



Die 5 Dimensionen des Menschen nach dem Wagentheorem der Katha-Upanisad

Das ganzheitliche Menschenbild des Yogas wird besonders anschaulich im Gleichnis vom Pferdewagen dargestellt.

Dieses Bild unterscheidet zwischen fünf Dimensionen des Menschen:

Körper, Sinne, Denken, Erkenntnis und Selbst.

Der Körper entspricht dem Wagen, die Sinne und Begierden den diesen Wagen ziehenden Pferden. Wie die Pferde den Wagen ziehen, so nimmt der Mensch mit den Sinnen und Begierden die Welt wahr und richtet sein Handeln nach ihnen aus. Wie die Pferde jedoch durch die Zügel in Zaum gehalten werden, so vermag auch der Mensch mit dem Denken seine Begierden zu lenken.

Entscheidend wird jetzt jedoch, woher das Denken die Leitmassstäbe nimmt, das heißt, wer die Zügel in der Hand hat. Beim Pferdewagen ist dies der Wagenlenker, der als getreuer Diener seines Herrn die Befehle des Wagenherrn, der in der Mitte des Wagens sitzt, umzusetzen weiss. Er ergreift die Zügel und lenkt so die Geschicke des Wagens. Beim Menschen übt die Funktion des Wagenlenkers die intuitive Erkenntnis aus, die offen ist für die Stimme aus dem Selbst, die Stimme der inneren Mitte.

Um das Selbst, die Stimme aus der inneren Mitte hören zu können ist es wichtig, sich zu entspannen und Körper und Geist ruhigzustellen, damit der stete Strom der Gedanken für einen Moment unterbrochen wird.

Es ist erwiesen, dass durch regelmässige Entspannung sämtliche stressbedingte Krankheiten - und das sind die meisten chronischen Krankheiten - verhindert, bzw. in ihrem Verlauf günstig beeinflusst werden können. Deshalb hat heute die Entspannung ihren festen Platz in verschiedensten Therapien. Die Entspannung gibt sowohl eine körperliche als auch eine geistige Regeneration.

Beim Üben des Yoga wird es am Anfang vor allem um einfache Formen der Entspannung gehen. So kann in den meisten Asanas derjenige Körperteil welcher nicht für die Stellung und deren Festigkeit benötigt wird, vorsätzlich entspannt werden. Auch die Gesichtsmuskulatur sollte praktisch immer entspannt bleiben.

In der Regel wird eine Yogastunde mit einer Schlussentspannung beendet, d.h. nachdem alle Teile des Körpers aktiviert wurden, werden sie nun Teil für Teil wieder entspannt. Die Atmung wird ganz fein, so dass sich auch eine Ruhe im Gefühls- und Geistesleben einstellt.