). Diese sind massgeblich für die positiven körperlichen Wirkungen des Hatha Yoga verantwortlich.

Die wichtigsten 6 Kryas sind:

1. Trataka (beständiges Schauen auf einen Punkt)
2. Neti (Nasenspülung)
3. Kapalabhati (Lungenreinigung)
4. Dauti (Reinigung des oberen Verdauungstraktes)
5. Nauli / Agni sara (Darmreinigung)
6. Basti (Einlauf)

Mangelndes Agni kann laut Ayurveda die Ursache von Krankheit sein, da Schlacken und Unreinheiten sich im Körper ansammeln. Wenn das Verdauungsfeuer nicht richtig brennt, dann ist die Fähigkeit zur Aufnahme und Resorption von Nährstoffen gestört. Ein schwaches oder gestörtes Agni erkennt man daran, dass die Verdauung nicht richtig funktioniert: Blähungen, Verstopfung, Unwohlsein, aber auch Durchfall sind Zeichen von schwachem Agni. Dieser Mangel kann zu Energielosigkeit und deprimierten Gemütszuständen führen.

Agni ist für die Aufrechterhaltung des Immunsystems zuständig. Für eine gute Gesundheit ist es unerlässlich, Agni immer wieder zu stärken und aufrecht zu erhalten. Regelmässige Mahlzeiten, nicht zu schweres und zu üppiges Essen, sowie ein ruhiger und ausgewogener Geist tragen zu einem starken Agni bei.

Ayurveda empfiehlt Ingwer als Agni stärkendes Mittel. Vor dem Essen soll es den Appetit anregen, bzw. lässt das Agni entflammen.

Quellen und weiterführende Literatur:

Alexander Kobs, "die 10 Lebensempfehlungen des Yoga"
 Alexander Kobs, "Shatkarma Yoga-Reinigung"
 Rudolf Högger, "die heilige Schnur"
 Internet: Yoga-Vidya.de