

Interview mit Swami Maitreyananda

**YOGA INTEGRAL** ®

**y o g a**

**journal**

**Was ist Yoga?**

**Pranayama**

**Yogatherapie**

**Samadhi**

**Die Unterschiede  
im Yoga**

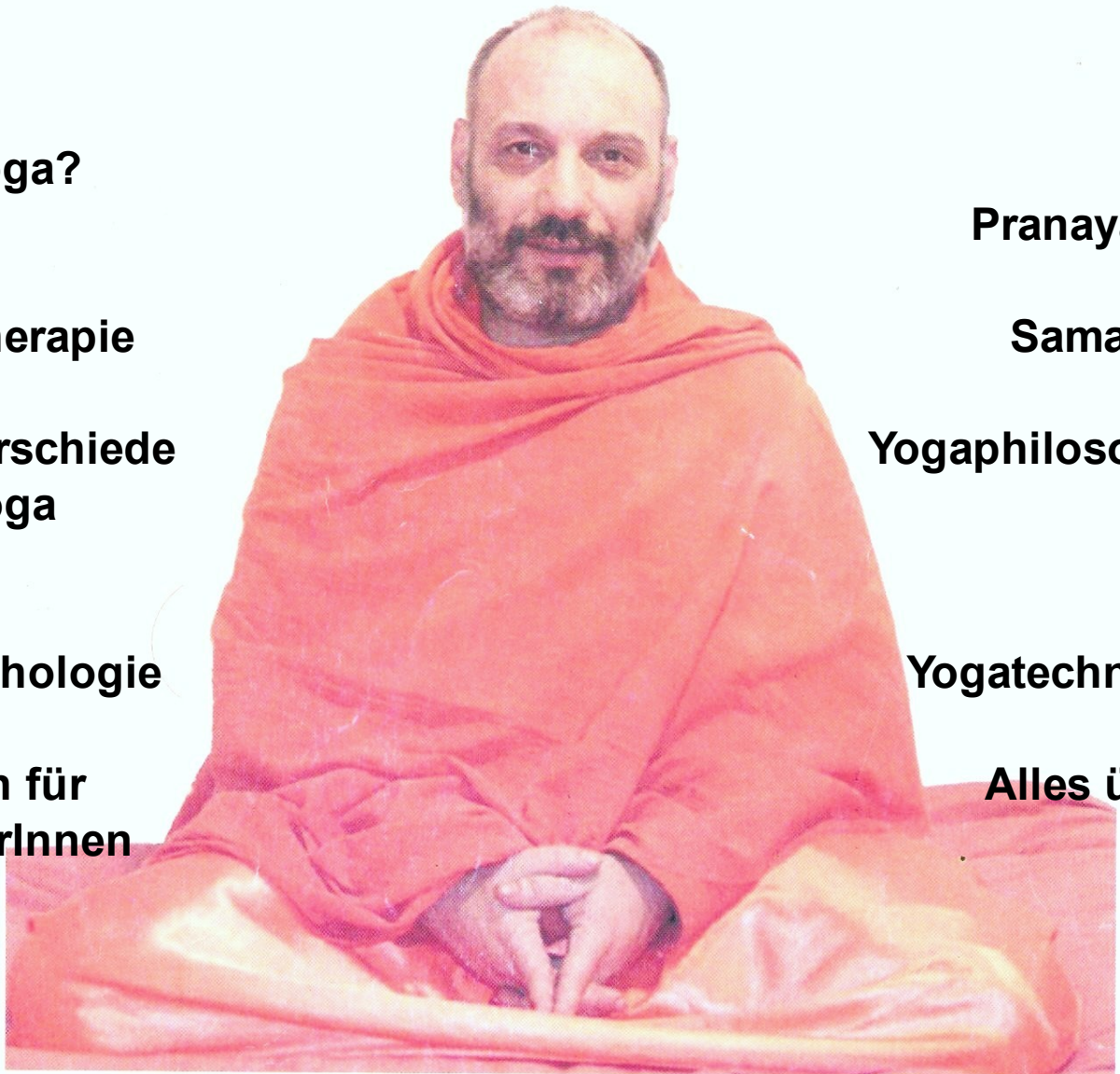
**Yogaphilosophie**

**Yogapsychologie**

**Yogatechniken**

**Leitfaden für  
YogalehrerInnen**

**Alles über  
Yoga**



**Swami Maitreyananda**

**eine der größten, weltweiten Autoritäten im Yoga,  
beantwortet uns hundert Fragen über Yoga.**

## Swami Maitreyananda

Yogacharya Fernando Estevez Griego (Dharmachari Swami Maitreyananda) wurde am 11.11.1956 in Montevideo, Uruguay geboren; dort verbrachte er seine Kindheit und die Anfänge seiner Jugendzeit. Im jungen Erwachsenenalter lebte er auf den Bahamas, in den Vereinigten Staaten, in Kanada, Spanien, Frankreich, Schweiz, Israel und in Indien.

Heute ist er einer der weltweit angesehensten und wichtigsten Meister und wird international als Weiser und Ratgeber im Yoga geschätzt. Seine Ausbildungen hat er bei den besten und bekanntesten Yogameistern von Indien genossen und war direkter Schüler von Yogavatar Krishna Kisore Dasji, Swami Visnudevananda (Sivananda) und dem ehrwürdigen L. Ariyawansa Nayaka Mahatera.

Den Abschluß zum Yogalehrer absolvierte er im Sivananda Ashram und in der „Forest Vedanta University“, in Indien bekam er den Titel des Yogacharyas und des Meisters im Yoga.

Außerdem ist er Meister in Yogatherapie, Doktor in Psychologie und Aryurvedalehrer.

Zusammen mit anderen Meistern ist er ein Pionier, der Gründer von nationalen und internationalen Yogaverbänden, die sich im Internationalen Yogaverband vereint haben.

Seine Internationale Schule des Yoga Integral®, die von Swami Asuri Kapila 1932 gegründet wurde, wird als eine der drei weltweit besten Schulen angesehen. Dort wurden mehr als 9.000 Yogameister, Yogacharyas, Master in Yoga, Ausbilder in Yoga, Yogalehrer und Yoga Instruktoren ausgebildet.

Swami Maitreyananda wurde für zwei Perioden zum Präsident des Internationalen Yogaverbandes gewählt, von 1990 – 1992 und von 2003 – 2005. Im Zuge seiner Präsidents der Internationalen Gemeinschaft des Yoga Integral Aurobindo Sivananda Ashram wurde er der Nachfolger von Krishna Kirsore Dasji im Rat des weltweiten Yoga und hat heute den Vorsitz der Internationalen Gesellschaft des Yoga Intgral®, Aurobindo Sivananda Ashram.

Durch sein Charisma, sein Wissen, seine Spiritualität und seine Hingabe an den Yoga ist er in der ganzen Welt beliebt und bekannt und von überall her kommen Menschen, um seine Lehren in der Tradition des Gurukulas direkt in seiner Schule zu empfangen.

Meister Swami Maitreyananda hat uns liebevoll sein Wissen weitergegeben und alle unsere folgenden Fragen über Yoga beantwortet.

Wir laden Sie ein, mit uns das Interview zu genießen.

Yoga Journal®

**Frage: Was ist Yoga?**

**Sw. Maitreyananda: Yoga ist spirituelle Erziehung**

Yoga ist: Eine psychisch-physisch-spirituelle Wissenschaft, eine Kunst und eine Lebensphilosophie, welche diese 3 Ebenen der menschlichen Existenz in sich selbst integriert und das Individuum mit dem Universum, dem Höchsten, Gott oder der Allheit, mittels SAMADHI, den Zustand der existenziellen Fülle, der Glückseligkeit.

Die erste Technik, die in den Yogasutras gezeigt wurde, war das Viyoga, d.h., die Fähigkeit, die Spiritualität von dem Geist und dem Körper zu trennen. Wir sind, was wir fühlen - wenn unsere Spiritualität mit der Spiritualität von jemandem oder etwas anderem zusammentrifft, wird ein Gefühl in einem bestimmten Moment hervorgerufen und ein gefühlsbetonter Zustand generiert.

Der Yoga lehrt uns, die spirituelle Intelligenz der Lebewesen zu entwickeln, die Fähigkeit der gefühlsbetonten, sentimental und seelischen Anpassung eines Individuums an seine Umgebung. Diese Fähigkeit der spirituellen Anpassung läßt den Yogi Gefühle und Situationen ertragen, die für andere Personen als unüberwindbar erscheinen.

Der Yogi und jeder Yogapraktizierende lernt zu fühlen. Er beginnt zu verstehen, daß er nicht nur das ist, was er denkt oder glaubt (Verstand) oder was er seinesgleichen durch Handlungen bewirkt ( physische Veränderungen des gleichen Körpers und der Dinge um ihn herum: Aktionen). Der Yogi beginnt zu verstehen, daß sein Geist das ist, was er selbst fühlt. Und er versteht, daß es viel wichtiger ist, zu Sein als zu Haben. Es ist viel wichtiger, Arzt, Schauspieler oder Yogalehrer zu sein als den Titel des Arztes, Schauspielers oder Yogalehrers zu haben. Es ist viel wichtiger, glücklich zu sein als nur ein glückliches Gesicht zu machen. Das Glück kann man nie besitzen, man erreicht es, wenn man glücklich ist. Der Schlüssel für die Freiheit ist einfach zu SEIN, das HABEN ist immer vergänglich. Man muß lernen zu sein, um sich selbst zu sein. Um zu lernen, zu Sein, muß man mit seinem Inneren kommunizieren, mit seinen Gefühlen, Leidenschaften und Sehnsüchten, mit seinen Zuneigungen und gefühlsbetonten Zuständen. Unsere affektive Welt ist unser Geist.

Wenn wir sagen, daß die spirituelle Intelligenz der Lebewesen die Fähigkeit der gefühlsbetonten, sentimental und seelischen Anpassung ist, dann erlaubt uns der Yoga wie keine andere Wissenschaft, mit der gefühlsbetonten Intelligenz (Fähigkeit, Gefühle und Zuneigungen von anderen zu verstehen und anzugleichen) genauso wie mit der emotionalen Intelligenz ( Fähigkeit, die Emotionen unseres Seins zu verstehen und anzupassen) zu arbeiten.

Das Ziel des Yoga ist nicht, das Psychisch-physisch-spirituelle in die Lebewesen zu integrieren und auch nicht nur die soziale, ethologische und ökologische Integration des Individuums. Das Ziel des Yoga seit 5000 Jahren ist Samadhi, diese Erfahrung der existenziellen Fülle, die uns in Gott, in dem Universum, in der Allheit, integriert. Und diese Erfahrung erreicht man nur durch spirituelle Erziehung; und wenn wir sagen spirituelle Erziehung, beziehen wir uns nicht auf eine religiöse Erziehung und auch auf keine Religion. Spirituell zu sein bedeutet nicht religiös sein zu müssen und religiös zu sein bedeutet somit auch nicht spirituell sein zu müssen. Wir meinen, daß der Geist und die Spiritualität durch die Kunst verkehren. Wenige Dinge sind so spirituell wie die Kunst. Die Kunst ist der Ausdruck des Geistes. Die Kunst drückt unsere Gefühle aus. Wenn wir diese Vision verstehen, können wir auch verstehen, wie eine Asana oder eine Yogastellung spirituell werden

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

kann, einfach nur durch das Verhalten ( die Eingenommenheit bezüglich einer Handlung).

Etymologisch gesehen bedeutet das Wort Yoga integrieren oder zügeln, anschnallen. Den Pferden die Zügel anlegen, um sie später zu führen – dann mich mit in das Gespann und den Wagen einbringen. Yoga kommt von Yug – Yug bedeutet vereinen und Yoga integrieren. Deshalb kann man sagen Yog oder Yoga.

Der Begriff Yoga: Das Wort stammt ursprünglich aus dem mündlich überlieferten Wort Yuj und bedeutet dynamische Vereinigung, Integrierung, miteinander verbinden, zügeln. Es kann andere Bedeutungen haben wie: Vereinigung, Konjunktion (zusammenspannen) der Sterne, grammatische Regel, Kraft, Team, Mittel, Magie, Hinzufügung, etc. Man bezieht sich auf das englische Wort „Yoke“, das französische Wort „Joug“, das deutsche Wort „Joch“, das griechische Wort „Euvoc“, das lateinische Wort „Iugum“, das russische Wort „Igo“, das spanische Wort „Yugo“.

Das Wort erscheint zum ersten Mal in der vedischen Zeit im Taittiriya Upanishad. Dort erscheint das Wort als „Kontrolle der Sinne“. Später im Maitrayani Upanishad werden Yogatechniken dargestellt.

Der Ursprung der Yogaphilosophie ist Santosha: die Befriedigung, zufrieden sein, daß man geboren wurde und die Möglichkeit hat zum Leben. Die positive Einstellung zu haben, daß ein Glas Wasser halb voll ist und zu sagen, „wie schön, das Glas ist noch halb voll“ und nicht negativ zu denken „Wie schade, das Glas ist schon halb leer“. Suche das, was notwendig ist und denke nicht immer an das, was du dir wünschst – setze die Notwendigkeiten prioritätsmäßig über die Wünsche! Wasser ist notwendig, Coca Cola ist ein Wunsch, keine Notwendigkeit.

## ***ABSTAMMUNG DES YOGA***

Yoga ist vorab eine Kunst, Wissenschaft und eine Lebensphilosophie, die den menschlichen Geist, den Körper und die Seele integriert und die spirituelle Erziehung entwickelt.

Historisch gesehen ist Yoga durch eine Ansammlung von psychophysisch-spirituellen Techniken aufgebaut, die die 3 Existenzebenen des Menschen integrieren: Körper, Geist und Seele. Später, durch das Zwischenspiel von Samadhi, wird der Mensch durch die Kräfte des Universums und der eigenen Auffassung des Ganzen oder des Höchsten, Gott, Brahman, Dharma, Tao, dem Absoluten, dem Holos, integriert.

Yoga ist spirituelle Erziehung und sein Ziel ist Samadhi, ein Zustand der „Glückseligkeit, Harmonie und Fülle“, in der jemand über die Dualität hinaus geht, erlebnismäßig als Teil des Ganzen dazugehört und in einem einzigen Augenblick den Zustand einer Ekstase hervorruft.

Der Yoga wurde ungefähr 5.000 Jahre v. Chr. ins Leben gerufen, aber die erste Abhandlung des Yoga wurde durch Yogacharya Patanjali im Norden Indiens etwa 200 Jahre v. Chr. niedergeschrieben.

Seit dieser Zeit bis zum heutigen Tage ist der Yoga obligatorisch eine Gesamtheit von Techniken, die zum Samadhi führen. Ohne Samadhi und ohne Meditation gibt es kein Yoga, also der Yoga ist eine spirituelle Erfahrung und Erziehung, die durch Samadhi erfüllt wird.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Der Yoga bestätigt, daß wir ein Spirit sind, der einen Geist und einen Körper besitzt.

Das erste, daß wir Yogameister seit über 2000 Jahren lernen, ist der „Viyoga“, eine Technik, die durch Yogacharya Patanjali gelehrt wurde und welche daraus besteht, den Spirit von Geist und Körper zu trennen und seine wahre Natur zu sehen.

Diese Technik erlaubt uns, unsere Gefühle und unsere affektiven Zustände besser zu verstehen, um sie später geistig und körperlich integrieren zu können.

Spirituell gesehen ist jemand das, was er fühlt, geistig gesehen ist er das, was er denkt und körperlich gesehen ist er das, was er tut. Aber gelegentlich „denkt und tut“ jemand nicht das, was er fühlt und dies erzeugt eine konstante Unzufriedenheit oder Dukha, die zur Traurigkeit, Beklemmnis und Angstgefühlen führt.

Obwohl der Yoga mit psychophysischen Techniken beginnt, ist es nicht sein Endziel – diese Techniken sind nur die Basis einer spirituellen Erziehung. Die Absicht ist und bleibt seit über 5000 Jahren der Spirit.

Um dies zu verstehen, ist es notwendig, den Spirit mit wissenschaftlichen und noologischen Begriffen zu definieren. Die spirituellen Zustände sind unsere Gefühle und Leidenschaften, die als Stütze die Emotion haben. Unsere affektive Welt und seelischen Zustände; dies ist unsere spirituelle Ebene. Die Traurigkeit, Freude oder die Glückseligkeit sind spirituelle Zustände und es sind Gefühle, nun, unser Spirit ist aus Gefühlen zusammengesetzt. Unsere innere Welt sind unsere Gefühle.

In einer ersten Definition des Yoga vor 2000 Jahren bestätigt Yogacharya Patanjali:

**„Yoga Chitta Vritti Nirodha“**, was bedeutet:

*„Der Yoga ist eine Kontrolle der emotionalen Vibrationen durch den Geist“*

Die Gefühle, Leidenschaften und Emotionen sind nicht ein Teil unserer geistigen Welt, nun, der Geist ist nur ein Prozess der menschlichen Erkenntnis.

Der Geist hat die Idee und das Bild als Einheit, mit diesen stellt er Ketten von Ideen und Bildern her, genannt Gedanken, verarbeitet Erinnerungen und Meinungen, aber er interpretiert nur die spirituelle Welt, ohne diese in ihrer Ganzheit zu begreifen. Wenn der Geist unseren Spirit nicht wahrnimmt, fehlt dem Leben der Sinn. Der Sinn des Lebens ist nicht körperlich und er ist viel weniger geistig, der Sinn des Lebens ist absolut spirituell.

In erster Linie müssen wir die reale Betrachtungsweise haben, in der uns nicht entgehen darf: spirituell zu sein bedeutet nicht religiös zu sein. Die Religion ist eine Sache und die Spiritualität eine andere.

Die Kunst ist zum Beispiel noologisch gesehen eine spirituelle Disziplin, aber sie hat nichts mit der Religion zu tun. Der Künstler fühlt und drückt Empfindungen aus, dieses Gefühl, das als Konsequenz seiner Arbeit entspringt und der aus dieser Arbeit hervorquellende Zustand, das ist spirituell.

Die Mehrheit der Menschen wissen nicht genau, was die Differenz zwischen ihrem Geist und ihrer

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Seele ist. In der Psychologie verdanken wir diese Kraft, zu verstehen, daß das Spirituelle eine andere Ebene ist, obwohl sie im Geist und im Körper integriert ist, Dr. Viktor Frankl (die dritte psychologische Schule in Wien, später von Freud und Adler). Seine Einbringung hat es erlaubt, die Noologie von der Psychologie zu trennen, um die spirituelle Dimension des Individuums zu verstehen.

So können wir heute verstehen, daß über den drei grundlegenden Intelligenzen, dem Geistigen, Körperlichen und Seelischen, untergeordnete Intelligenzen existieren.

### **Frage: Sie sagen, Yoga ist eine Kultur?**

**Sw. Maitreyananda:** Gegenwärtig ist der Yoga eine Kultur, eine Seinsform, eine Art zu leben und zu handeln. Man lernt im Yogaunterricht die Techniken des Yoga, die man die restlichen 22 Stunden des Tages anwendet. Somit macht man den ganzen Tag Yoga.

Die Kultur Yoga hat seine Methoden, seine Techniken, sein theatralisches Yoga, seine Poesie, Musik, Farben, Skulpturen, seinen Sport, seine Philosophien, seine Art, sich zu kleiden, letztendlich alle Formen des menschlichen Auftretens.

Heutzutage ist der Yoga mehr als Kunst, Wissenschaft und Lebensphilosophie, er ist eine Form des Seins und des Fühlens, eine Form, um sich mit dem Absoluten zu verbinden. Außerdem ist es eine Kultur, die Hunderte von Millionen Schülern hat.

### **Frage: In welcher Zeit, in welchem Land, in welcher Stadt oder Zivilisation, entstand Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** Historisch gesehen wurde der Yoga nach Indien überliefert, hat sich dort etabliert und wurde weiterentwickelt.

### **Frage: Welchen Platz nimmt Yoga in der Hinduphilosophie ein?**

**Sw. Maitreyananda:** Yoga ist ein Privileg im Hinduismus, eines der sechs Darshanas oder Lebensformen im Sanatan Dharma. Diesen Platz nimmt Yoga auch außerhalb des Hinduismus ein.

### **Frage: Was ist Hinduismus?**

**Sw. Maitreyananda:** Der Hinduismus ist eine jahrtausendalte Kultur, die eine Vielzahl von sehr reichen, uralten Gewohnheiten hat, die aus verschiedenen Dörfern und Völkern stammen. Diese Gewohnheiten wurden innerhalb der Gemeinden interagiert und gaben Raum für verschiedene Kunstarten, Wissenschaften, Disziplinen, Sportarten, ebenfalls wie ganz verschiedene Riten für jede Handlung im Leben.

Der Hinduismus ist nicht, wie man immer glaubt, aus nur einer Religion zusammengesetzt, die wie in anderen Religionen einen historischen, präzisen Gründer hat, sondern beinhaltet eine unglaublich große Vielzahl von Religionen, die sich in ihrem Tiefsten in sich selbst so sehr unterscheiden, daß sie sich in alledem noch in gegensätzliche Prinzipien teilen und unterschiedliche Ziele besitzen. Dazuzufügen sind tausende von Philosophien und Schulen in ihren Gedanken und ihrer

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Spiritualität, die weit gestreute Bereiche von Lebensformen erlauben in der ganzen Welt, in unserem Leben, persönlich und gesellschaftlich. Das Besondere am Hinduismus ist, daß er über 3000 Dialekte, verschiedenen Sprachen und Schreibweisen enthält.

**Frage: Wer war historisch gesehen der erste Meister, der mit den Yogalehren begonnen hat?**

**Sw. Maitreyananda:** Shiva, später Matsyendra und Hiranyagarbha.

**Frage: Welche waren die wichtigsten Schüler dieses ersten Meisters?**

**Sw. Maitreyananda:** Es gibt verschiedene Meister – der bedeutendste Schüler von Shiva war Matsyendra, bei Hiranyagarbha waren es Gonika und Patanjali, letztere kodifizierte die Lehren in die Yoga Sutras.

**Frage: Wo befanden sich die ersten archäologischen Fundstätten, die erste Yoga-Praktiken aufwiesen?**

**Sw. Maitreyananda:** Adduara in Sizilien und Mohendo Daro in Pakistan, dem alten Indien.

**Frage: Welches ist die älteste Schrift, die sich auf Yoga bezieht?**

**Sw. Maitreyananda:** Die Upanishaden

**Frage: Welches sind die wichtigsten Schriften?**

**Sw. Maitreyananda:** Das Yogasutra, die Bhagavadgita oder Yoga Sastra, die Veden, die Tantren.

**Frage: Was sind die Yamas und Niyamas?**

**Sw. Maitreyananda:** Die Yamas und Niyamas sind Yogatechniken, die auf der persönlichen Disziplin basieren. Es bestehen noch andere Techniken - die wichtigsten, zusammen mit Yama und Niyama, sind: Pranayama (Kontrolle der Lebensenergie), Swara (Kontrolle der Atmung), Anna Yoga (Kontrolle der Ernährung), Santosha oder Zufriedenheit, Satkarmas (körperliche Reinigung), Pratihara (Selbstbeobachtung), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation), Reflektion, Besinnlichkeit, Imagination, Entspannung, Körperübungen, Einstellung, etc.

Zum Beispiel hat Patanjali die acht Stufen für das klassische Yoga angegeben (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratihara, Dharana, Dhyana und Samadhi).

Yama und Niyama sind die Ethischen Grundsätze des Yoga.

### Ethische Grundsätze des Yoga

1. Füge keinem Lebewesen Leid zu, töte nicht, weder im körperlichen noch im geistigen Sinne (Ahimsa, Gewaltlosigkeit).
2. Sei ehrlich im Denken, in der Rede und in der Handlung (Satya, Richtigkeit)
3. Stehle nicht, betrüge nicht (Asteya, kein Diebstahl)
4. Diszipliniere und organisiere deine verschiedenen Triebe und Wünsche (Brahmacharya, Selbstdisziplin)
5. Sei nicht habgierig und nehme keine unnötigen Geschenke an, begegne den Menschen nicht mit zweifelhaften Motiven (Aparigraha, Nichtbegehren)
6. Sei rein, äußerlich sowie innerlich, körperlich wie geistig (Shaucha, Reinheit)
7. Kultiviere deinen Geist in Zufriedenheit. Vermehre nicht deine Wünsche nach materiellen Gütern (Santosa, Zufriedenheit)
8. Bereite dich vor, um die Veränderungen der Umwelt und Schicksalsschläge zu ertragen (Tapas, Selbsttraining)
9. Lerne mit Hingabe und Weitsichtigkeit für unterscheidende Merkmale in den weisen, spirituellen Büchern (Swadhyaya, Studieren der Schriften)
10. Erinnerung dich ständig an Gott und unterwerfe dich dem Willen Gottes (Ishwarapranidhana, Liebe Gottes)

### Frage: Was sind die „Yamas“?

**Sw. Maitreyananda:** Das sind die ethischen Praktiken im Yoga, die fundamentalen Prinzipien eines Yogis, diese sind:

1. **Ahimsa**, bedeutet keine Gewalt

Keine Gewalt gegenüber der gesamten Existenz, das Verstehen, daß alles Erschaffene notwendig und ein Teil von uns ist, dieser selben Existenz, die uns ernährt, entwickelt und uns das Geschenk, zu leben, erlaubt. Alle Lebensformen zu respektieren ist kein Befehl, es ist eine Notwendigkeit, wenn man versteht, daß ein Wesen nie getrennt ist von allem anderen, sondern vielmehr integriert ist in allem anderen. Respektieren bedeutet, sich allem mit Respekt zu verhalten, ebenso mit sich selbst.

A = bedeutet nein und Himsa = bedeutet Gewalt. Keine körperliche Gewalt, keine mentale Gewalt, keine spirituelle Gewalt. Im weitesten Sinne bedeutet es nicht töten. Gut verstanden bedeutet dies, das wir alle Teil eines einzelnen sind, nämlich der Existenz, und wir sind in einer ständigen Abhängigkeit mit allem Übrigen, mit allem, was ist.

Ein Yogi soll somit alle Formen des Lebens respektieren, dies beinhaltet die fünf Königreiche der Lebewesen: Pflanzen, Tiere, Bakterien, Protozoen und Pilze. Respektiere sie, da sie Lebewesen sind und die selben Rechte haben wie die übrigen Lebewesen. Aber diese Liebe und der Respekt für alles Übrige könnte uns verbieten zu essen in dem Sinne, daß wir andere Leben vernichten müssen, um zu essen, Gemüse oder Tiere, aber im Gegensatz dazu würden wir Gewalt gegen uns selbst anwenden, wenn wir nicht essen würden.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Auf der anderen Seite sind für die Krankheiten, die uns befallen, Mikroben, Bakterien und Pilze verantwortlich, die wir bekämpfen müssen, um gesund zu bleiben. In unserem Körper müssen die weißen Blutkörperchen gelegentlich kleine Lebewesen angreifen, die uns heimsuchen oder offensichtlich unberechtigt unsere körperlichen Hilfsquellen gebrauchen. Deshalb ist es praktisch unmöglich, nicht gewalttätig zu sein oder nicht zu töten. Um zu überleben, müssen wir uns von Gemüse oder von Tieren ernähren. Ein Vegetarier ist nicht weniger gewalttätig als ein Fleischesser oder ein Fleisch- und Gemüseesser. Es ist exakt das selbe, ein Tier oder eine Pflanze zu töten.

Das Problem ist das „Wie“, ob wir uns verhalten wie menschliche Lebewesen in unserer Pflicht gegenüber den Spezies. Eine Sache ist zu töten, um das Bedürfnis Essen zu befriedigen, eine andere Sache ist es, sinnlos zu töten. Eine Sache ist, sich einer Aggression gegenüber zu verteidigen, eine andere Sache ist, andere aus reinem Vergnügen oder sich selbst anzugreifen. Jemand kann angreifen, ohne gewalttätig zu sein und einer kann gewalttätig sein, ohne anzugreifen. Die Aggression ist ein Schutzmechanismus, um uns selbst, unsere Liebsten, unsere Position und unser Zuhause zu verteidigen.

Die Gewalttätigkeit ist der Gebrauch körperlicher Mittel, um einem Lebewesen einen organischen Schmerz zuzufügen. Wenn wir essen müssen, dann essen wir mit Sicherheit etwas, daß wir gewaltsam einem Lebewesen genommen haben: pflanzlich oder tierisch. Aber wenn wir das ohne Wut tun, sondern weil wir es benötigen, dann geschieht das in Übereinstimmung mit dem Gesetz der Natur und mit dem Universum.

**2. Satya**, bedeutet Wahrheit, oder der Versuch, wahrhaftig zu sein.

Wenn einer wahrhaftig, unverfälscht ist, dann ist er authentisch. Die Wahrheit ist nichts anderes, als die Form, in der unser Geist, unser Verstand, die Realität interpretiert. Es ist nicht die selbe Realität, sondern das, was wir denken, daß es die Realität ist. Es gibt nur eine Realität, während es so viele Wahrheiten gibt, wie Lebewesen existieren.

Die Wahrheit zu sagen ist, ehrlich und aufrichtig zu sein und zu versuchen, nicht zu lügen. Jemand lügt nicht, damit er nicht kontinuierlich neue Lügen vorbringen muß, um die alten Lügen zu bedecken. Jemand lügt nicht, um in seinen Handlungen wahrhaftig frei zu sein. Jemand lügt nicht, damit er mit sich selbst im Reinen ist.

Trotzdem gibt es in gewissen Situationen barmherzige Lügen oder es wird eine notwendige Geheimhaltung bevorzugt. Dinge, die wir nicht sagen können oder nicht sagen wollen, um niemand anderen zu verletzen. Die Barmherzigkeit oder Karuna sollte immer unsere Handlungen führen. Wenn wir unsere Wahrheit sagen und damit die Gefühle einer Person verletzen oder damit ein Menschenleben in Gefahr bringen, soll unser Mitgefühl an erster Stelle stehen. Es ist nicht notwendig, andere leiden zu lassen. Wenn ein Kind glücklich ist, weil es an den Weihnachtsmann glaubt und er ihm Spielzeug geschenkt hat, ist es nicht notwendig, dem Kind zu sagen, daß der Weihnachtsmann nicht existiert. Auch wenn es nicht reell ist, so können wir doch bestätigen, daß es wahrhaftig ist.

**3. Asteya**, bedeutet nicht begehren und somit nicht zu stehlen  
Durch die Habsucht möchten wir Dinge besitzen, Ämter, Fähigkeiten und Attribute, die

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

andere haben, obwohl wir sie nicht selbst erarbeitet haben. Oder ist es egal, wenn es für uns normal ist, daß wir an die Rechtmäßigkeit glauben, ohne abzuwägen, für was eine Sache geschaffen wurde. Wenn wir vergeuden, was uns gegeben wird, wenn wir etwas wünschen, das wir nicht brauchen, wenn der Wunsch über dem steht, was wir brauchen, dann verlieren wir das, was am Wichtigsten im Leben ist, nämlich die Form einzunehmen, in der wir leben.

**4. Brahmacharya,** bedeutet Meisterschaft in Brahman oder Gott, daß heißt, eine Person, die in Brahman versunken ist, die die Veden und andere weise Bücher studiert.

Der, der weiß, das alles Brahman ist und das Brahman alles ist und der seine Zeit dem Studium widmet. Im weitesten Sinne ist es das Leben eines Lernenden und somit eines zölibatens Lebens. Das heißt aber nicht, daß man Enthaltensamkeit üben soll.

**5. Aparigraha,** bedeutet nichts Anhäufen, nichts für sich in Anspruch nehmen, keine Dinge sinnlos aufheben, nur, um sie zu besitzen, damit sie niemand anderes haben kann.

Millionen von Dollar zu haben, ohne sie zu verwenden und ohne anderen zu helfen ist etwas Sinnloses und hat nur die Absicht, unsere Übermacht zu demonstrieren, um unsere wahre Gebrechlichkeit zu vertuschen. Alles, was wir nicht verwenden, sollte anderen geschenkt werden. Jemand sollte um nichts bitten, was er nicht verdient. Gib den Dingen im Leben eine Verwendung und mache andere glücklich, dann bringen wir die Energie des Universums in korrekten Umlauf.

### **Frage: Was sind die Niyamas?**

**Sw. Maitreyananda:** Die Anweisungen und die Beachtung im Yoga in Bezug auf die davor aufgeführten Grundsätze.

**Saucha:** Bedeutet körperliche Reinheit. Sonnenbäder, Tauchbäder (-gänge), Ölmassagen, Praktizieren von Asanas und Pranayama. Reinige den Geist durch Mantragesänge. Behüte Reinheit körperlich, mental und spirituell.

**Santosha:** Erwecke die Kunst in dir, fröhlich und zufrieden zu sein, das heißt, eine positive Einstellung zu haben, nur allein der Tatsache wegen, das Leben zu genießen und leben zu dürfen. Das Leben ist ein Fest. Allein die Tatsache, leben zu dürfen, genügt dem Yogi, zufrieden und glücklich zu sein.

**Tapas:** Die Kraft, sich mit dem Absoluten, dem Höchsten; der Allheit oder Gott, zu integrieren, die Grundbedürfnisse über die Wünsche zu setzen.

**Swadhyaya:** Sich selbst kennenlernen; die yogischen Schriften erlernen. Selbsterziehung, aber nicht nur mental und körperlich, sondern vor allem im Spirituellen. Spirituell in dem Sinne, die Gefühle zu beherrschen und zu genießen.

**Iswara Pranidhana:** Verzichte auf die Reaktionen und die Früchte unserer Handlungen. Klammere dich nicht an dieselben, nicht daran, wie sie ausgehen oder ob sie scheitern, denn alles ist

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

vergänglich. Widme dich der Vorstellung, daß wir den Allmächtigen, das Absolute, Gott oder die Ganzheit gegenwärtig haben.

### **Frage: Was sind Asanas?**

**Sw. Maitreyananda:** Die Asanas sind statische Stellungen, die im Yoga ausgeübt werden mit unterschiedlichen Absichten. Die Muskelpanzer sollen gelöst werden mit dem Ziel, für das menschliche Leben eine bessere Zirkulation der Lebensenergie zu erreichen, die Flexibilität wird gesteigert und dauerhaft beibehalten, die Muskeln und unser Gleichgewichtssinn werden gestärkt. Dies erlaubt eine Erkundung des gesamten Körpers durch die Kunst des eigenen Geistes und bewirkt unerwartete emotionale Veränderungen.

Eine körperliche Yogastellung oder Asana ist eine körperliche Stellung, die mittels der Flexibilität energetische Blockaden eines Muskels löst oder mittels Kraft oder Spannung die Energie andererseits in einem Muskel beseitigt. Diese Energie, die man auflöst oder verliert, verändert die Emotionen. Das körperliche Festhalten der Emotionen wird durch die Auflösung der muskulären Spannung zersprengt, mit anderen Worten, die Energie, die diese Emotion ernährt, wird beseitigt.

Der Muskel ist der körperliche Teil der Emotion, während die Energie, die sich anhäuft, rein spirituell ist. Unsere Spiritualität, das heißt, unsere Gefühle werden beeinflusst nach Beschaffenheit und Auswahl unserer Emotionen. Die Emotion wirkt sich auf den Geist und den Körper aus. Dieses sollte begleitet sein von einer mentalen Konzentration, die erlaubt, den Körper in den Geist zu integrieren, deswegen richtet sich die körperliche Yogastellung immer an das Spirituelle und nicht an das Mechanische oder Muskuläre wie beim Fitness.

Die Yogastellungen haben einen organischen Nutzen, sind hauptsächlich an die Organe des Menschen gerichtet, massieren sie durch Kompressionen bestimmter Teile, wechseln die Position dieser Organe in umgekehrten Stellungen, auf dem Bauch oder Rücken liegend. Dabei achtet man darauf, der Wirbelsäule höchste Flexibilität zu verleihen, damit die Nervenverbindungen mehr Energie zu diesen Organen bringen können.

Der muskuläre Teil wird im Yoga wie in anderen Sportarten ebenfalls berücksichtigt, aber die grundlegende Aufmerksamkeit richtet sich an das Organische und nicht so viel auf das Äußerliche. Zusätzlich wird durch den Wechsel des Kreislaufes durch den Übergang der aufgerichteten Stellung in die umgekehrte Stellung der Blutrückfluß durch die Venen begünstigt. Jede Yogastellung hat einen organischen, muskulären, energetischen und kreislaufbedingten Nutzen, welchen man in den letzten Jahren durch die Weiterentwicklung der ayurvedischen Yogatherapie gefördert hat.

### **Frage: Was beinhaltet Pranayama?**

**Sw. Maitreyananda:** Pranayama bedeutet Kontrolle des Prana oder der Lebensenergie. Diese Techniken und Übungen basieren in der Atmung und den Yogastellungen, die uns erlauben, das Prana in uns zu konzentrieren und korrekt zu leiten (Pranasamrodha).

Die Technik lehrt uns, wie wir mittels dem korrekten Gebrauch und dem Einhalten des Atemrhythmus in Bezug auf unsere Handlungen im Leben Energie einsparen und leiten können. Zum Beispiel, wenn wir uns körperlich oder geistig anstrengen, müssen wir den Atem anhalten, um

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

kräftiger oder aufmerksamer zu sein. Diese Technik heißt Kumbhaka und wird angewandt, wenn wir Kraft einsparen möchten oder ein besseres Gedächtnis erzielen möchten.

In diesen Techniken wird die Ausatmung doppelt so lange praktiziert wie die Einatmung, dies führt zu einer besseren Muskelentspannung mit gleichzeitig höherer Sauerstoffaufnahme, welche wiederum eine höhere geistige Entspannung herbeiführt. Pranayama besteht nicht nur darin, die Atmung zu kontrollieren, sondern auch aus Sonnen- und Wasserbädern.

### **Frage: Was ist Prana?**

**Sw. Maitreyananda:** Prana ist die Energie des Universums, die wir absorbieren. Es ist unsere Lebensenergie, die wir benötigen, um wie Lebewesen zu funktionieren.

Es gibt fünf Arten des Prana: In der Wüste, im Dschungel, in den Bergen, im Meer und in der Stadt.

Es gibt ebenso fünf Formen des Prana: Prana, Apana, Udana, Samana und Vyana.

Das Prana wird von der Sonne, dem Wasser und der Luft absorbiert. Wenn das Prana fest ist, nennt man es Anna oder Materie und man nimmt es durch das Essen auf, diese Yogaart nennt man Anna Yoga. Wenn man das Prana nur durch die Luft absorbiert, nennt man dies Swara Yoga oder Yoga der Atmung. Es gibt neun Formen der Atmung.

### **Frage: Wie ernähren wir uns korrekt?**

**Sw. Maitreyananda:** Die beste Ernährung ist, wenn wir naturbelassene Lebensmittel verwenden, nichts Frittiertes, ohne Zusätze, ballaststoffreich und fettarm. Am Wichtigsten ist es, mit Menschen zu essen, die uns spirituell gesehen erheitern, weil sie freundlich und ohne Hast sind und uns nicht bedrängen.

### **Frage: Und Swara Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** Entsprechend dem Yoga der Atmung oder Swara Yoga sollte jeder versuchen, die Ausatmung immer länger als die Einatmung zu machen – vorzugsweise doppelt so lange. Denn die Atmung wird durch den bewussten Gebrauch des Zwerchfells erzeugt – dadurch können wir mehr Sauerstoff aufnehmen und zugleich mehr Kohlendioxid ausstoßen.

Der Swara Yoga hat neun Bandhas, d.h. Verschlüsse: zwei unten, Mula und Aswani, zwei in der Mitte, zwei im Halsbereich und drei im Gesicht.

Er hat neun Atmungen: Lenden-, Abdomen-, Zwerchfell-, Zwischenrippen-, Brust- Rücken-, Schlüsselbein-, Total- und Tiefenatmung.

### **Frage: Was ist Pratihara?**

**Sw. Maitreyananda:** Pratihara bedeutet Selbstbeobachtung, das heißt, das Äußere loslassen,

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

um in sich selbst zu gehen, sich vom Äußeren für ein, zwei Sekunden absondern, die Verbindung des Geistes mit den Sinnen auflösen.

### **Frage: Was ist Konzentration?**

**Sw. Maitreyananda:** Konzentration bedeutet, kein anderes Bild, keine andere Vorstellung zu haben, außer dem, das ich gerade sehe oder das ich mir gerade vorstelle, ohne Zeitvorstellung. Die Konzentration basiert auf einer Technik, die sich „geistige Sammlung in einem Punkt“ nennt, oder Ekagrata. Es ist die Konzentration auf einen einzigen Gedanken oder ein einziges Vorstellungsbild.

### **Frage: Was ist meditieren?**

**Sw. Maitreyananda:** Meditieren bedeutet nicht denken, also nicht zweifeln, keine Vorstellungen miteinander vergleichen weder Ideen, noch Gedanken zu haben. Es ist der totale Ruhezustand des Geistes. Meditation nennt man im Yoga Dhyana, ein Schritt vor Samadhi. Es gibt kein Yoga ohne Meditation. Die Meditation ist die einzige Technik, die alle Yogamethoden gemeinsam haben.

Es ist ratsam, bei der Meditation den Oberkörper aufgerichtet zu haben, bequem zu sitzen und Kontakt mit dem Boden zu haben. Die Wirbelsäule soll dabei frei sein. Wenn jemand auf dem Boden liegt, dann meditiert er im allgemeinen nicht, sondern entspannt sich. Es gibt zwölf Dhyanasanas oder Meditationsstellungen, die zu empfehlen sind, die sich nur darin unterscheiden, in welche Stellung jemand seine Beine bringt, um bequem aufrecht sitzen zu können.

Die Meditation entspannt den Geist, er ruht sich ganz und gar aus, der Körper bleibt dabei unbeweglich. Die Seele ist frei von Gedanken. Für den Geist ist es ein lohnendes Ausruhen, für die Seele eine Art Urlaub.

In der Meditation ruht sich der Körper nicht voll und ganz aus. In einer Entspannung ist es umgekehrt, der Körper ruht sich aus und der Geist kann aktiv sein.

Es ist notwendig, daß der Geist mittels Meditation entspannt. Wenn der Geist keine Erholungsphasen durch Meditationspraktiken erfährt, müßte die Person ein Psychopharmaka zu sich nehmen, um dem Geist die notwendige Entspannung zu geben. In der Meditation ist die Seele am freiesten.

Um meditieren zu können, benötigen wir die Technik, die Patanjali vorgeschlagen hat: VIYOGA. Den Geist von der Seele trennen und dies erreicht man, wenn man meditiert. Das Erste, was man in der Meditation macht, ist nicht zu denken und dann trennt sich die Seele von dem Geist. Die Seele und der Geist (Gefühle und Gedanken) treffen zusammen, vermischen sich und behindern sich selbst. Es entstehen Konflikte, die man vermeiden kann, wenn man lernt zu unterscheiden, was man denkt von dem, was man fühlt. Man sollte lernen, seine zwei Ebenen zu respektieren und zu wissen, daß es nicht notwendig ist, diese in nur eine Richtung zu lenken.

### **Frage: Was ist der Unterschied zwischen nachdenken und meditieren?**

**Sw. Maitreyananda:** Nachdenken (Tarka Yoga) kommt von Spiegelbilder sehen, also

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

gegenüberstellen, vergleichen. Wer nachdenkt, vergleicht Bilder oder Ideen. Wer nachdenkt, zweifelt oder vergleicht - wer meditiert, nicht. Meditieren ist die Kunst, nicht zu denken, nicht zu grübeln und keine Vorstellungen zu haben.

### **Frage: Was ist Betrachtung?**

**Sw. Maitreyananda:** Die äußeren Bilder beobachten ohne innere Bilder zu intervenieren. Das Nachdenken oder Tarka zu vermeiden. Die Konzentration kann einem inneren Bild zugewandt sein, wie zum Beispiel einer Erinnerung, die Betrachtung im Gegenteil ist die Beobachtung von etwas Äußerem. Jemand beobachtet etwas, aber vergleicht das Beobachtete nicht mit seinen Erinnerungen.

### **Frage: Mit was befaßt sich die Entspannung?**

**Sw. Maitreyananda:** Man nennt es Sama Yoga – eine Technik, in der unser Geist konzentriert wird, indem wir langsam und ruhig atmen und bewusst muskuläre Verspannungen und Muskelkontraktionen lösen. Dadurch erreicht der Körper einen Ruhezustand, die Emotionen werden gelöst und der Geist entspannt.

### **Frage: Was bewirkt die Entspannung in unserem Leben?**

**Sw. Maitreyananda:** Der Körper benötigt tiefgreifende Ruhepausen. Viele Menschen schlafen, ohne sich dabei zu erholen. Bei der geführten Entspannung in einer Yogaklasse führt ein Meister uns zu einem Ruhezustand fernab jeglicher Spannungen. Sind keine Spannungen vorhanden, wechselt die Atmung, ebenso wechselt die Spannung, wenn wir die Atmung in längere Atemzüge umwandeln.

Wenn wir nicht angespannt sind, erzeugt unser Geist auch keine Abwehr und negative Gedanken verschwinden. Die Schlußfolgerung ist, daß der Geist entspannt.

### **Frage: Was ist Samadhi?**

**Sw. Maitreyananda:** Samadhi ist ein Zustand der Fülle, in dem die Glückseligkeit und die Ruhe zusammenfließen. Ein Zustand, in der der Mensch nicht mehr zu denken oder zu zweifeln braucht, um mit sich selbst und mit Allem integriert zu sein.

Man kann es als Ekstase oder Ataraxia bezeichnen, ein spiritueller Zustand, in der die Fülle, die Zufriedenheit, die Harmonie und der innere Frieden zusammenströmt. Es ist ein spiritueller Zustand der Integration, den man durch das Praktizieren der Yogatechniken erreicht.

Ohne Samadhi ist Yoga nicht verwirklicht. Das Ziel im Yoga ist Samadhi.

### **Frage: Führen alle Methoden zu Samadhi?**

**Sw. Maitreyananda:** Ja, jede Yogamethode muß zum Samadhi hinführen, das ist unser Ziel, wenn das nicht der Fall ist, handelt es sich nicht um eine echte Yogamethode.

### **Frage: Was sind Chakras?**

**Sw. Maitreyananda:** Die Chakras sind Energiezentren im Menschen. Sie sind das Ergebnis der Aktivität eines Organs des menschlichen Körpers sowie der Bioelektrizität des Nervensystems, (schwächt das Organ) und dem Blut-Kreislaufsystem, welches dem Organ biochemische Informationen durch die Hormone und die Ernährung zuleitet, also den Brennstoff, damit dieses Organ mittels der Blutzufuhr funktioniert. Dadurch werden Impulse seitens des Organs erzeugt, die durch das Muskelsystem aufgenommen werden und Barrieren durch eigene Anspannung verursachen. Diese Anspannung variiert wie der Impuls selbst – das Ergebnis ist eine bleibende Energie im menschlichen Körper, die auf den menschlichen Geist und seine Seele, die Gefühle, einwirkt. Das nennen wir Chakras – die wichtigsten sind die 49 Basischakras.

### **Was sind Nadis?**

**Sw. Maitreyananda:** Nadis sind die Pranaströmungen, die ein Chakra mit dem anderen verbinden. Sie sorgen für einen konstanten Fluß der Lebensenergie. Wenn ein Nadi durch einen Schlag, einen Konflikt oder einen Schnitt unterbrochen ist, entsteht ein körperlicher Schmerz, ein geistiger Konflikt oder seelisches Leiden. Beispiel: Wenn sich jemand den Arm anschlägt, wird der Fluß des Prana unterbrochen und es entsteht Schmerz – der Arm sollte nun gerieben werden, damit die Lebensenergie in seiner Richtung weiterläuft, d.h., das Prana zirkuliert im Nadi weiter, der Schmerz wird vermieden. Dies wird vom Geist und der Seele (Gefühlen) umgesetzt.

### **Frage: Welche Yogatechniken verhelfen zum alltäglichen Wohlbefinden?**

**Sw. Maitreyananda:** Um uns in unserem sozialen Umfeld wohl zu fühlen, müssen wir spirituell, körperlich und geistig im Reinen sein.

Wenn wir eine einfache, allgemeine Yogaklasse besuchen, dann bauen wir zuerst den gesundheitsschädigenden Stress ab, entspannen uns und lassen zu, daß unser Yogalehrer die Verantwortung für die Gruppe übernimmt, die Yogaklasse zu führen.

Wir ruhen uns einfach nur aus und sorgen uns nicht darum, was noch zu tun ist. Wir folgen den Anweisungen des Yogalehrers. Er leitet uns zu Yogastellungen an, die unsere Spannungen auflösen, zu Atmungen, die uns beruhigen und uns mit Sauerstoff versorgen.

Wir fangen an, Zeit für uns selbst zu haben. Wir können uns auf uns selbst konzentrieren und begreifen, wie wir in Wirklichkeit sind. Es scheint, die Zeit steht still, alles verändert sich und unsere Sorgen und Ängste scheinen sich zusammen mit den muskulären Verspannungen aufzulösen - unsere Seele ist losgelöst und erlaubt uns, uns selbst zu fühlen.

Diese Oase des Friedens wird in der Entspannung erweitert und danach durch Mantrien oder Musik verstärkt, die einem Schlaflied für Erwachsene ähneln, das Ergebnis ist ein außergewöhnliches Gefühl des Wohlbefindens. Diesem allem wird nach und nach ein anderer Tagesablauf hinzugefügt, die Art, sich zu ernähren, das heißt, die Art, zu atmen und zu essen.

### **Frage: Warum gibt es so viele verschiedene Yogaarten?**

**Sw. Maitreyananda:** Weil es verschiedene Menschentypen gibt. Das, was es gibt, sind keine Arten oder Zweige, sondern Methoden, die verschiedene Stile haben, um jedem Typ Mensch gerecht zu werden.

Eine Methode ist eine Auswahl von Yogatechniken, die ein Meister für einen bestimmten Typ Mensch übernommen hat.

Wenn jemand anfängt, Yoga zu praktizieren, weiß er nicht, welche Yogamethode für ihn am geeignetsten ist. Er weiß es erst nach einiger Zeit, wenn er verschiedene Yogamethoden ausprobiert hat, Lehrer und Meister vergleichen konnte und erfahren hat, was für ihn am besten ist. Der Praktizierende entdeckt nach einer Zeit, daß ihn eine Methode, ein Lehrer und ein Meister spirituell glücklich macht und wählt naturgemäß diese Yogamethode. Er kann auch verschiedene Methoden praktizieren, es gibt nichts, das dagegen spricht.

Jede Wahl ist richtig, solange sie das Ziel erreicht. Es gibt viele verschiedene Wege, um eine Stadt zu erreichen, das Wichtige daran ist immer, sie zu erreichen. Es gibt Menschen, die eine Yogamethode oder einen Stil des Yoga praktizieren, um etwas für ihren Körper zu tun, andere möchten etwas für ihren Geist tun, andere für ihre Seele und wiederum andere, die ihre Spiritualität steigern möchten.

Die Menschen haben 3 Existenzebenen, die Geistige, die Körperliche und die Spirituelle. Manche haben eine geistige Intelligenz, andere eine Spirituelle und andere eine Körperliche. Intelligenz ist die Fähigkeit der mentalen, körperlichen und spirituellen Anpassung des Menschen an seine Umwelt. Wir haben alle diese Intelligenzen und noch andere untergeordnete oder spezifische Begabungen, aber alle haben wir irgendeine Art Behinderung in einer dieser Intelligenzen, außnahmslos alle.

Gelegentlich gibt es geistig sehr intelligente Menschen, die aber in höchstem Maße unglücklich sein können, das bedeutet, daß die spirituelle Intelligenz behindert ist (gefühlbetont und sentimental). Deshalb verteilt eine Yogamethode den Grad der Intelligenzen, von einer stärker ausgebildeten Intelligenz hin zu einer schwächeren Intelligenz, die es zu trainieren gilt.

### **Frage: Ist das die Vision von Aurobindo mit seinem Yoga Integral?**

**Sw. Maitreyananda:** Ganz genau, Sri Aurobindo und Swami Sivananda haben genau dieses gelehrt, den Purna Yoga oder Yoga Integral, welches eine Methode der Methoden ist. Sri Aurobindo hat begriffen, daß jeder von jeder Yogamethode das nehmen kann, was er benötigt und verwirklichen kann. Sri Aurobindo hat auf Swami Sivananda eingewirkt, der später, als er Yoga Integral kennenlernte, den „Yoga der Synthese“ gelehrt hat, das dem gleichen Prinzip ähnelte.

### **Frage: Kann man dann sagen, daß es körperliche, geistige und spirituelle Methoden gibt?**

**Sw. Maitreyananda:** Richtig ist, daß alle Yogamethoden körperlich, geistig und spirituell sind, zugleich besteht der Mensch aus diesen 3 Ebenen, einige Methoden legen mehr Nachdruck

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

oder gebrauchen mehr Techniken, die ihren Ursprung im Mentalen haben, andere heben das Körperliche hervor und wieder andere benutzen vorwiegend spirituelle Techniken.

**Frage: Können Sie uns diesbezüglich ein Beispiel geben?**

**Sw. Maitreyananda:** Jnana Yoga praktiziert mehr auf geistiger Ebene als das Hatha Yoga, das mehr auf körperlicher Ebene aufbaut. Raja Yoga, Bhakti Yoga und Mantra Yoga sind spiritueller und von Purna Yoga oder Yoga Integral kann man sagen, daß er sozialer ist.

**Frage: Können Sie mir bitte Yoga Integral erklären?**

**Sw. Maitreyananda:** Ja. Der Yoga Integral ist die Kunst, harmonisch und kreativ aus der integralen Erfahrung des Seins (Self) zu leben.

Sri Aurobindo unterstrich die Notwendigkeit, das Selbst, das Dasein, zu integrieren und ein kreatives Verhalten gegenüber dem Leben, das um uns herum ist, zu entwickeln.:

- 1.) Vereinigung mit der zeitlosen Dimension der Existenz (Shiva)
- 2.) Mobilisierung der tief liegendsten Begabungen und Fähigkeiten der menschlichen Psyche (Atman)
- 3.) Kreative Zusammenarbeit oder Verschmelzung mit dem Antrieb zur Evolution des Seins (Shakti)

Der Purna Yoga oder Yoga Integral wurde von Sri Aurobindo in Pondicherry, Indien, ins Leben gerufen. Aurobindo tüffelte die Gliederung der traditionellen Yogamethoden bis dahin gesondert aus, die durch seine treuen Anhänger weitervermittelt wurden. So kam es, daß die Übungspraxis im gesamten Yoga, speziell im Hatha, Raja, Karma, Bhakti, Jnana und Tantra Yoga gefördert wurde mit dem gleichzeitig verfolgten sozialen und individuellen Ziel.

Aurobindos wichtigste Nachfolgerin war Mirra Richard (Die Mutter), die seine soziale Arbeit weiterverfolgte und die Gesellschaft Aurobindo, den Aurobindo Ashram, schuf, die Stadt des Yoga oder Auroville. In den Vereinigten Staaten verbreitete Haridas Chaudhuri den Yoga Integral durch sein Buch: Yoga Integral, basierend auf den Lehren Aurobindos.

Yoga Integral hatte verschiedene Stile, ein maßgebender Förderer war Sivananda, der, als er Aurobindo kennenlernte, sein „Yoga der Synthese“ verwirklichte, nach den selben Prinzipien wie Aurobindo. In Südamerika war Swami Asuri Kapila 1934 der große Förderer des Yoga Integral, Zeitgenosse von Sivananda.

Alle drei, Aurobindo, Sivananda und Asuri Kapila, versuchten, alle möglichen Yogamethoden und Techniken zu integrieren, um den Yoga in eine wahre Kunst des Lebens zu verwandeln. Sie hatten vor, daß jeder die Techniken verschiedener Methoden praktiziert, um das Ziel „Samadhi“ zu erreichen.

## Frage: Was ist Tantra Yoga?

**Sw. Maitreyananda:** Das Wort Tantra kommt aus dem Sanskrit und hat verschiedene Bedeutungen: Webstuhl, Gewebe, Kette, der wesentliche Anteil, der charakteristische Gesichtszug, Gestell, Lehre, etc. Man kann sagen, daß das Wort im Großen und Ganzen aus der mündlichen Überlieferung „tan“ stammt, das ausdehnen, ausrollen, bedeutet.

Der Tantra Yoga ist der alte, vorklassische Yoga. Mythisch gesehen sagt man, daß er Parvati von Shiva gelehrt wurde und durch Matsyendra übermittelt wurde. Man geht davon aus, daß ein Yogameister namens Shiva existiert hat, der vor Tausenden von Jahren in Tamil Nadu gelebt hat und später in den Norden Indiens gegangen ist. Viele setzen diesen Yogameister dem gleichnamigen Gott Shiva oder einer Inkarnation dessen gleich.

Das Wort Tantra bedeutet „Kontinuität“, ein lückenloser Zusammenhang der Lehren und der Jünger, die durch eine Abstammung (Herkunft) gewährleistet wird, das bedeutet eine ununterbrochene Kette von Meistern. So findet eine Verdichtung statt, wie auch die Kontinuität des Spirituellen symbolisiert, und die Welt wird sich in der vorhandenen Kontinuität verwandeln in Körper und Geist, in der äußeren und inneren Wirklichkeit, in der Transzendenz und der Immanenz.

Die Tantra sind Lehren über das Leben und seine Spiritualität, der Tantra ist deshalb „das, was das Wissen ausdehnt“. Der Tantra ist das Wissen über das Leben und über alles, was lebt.

Um dies deutlich zu machen, kann man sagen, daß das Endziel des Tantra die Wiedereingliederung des Individuums in das Höchste Sein und das Absolute ist, so wie ein großes Ganzes (das wäre Shiva, oder der Zustand Buddhas, gemäß, ob einer Buddhist oder Shivaist ist). Um dieses Ziel zu erlangen, ist es nötig, die Theorie zu kennen, die Riten, Kulte und Praktik des Tantra, letztere ist immer der Yoga. Das Tantra Yoga ist die Praktik dieser Lehren.

Der Tantra sagt aus, daß alles im Leben perfekt ist und das alles nötig ist. Leben zu lernen ist der einzige Weg, um das Ganze und die Ganzheit zu verstehen. Man muß mit dem Einfachsten beginnen bis hin zum Komplexen, vom Groben bis hin zum Erhabenen, um zu verstehen, daß diese Klassifizierungen einfach nur zwei Seiten der selben Münze sind. Im Endeffekt ist das Ziel des Tantra das aufzuwecken, was man im allgemeinen „erleuchten“ nennt.

„Tanyate vistriyate gnyanamanena iti Tantram“

Übersetzung: Jenes, durch das man das Wissen und seine Fähigkeiten erreicht, erhält und perfektioniert, ist Tantra.

Wenn jemand Tantra praktiziert, folgt er einem Weg der Toleranz gegenüber Allem, man versucht, sich allem anzupassen und möchte alles kennenlernen und wissen, eine gänzlich Hingabe an alles. Der Tantra hat sieben Aspekte, einen materiellen und einen körperlichen, einen rein mentalen und einen spirituellen, diesen wiederum kann man den Sozial-Kulturellen, den Ethologischen und den Ökologischen sowie den Kosmischen Aspekt hinzufügen. Tantra beinhaltet die Mystik, die höchste Spiritualität und den Verzicht auf Reichtum, schließt das Dasein im Business oder in der Politik aber nicht aus. Das Geld kann etwas sehr Spirituelles werden, wenn der Vorsatz immer die Aspekte erfüllt.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Der Tantra reicht vom Rationellen zum Irrationellen, vom Logischen zum Unlogischen und von dort zum selben vernunftlosen Leben. Er meidet weder das Wissenschaftliche noch das Nicht-Wissenschaftliche. Der Tantra ist ein tiefgreifend reiner und unreiner Weg .

Der Tantra ist grundsätzlich praxisnah.

Innerhalb des Tantra unterteilt man in:

**Jnana Tantra** oder Theorie und Wissen des Tantra

**Kriya Tantra** oder Ritual des Tantra durch Zeremonien und Pujas (Verehrungen)

**Charya Tantra** oder Kult des Tantra. Den Kult entsprechend seiner Angehörigkeit: Buddhist (Buda), Vajrayana (Anhänger Shiva's), Kaula (Anhänger Kali's), Vaishnava (Anhänger Vishnu's), Shingon (tantrischer, japanischer Buddhismus), etc.

**Yoga Tantra** oder Praktik des Tantra; Praktik der Lehren, die durch den Kaya oder physisches Gefährt, d.h. der menschliche Körper, verwirklicht werden.

Im 4. Jahrhundert entstand in Indien (Bharat) eine philosophische, esoterische und spirituelle Bewegung, die den Hinduismus, Buddhismus, Jainismus, Taoismus, Schamanismus, Sikhismus, Islam und andere Systeme in Indien und Asien beeinflusste. Im Jahre 900 – 1000 n. Chr. hat der Tantra Yoga den Hatha Yoga hervorgebracht, der bekannteste Sohn des Tantra Yoga und vielleicht der bekannteste, um den menschlichen Körper als Tempel Gottes zu heiligen. Der Tantra Yoga hat als eigene Techniken alle aus dem Hatha Yoga, Mantra Yoga und Kundalini Yoga, im Speziellen die Yantras, Mandalas, Asanas, Kriyas, Pranayama, Pujas, Japas und die Zeremonien Nyasa oder das Maithuna, die mystische Sakralisierung des Geschlechtsaktes. Im Tantra Yoga mißt man den Riten und den Techniken der Visualisierung eine spezielle Bedeutung zu, die das Erwecken der psychisch-spirituellen Kräfte (Kundalinishakti) verfolgen, die dem menschlichen Körper innewohnen. Der Tantra wurde in der Tradition Gurukula Meister-Jünger durch Initiation oder Diksha gelehrt, dafür werden folgende Schritte benötigt:

Die Initiation muß durch einen spirituellen und qualifizierten Meister vollzogen werden (Guru), der durch einen anderen tantrischen Meister oder Mandaleswara einer anerkannten Herkunft zum Meister ernannt wurde.

Die Tantriker gründen sich auf den Glauben, daß der Geist und die Materie Anzeichen einer höheren spirituellen Wirklichkeit sind und daß diese wahre Natur allwissend ist und immer überall präsent ist.

Der Tantra fühlt, daß die spirituelle Wirklichkeit (Nirvana) sich nicht unterscheidet vom empirischen Königreich der Existenz (Samsara), sondern ihm innewohnt.

Der Tantra lehrt, daß man die permanente Erleuchtung (Bodhi) oder Befreiung (Moksha) erreichen kann, während man im physischen Zustand verweilt. Das Ziel, um die Befreiung/Erleuchtung zu erlangen, ist die Erweckung der spirituellen Kraft, der Kundalinishakti, die im Muladhara, in der Wurzel des menschlichen Körper-Geistes, schläft.

Der Tantra lehrt, daß wir sowohl körperlich, als auch geistig und spirituell mehrmals geboren sind und daß dieser Kreislauf erst im Moment der Erleuchtung unterbrochen wird.

Der Tantra lehrt, daß wir im Zeitgeschehen der Kali Yuga leben und daß wir uns deshalb sehr vulgären und ordinären Dingen bedienen müssen, das heißt, alles hilft auf unserem spirituellen Weg.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Für den Tantra ist die magische Wirksamkeit das Ritual, das auf der metaphysischen Überzeugung aufbaut, daß der Mikrokosmos (das heißt, der Mensch) ein naturgetreuer Spiegel des Makrokosmoses (das heißt, das Universum) ist.

Die spirituelle Erleuchtung wird von einer breiten Vielfalt spiritueller Kräfte begleitet oder bereitgestellt; die Einsicht, daß die sexuelle Energie eine Energiereserve ist, die mit Wissen und Verstand eingesetzt werden sollte, um den spirituellen Prozess zu beschleunigen. Emphase aus der wertvollen Erfahrung aus erster Hand, an Stelle der Erkenntnis anderer zu vertrauen.

Die Mehrheit der tantrischen Schulen hat den Gedanken von Shakti, dem weiblichen Prinzip der kosmischen Existenz, die Göttin. Der Tantriker oder Sadhak versucht die Hilfe dieses Prinzips in seinem Streben nach Freiheit zu bekommen.

### Die 5 tantrischen Schritte:

1. Das Göttliche in unserem Körper zu erkennen. Sich einrichten in ihm. IHN ZU LIEBEN.
2. Entdecke seine Geheimnisse. Kultiviere deine Kraft. Die Reise der Schlange.
3. Entwickle das liebevolle Bewußtsein.
4. Lebe in Harmonie mit dem Kosmos. Das Abenteuer der Gegenwart.
5. Lebe die Fülle. Wahre die Extase.

Für den Tantra hat die Natur und alles Lebende einen heiligen Charakter und verdient unsere Liebe und unseren Respekt. Der Tantriker ist ein Liebhaber des Lebens und von allem, was lebt.

Die Praktik des Tantra heißt Tantra Yoga oder Yoga Tantra. Ohne Yoga Tantra gibt es kein Tantra. Yoga unterscheidet sich nicht vom Tantra und Tantra kann man ohne Yoga nicht praktizieren.

### **Frage: Gibt es Kriya Yoga als Methode?**

**Sw. Maitreyananda:** Ja, im Tantra gibt es vier Unterteilungen: Jnana Tantra, Kriya Tantra, Charya Tantra und Yoga Tantra.

Yoga Tantra ist die Praktik im Tantra, d. h., der Lehren, und Kriya Tantra ist die Praktik der Riten des Tantra.

Der Kriya Yoga ist eine Methode, die die Praktik mit den Riten eingeführt hat und die durch Paramhansa Yogananda brillant ausgelegt wurden. Yogananda hat diese von der Abstammung Lahiri Mahasaya, Meister von Sri Yusteswar, der seinerseits wieder Meister von Yogananda war, erlernt. Die Familie von Lahiri übermittelt diese Lehren heute noch in Indien und in aller Welt.

Der Kriya Yoga ist eine Ansammlung von Techniken, durch die man die Meditation verwirklichen kann. Diese wurden von Babaji an Lahiri übermittelt – eine Emanation des Shiva selbst, mythologischer Vater des Yoga, der im Himalaya, Indien, inkarnierte.

**Frage: Was sind die Kriyas?**

**Sw. Maitreyananda:** Das Wort „Kriya“ bedeutet Ritus und wegen der Ausdehnung der Flamme so auch die Riten der Reinigung oder Satkarmas im Yoga, die zunächst sechs sind: Neti, Nauli, Dhauti, Basti, Tratak, Kapalabhati.

Es sind Reinigungen der Augen, Nase, Lungen, Därme und Magen, deren Praktiken von Meistern an ihre Jünger weitergegeben werden. Diese Reinigungen sind charakteristische Techniken des Hatha Yoga und im Tantra Yoga gibt es sehr viele mehr.

**Frage: Was ist Bhakti Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** Bhakti Yoga ist ein traditioneller Yoga aus Indien, es ist nicht der klassische Yoga.

Es ist der Yoga der Hingabe und basiert auf den Ritus, den Kirtans und Bhajans. Und er teilt die Auffassung der Existenz von Gott, Göttern oder dem Höchsten.

Wir können sagen, daß alle theistischen Religionen, Monotheisten und Polytheisten oder Menschen, die an Gott glauben, eine Form des Bhakti Yoga sind und daß alle dem Bhakti Yoga entsprungen sind, d.h., das Bedürfnis, sich dem Höchsten, Gott oder Göttern, anzuschließen.

Der Bhakti Yoga gebraucht das Gefühl und den Spirit als Sprache der Kommunikation und Integration und legt wenig Wert auf das Mentale oder Rationale.

Deswegen rede ich von theistischen Religionen: Bezüglich Monotheisten und Polytheisten, die sich von atheistischen, agnostischen und pantheistischen Religionen unterscheiden und nicht an die Existenz Gottes glauben und den Weg des Bhakti Yoga ausüben.

„Bhaj“ bedeutet teilen und integrieren, bis zur andachtsmäßigen Vereinigung mit Gott, bei dieser sich der Bhakti auf die Existenz Gottes und die Notwendigkeit des Einssein mit Gott gründet – die Musik und die Gesänge spielen hier genauso wie die Riten eine entscheidende Rolle mit, hinsichtlich der Empfindungen und dem Spirit.

Die Gefühle jedes Einzelnen in das Persönliche und das seiner Gemeinschaft umzuwandeln , daß Gott sich in ihm im Prema oder der göttlichen Liebe festigt.

Bhakti Yoga kennt man als Nava Yoga oder Yoga der neun Schritte:

**Sravana**, höre den Namen Gottes

**Kirtana**, singe für Gott

**Smarana**, meditiere und konzentriere dich in Gott

**Padasevana**, sei zu Füßen Gottes

**Arcana**, andächtiger Ritus für Gott

**Vandana**, knie nieder vor Ishwara oder dem Bild Gottes

**Dasya**, verehere Gott

**Sakhya**, sei ein Freund Gottes

**Atma Nivedana**, bringe Gott Opfer dar, fühle dich als Teil Gottes.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Diese Lehren sind im Bhagavata Purna enthalten, wir können auch bestätigen, daß Sandiyya der Codierer des Bhakti Yoga in seinen Bhakti Sutras ist. Der Weg Sandiyya's unterscheidet sich von dem Patanjali's.

Der Bhakti Yoga entspringt den Veden in Indien und dem Mazdeismus in Persien. Der Mazdeismus (erste monotheistische Religion der Menschheit) von Zaratustra (800 v. Chr.) ist die Basis der anderen drei monotheistischen Religionen, des Judentums, des Christentums und des Islams. Sie haben den Bhakti Yoga als Weg der Integrierung oder Vereinigung mit Gott entwickelt.

Das Alte Testament wurde erst 500 Jahre v. Chr. geschrieben und der Einfluß des Mazdeismus und Zaratustra im Juden- und Christentum kann nicht verleugnet werden. Deswegen behaupten viele, daß aus dem Bhakti Yoga die monotheistischen Religionen entsprungen sind. Der gesamte Hindismus wurde entscheidend beeinflusst durch die Inhalte im Vedismus und im Bhramanismus.

### **Frage: Bitte, Meister, können Sie mir Prema Yoga erklären?**

**Sw. Maitreyananda:** „Prema“ bedeutet göttliche Liebe und es ist eine Form von Bhakti Yoga. Es ist die Kultivierung der Gottesliebe.

### **Frage: Was ist Jnana Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** „Jnana“ bedeutet Wissen und im erweiterten Sinne Urteilsfähigkeit. Er hat den selben Ursprung wie Gnosis in Griechenland.

Im Yoga des Wissens benutzt man im Gegensatz von Bhakti Yoga den Geist und wiederum in diesem den Intellekt oder das Rationale, im Yoga Buddhi genannt, das Bewußtsein oder Manas, den Egoismus oder Ahamkara, etc.

Die Haupttechnik ist der Viveka oder die rationale Urteilsfähigkeit.

Dies steht im Gegensatz zu dem andächtigen Religiösen, wo der Spirit den Verstand beiseite läßt. Hier beginnt man wie in der Wissenschaft bei dem Mentalen und Rationalen. Er besitzt sieben grundlegende Schritte, aber möglicherweise gibt es mehr:

Viveka oder Urteilsfähigkeit, Vaigya oder Verzicht auf weltliche oder überweltliche Dinge, Tapas oder Strenge, wiederum in sechs Vorschriften unterteilt: Sama oder Ruhe, Dama oder Selbstdisziplin, Uparati oder geistige Kontrolle, Titiksha oder Geduld, Samadhana oder Besinnlichkeit, Sraddha oder Überzeugung und Ausdauer.

Und im Folgenden: Mumukshtva oder Sehnsucht nach Freiheit, Sravana – die Lehren des Guru's oder Meisters beachten, Manana (genannt Tarka) oder Nachdenken, Nididhyana oder Konzentration in den Lehren, die in einer Meditation, dem Verstehen und Hinführen zum Samadhi enden.

Shankara, 700 Jahre v. Chr., wird als Vater dieser Methode genannt. Aber diese Vision wurde schon von Buda Shakyamuni hervorgebracht. Govindapada, der Meister Shankara's, lernte bei Gaudapada, der Buddhist war, daß bei ihnen alles, was nicht rational war, nicht zu akzeptieren sei. Ein atheistischer Mensch kann diesen Weg genauso gehen wie ein Agnostiker oder ein Pantheist. Die Wissenschaft und die Philosophie sind reines Jnana Yoga.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Für den Jnana Yoga ist das Lernen das Wichtigste, die Erforschung. Das Nachdenken und der Gebrauch der Vernunft sind seine fundamentalen Praktiken.

### **Frage: Was ist Karma Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** Karma Yoga ist der Yoga der Arbeit oder der Taten. Karma kommt von Kri, das machen bedeutet und im erweiterten Sinne Tat.

Karma Yoga ist der Yoga der korrekten Handlungen, die ertragreiche Auswirkungen haben. Die Tat und die Auswirkung, die diese Handlung erzeugt, sind wichtig. Für den Karma Yoga ist das Leben in Handlungen aufgebaut, die unaufhörlich die Wirklichkeit verändern. Laut dem Yoga Sastra, daß im Alltäglichen Bhagavad Gita genannt wird, lehrt ein Teil des Mahabarata, daß der Karma Yoga höhergestellt ist als der Jnana und Bhakti Yoga; und dem Verzicht des weltlichen Lebens, um sich ausschließlich dem Spirituellen zu widmen.

Seine fundamentale Aussage ist die Akzeptanz unserer Aufgabe in der Welt, wenn wir eine Arbeit zu erledigen haben. Das nennt man Naishkarmmya Karma und bedeutet, keine Gefühle in die Arbeit zu stecken, die wir ausführen müssen, denn es ist unsere Pflicht, Arbeiten zu verrichten. Beispiel: Um zu überleben, müssen wir Pflanzen oder Tiere töten.

Als Mensch ist es unsere Pflicht, zu essen und uns zu nähren, so wie wir unsere Kinder ernähren müssen. Auch wenn wir Vegetarier sind, ist es unvermeidlich, den Pflanzen Leid zuzufügen und Lebewesen auszulöschen, die ein eigenes Leben haben und die wir Pflanzen nennen.

Valmiki lehrt uns in seinem Yoga Vasista, ein meisterliches Werk des Karma Yogas, daß wir an der Welt und unserer eigenen Identität „Mensch“ teilnehmen müssen. Ohne Handlung verfehlt der Jnana Yoga seinen Sinn. Weil die Theorie (Teorium) und die Ausübung (Praxis) nicht wichtig sind, wenn wir die Frucht (Poium), welche Samadhi ist, nicht ernten.

Das Leben ist ein Theater und ich als Schauspieler bin ein Mensch und muß mein Menschsein durch korrekte Handlungen, zugehörig dem Mensch, der ich bin, leben.

### **Frage: Wie kann man Hatha Yoga erklären?**

**Sw. Maitreyananda:** Hatha Yoga ist ein Sohn des Tantra Yogas. Er hat vier übergeordnete Methoden oder Schulen, die von Matsyendra und Goraksha, von Geranda, von Swatmarama und die Moderne oder Eklektische. Es gibt unzählige alte, klassische, moderne und zeitgenössische Stile.

Der Hatha Yoga bezieht sich hauptsächlich auf das Bedürfnis, Asanas auszuüben, um mit dem Gefährt des Menschen, d.h. dem Körper, zu arbeiten. Man geht davon aus, daß der Verstand gar nichts erreichen kann, wenn der Körper nicht in Form ist und nicht genug Energie hat. Und der Reisende, welches die Seele, den Spirit, darstellt, kann sich sonst nicht frei bewegen. Es ist ein außerordentlich weises Konzept. Es zeigt uns, daß wir das Fahrzeug reinigen müssen, in Form bringen und hüten und pflegen wie einen wahren Tempel unserer Seele – dafür werden Reinigungen empfohlen (Kriyas oder Satkarmas). Energie einsparen durch Pranayama, Prana tanken, den Körper gut mit Sauerstoff versorgen.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Für die Meditation ist es ebenso viel leichter, einen entspannten und schmerzfreien Körper zu haben, als in anderen Methoden, in denen man den Körper vergessen soll und die Seele leidet, weil der Körper schmerzt. Der Schmerz entspringt immer aus dem Körperlichen und das Leid entspringt der Seele und das Erste kann zum Zweiten führen. Der Hatha Yoga versucht, dieser Situation vorzubeugen. Power Yoga ist ein dynamischer Stil des Hatha Yoga. Power bedeutet im Englischen das Selbe wie Hatha im Sanskrit: Kraft.

### Was ist ein Yogastil?

**Sw. Maitreyananda:** Nehmen wir zum Beispiel Hatha Yoga, der durch seine Ausübung der Yogastellungen bekannt ist. Diese Methode hat 5 Stile. Man kann einen sehr statischen Unterricht führen, also mit ausgedehnten Entspannungen zwischen den Stellungen oder eine dynamische Form ohne Entspannungen wählen. Dieses wäre dann, eine Stellung nach der anderen zu praktizieren und man ruht sich in der Stellung selbst aus. Man kann auch eine Stellung nach der anderen ohne Pausen in einer fließenden und rhythmischen Form ausüben und dabei einer Musik folgen, dieses bezeichnet man als rhythmischen Stil.

Man kann zwei dieser Stile mischen, das nennt man gemischten Stil, oder man unterrichtet drei Stile in einer Klasse, dann nennt man das eklektischer Stil. Alle diese Unterrichts-formen sind Stile, keine Methoden.

Der dynamische, statische, rhythmische, gemischte oder eklektische Yoga sind keine Methoden, sondern Stile in der Form, wie ein Yogalehrer im Einzelnen eine Methode in einer Klasse unterrichtet. In diesem Fall den Hatha Yoga.

### Frage: Meister, können Sie mir bitte den Raja Yoga erklären?

**Sw. Maitreyananda:** Den Yoga von Patanjali hat er selbst Ashtanga Yoga oder Yoga der acht Schritte genannt. Dattatreya hat ihn Yoga Darshana genannt und die Menschen nannten ihn Königsyoga oder Raja Yoga. Und er wurde seit 200 v. Chr. Bis 1000 n. Chr. in Yoga Klassisch umgeformt, in der Zeit, als der Hatha Yoga bekannt wurde.

Der Yoga von Patanjali grenzte sich von dem vom Sankhya von Kapila ab, doch grundsätzlich ist er dem Samkhya angeschlossen und dieser Anschluß sollte an Dattatreya sein, der dem Yoga von Patanjali einen orthodoxen Darshan des Hinduismus verlieh, man kann auch sagen, eine von den anderen unabhängigen Disziplinen.

Der Yoga wird immer im Samkhya, Vedismus, Brahmanismus Buddhismus, Jainismus, etc. ausgeübt.

Die 8 Schritte sind:

<b>Yamas</b>	Ethische Grundsätze
<b>Niyamas</b>	Befolgungen
<b>Asanas</b>	Stellungen
<b>Pranayama</b>	Kontrolle der Lebensenergie

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

<b>Pratiahara</b>	Sinnesrückzug
<b>Dharana</b>	Konzentration des Geistes
<b>Dhyana</b>	Meditationsstellungen
<b>Samadhi</b>	Fülle

Aufgezeichnet oder kodifiziert von Patanjali im Jahre 200 v. Chr. und er schrieb in den Aphorismen des Yoga, den Yoga Sutras.

Zwei Meister haben direkt diese Aphorismen kommentiert und ihre eigenen Lehren hinzugefügt, dies waren Vyasa in seinem Kommentar oder Mahabyasa und Dattatreya, der den Yoga Darshan Upanishad schrieb und die Lehren von Patanjali vertiefte.

Die Einstellung ist der Baustein des Raja Yoga, danach das Ausüben der Atemkontrolle, Selbstbeobachtung, Konzentration und Meditation, um Samadhi zu erreichen. Es ist ein Yoga, in dem man mit dem Geist arbeitet, um mit dem Spirit Samadhi zu erreichen.

Die von Patanjali hervorgerufene Methode, wie die von Dattatreya, haben keine Stellungen oder Asanas des Hatha Yogas. Sie sprachen diesen keinerlei Wichtigkeit zu. Viele nennen diesen Yoga deshalb Yoga des Geistes.

Tatsächlich legt der Raja Yoga viel Wert auf Samyama, also das Ausüben der Konzentration, Meditation und Samadhi in verbundener Form innerhalb einer Zeitspanne von einer halben Stunde. Samyama wird anderen Yogatechniken vorgezogen und geht direkt zu dieser Technik über, ohne Zeit zu verschwenden in andere Techniken.

### **Frage: Was ist die ayurvedische Yogatherapie?**

**Sw. Maitreyananda:** Da Yoga den Samadhi als Ziel hat, müssen wir klarstellen, daß viele Menschen kein Yoga machen, sondern lediglich einige Yogatechniken ausüben, um sich wohler zu fühlen.

Die Yogatherapie ist nicht Yoga, sondern der Gebrauch von Yogatechniken, die für die spirituelle Therapie angewandt werden. Die Yogatherapie ist also eine ergänzende Therapie und niemals eine alternative. Sie ergänzt eine andere Art der Therapie, sei es die Psychotherapie, Physiotherapie oder die Medizin.

Sie beschäftigt sich im Bereich der Gefühle und Emotionen des Menschen mit Hilfe von psychisch-körperlichen Techniken, die diesen spirituellen Bereich automatisch durch die Methoden, die wir im Vorangegangenen beschrieben haben, verbessern.

Ayurveda ist ein aus Indien stammendes Gesundheitssystem, das wiederum die ayurvedische Medizin, die ayurvedische Psychologie und die ayurvedische Massage beinhaltet und für den Patienten Anwendungen auf natürlicher Basis nutzt.

Seit Jahrtausenden arbeitet diese uralte, offiziell anerkannte Medizin der hinduistischen indischen Kultur, genannt Ayurveda, mit Techniken der Yogatherapie (Ayurveda ist eines der ältesten Heilmethoden der Welt und bedeutet Kunst des Heilens, in Indien seit mehr als 5000 Jahren ununterbrochen praktiziert).

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

**Frage: Vermitteln sowohl die Yogatherapie als auch die Ausübung anderer vereinzelter Yogatechniken Wohlbefinden, Schönheit oder Entspannung, während der Yoga Samadhi zum Ziel hat?**

**Sw. Maitreyananda:** Genau, in Wirklichkeit gibt es in ganz Amerika und Europa mehr Instructoren, Techniker oder Lehrer von Yogatechniken als Yogalehrer. Sie unterrichten vordergründig Stellungen, Entspannung, Atmung und nur sehr wenig im Bereich der Konzentration, Meditation und anderen Techniken, ohne den gesamten Yoga anzuwenden.

**Frage: Können Sie mir die existierenden, unterschiedlichen Typen von Yoga erklären?**

**Sw. Maitreyananda:** Der Yoga als Wissenschaft, Kunst und Lebensphilosophie teilt sich in verschiedene Methoden, die aus verschiedenen Yogatechniken zusammengesetzt sind.

Jede Yogamethode gebraucht oder wählt verschiedene Techniken als Mittel aus, um Samadhi zu erreichen, letztes Ziel des YOGA.

Eine Yogamethode ist eine Ansammlung von Techniken, die seit Jahrtausenden durch Generationen von Meistern an Schüler überliefert wurden. Die Form des personifizierten Lehrens ist bekannt als „Gurukula“.

Die Methoden haben nicht nur verschiedene Techniken, sondern eine Methode, die seit Jahrhunderten aus den gleichen Techniken zusammengesetzt wurde, hat zugleich verschiedene Stile.

Ein Stil ist keine Methode, sondern die Form, wie ein Meister seine Methode lehrt.

Beispiel: Der Hatha Yoga ist eine Methode, die verschiedene Stile hat wie der Shadanga Yoga von Goraksha Nath, der Saptanga Yoga von Geranda oder der Iyengar Yoga von B.K.S. Iyengar – es sind nur Stile des Hatha Yoga.

Der Power Yoga oder der Power Vinyasa Yoga sind dynamische Stile des Hatha Yoga.

Der Purna Yoga oder Yoga Integral von Sri Aurobindo wird als Methode betrachtet, aber der Yoga der Synthese, der Integral von Swami Sivananda genannt wird, der Yoga Integral von Swami Satchidananda, Schüler der vorher Genannten oder der Purna Yoga Integral von Swami Maitreyananda der selben Herkunft, sind alle nur Stile des Purna Yoga.

Der Ashtanga Yoga von Patanjali ist eine Methode, aber der Ashtanga Vinyasa Yoga von Sri K. Pattabhi Jois ist nur ein Stil dieser Methode, so wie auch der Vinyasa Ashtanga von BNS Iyengar von Mysore oder der Raja Yoga von Swami Chidananda.

**Eine Yogamethode** ist eine Ansammlung von Techniken, die zum Samadhi führen.

**Ein Yogastil** ist eine durch einen Meister mit Herkunft festgesetzte Form, um eine Methode zu übermitteln.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Eine **Yogaschule** ist eine Gruppe von Personen, die einem oder mehreren Meistern folgen, die eine oder mehrere Yogamethoden mit bestimmten Stilen praktiziert.

**Spezialitäten im Yoga:** Angeleitete Techniken mit verschiedenen Zielen.

### **Abhava Yoga**

**Technik** des Yoga der Emotionen (Entwicklung der emotionalen Intelligenz) **Abstammung Puranas**

### **Adhyatma Yoga**

**Stil** des nicht-dualistischen Yoga, basiert in der Wissenschaft des Seins.

### **Adi Maha Yoga**

**Methode** im Yoga, hervorgebracht durch den Autor des Yoga Tattva Upanishad (**Krishnanatha**), erstmalig Yoga Integral genannt. Er fasst die Methoden Hatha, Laya, Mantra und Raja Yoga zusammen. **Abstammung Patanjali, Nagaland, Svatmarama.**

### **Agni Yoga**

**Methode** im Yoga der Synthese, die auf das Verhalten aufbaut.

### **Anna Yoga**

**Technik** im Yoga der Ernährung.

### **Ashtanga Hatha Yoga**

**Methode**, die den Hatha von Goraksha und den Ashtanga von Patanjali integriert, nach den Nachfolgern des Vorschlags von Swatmarama benannt. **Abstammung Swatmarama.**

### **Ashtanga Vinyasa Yoga**

**Stil** der Methode des Ashtanga Yoga von Patanjali. Sie wird mit Kramajis und dynamischen Serien ausgeübt, die von **Yogacharya Sri K. Pattabhi Jois** entwickelt wurden und der den Ashtanga Yoga und den Hatha Yoga von Swatmarama zusammengefasst hat. **Abstammung von Patanjali, Natha Muni und Krishnamacharya.**

### **Ashtanga Yoga**

**Methode** des klassischen Yoga der acht Stufen von Patanjali. **Abstammung Hiranyagarbha.**

### **Asparsha Yoga**

**Methode** im Yoga, basiert auf der monistischen Vision, Grundlage des Advaita. **Abstammung Gaudapada.**

### **Ayur Yoga**

**Stil** im Yoga, baut sich auf dem Ayurveda auf, entwickelt durch Dr. Vasant Lan, Behteyla und andere ayurvedische Ärzte.

### **Bhakti Yoga**

**Methode** des Yoga der Huldigung. **Abstammung Krishna und Narada.**

### **Bikram Yoga**

**Stil** des Hatha Yoga, Ghathasta Yoga und Yoga Sport, entwickelt durch Yogiraj Bikram Chaudury, Schüler des Vishnu Charan Gosh, Bruder von Yogananda. **Abstammung Babaji, Sri Yuktswar, Yogananda und Gosh.**

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

- Buddhi Yoga** **Methode** des Yoga des rationalen und unterscheidungs-fähigen Wissens. **Abstammung Krishna und Buddha.**
- Dhyana Yoga** **Methode** des Yoga der Meditation. **Abstammung Shiva.**
- Dwiasanans Yoga** **Stil** der Methode Hatha Yoga, Ghathasta Yoga oder Yoga Sport. Beruht auf dem Ausführen von Yogastellungen im Duett, durch verschiedene Autoren entwickelt, *dwi* bedeutet zwei, d.h. Asanas zu zweit. **Abstammung von Goraksha, Gheranda und Svatmarama.**
- Ghathasta Vinyasa Yoga** **Stil** der Methode Hatha Yoga mit *Kramajis* oder einfachen Serien, entwickelt durch verschiedene Autoren, die den Vinyasa Yoga und den Hatha Yoga zusammengefasst haben. **Abstammung von Goraksha, Gheranda und Svatmarama.**
- Ghathasta Yoga** **Methode** des Körper-Yogas oder Sapta Yoga, erschaffen von Geranda. **Abstammung Matsyendra, Goraksha und Geranda .**
- Guru Yoga** **Tradition** im Yoga, einen Yogacharya oder spirituellen Meister mit Abstammung zu haben und von ihm zu lernen.
- Hatha Mantra Yoga** **Methode** im Yoga, die den Hatha Yoga und den Mantra Yoga zusammenfasst, entwickelt durch verschiedene Autoren. **Abstammung von Matsyendra, Goraksha, Geheranda und Svatmarama.**
- Hatha Vinyasa Yoga** **Stil** der Methode des Hatha Yoga mit *Kramajis* oder einfachen Serien, entwickelt durch verschiedene Autoren. Fasst den Vinyasa Yoga und den Hatha Yoga zusammen. **Abstammung von Goraksha, Gheranda und Svatmarama.**
- Hiranyagarbha Yoga** **Methode** im Yoga und Yogaschule, entwickelt von Yogacharya *Hiranyagarbha*. Meister von Patanjali, genannt Raja Yoga . **Gründer** des Yoga und Inkarnation von Brahma, Großvater von Patanjali.
- Iyengar Yoga** **Stil** der Methode Hatha Yoga, entwickelt von **Yogacharya B.K.S. Iyengar** – er hat Mallakahmb Yoga von Sir Balambhatt Dada Deodhar und seinen Gebrauch von Elementen wie Seile und Stützen mit dem Hatha Yoga von Svatmarama zusammengefasst. **Abstammung von Patanjali, Natha Muni und Krishnamacharya.**
- Japa Yoga** **Technik** des Mantra Yoga der Rezitation des Mantra.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

<b>Jnana Yoga</b>	<b>Methode</b> des Yoga des Wissens und Lernens. <b>Abstammung von Gaudapada, Govindapada und Shankara.</b>
<b>Kaivalya Yoga</b>	<b>Praktik</b> des Yoga des Moksha und spirituellen Zustandes der Freiheit.
<b>Karma Yoga</b>	<b>Methode</b> des Yoga der Tat und der korrekten Einstellung. <b>Abstammung Krishna.</b>
<b>Karuna Yoga</b>	<b>Methode</b> des Yoga der Barmherzigkeit. <b>Buddhistische Abstammung.</b>
<b>Kriya Tantra Yoga</b>	<b>Stil</b> des Tantra Yoga. Gebraucht Riten des Kriya Tantra oder des Kriya Yogas. <b>Abstammung Babaji Shiva.</b>
<b>Kriya Yoga</b>	<b>Methode</b> im Yoga, welches auf Ritualen basiert. <b>Abstammung von Shiva, Babaji und Patanjali.</b>
<b>Kundalini Tantra Yoga</b>	<b>Stil</b> der Methode Tantra Yoga. Basiert in der Entfaltung der Kundalini und zentriert sich in der Theorie der 49 Chakras. Entwickelt durch verschiedene Autoren. <b>Abstammung von Matsyendra und Goraksha.</b>
<b>Kundalini Yoga</b>	<b>Methode</b> des Tantra Yoga, bearbeitet die 49 Chakren und 107 Marmapunkte. <b>Abstammung von Shiva, Babaji, Gorakshanath.</b>
<b>Laya Yoga</b>	<b>Methode</b> des Yoga der unbewußten Intuition und Meditation.
<b>Maha Kriya Yoga</b>	<b>Stil</b> des Tantra Yoga, gebraucht Praktiken des Maha Yogas und Riten des Kriya Tantra oder Kriya Yoga. <b>Abstammung Babaji Shiva.</b>
<b>Maha Purna Yoga</b>	<b>Methode</b> der Methoden, vereint die Lehren des alten Maha Yoga mit dem Purna Yoga von Aurobindo. Zeichnet sich durch hohe Präsenz des Tantra aus, im Gesamten bezugnehmend auf Hatha und Mantra. <b>Abstammung von Patanjali, Nagaland, Matsyendra, Lele, Aurobindo, Swami Asuri Kapila.</b>
<b>Maha Yoga</b>	<b>Methode</b> der Synthese des Hatha, Laya, Mantra und Raja Yoga. <b>Abstammung von Patanjali, Naganand, Matsyendra Yoga-Shikhâ-Upanishad</b>
<b>Mantra Yoga</b>	<b>Technik</b> des tantrischen Yoga des Klanges, um den Geist zu kontrollieren, magisch und heilig. <b>Vedische, shivaistische, vaishnavistische und buddhistische Abstammung.</b>

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

<b>Nada Yoga</b>	<b>Methode</b> des Yoga der Musik und innerem Klang. Abstammung Saraswati und Ganesha.
<b>Natha Yoga</b>	<b>Yogaschule</b> , gegründet von Yogacharya Matsyendra, der den tantrischen Yoga entwickelte, im Speziellen den Hatha und Kundalini Yoga. <b>Abstammung von Shiva, Matsyendra und Gorakshanath.</b>
<b>Nidra Yoga</b>	<b>Technik</b> der mentalen Projektion und Suggestion.
<b>Nyasa Yoga</b>	<b>Technik</b> des Yoga, bedeutet mentale Reise oder Induktion. <b>Abstammung Tantra.</b>
<b>Okido Yoga</b>	<b>Stil</b> der Methode Zen Yoga, entwickelt von Masahiro Oki in Japan, es handelt sich um ein Yoga Integral, das Nachdruck in die Philosophie Buddhismus Zen legt und einen dynamischen Stil ausübt. <b>Abstammung von Patanjali, Svatmarama und Bodhidharma.</b>
<b>Panchanga Yoga</b>	<b>Stil</b> im Yoga, entwickelt von Swami Jjotirmayananda. <b>Abstammung Swami Jjotirmayananda.</b>
<b>Pashupata Yoga</b>	<b>Yogaschule</b> der Sekte <i>Pashupata</i> .
<b>Patanjala Yoga</b>	<b>Der Yoga von Patanjali.</b>
<b>Power Vinyasa Yoga</b>	<b>Stil</b> , eklektisch der Methode Hatha Yoga mit Kramajis oder entwickelten Serien verschiedener Autoren. <b>Abstammung von Goraksha, Geranda und Svatmarama.</b>
<b>Power Yoga</b>	<b>Stil</b> , eklektisch der Methode Hatha Yoga mit Kramajis oder entwickelten Serien verschiedener Autoren. <b>Abstammung von Goraksha, Geranda und Svatmarama.</b>
<b>Purna Yoga</b>	<b>Methode</b> der klassischen Methoden von Yogacharya Sri Aurobindo. <b>Abstammung Yogacharya Lele.</b>
<b>Purna Yoga Integral</b>	<b>Methode</b> , entwickelt von Swami Maitreyananda. Sie integriert die verschiedenen, bestehenden Yogamethoden und basiert auf den Lehren von Sri Aurobindo, Swami Sivananda und Swami Asuri Kapila, die Verbreiter von Yoga Integral. Swami Maitreyananda fügt der Synthese dieser drei Verbreiter von ihm selbst zusammengestellte Methoden hinzu.
<b>Raja Yoga</b>	<b>Methode</b> des königlichen Yoga. <b>Abstammung Naga, Patanjali, der Yoga Darshana.</b>
<b>Sahaja Yoga</b>	<b>Technik</b> des Yoga der Spontanität.

INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

- Sai Yoga** **Methode** im Yoga, entwickelt von **Mataji Indra Devi** – sie gebraucht ihre andächtige Vision von Satya Sai Baba und übt die Methode des Prema im Bhakti Yoga in jeder Praktik des Hatha oder Raja Yoga aus. **Abstammung von Natha Muni, Kirshnamacharya und Satya Sai Baba.**
- Sama Yoga** **Technik** im Yoga, bedeutet Yoga der Entspannung
- Samadhi Yoga** **Ziel** des Yoga, Zustand der Fülle.
- Samnyasa Yoga** **Technik** des Yoga in der Einstellung der Entsagung.
- Samputa Yoga** **Yogische Technik** der sexuellen Vereinigung als Vereinigung mit Gott. Tantrische Abstammung.
- Samyama Yoga** **Technik** der Meditation, die Dharana, Dhyana und Samadhi integriert.
- Sankhya Yoga** **Methode** des Yoga der Unterscheidung. **Abstammung Krishna.**
- Saptanga Yoga** **Stil** des Hatha Yoga der sieben Schritte, kreirt von Yogacharya Geranda. **Abstammung von Matsyendra und Goraksha.**
- Sarva Maha Yoga** **Methode** im Yoga, bekannt als Großer Yoga Total. Entwickelt von Swami Asuri Kapila, Zeitgenosse von Aurobindo. Es ist eine Methode, die alle Yogamethoden integriert, betont aber die Lehren von Ramana Maharshi, Guru von Swami Asuri Kapila. **Abstammung von Shankaracharya von Sringeri, Ramana Maharshi, Swami Vishwananda und Aurobindo.**
- Sarva Purna Yoga** **Methode** des Yoga Integral, entwickelt von Swami Asuri Kapila in Uruguay. Er integriert die Lehren von Ramana Maharshi, Sri Aurobindo und Sivananda: „Unsere Methode beinhaltet die Spiritualität von Ramana, die Theorie von Aurobindo und die Praxis von Sivananda“.
- Sarva Yoga** **Methode** im Yoga, bekannt als Yoga Total. Entwickelt von Swami Asuri Kapila, Zeitgenosse von Aurobindo, und von Swami Sevananda ko-erschaffen. Es ist eine Methode, die alle Yogamethoden in voller Freiheit integriert. **Abstammung Shankaracharya von Sringeri, Ramana Maharshi, Swami Vishwananda und Aurobindo.**
- Shadanga Yoga** **Stil** des Hatha Yoga der sechs Schritte, kreirt von Yogacharya Goraksha. **Abstammung von Matsyendra und Goraksha.**

<b>Shiva Yoga</b>	<b>Stil</b> des Tantra Yoga, entwickelt in <b>Shiva Purana</b> .
<b>Siddha Yoga</b>	<b>Yogeschule</b> der Siddhas oder Perfekten.
<b>Sparsha Yoga</b>	<b>Stil</b> des vedantischen Jnana Yoga.
<b>Suddha Raja Yoga</b>	<b>Stil</b> des Ashtanga Yoga von Patanjali, betont die Meditation. Abstammung von Patanjali (Naga) und Subramanyananda.
<b>Swastha Yoga</b>	<b>Stil</b> der Yogatherapie, entwickelt von Yogacharya Mohan. <b>Abstammung Nata Muni, Krishnamacharya</b> .
<b>Swasthya Yoga</b>	<b>Stil</b> des therapeutischen Yoga, das Yoga für die Gesundheit bedeutet, entwickelt in Rajasthan, Indien, als eine Form der Yogatherapie – er hat den Hatha Yoga und den Yoga Chikitsa oder Yogatherapie zusammengefasst. <b>Abstammung von Goraksha, Geranda und Svatmarama</b> .
<b>Tantra Yoga</b>	Bedeutet <b>Ausübung</b> der <i>Tantras</i> .
<b>Taraka Yoga</b>	<b>Technik</b> des Yoga des Lichts.
<b>Tri Yoga</b>	<b>Stil</b> des Hatha Yoga, fließend, sehr artistisch, entwickelt von Mataji Swamini Kali Ray in U.S.A.
<b>Vidya Yoga</b>	<b>Wissenschaft des Yoga</b>
<b>Vinyasa Ashtanga Yoga</b>	<b>Stil</b> der Methode Ashtanga Yoga von Patanjali mit Kramajis oder einfachen Serien, entwickelt von <b>Yogaratna BNS Iyengar</b> – er hat den Ashtanga mit dem Hatha Yoga von Svatmarama zusammengefasst. <b>Abstammung von Patanjali, Natha Muni und Krishnamacharya</b> .
<b>Yantra Yoga</b>	<b>Yogische Technik</b> der geometrischen Repräsentationen des Kosmos.
<b>Yoga Kunst</b>	<b>Methode</b> im Yoga, die die Kunst betont, als spirituelle Entwicklung und als reinste Form der Spiritualität. Verschiedene Autoren. <b>Abstammung Saraswati und Nataraj</b> .

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

### Yoga Artistik

**Methode** im Yoga und Yoga Kunst, entwickelt von Swami Maitreyananda. Sie zeichnet sich durch ihre Schönheit und ihren Fluß aus, durch die Koordination, den Atemrhythmus und den Rhythmus der Stellungen, die der Musik folgen (Mantras und Bhajans). Die einzelnen Yogastellungen werden durch Passagen und Übergänge miteinander verknüpft. Sie besteht aus 18 Techniken. **Abstammung Nataraj, Matsyendra und Swami Maitreyananda.**

### Yoga Athletik

**Stil** des Yoga Sport – zeichnet sich durch die Exaktheit der Ausrichtung und der perfekten Stellung aus. Entwickelt in der Schule von Yogananda, Gosh, Swami Gitananda, Dhyam und verschiedene Autoren. **Abstammung Nataraj, Krishna, Patanjali, Matsyendra.**

### Yoga der Wissenschaft

**Wissenschaftliches Lernen** der Yogatechniken, entwickelt in Indien von Swami Kuvalyananda, Swami Gitananda und anderen Autoren. Es ist nur eine Form, den Yoga in Hörsälen zu lernen, es ist keine Methode und kein Stil im Yoga, also man kann in einer Klasse keine Praktik zeigen, sondern nur lernen.

### Yoga Tanz (Dance)

**Stil** des Hatha Yoga mit Tanz, stammt aus dem Süden Indiens und ist eine Variante der Yoga Kunst. Es gibt europäische, amerikanische und indische Varianten. Sehr populär in Indien, Europa und Amerika. **Abstammung Nataraj.**

### Yoga Sport

**Methoden** im Yoga, es sind fünf: Yoga Asanas, Yoga Artistik, Yoga Athletik, Yoga Rhythmik und MallakahmbYoga – haben sich in Indien in nationalen Sport verwandelt und man benutzt den spirituellen Wettkampf, um den Geist zu erziehen und die psychisch-mentalen Techniken zu perfektionieren. Es ist eine Synthese des Hatha Yoga, Karma Yoga, Tola Yoga und Raja Yoga. **Abstammung Nataraj, Krishna, Patanjali, Matsyendra.**

### Yoga Dynamisch

**Stil**, eine Klasse in Hatha oder Ashtanga Yoga zu führen.

### Yoga eklektisch

**Synthese** der Stile und/oder Technik im Yoga. Es heißt so, wenn jemand die Klasse im Wechsel, zunächst statisch und danach dynamisch führt.

### Yoga Statisch

**Stil**, eine Klasse in Hatha oder Ashtanga Yoga zu führen.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

### Yoga Rhythmik

**Stil** des Yoga Artistik – zeichnet sich durch seinen Fluß, Koordination, Atemrhythmus und Stellung aus, die der Musik folgen. Normalerweise wird er synchron mit zwei oder mehreren Personen ausgeführt. **Nataraj und Matsyendra.**

### Yoga Therapeutisch

**Stil** des Hatha Yoga, richtet sich an das psychisch-physisch-spirituelle Wohlbefinden.

### Yogatherapie

Methode der Therapie oder spirituelle Therapie, basiert in psychisch-physischen Techniken. Beruht im Yoga als Methode der spirituellen Entwicklung, eine Ergänzung der Medizin, der ayurvedischen Medizin, der Therapien generell und im speziellen die Psycho- und Physiotherapie.

### Yogatherapie ayurvedisch

**Stil** der Yogatherapie, beruht auf dem Ayurveda.

### Zen Yoga

**Methode** im Yoga, entwickelt von verschiedenen Autoren in Japan. Fasst den Yoga Integral und den Zen Yoga zusammen. Abstammung von Patanjali, Svatmarama und Bodhidharma.

## Frage: Was ist Ayur Yoga?

**Swami Maitreyananda:** Der Ayur Yoga wurde schon vor vielen Jahrzehnten von dem Meister Dr. Vasant Lad, Direktor des ayurvedischen Instituts in Neu-Mexico (Vereinigte Staaten), entwickelt und popularisiert. Daneben haben die YogalehrerInnen Bethelya und Ann Harrison, welche die Ayurvedakurse verwirklicht haben, das Programm des Ayur Yoga festgelegt. Mit dem Begriff Ayur Yoga oder Ayur Yogatherapie will man eine Praktik und Technik aufbauen, die man ayurvedisches Yoga benennen kann, ebenso wie der weiteren, ähnlichen Disziplin, die allgemein als ayurvedische Yogatherapie (Ayur Yogatherapie) bekannt ist. Die Philosophie des Ayur Yoga basiert auf dem Sankhya Darshana von Kapila und dem Yoga Darshana von Patanjali, während die ayurvedische Yogatherapie aus vollkommen anderen Therapien besteht. Der erste Meister des Ayur Yoga in Südamerika war der ehrenwerte Swami Asuri Kapila, Gründer unserer Schule und Ashrams im Jahre 1934. Er führte den Ayurveda und Yoga in Montevideo und Buenos Aires ein. Swami Asuri Kapila, wie auch Dr. Vasant Lad, lehrten, daß der Ayurveda den Yoga genauso benötigt wie der Yoga den Ayurveda. Als wir im letzten Jahrhundert anfangen, die Yogatherapie als spirituelle Therapie mit psychophysischen Techniken zu entwickeln, haben wir bald alle die Notwendigkeit begriffen, ein spirituelles System der Medizin einzuführen und wir haben uns verpflichtet, aufgrund seiner hohen Spiritualität zu dem Ursprung des Ayurveda zurückzukehren. Unser Programm der Ayur Yogatherapie oder ayurvedische Yogatherapie wurde von Ärzten, Psychologen und Yogameistern entwickelt, die alle einen Kenntnisstand und ein Verstehen des Yoga und des Ayurveda hatten, eine über 20jährige Praxis nachweisen konnten und in beiden Disziplinen diplomiert waren.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Die Yogatherapie ist eine spirituelle Therapie, die Psychotherapien, Somatotherapien, Physiotherapien, usw. ergänzen. Das bedeutet eine Ergänzung, keine Alternative. Die Yogatherapie ergänzt eine andere Therapie auf der spirituellen Ebene, welche durch unsere Gefühle und unsere affektive Welt geformt ist. Sie hat als Basis die Wichtigkeit der Emotion als Grenze zwischen dem Spirituellen und dem Körperlichen. Die Emotion siedelt sich abseits der mentalen Prozesse an. Die Yogatherapie arbeitet mit Yogatechniken, die eine psycho-physische Grundlage haben können, die aber in den spirituellen oder noologischen Bereich des Einzelnen geführt werden. Wenn wir von der ayurvedischen Yogatherapie sprechen, beziehen wir uns auf eine Yogatherapie, die dem Ayurveda dient und eine Ergänzung der Medizin und der ayurvedischen Psychologie ist. Jeder ayurvedische Therapeut benötigt eine ayurvedische Yogatherapie. Deshalb ist ein vollständiges Wissen in Yoga, Yogatherapie und Ayurveda erforderlich.

### **Frage: Was kann man sich unter Ihrem Purna Yoga Integral vorstellen?**

**Sw. Maitreyananda:** Der Purna Yoga Integral ist eine Methode der Synthese. Es ist die Fortsetzung der Lehren von Swami Asuri Kapila, die sich im Purna Yoga oder Yoga Integral von Sri Aurobindo und dem Yoga der Synthese oder Yoga Integral von Swami Sivananda, zusammen mit den Lehren von Sri Ramana Maharshi, aufbaut. Ich fügte der Synthese von Swami Asuri Kapila, Aurobindo und Sivananda, noch andere antike, moderne und zeitgenössische Yogamethoden hinzu, die nicht zu den Synthesen dazugehörten. Ebenfalls fügte ich die Yogatherapie, die ayurvedische Yogatherapie, den Ayur Yoga und weitere Methoden hinzu, die die Synthesen ergänzten. Deshalb nennen wir die Methode Purna Yoga Integral.

Der Purna Yoga Integral ist eine Methode der Methoden. Er ist aus allen Yogamethoden entstanden, es ist die Wissenschaft des Yoga oder Yoga Vidya.

### **Frage: Was ist Kundalini Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** Traditionell ist es der Yoga der zusammengerollten Schlange am Ausgangspunkt der Wirbelsäule. Es ist ein tantrischer Yoga, der das Hochsteigen der Kundalini sucht, indem er diese schlafende Energie in der Form aufweckt, daß die Energie die 49 Chakren durchläuft, durch die Wirbelsäule bis zum Kopf emporsteigt und dort die Hauptenergiezentren (Chakren) aktiviert.

Es existiert ein Stil des Kundalini Yoga, der durch Praktikanten der Religion Sikhs verbreitet wurde. Gründer war Guru Nanak, der durch Yogi Bhajan unterrichtet wurde. Yogi Bhajan lernte den Tantra Yoga und den Kundalini Yoga von dem vorhergehenden Mahan Tantric, Lama Lilan Po von Tibet, der beim Verlassen seines physischen Körper diesen in seinen Nachfolger konvertierte. Lama Lilan Po war Buddhist. Swami Sivananda, der Vedantist war, schrieb ein exzellentes Buch über Kundalini Yoga. Aber der Kundalini Yoga, Trika Yoga sowohl der Hatha Yoga sind tantrischer Yoga.

### **Frage: Was ist Trika Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** Trika Yoga ist ein Yoga, der auf den Shiva Sutras aufbaut. Sein größter Verbreiter könnte Abhinavagupta (950 n. Chr.) im Shivaismus Kashmir gewesen sein.

**Frage: Was verstehe ich unter Yoga Sport?**

**Sw. Maitreyananda:** Yoga ist kein Sport, Yoga ist keine Therapie. Aber Yoga Sport ist wohl Sport und die Yogatherapie ist auch eine Therapie, obwohl der Rest des Yoga dies nicht ist. Es ist so, daß der Yoga nicht nur eine Sache ist, „das ganze Leben ist Yoga“, sagte Aurobindo und er hatte Recht.

Der Yoga Sport hat vier Grundstile, mit denen man im Wettkampf antretet. Philosophisch gesehen basiert er auf den Karma Yoga und den Lehren von Valmiki über die Ausübung weltlicher Dinge – nun, alles Weltliche ist spirituell – und in den Lehren des Gita über den Wettkampf. Dieser Wettkampf ist spirituell, wenngleich mentale und körperliche Techniken existieren. Der Yoga Sport ist ein einmaliger Beitrag an die gesamte Menschheit, es ist der einzige spirituelle Sport, wo die Spiritualität und die korrekte Einstellung in dem Einsatz des Einzelnen in einem Wettkampf des „Fair Play“ bewertet wird. Es zeigt, das Innere durch das Äußere zu sehen und den Teilnehmenden spirituell zu bewerten.

**Frage: Können Sie mir Yoga Artistik erklären?**

**Sw. Maitreyananda:** Es ist eine Methode, die sich die Kunst als höchsten, spirituellen Ausdruck des Menschen zunutze macht und die Kunst mit dem Yoga Integral in den Hatha, Mantra und Nada Yoga mit einbindet.

Yoga Artistik kann ein Kramaji oder eine Serie von Yogastellungen mit Musik sein. Umgekehrt können es Mantras, Bhajans oder Kirtans mit Musik sein, die von einer Yoga-Choreographie begleitet wird.

Es besteht noch eine dritte Variante, die sich zum Beispiel auf den Kala oder die Kunst bezieht, das heißt, ein Theaterstück, das musikalisch von Bhajans begleitet wird und Kramajis oder Serien von Yogastellungen enthält.

Danach gibt es noch den Yoga Artistik Sport, den Hatha Yoga Artistik, der verschiedene Stile hat, diese sind: Der Yoga Flow oder fließendes Yoga, der rhythmische Yoga Artistik, der rhythmische, synchrone Yoga; das sind Spezialisierungen.

Nach dem körperlichen Gesichtspunkt ist Yoga Artistik ein körperliches Poem der Asanas. Sowohl Yoga Artistik als auch der rhythmische Yoga können im Duett ausgeführt werden.

**Frage: Was ist Yoga Artistik im Duett?**

**Sw. Maitreyananda:** Im Yoga Artistik im Duett führen die Yogis Yogastellungen in ständigem Körperkontakt aus, wobei die Bewegungen in artistischer Form verkoppelt werden.

**Frage: Yoga Rhythmisch?**

**Sw. Maitreyananada:** Im rhythmischen Yoga folgt man dem Rhythmus einer Musik. Wenn es im Duett oder ein Pärchen ist, wandelt man es in rhythmisches, synchrones Yoga um, wo man sein Ego vergisst, sich mit dem Rhythmus der Musik, der Atmung und dem Pranayama vollkommen dem anderen anpasst und beide mit Exaktheit die gleichen Bewegungen und Stellungen ausüben, ohne sich dabei zu berühren.

**Wie bewertet man einen Teilnehmer spirituell?**

**Sw. Maitreyananada:** Spirituell gesehen rechnet man an, wenn eine Person glücklich ist, der höchste Ausdruck der Spiritualität. Wenn sie mit Santosha während des Wettkampfes glücklich und lebensfroh ist (Mudita). Wenn sie den Gegenspieler als Freund empfindet, der einen beansprucht und motiviert, sich ständig zu verbessern und die Techniken zu perfektionieren. Wenn sie motiviert handelt und den Gegenspieler nicht als Feind ansieht, den man angreifen muß.

Man bewertet den Maitri und Karuna im Teilnehmer, das ist der Sinn für Freundschaft, Liebenswürdigkeit und Mitleid mit dem Gegenspieler und seinen Kollegen. Und man erzieht den Teilnehmer während dem Spielstand durch die Meister. Diese Erziehung ist spirituell. Wenn jemand Ängste hat, Neid, Eifersucht, Agressivität, Depression, innere Unruhe oder sonst einen spirituell negativen Zustand, verliert er Punkte. In dieser Weise lernt man sehr den charakteristischen Wert dieses Sportes kennen. Wenn ein Teilnehmer Abfall oder Papier am Ort des Wettkampfes hinterläßt, wenn er Pflanzen kaputt macht, usw....., verliert er seinen ökologischen Punkt, wenn er irgendwelche Tiere am Ort des Wettkampfes angreift, verliert er seinen ethologischen Punkt. Wenn er raucht, Psychopharmaka oder Drogen nimmt, Alkohol am Ort vor oder während des Wettkampfes trinkt, verliert er den Punkt der Gesundheit und scheidet aus.

Den Yoga Sport gewinnt man nicht, wie vielleicht geglaubt wird, wenn eine Person so flexibel wie ein Akrobat ist, sondern es gewinnt derjenige, der alle Yogatechniken korrekt anwendet und der spirituell gesehen glücklich und zufrieden ist.

**Frage: Was ist der Unterschied zwischen klassischem und traditionellem Yoga?**

**Sw. Maitreyananada:** Etwas Klassisches ist jenes, das sich wegen seines sozialen, kulturellen, spirituellen, artistischen, mentalen oder körperlichen Wertes lohnt, nachzuahmen und deswegen wird es als klassisch eingestuft. Etwas Traditionelles legt eine Gewohnheit in der Übermittlung dieser Gewohnheiten durch Generationen hindurch zugrunde.

Der Yoga Tantra und sein Sohn, der Hatha Yoga, sind zum Beispiel traditionell, nun, man praktiziert ihn seit Tausenden von Jahren gewohnheitsmäßig, aber sie sind nicht der klassische Yoga von Patanjali.

Das Klassische ist als solches durch die sozialen Eliten gekennzeichnet und nicht durch das einfache Volk.

**Frage: Was ist der Unterschied zwischen einem Yogi und einem Jünger?**

**Sw. Maitreyananada:** Der Jünger folgt einem Meister oder Guru und der Yogi praktiziert Yoga.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

**Frage: Was ist die Aufgabe eines Yoga Instructors?**

**Sw. Maitreyananada:** Die Yogatechniken zu lehren.

**Frage: Was ist die Aufgabe eines technischen Yoga Instructors?**

**Sw. Maitreyananada:** Die Yogatechniken zu verbessern.

**Frage: Was ist die Aufgabe eines Yogalehrers?**

**Sw. Maitreyananada:** Die Yogatechniken und die Yogaphilosophie zu lehren.

**Frage: Was ist die Aufgabe eines Yoga Masters?**

**Sw. Maitreyananada:** Die Yogaphilosophie akademisch gesehen zu wissen.

**Frage: Was ist die Aufgabe eines Yogalehrers und Ausbilder im Yoga?**

**Sw. Maitreyananada:** Jene, die Yoga Instructoren zusammen mit einem Ausbilder oder Meister formieren und in verschiedenen Techniken spezialisieren.

**Frage: Was bedeutet es, ein Tutor im Yoga zu sein?**

**Sw. Maitreyananada:** Das ist ein Ausbilder oder Meister, der dich persönlich und individuell lehrt.

**Frage: Welche weiteren Titel gibt es, bevor man zum Yoga Meister wird?**

**Sw. Maitreyananada:** Es gibt verschiedene, aber um Yoga Meister zu sein, ist es nicht wichtig, wie viele Titel man besitzt, sondern ob man Samadhi erreicht hat und glücklich ist. Ein Yoga Meister mit Angstzuständen, Depression oder Traurigkeit, ist kein Yoga Meister.

**Frage: Was ist ein Yoga Meister genau?**

**Sw. Maitreyananada:** Jemand, der bei einem Yoga Meister lernte und dieser Yoga Meister ihn zum Yoga Meister ernannte, ihn geprüft hat, daß er Samadhi erreichte und Glückseligkeit, Harmonie und inneren Frieden besitzt.

**Frage: Wann wird eine Person zum Meister?**

**Sw. Maitreyananada:** Jemand wird zum Meister, wenn er durch eigenen Willen Samadhi erreicht hat und zwar durch eigenen Willen. Nach dem Erreichen von Samadhi ist es für jenen nicht leicht, den Zustand des inneren Friedens und des Glückhseins zu erhalten.

### Frage: Was ist der Geist?

**Sw. Maitreyananda:** Der Geist ist eine Ansammlung von verschiedenen Funktionen, dessen Kapazitäten kognitiv sind wie: Empfindung, Wahrnehmung, Eindruck oder Darstellung des Wissens, Vorstellungskraft, Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Konzentration, Denken, Kategorisierung, Intuition, Vernunft, geistige Intelligenz, Lernen, Sprechen und der Wille.

Der Geist ist eine Energie, das Ergebnis der Aktivität des Gehirns und des gesamten Nervensystems. Informationen werden durch die fünf äußeren Sinne und die internen Intrasinne erfasst– diese Informationen werden in Eindrücke umgewandelt, die im Gedächtnis für den späteren Gebrauch gespeichert werden – dies alles bezeichnet man als kognitive Prozesse, die Gesamtheit der Ideen oder die Gesamtheit der Abläufe von Erkenntnissen.

Der Geist ist deshalb ein menschlicher Computer mit all seinen Erkenntnissen. Er funktioniert mit der Information oder den Daten, die in unserem eigenen Leben und mit unserer Erfahrung gespeichert worden sind. Dazu kommt die Basis der genetischen Information, der starre Datenträger unserer angeborenen, eigenen Fähigkeiten.

Die Funktionen des Geistes nennt man Anthar Karana.

Konstitution des Geistes im Yoga: Chita, Buddhi, Ahamkara, Manas, Alajavijnana, Smritti.

**Chita:** Unbewußte Funktion des Geistes – ist direkt mit den Impulsen oder Gefühlen (Spirit) verbunden. Es ist das Gehäuse des Wissens. Speichert und verteilt später Informationen an die Organe (z.B. atmen); vereint Spirit und Organe.

**Buddhi:** Rationale Funktion des Geistes – angewiesen, Eindrücke und Bilder aufzuschnappen. Erkennt und wägt Bilder und Ideen ab und gibt der Vernunft **Raum**.

**Ahamkara:** Egoistische Funktion des Geistes – es ist der Platz der Ichs, Personalität des Individuums.

**Manas:** Die bewußte Funktion des Geistes – mittels der äußeren und inneren Wahrnehmung erfasst er die Welt, die uns aufbaut und umgibt. Er ist das „Visier“, das die 5 Sinnesorgane gebraucht (Jnana Indriyas).

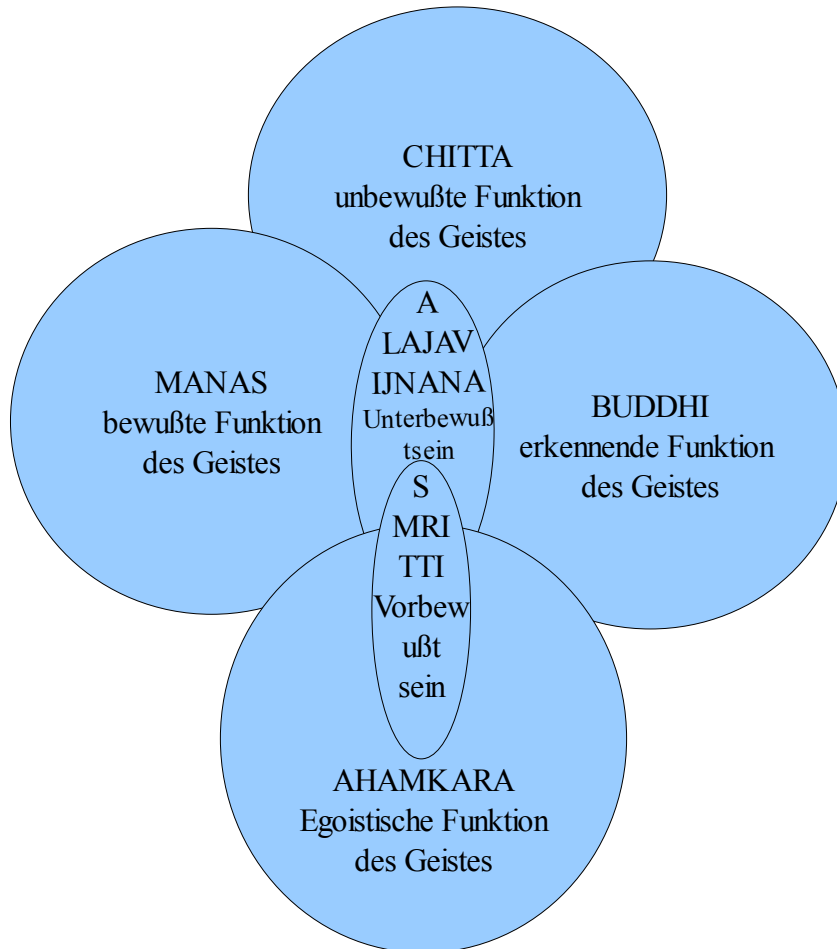
**Alajavijnana:** Die unterbewußte Funktion des Geistes, das durch das genetische Erinnerungsvermögen eingegliedert wird.

**Smritti:** Die vorbewusste Funktion des Geistes, aus Eindrücken zusammengesetzt (Samskaras). Es ist das Gedächtnis.

## SPIRITUELLER KÖRPER

V  
A  
S  
A  
N  
A  
S

M  
E  
N  
T  
A  
L  
E  
R



K  
Ö  
R  
P  
E  
R

## PHYSISCHER KÖRPER

(Die sechs Funktionen des Geistes und ihre Beziehung zu den drei Körpern)

**Frage: Was ist der Spirit?**

**Sw. Maitreyananda:** Es sind die Gefühle des Menschen, das, was ein Mensch fühlt. Sie drücken sich im Körper durch die Emotion aus und im Geist durch das Empfinden und die Intuition. Es sind die seelischen- und die Gemütszustände des Menschen. Das, was jemand fühlt, ist der Spirit. Der Spirit ist weder rational noch logisch.

Jede einzelne Handlung ist durch den Körper geführt, das, was wir denken, durch den Geist und das, was wir fühlen, durch den Spirit.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Die Gefühle oder spirituelle Zustände sind z. B. Liebe, Haß, Freundschaft, Feindschaft, Glück, Unglück, Zufriedenheit, innerer Frieden, Unzufriedenheit, Fülle, Ängstlichkeit, usw. Sie alle stellen unsere Gemütszustände und unsere seelische Welt her.

Im Yoga sind wir nicht ein Geist und ein Körper, der einen Spirit besitzt, sondern wir sind ein Spirit, der einen Geist und einen Körper besitzt, das ist nicht das Selbe.

### **Frage: Was ist der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen?**

**Sw. Maitreyananda:** Die Emotion ist ein energetischer Impuls, der eine körperliche Veränderung im Menschen hervorruft, eine Antwort auf Reize der Umwelt oder eines inneren Bildes sucht, also die Erinnerung eines Individuums, die Gefühle sowohl im Menschen als auch in den Tieren hervorrufen. Die Emotionen lösen ein plötzliches Verhalten einer automatischen Reaktion des Individuums aus.

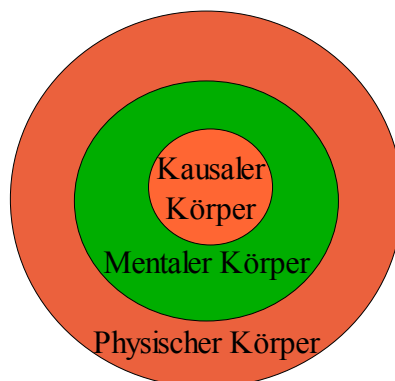
Die Emotion dauert nicht lange, während das Gefühl länger andauert. Gefühle sind die spirituelle Antwort in Form des Fühlens und Reagierens, bevor der Mensch dies in seinem alltäglichen Leben wahrnimmt. Die Gefühle sind im Menschen von Natur aus vorhanden und gehören zur Gemütswelt oder spirituellen Welt desjenigen, umgeben von seinen seelischen Zuständen.

Das Gefühl ist die spirituelle Form, mit seiner Umgebung in Verbindung zu treten, nachdem man die rationale Barriere überwunden hat, z.B. ist das Glück ein Gefühl und die Freude eine Emotion. Der Haß ist ein Gefühl und der Zank eine Emotion. Die Liebe ist ein Gefühl.

Eine Emotion ist eine körperlichere Veränderung, die einer äußeren oder inneren Veranlassung gehorcht und wenn dieser Grund dann auch verschwindet, die Veränderung bleibt bestehen. Diese Veränderung erzeugen Kontraktionen und Formen der muskulären Verspannungen und ermöglichen es, daß die Muskeln eine Form von partikulärer Energie anhäufen, die den Namen der Emotion bekommen.

Yoga bricht diese Panzer und Muskelverspannungen durch Dehnung und verhilft mit einem mentalen Zustand zur bewußten Entspannung, die mit der Atmung synchronisiert wird.

### **SCHEMA DER DREI EBENEN**



### **DER KAUSALE KÖRPER IST DIE URSACHE UNSERER EXISTENZ**

**Frage: Was ist eine Abstammung im Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** Eine Abstammung ist eine ununterbrochene Reihe von Meistern und Jüngern, die tausendjährige Lehren übermitteln. Diese Jünger werden auch wieder zu Meistern und werden natürlich auch wiederum ihre Jünger haben.

Die Yogalehren sind nicht akademischer Herkunft, sondern werden in direkter Form vom Meister an den Jünger übertragen. Der Jünger lernt die Techniken von seinem Meister und gibt sie dann weiter. Yoga basiert in direkter Erfahrung und Ausübung der Techniken, nicht im Studieren der Bücher. Die Techniken lernt man nicht mit Büchern, sondern in der täglichen Praxis. Deshalb garantiert eine Abstammung, welches eine große Familie ist, 5000 Jahre hindurch, daß die Yogatechniken nicht verloren gehen und sich über Jahrtausende nicht verändern.

**Frage: Existieren eine oder mehrere Abstammungen im Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** zahlreiche, sie sind wie ein Baum mit gemeinsamen Stamm.

**Frage: Schafft jeder Meister immer eine neue Abstammung?**

**Sw. Maitreyananda:** Nein.

**Frage: Von was hängt dies ab?**

**Sw. Maitreyananda:** Viele Meister haben viele Schüler und wenige oder sehr wenige Jünger und die Schule oder die Abstammung bleibt nicht erhalten. Andere haben viele Jünger und wenige Schüler, dies ist auch abhängig vom Charisma, den Lehren, den Ergebnissen und dem Wissen, das ein Meister besitzt.

**Frage: Schafft man eine neue Abstammung durch Vergleich eines Meisters mit dem anderen oder ist es etwas, daß man sich nicht vornimmt, sondern das im Verlauf der Jahre entsteht?**

**Sw. Maitreyananda:** Eine Abstammung ist etwas Ununterbrochenes seit Patanjali, Matsyendra, usw. Danach gibt es untergeordnete Abstammungen in denselben. Diejenigen nennt man Schulen, die darauf hinwirken, daß ein Meister einer Abstammung angehört, und seine Jünger anerkannt sind und die Meister, die aus dieser Schule stammen, Ansehen haben. Eine Abstammung sollte Tausende von Jahren haben, man schafft sie nicht innerhalb von fünf Generationen und absolut niemand kann als Erschaffer einer Abstammung benannt werden. Also die Abstammungen erbt man, man schafft sie nicht oder erfindet oder erzeugt sie.

**Frage: Welcher Abstammung gehören Sie an?**

**Sw. Maitreyananda:** Verschiedener. Die von Patanjali, Goraksha, Shankara, Saraswati,

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Kashmir, Shivaita, Vaishnava und an die untergeordneten Abstammungen von Krishna Kisore Dasji, Sivananda und Asuri-Kapila.

*Bemerkung des Interviewers: Swami Maitreyananada ist Nachfolger seines Meisters Krishna Kisore Das, Expräsident des weltweiten Yogarats und Nachfolger von Swami Asuri Kapila, Gründer des Yoga in Südamerika. Deshalb konvertierte er zum ersten okzidentalischen Meister, ernannt zum Patron des indischen Yogabundes.*

### **Frage: Kann man verschiedene Meister haben und verschiedenen Abstammungen gleichzeitig angehören?**

**Sw. Maitreyananada:** Bei mir war das nicht der Fall, ich hatte einen Meister nach dem anderen zu verschiedenen Zeiten - nun, meine Meister haben schon ihren physischen Körper und die irdische Ebene verlassen. Aber sie sind in meinem tiefsten Innern immer bei mir.

### **Frage: Was ist Buddhismus?**

**Sw. Maitreyananada:** Der Buddhismus ist der moderne Name, den man dem Buddha Dharma gegeben hat, eine Lebensphilosophie, die 5 Jahrhunderte v. Chr. durch einen Prinz der Sakhya ins Leben gerufen wurde. Der Prinz wurde im Süden Nepals mit dem Namen Siddharta Gautama geboren und ist bekannt geworden als Shakyamuni, der Buddha. Der Beiname „Buddha“ bedeutet „Der Erwachte“.

Der Buddha hat den Dharma gesucht, die Letzte Realität von allem, was ist.

Buddha erfuhr das Erwachen, genannt „Erleuchtung“, dank der Meditation in unvermittelter Form, nach einer tiefen Selbstbeobachtung. In dieser Erfahrung entdeckte der Buddha die Vier Edlen Wahrheiten. Im Monat des Vaisakha (Mai) im Jahre 563 oder 543 v.Chr. wurde in Lumbini, im Bezirk von Kapilavasthu (in Nepal), der Prinz Siddharta Gautama geboren, Erbe des Königs des Klans der Shakyas, genannt Suddhona, und seiner Ehefrau, der Königin Maya Devi. Die Mutter von Buddha, genannt Maya Devi, starb sieben Tage nach seiner Geburt. Buddha wurde von seiner Tante und Schwester seiner Mutter, Maha Prajapati Gotami „Mahaprajapati“ aufgezogen, die den König Suddhona ebenfalls heiratete.

Zugehörig zu dem Klan der Shakyas gab man Buddha den Beinamen Shakyamuni (stiller Weiser der Shakyas).

Siddharta heiratete zuerst seine Cousine Gopa, danach Yasodara, mit der er einen Sohn, genannt Rahula, hatte. Er führte ein Leben im Luxus, ferngehalten von den traurigen Seiten des Lebens. Als er, begleitet von Chandaka, die königlichen Gärten verließ, sah er einen alten, sehr kranken und schwachen Mann. Dann sah er einen Toten, der von seinen Angehörigen auf der Totenbahre getragen wurde. Er meditierte über das Alter, Krankheit und den Tod und verstand die Nutzlosigkeit, das Leben in Luxus, Reichtum und Vergnügen zu führen und er begann, das Mittel zur Befreiung zu suchen. Eines Tages entschied er sich, die Wahrheit suchen zu gehen, die letzte Realität, der alle Dinge zugrunde liegen. Er verzichtete auf seinen Reichtum und seinen Thron und

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

verließ den königlichen Palast. Am Anfang suchte er die Lehren von großen Meistern wie Arada und Rudraka, die ihn das Meditieren lehrten.

Sechs Jahre lang studierte er die Lehren mit noch zwei anderen großen Meistern dieser Zeit. Er erlernte Yoga und fuhr mit asketischen Praktiken fort. Als er nach dieser Zeit weder Antworten auf seine Fragen hatte noch frei von Leid war, beendete er die extremen Praktiken und eines Tages, als er unter einem orientalischen Feigenbaum, genannt Bo, saß, meditierte er solange, bis er den Kontakt mit dem Wissen erlangte und den Dharma fand oder die letzte Realität aller Dinge. Zu diesem Zeitpunkt war er 35 Jahre alt und er verwandelte sich nach dieser Anstrengung in einen Buddha, das heißt, in einen Erwachten, einen Erleuchteten. So lebte er 45 Jahre lang, verbreitete seine Lehren und seine Bewegung nennt man den Buddhismus.

### DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

*Die Wahrheit des Leidens und der Unzufriedenheit.* Das Leben ist leidvoll.

*Die Wahrheit von der Entstehung des Leidens und der Unzufriedenheit.* Der Wunsch, das Anhaften und die Ignoranz sind der Ursprung des Leidens.

*Die Wahrheit über das Auflösen des Leidens und der Unzufriedenheit.* Wir Menschen können einen Zustand, befreit vom Leid, erfahren.

*Die Wahrheit des Achtfachen Pfades zur Auflösung des Leidens und der Unzufriedenheit.* Diesen Weg nennt man den Edlen Achtfachen Pfad.

### EDLER ACHTFACHER PFAD

**Rechte Anschauung**  
**Rechtes Denken**  
**Rechte Rede**  
**Rechtes Handeln**  
**Rechter Erwerb des Lebensunterhaltes**  
**Rechtes Streben**  
**Rechte Achtsamkeit**  
**Rechte Meditation**

### DIE FÜNF GEBOTE

(Wu chie) oder ENTHALTSAMKEITEN(Panca-sila)  
die von den Laikos Jüngern (Upasakas) akzeptiert werden, sind:

1. Töte weder verletze ein Lebewesen
2. Stehle oder entwende nichts
3. Lüge, betrüge und lästere nicht

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

4. Gebe dich keinen sexuellen Ausschweifungen hin.
5. Trinke keinen Alkohol, nehme keine Giftstoffe (Drogen, Zigaretten, usw.)

### DIE ZEHN GEBOTE

(Shi chie) oder ENTHALTSAMKEITEN (Dasa sila)  
von den Mönchen praktiziert:

- 1-5. Die fünf Gebote
6. **Esse nicht zur unrechten Zeit (nach dem Mittag)**
7. **Tanze nicht, singe nicht und gehe nicht auf Veranstaltungen**
8. **Trage keinen Schmuck und nimm kein Parfüm**
9. **Benutze keine Sitze noch Ruhestätten, die ausgedehnt, hoch und luxuriös sind**
10. **Nehme weder Gold noch Silber an**

### DIE SKANDAS

Der Buddhismus glaubt nicht an die Existenz eines realen Ichs oder der Seele. Als Folgeerscheinung sind wir keine separate Entität in Bezug auf alle anderen und es existiert keine äußere Welt für uns. Unser erkennender oder rationaler Geist macht uns glauben, daß das Leben im Ausdruck des Ichs und allem Übrigen real ist.

In Wirklichkeit ist der Mensch eine Zusammensetzung der fünf Kräfte oder Energien, genannt Zusätze (in Sanskrit „Skandhas“, in Chinesisch „Yin“, in Pali „Kandha“):

1. Der Materie (Form) *Rupa Skandha*. Stoffliches oder physisches Element.
2. Der Empfindungen *Vedana Skandha*. Erfahren durch die Sinne, mit einbezogen der rationale Geist als Gedanken.
3. Der Wahrnehmungen *Samjna Skandha*. Erkennen der Empfindungen (Sehen, Fühlen, Hören, Schmecken, Riechen und Introspektion).
4. Dem gestaltgebenden Prinzip *Samskhara Skandha*. Noologische Impulse (spirituelle Willensebene: Emotionen, Gefühle und Leidenschaften).
5. Des Geistes *Vijnana Skandha*. Register der Erkenntnisse. Fähigkeit des Urteilens und Unterscheidens (Bewußtsein visuell, auditiv, usw.)

### Vier heilige und historische Stätten des Buddhismus

Lumbini – Geburtsort Buddhas  
Bodhgaya – Ort der Erleuchtung Buddhas  
Sarnath – Ort der ersten Predigt Buddhas  
Kasurinaga – Ort des Paranirvana Buddhas

**Frage: Was ist Purnayana?**

**Sw. Maitreyananda:** Purnayana bedeutet integrales Gefährt und drückt ganz klar aus, daß unsere Sichtweise über den Buddhismus holistisch, eklektisch und integral ist. Nichts soll akzeptiert werden, weil nichts abgelehnt werden soll. Alles im Leben soll als Leihgabe angesehen werden.

Für uns ist der Buddhismus ein ungeschickter Name, den einige Personen sinnloserweise als Buddha Dharma benennen, also den Dharma, dem irgendein Buddha gefolgt ist. Der Buddhismus existiert nicht als Religion oder als alleinige philosophische oder religiöse Bewegung. Buddha Shakyamuni war nie Buddhist. Er gründete auch nicht den Buddhismus. Er suchte lediglich so wie wir auch den Dharma (Logos) (Tao), die letzte Realität der Dinge, welche jenseits des Universums, von Gott, von der Existenz selbst, ist.

Es gab unzählige Buddhas und diese waren nicht alle zwangsweise Buddhisten, weder haben sie alle unter sich das Gleiche gelehrt. Jeder entdeckte etwas Anderes vom Dharma und vermittelte dies auch in einer unterschiedlichen Weise. In unserer Sichtweise ist nicht jeder wirklich Buddhist, der sich selbst Buddhist nennt. Oder anders ausgedrückt, wenn jemand seine Zeit verliert, um sich Buddhist zu nennen, vergisst er im allgemeinen den Dharma.

Für unsere Schule ist es nicht wichtig, an Buddha zu glauben. Besser ist es, an nichts zu glauben. Wir sollen alles wissen und erleben, um die Letzte Realität aller Dinge in diesem Universum und in womöglich anderen Universen zu finden.

Deswegen sollen wir verstehen, daß es so viele Formen des Buddhismus gibt wie existierende Buddhas selbst. Buddha war, wie wir auch, kein Buddhist (paradoxerweise verstehen die einzigsten Personen, die sich nicht als Buddhist fühlen das, was die anderen Buddhismus nennen). Seine Praktik beim Suchen nach dem Bodhi und dem Dharma hat er perfekt buddhistisch ausgeführt. Die Buddhisten sind keine Buddhisten wie der Buddha, es sind einfach Dharmacharis, Nachfolger, Kultivatoren und Verteiler des Dharma.

Buddha war, bevor er ein Buddha war, ein einfacher Dharmachari, einfach ein Nachfolger des Dharma, danach war er ein Buddha und außerdem ein Bodisattva. Wir folgen der selben und identischen Rute des Buddha. Wir sind Dharmacharis und haben beim Befolgen des Dharma als Gefährt den Purnayana, da dies uns erlaubt, auf allen Wegen zu verkehren. Es füllt uns mit den Lehren aller Buddhas und den verschiedenen Formen, den Dharma oder Yanas zu lehren. Neuzeitlich versteht man als Buddhismus den Namen, den man dem Buddha Dharma gegeben hat, eine Lebensphilosophie, die fünf Jahrhunderte v.Chr. durch einen Prinz der Sakhya, geboren im Süden Nepals, mit dem Namen Siddharta Gautama und bekannt als Sakhyamuni, der Buddha, ins Leben gerufen wurde. Der Beiname „Der Buddha“ bedeutet „Der Erwachte“.

Wir müssen uns klar darüber sein, daß sowohl vor als auch nach Siddharta Buddhas existierten. Das, was als Buddhismus bezeichnet wird, hat nie angefangen und hat nie aufgehört.

Der Buddha Sakhyamuni oder Gautama war ein Sucher nach dem Dharma oder der Letzten Realität aller Dinge. In dieser Erfahrung entdeckte Buddha die Vier Edlen Wahrheiten, die interessant und tiefgreifend sind, aber wir wollen weiter gehen – weil andere edle Wahrheiten existieren:

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANADA

1. *Die Wahrheit der Glückseligkeit und der Zufriedenheit:* Das Dasein besteht aus Glückseligkeit.
2. *Die Wahrheit über den Ursprung der Glückseligkeit ist Zufriedenheit:* Den Wert der körperlichen Bedürfnisse über den mentalen Wunsch und das spirituelle Streben über den mentalen Wunsch zu stellen, Santosha oder Zufriedenheit, mit der man dies erreicht, ist die Stütze der Glückseligkeit.
3. *Die Wahrheit, die Glückseligkeit (Ananda) zu kultivieren, ist die Zufriedenheit:* Wir Menschen können einen Zustand frei von spirituellem Leid erfahren ( nicht von körperlichen Schmerzen), wenn wir Santosha oder Zufriedenheit und Mudita oder Fröhlichkeit kultivieren.
4. *Die Wahrheit des vielfachen Weges zur Glückseligkeit ist folgende:* Folge dem Naturgesetz des Lebens und akzeptiere, was du bist. Verbessere an deinem eigenen Wesen alles, was du kannst und habe immer vor Augen, daß du nie völlig von den Anderen getrennt bist.

Sei nicht scheinheilig wie jene, die Vegetarier sind und das Gemüse und die Pflanzen töten und glauben, daß sie friedvoll sind. Die Pflanzen haben die gleichen Rechte zu leben wie die Tiere und die Tiere haben die gleichen Rechte zu leben wie die Menschen. Die Menschen haben Menschenrechte, die wir respektieren sollten. So, wie wir die Rechte der Tiere und Pflanzen respektieren sollten.

Jede Form des Lebens verdient unseren Respekt.

Wer eine Pflanze tötet, macht das Gleiche wie der, der ein Tier tötet. Wer eine Pflanze tötet, macht das Gleiche wie der, der einen Menschen oder ein Tier tötet. Es gibt keinen wirklichen Unterschied zwischen einem Vegetarier und einem Fleischesser in Bezug auf den Grad der Gewalt. Akzeptiere den Grad der Aggressivität als Mensch, um leben zu können, greife dich aber auch nicht selbst an, indem du nichts ißt.

Übe Barmherzigkeit mit Allen, egal, ob es Menschen, Tiere oder Pflanzen sind. Weil du Sie bist.

### **Frage: Was ist Zen Yoga?**

**Sw. Maitreyananada:** Der Zen Yoga ist eine Yogamethode aus Japan, die von Sensei M. Oki ins Leben gerufen wurde. Er integrierte Yoga, Zen und Shiatsu in eine einzige Methode der persönlichen und spirituellen Entwicklung. Sie basiert in der beständigen Sitzmeditation des Zen, bekannt als ZaZen, im Bompu Zen, sowie in den Praktiken des Shiatsu und des Yoga. Es ist in seiner Ausführung ein dynamisches Yoga, den jeder ausüben kann, unabhängig seiner Religion. Danach existierten andere Zen Yoga Stile und dies gab den Anlaß dazu, daß Sensei Oki und seine Schüler ihren eigenen Stil Oki und Okido Yoga nannten.

### **Frage: Können Sie uns von Bompu Zen erzählen?**

**Sw. Maitreyananada:** Bompu Zen bedeutet gewöhnlicher Zen. Es ist die Ausübung des Zen ohne buddhistische Religion. Die Praktikanten der Zen Meditation können Christen, Juden, Hindus,

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Atheisten, Agnostiker oder Angehörige sonstiger Philosophien oder Religionen sein. Der Bompuzen ist Teil des Zen Yoga. Eine Methode, die Yogatechniken und den Zen integriert.

### **Frage: Erzählen Sie uns bitte von Patanjali.**

**Sw. Maitreyananda:** Patanjali wurde in Bharata Varsha (Indien) im Jahre 250 v.Chr. geboren. Sein Vater war Angiras und seine Mutter Gonika (Emanation von Sati).

Bevor Patanjali auf Erden geboren wurde, war er Adisesa oder Ananta, die Schlange von Vishnu. Er wurde von Vishnu durch eine Reinkarnation als Mensch belohnt.

Eines Tages war Vishnu begeistert angesichts des Tanzes von Shiva (Nataraj), der Vater des Yoga, und er erbebte zutiefst mit dem Tanz des Königs der Yogis. So kam es, daß Adisesa, der ihn verteidigte, fragte, was mit ihm geschehen ist... und Vishnu erzählte ihm, daß die Freude des Tanzes von Shiva ihn erbeben ließ, bis das Unendliche ein Samadhi bekam. Adisesa, die große Schlange Vishnus wollte sodann als Mann reinkarnieren, um den Tanz und den Yoga zu erlernen. Vishnu und Shiva belohnten ihn mit der Erdengeburt.

Die Mutter von Patanjali ist historisch gesehen Gonika, eine ehrfürchtige Yogini aus dem alten, tantrischen Yoga. Sie sehnte sich, einen Yogi als Sohn zu haben. Alltäglich führte sie den heiligen Surya Namaskar aus und flehte den Gott Surya an, daß er sie mit einem Yogi als Sohn segnet. Surya erhörte und akzeptierte diese Bitte und in diesem Moment inkarnierte Ananta in seine zukünftige Mutter Gonika. Sie nannte ihn als Mann Patanjali. Aber Gonika war ihrerseits die Inkarnation von Sati (Parvati), Gattin des Shiva, die Ananta in ihrem eigenen Leib segnete.

Die Yogatradition sagt, daß der Yoga von Shiva an Parvati übermittelt wurde und als Matsyendra diese Lehren gehört hat, verwandelte er sich in den ersten Yogi. Parvati als Sati inkarnierte in Gonika. Deswegen kannte Patanjali intuitiv den Yoga als Werk von Sati. Pat bedeutet Gefallener vom Himmel und Anjali beschreibt die Stellung der Andacht, Bitte oder des Gebetes.

Es wird erzählt, daß Angiras, ihr Vater, in der ersten Februarnacht Gonika besucht habe und sie zusammen Patanjali gezeugt haben, der sich später in einem Fluß als kleine Schlange manifestierte und sich bei seiner Mutter mit der Geburt im Oktober ankündigte (am 30. oder 31. Oktober jeden Jahres feiert man Patanjali Jayanthi oder die Geburt Patanjalis, durch die weltweite Kommunität des Yoga bekundet als „weltweiter Tag des Yoga“).

Patanjali lebte wie ein Yogi und erlernte die Lehren seiner Zeit. Sein Meister war Hiranyagarbha, der Abstammung von Kapila, Gründer des Sankhya. Er führte ein soziales und normales Leben und schloß die Ehe mit Lolupa, die seine einzige Gattin war. Sein Sohn Nagaputra, bekehrte sich aufgrund der Tradition Naga zum Nachfolger Patanjali's und war seinerseits Meister von Nagananda, der den Yoga in Nagaland lehrte. Weiterer Jünger von Patanjali und Nagaputra war der legendäre Dattatreya, Guru von Samkriti, welche Abhandlungen des Yoga Darshana schrieben.

Hiranyagarbha war Vater von Gonika und Großvater von Patanjali. Uru und Agneyi waren die Väter von Angiras und Großväter väterlicherseits von Patanjali. Hiranyagarbha war laut der Tradition Naga eine Manifestation von Brahma und Agneyi war die Tochter von Agni.

Es existierte noch ein Patanjali, der in Gonarda kashmir geboren wurde. Er war Grammatiker und die Möglichkeit der Verwechslung mit dem Gründer des Yoga ist gegeben.

**Meister, wir bedanken uns für Ihre Worte und Ihre Zeit. Namaste!**

## ***WAS IST EIN SWAMI?***

**Von Swami Maitreyananda**

### **Swamis und Hinduismus**

Das Wort Swami bedeutet buchstabengetreu Meister seiner selbst, aber es bedeutet auch Herr oder Gebieter. Es ist ein ehrenhafter Titel wie Mataji, Bapu, Babaji, Baba, Mata, Guru, usw. Es ist ein Wort, daß man als Zeichen des Respektes benutzt, wenn jemand sich einem spirituellen Meister zuwendet.

Es trifft auf die spirituellen Meister verschiedener Traditionen und Philosophien, Schulen und Orden verschiedener Religionen zu, im Speziellen innerhalb des Hinduismus.

Im Allgemeinen ist es ein ehrenhafter Titel, den man Meistern verschiedener Philosophien gibt, die zum Beispiel den Vedanta, Yoga, usw. kultivieren oder auch spirituellen Meistern, die nicht religiös sind.

Deshalb existieren verschiedene Arten von Swamis oder besser gesagt, verschiedene Arten von Personen, die den Titel Swami haben und natürlich den verschiedensten Schulen von Philosophien und Religionen angehören.

Um dies deutlich zu machen, muß man wissen, daß der Hinduismus keine Religion ist, sondern etwas Komplexeres: eine Kultur, in der verschiedene Nationen, verschiedene Rassen und mehr als 3000 Dialekte versammelt sind. Der Hinduismus ist aus verschiedenen Religionen zusammengesetzt, die so verschieden wie gegensätzlich in ihrer Weise, das Universum auszudrücken, sind.

Innerhalb des Hinduismus gibt es polytheistische, monotheistische, pantheistische, atheistische und noch mehr Religionen. So wie eine Gesamtheit von Philosophien, die einen endlosen Fächer von Möglichkeiten öffnen. Diese Gesamtheit von Philosophien und Religionen, die alle in der gleichen Zivilisation zusammenleben, haben als gemeinsamen Nenner die Toleranz gegenüber allen Glaubensformen oder uralten Wissens, das nicht das Eigene ist. Etwas, das zum Beispiel für die europäische Zivilisation unmöglich zu erreichen ist. Wenn man das verstanden hat, ist es nun viel leichter zu verstehen, was ein Swami (männlich) oder eine Swamini (weiblich) ist.

Seit undenklicher Zeit verleiht man den spirituellen oder philosophischen Meistern den Titel Swami im Sinne des Meistern seiner selbst.

Es existiert eine Unklarheit bei verschiedenen Personen, die wegen Unwissenheit und fehlender Information über die verschiedenen Traditionen Indiens glauben, ein Swami sei ein Mönch, mit anderen Worten ein Meister des Yoga, oder sogar ein Priester - das ist ein häufiger Irrtum.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Ein Swami ist unter keinem Gesichtspunkt ein hinduistischer Priester oder Minister eines hinduistischen Kultes, diese Stelle ist in der hinduistischen Tradition durch den Brahmin oder hinduistischen Priester besetzt.

Dieser Irrtum ist entstanden, als in Indien der Buddhismus florierte und als offizielle Religion galt und mit der Erstehung der Mönchorden der Bikhus (Mönche), die durch ihre orangenen und ockerfarbenen Gewänder gekennzeichnet sind.

Es nicht notwendig, daß ein Mönch ein Priester ist, auch muß er nicht religiös sein. Ein Mönch ist eine Person, die einfach keinen Partner hat. Ein Priester im Gegensatz dazu kann einen Partner haben und je nach Religion verheiratet oder nicht verheiratet sein, aber im Unterschied zum Mönch ist ein Priester immer religiös.

Obwohl der Buddhismus eine Lebensphilosophie ist, mehr als eine Religion – nun, er glaubt nicht an die Existenz Gottes oder einen Gott, der das Universum geschaffen hat - so war er seinerseits der Verwalter der Religion. Im Allgemeinen begreift man im Volkstümlichen den Buddhismus als eine weitere Religion.

In jenen Zeiten, als der Buddhismus die Philosophie und Religion von Indien war, bis zur Zeit Asokas, existierte ein buddhistischer Meister namens Gaudapada, der als Jünger einen Hindu namens Govindapada hatte, der seinerseits einen Reformator mit Namen Shankara unterwies.

Shankara integrierte die Konzepte des Vedismus, Brahmanismus, Buddhismus und Shivaismus, um den Baustein einer hinduistischen Reform zu etablieren. Zu diesem Zweck kopierte er exakt das buddhistische Modell des Mönchtums, um zehn Mönchsorden der Religion Shivaite zu gründen, dem er zugehörte und er erstellte für diese Orden seine entsprechenden Regeln.

Zweckdienlich gründete Shankara im Jahre 770 zehn Mönchsorden genannt „Die Dasnamis Sannyasin“ und nicht die Swamis, wie man irrtümlicherweise glaubt. Diese Orden nennt man „Arana, Ashrama, Bharati, Giri, Parvati, Puri, Sagara, Saraswati, Teertha und Vanam“.

Shankara gehörte der Religion Shivaite an und außerdem akzeptiert man ihn gegenwärtig als Inkarnation des eigenen Shiva.

Die Dasnami Mönche von Shankara gehörten innerhalb des Shivaismus der Schule Advaita Vedanta oder der monistischen Schule an. Trotzdem haben die gegenwärtigen alten Dasnami Mönche von Shankara einen Schritt gemacht, den wir protestantische Dasnamis nennen können – sie haben das Mönchtum aufgegeben und haben sich verheiratet. Speziell diese protestantischen Gruppen findet man in den Dasnamis Saraswati, Giri und Puri.

Diese alttümlichen Mönche hatten am Anfang vier Shankaracharyas oder shivaistische, hinduistische Päpste, danach waren es fünf und hinterher fünfzehn.

Diese Päpste regierten die shivaistischen Dasnami Mönche jedes einzelnen Dasnami Mönchsordens innerhalb des Shivaismus aus dem ursprünglichen Dravida oder Süden Indiens, die im allgemeinen den ehrenhaften Titel „Swami“ bekamen.

Diese Mönche lehrten den Yoga Vedanta im Unterschied zum Shivaismus Kashmir.

Shankara hat nie einen Orden geschaffen, in dem Swamis ernannt wurden, sowie auch seine wichtigsten Anhänger gewöhnlich den Namen Swami nicht benutzt haben. Den Namen Swami hat

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

man hinterher als Zeichen des Respektes angewendet, so wie es auch im Jainismus geschah.

Parallel dazu existierte im Norden Indiens im Himalaya eine monistische Tradition (ähnlich dem Advaita Vedanta), genannt Shivaismus Kashmir, die verschiedene spirituelle Meister hatte, die Swamis genannt wurden, aber den Trika Yoga oder tantrischen Yoga lehrend waren und sind diese immer verheiratet.

Der Shivaismus von Kashmir basiert in den Shiva Sutras und den Agamas oder Tantras. Seine Vision ist ziemlich weit von der Idee entfernt, die Schaffung von Klöstern und Mönchsorden zu fördern. Besser gesagt legen sie besonderen Nachdruck darauf, daß ein spiritueller Meister immer eine Ehegattin haben soll.

Das hat dazu geführt, daß die Mehrheit der Personen, die den Titel Swami tragen, gegenwärtig verheiratet sind.

Älter als die Shivaiten Dasnamis und seine Ordensverwandten, die Kashmirs, sind die Jainisten, Nachfolger von Mahavira, Zeitgenossen von Buddha und Lao Tse. Sie erhalten den Titel Swami und kleiden sich in Weiß.

Später folgten die Anhänger von Vishnu, innerhalb der Religion Vaishnava, dem shivaitischen Beispiel von Shankara - das waren die Orden der Goswamis (vishnuitische Mönche und/oder Krishnaisten-Vaishnavisten).

Gegenwärtig existieren die Swamis der hinduistischen Religion, die natürlich keine Dasnamis Shivaisten sind und auch nicht durch die Shankaracharyas regiert werden. Die vaishnavistischen Mönche und Priester oder Anhänger von Vishnu sind durch Madhvacharyas oder durch Ramanujacharyas geführt, das sind die vaishnavistischen, hinduistischen Päpste.

Desweiteren gibt es die Suddha Swamis (Narayanisten-Vaishnavas), eine Bruderschaft und Orden, der durch Swami Subramanya gegründet wurde. Er ist der wirkliche Gründer des Suddha Dharma Mandalam, fortgesetzt in Amerika durch seinen Anhänger Swami Sevananda (Suddha), der später desweiteren den Orden Suddha gründete, den Orden der Sarva Swamis, ein philosophischer Orden. Sie sind nicht direkt verwandt mit den Anhängern von Shankara, Ramajuna, Madva, Jainistas oder Kashmir Shivaisten. Sie haben keine Päpste.

In beiden Fällen waren die spirituellen Meister immer verheiratet und konnten sich sogar scheiden lassen, wie es bei einigen der Fall war. Sie erhielten in allen Fällen immer den ehrenhaften Titel des Swami.

Heutzutage gründete Osho Rajneesh seinen eigenen Orden der Sannyas und verschiedene Sannyas (nicht alle) besitzen den Titel Swami. Im Allgemeinen kleiden sie sich in Rot.

Innerhalb der Swamis, die keine Dasnamis von Shankara sind, können wir beispielhaft Swami Yogananda Paramhansa, seinen Meister Swami Sri Yusteswar, Swami Tilak, Swami Vivekananda, Suddha Swami Subramanya, Suddha Swami, Sri Jagamohana Aapthabhaaratha, Suddha Swami Arulambala, Swami Sai Baba, usw. aufführen.

Die Gemeinschaft des Yoga hat in ihrem Schoß immer verschiedene spirituelle Meister, die den Titel des Swami, Mataji, Amma, Bapu oder Baba erhalten. Aber es ist deutlich klarzumachen, daß

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

in allen religiösen und spirituellen Begegnungen, also in den interreligiösen Organisationen, der Yoga und seine Anhänger wie eine spirituelle „nicht religiöse“ Gemeinschaft verstanden wird, im gleichen Sinn wie die künstlerische Gemeinschaft. Denn die Kunst ist in ihrer Essenz spirituell und nicht religiös.

Der Yoga und seine Gemeinschaft ist spirituell und nicht religiös, denn seine Anhänger gehören verschiedenen Religionen an oder sind entweder Atheisten oder Agnostiker.

Es gibt Swamis, die an Gott glauben und andere, die nicht an Gott glauben. Ein spiritueller Meister muß nicht religiös sein, er muß auch keine Religion haben oder im Einzelnen irgendeinem Kult angehören. Er kann sogar Atheist oder Pantheist sein.

## ***PHILOSOPHIE SANKHYA***

**von Swami Maitreyananda**

Der Sankhya ist eine der ältesten Philosophien der Welt, vielleicht die älteste, von der man Kenntnis hat und es ist ohne Zweifel die älteste von Indien. Gründer und Übersetzer war Kapila etwa 700 v.Chr.

Sankhya bedeutet perfekte Einstufung und Aufzählung. Diese Philosophie basiert auf verschiedenen Wegweisern. Der erste hebt sich dabei wesentlich hervor. Er legt deutlich fest, daß „ein Universum existiert“ - alle Wesen sind aus zwei Prinzipien zusammengesetzt, interaktiv und voneinander abhängig. Sie bringen die endlosen Formen des Kosmos und alle seine möglichen Kombinationen hervor und entwickeln sich, indem sie verschiedene Daseinsformen erzeugen, unter diesen DAS LEBEN.

Diese zwei Prinzipien, die sich gegenseitig ergänzen, sind:

**Prakriti** oder erstrangige Substanz des Universums oder der Natur, aus der sich alle Formen oder Wesen der Existenz, die möglich sind, ableiten.

**Purusha**, subtiler als das erste Prinzip, spirituelles oder energetisches Prinzip genannt, welches Prakriti mit einer dynamischen Energie aktiviert und ausstattet und damit die verschiedenen Formen des Universums erzeugt.

Der Sankhya ignoriert die Existenz von einem Schöpfer des Universums, genannt Gott, Brahma oder Allah – aus diesem Gesichtspunkt heraus wird er als eine atheistische Philosophie angesehen, oder vielmehr als eine agnostische – trotzdem bedeutet dies nicht, daß er die Existenz eines Höheren Wesens nicht akzeptiert, das letztendlich das Universum selbst ist, Holos (die Gesamtheit) oder das Dasein.

Kapila hat wie Buddha, Lao-Tse oder Mahavira die Dynamik des „Ganzen“ oder „Universums“ erklärt, ausgehend davon, daß es schon immer existierte und immer existieren wird.

Im zweiten Wegweiser des Sankhya hat Kapila die Phänomene dieses Universums in der Weise erklärt, daß die zwei Prinzipien in seinen zwei Phasen der kontinuierlichen Aktivität und des Ruhezustandes immer existierten und immer existieren werden. Sie stellen untereinander Kreisläufe (Kalpas) her, die unendlich sind; nun, da sie ergänzende Prinzipien sind, werden sie niemals

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANADA

aussterben und sich untereinander auch nie zerstören. Sie benötigen sich nicht nur gegenseitig, sondern sie sind selbst das Fundament der Existenz des Universums. Ohne Anfang kein Ende.

Der dritte Wegweiser ist der, daß diese zwei Prinzipien zwei Manifestationen des Universums, des Ganzen (Holos) sind, wie ein Wesen oder die Existenz selbst.

Der Purusha ist eine subtile oder spirituelle Energie, bei der keine Eigenschaften vorhanden sind und die durch Anziehung mit der Materie Natur zusammentrifft, um sich in diese einzufügen und eine Form oder ein Wesen zu erzeugen. Dieses Gebilde hat dann, wie besagt, Qualitäten oder Eigenschaften, die als Eigene bezeichnet werden können und die sich von anderen Gebilden unterscheiden oder vergleichbar mit diesen sind. Dieses Gebilde geht später in die verschiedenen Kreisläufe oder Kalpas ein, um sich dem Rad der Existenz oder des Lebens, genannt Samsara, anzuschließen.

Wenn diese Gebilde ihre Formen ändern, verlieren oder schließen sich andere kleinere Formen an, oder, wenn sie sich in einem Raum bewegen, erzeugen sie Handlungen (Karma). Es sind Taten, die eine Reaktion herbeiführen, die alle Formen des Lebens und der Materie etablieren. Aus dieser gegenseitigen Abhängigkeit heraus entstehen die drei Gunas oder Eigenschaften des Prakriti, genannt Sattvas, Rajas und Tamas.

**Sattvas:** Wahrheit und Harmonie

**Rajas:** Leidenschaft und Aktivität

**Tamas:** Gleichgültigkeit und Trägheit

Wenn Prakriti durch Purusha angeregt wird, errichten sie im Einvernehmen mit den drei Gunas die 24 Tatvas im Menschen, den Buddhi (Mahat), Prinzip des unterscheidenden oder rationalen Geistes, aus dem Ahamkara oder der individuelle oder egoistische Geist entsteht, aus diesem wiederum entstehen die Tanmantras oder subtile Elemente, an die sich die fünf groben Elemente oder Mahabuthas anschließen, das körperliche Organ manifestiert sich durch die fünf Sinne oder Jnana Indriyas und durch die fünf körperlichen Organe oder Karma Indriyas, existiert der Manas oder der bewußte Geist mit einer Kraft des Aufbaus, die die Umgebung erkennt und die der Grundstock der mentalen Energie ist, welches beinahe ein weiterer Sinn ist.

Im Universum existiert das Augenscheinliche (Vyakta) und das Nichtaugenscheinliche (Avyakta).

Die Vollendungen sind:

1. nachdenklicher Gedankengang
2. mündliche Anweisung
3. Studium
4. Beseitigung der drei Misereen
5. Vereinigung mit Freunden
6. Freigiebigkeit

## ***YOGATHERAPIE GEGEN DEN STRESS***

**von Swami Maitreyananda**

Heute können wir sagen, daß der Stress mit der psychophysischen Anstrengung und Anspannung des Menschen verbunden ist. Der Australier-Kanadier Hans Selye war der Erste, der den Stress empfand und über dieses Phänomen in den Lebewesen schrieb. Wir können bestätigen, daß der Stress eine physische und mentale, natürliche Antwort ist, die uns dazu dient, Situationen gegenüberzustehen, die eine Kraftanstrengung fordern und uns so der Umgebung anzupassen.

Es gibt einen positiven Stress, genannt Eustress, sowie einen negativen Stress, genannt Distress. Sie verursachen physiologisch ähnliche Reaktionen: Schwitzen an Händen und Füßen, schneller Herzschlag, Blutdruckerhöhung, Erhöhung der muskulären Spannung. Auf der emotionalen Ebene ist der Eustress eine Hilfe und ein Motiv, gegen eine feindliche Situation zu kämpfen, während beim Distress das Individuum eingeschüchtert wird und versucht, der Situation zu entfliehen – dies kann dazu führen, einen akuten Panikanfall zu erleiden.

Der Stress hat drei Etappen: Die erste Phase ist die Warnung, Alarmbereitschaft und Tendenz zur Flucht, physiologische und biochemische Veränderungen im Körper auslösend, um die höchste Energie zu produzieren, die zur Flucht oder zum Wegrennen geeignet ist.

Die zweite Phase ist die der Anpassung oder der Gegenwehr. Diese wird ausgelöst, wenn man die Situation aushält – dann häufen sich im Körper die chemischen Substanzen an, die in der ersten Phase produziert wurden. Das Ergebnis dieser chemischen Reaktion ist die Aufrechterhaltung der Alarmbereitschaft ohne Entspannung herbeizuführen und infolgedessen wird die muskuläre Spannung erhöht oder aufrechterhalten.

Die dritte Phase ist möglicherweise die Erschöpfung und wird ausgelöst, wenn der Stress chronisch wird (Distress) und man ihn zu lange hat. Das innere und spirituelle Empfinden ist, daß man seine Grenzen erreicht hat und sich überfordert fühlt, wir können schlecht abschalten, nicht schlafen, nicht entspannen, sind für alles zu erschöpft, haben ein Gefühl der ständigen Beklemmnis, innere Unruhe, Depressionen, Panikanfälle, Lustlosigkeit und den ständigen Wunsch, allem zu Entfliehen.

Yoga und die Yogatherapie gegen Stress zeigen uns, daß eine spirituelle Veränderung des Individuums einer psychophysischen Entspannung nachgibt, die man bei sich und vor allem in Bezug auf sein Umfeld fühlt. Die Emotion ist eine physische Veränderung, die durch einen inneren oder äußeren Beweggrund erzeugt wird (Bild oder Idee) – wenn auch der Beweggrund verschwindet, die physische Veränderung bleibt bestehen und manifestiert sich weiter in uns, eine muskuläre Spannung aufbauend, über die sich die emotionale Spannung behauptet.

### **INNERE EMPFINDUNGEN**

Um eine nicht gewünschte Emotion zu bewältigen, muß man im Yoga zuerst den Muskel verlängern, seinen Spannungspegel und eine mögliche Kontraktur durchbrechen, um den muskulären Panzer zu beseitigen, der diese Energie, die nicht gewünschte Emotion, einschließt, unsere inneren Empfindungen verändernd. Der nächste Schritt im Yoga ist es, unseren Atemrhythmus zu ändern, um gleichzeitig das Herztempo durch eine ruhige, gelassene und langsame Zwerchfellatmung zu ändern und die uns langsam zu einer Entspannung und höheren Sauerstoffaufnahme des Organismus führt.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANADA

Der dritte Schritt ist es, unsere Einstellung zu ändern, von der Hast ablassen und uns Raum zu lassen, Zeit für uns selbst, was keine einfache Aufgabe ist.

Dank der statischen Yogastellungen ist der emotionale Panzer durch den Yoga besiegt, aber um dies zu erreichen, ist es notwendig, sich auf die Atmung und den Eintritt des Sauerstoffes, unsere wichtigste, tägliche Nahrung, zu konzentrieren.

Im Yoga und hauptsächlich in der „Yogatherapie gegen Stress“, wird gezeigt, daß der Mensch lernt, die Aktivitäten zu zügeln, die Spannung zu verringern und den Geist zu beruhigen. Dazu gebrauchen wir die Techniken des „Sama Yoga“ oder geführte und induzierte Entspannung. Wir haben ein großes Problem, das wir nicht vergessen dürfen: Wenn wir unsere täglichen Aufgaben beendet haben, wollen wir den Feierabend genießen. Wir brauchen Vergnügen, wir müssen mit unseren Liebsten zusammensein, aber wir können nicht abschalten, unser Geist denkt weiterhin an unsere Arbeit, unsere Pflichten und Ziele, die wir nicht erreicht haben. Dies müssen wir vermeiden und uns psychophysisch entspannt betätigen, deswegen benötigt man die Yogastellungen. Vergessen wir nicht, daß der Stress ansich nichts Schlechtes ist. Das Problem ist, daß er ohne Yoga unter Umständen nicht bewältigt werden kann. In der Yogatherapie gegen Streß, oder einfach nur im Yoga, lernen wir, daß der Streß eine motivierende Energie des Menschen ist und das wahre Problem auftaucht, wenn diese Energie uns kontrolliert. Der Yoga ist definitiv eine Kontrolle der Emotionen durch Techniken, die für jeden erreichbar sind und eine weitere Tür, die die Ruhe und das Wohlbefinden für alle Menschen sichert.

Die Yogatherapie ist die Anwendung der aktuellen Techniken des zeitgenössischen Yoga als psychophysische Therapie.

Vom existenziellen Gesichtspunkt ausgehend befaßt sich die Yogatherapie direkt mit den Emotionen und Gefühlen des Menschen und erlaubt ihm, seine emotionale/affektive Intelligenz zu entwickeln und sein affektives/spirituelles Feld zu involvieren. Um dies zu erreichen, gebraucht man elementare, psychophysische (Körper-Geist)Techniken, ergänzt mit psycho-noologischen, als auch mit noologisch-physischen Techniken.

Die Yogatherapie basiert genau wie die Logotherapie in der existentiellen Dreidimensionalität des Menschen: Geist, Körper und Seele. Der grundlegende Unterschied zur Psychotherapie und Physiotherapie ist, daß sie ihr Feld nicht einseitig in der Beziehung Geist und Führung sieht, oder ausschließlich mechanisch in Bezug auf den Körper und seine Funktionen, sondern den Mensch wie eine unteilbare Einheit nimmt und auf diese Art und Weise sein Ziel auf das emotionale, menschliche Feld lenkt und folglich auf seine affektive Welt.

Der Mensch ist definitiv das, was er fühlt (Seele) – es steht über dem, was er denkt (Geist) und was er tut (Körper).

Das menschliche Gefühl hat eine Sprache, die er durch Emotionen, Gefühle und Leidenschaften ausdrückt, die sich einverleiben und einstimmen, um mit seiner Umgebung zu kommunizieren. Die historische Evolution der Yogatherapie hat sich aus verschiedenen und weit verbreiteten Feldern der Psychologie, Medizin und Physiotherapie geteilt, um je nach Fall mit verschiedenen Methodiken angewendet werden zu können. Diese Methodiken haben die Verwirklichung der psychophysischen Techniken gemeinsam, die sich mit dem emotionalen Feld des Individuums beschäftigen und die Muskelpanzer beseitigen, welche der Ursprung eines möglichen Konfliktes sein können.

## INTERVIEW MIT SWAMI MAITREYANANDA

Wenngleich es auch Dr. Carl Jung war, der die Schaffung eines Yoga Okzidental hervorgebracht hat, war es Dr. Cycedo, als er bereits den Internationalen Verband der Psychoanalyse leitete, der als erster das Wort Yogatherapie gebrauchte, ein Wort, das Dr. Auriol in seinem Buch „Yoga und Psychotherapie“ wie sein eigen geschaffenes anwendete. In diesem Buch stellt er gewisse Methodiken der eigentlichen Yogatherapie dar.

### **DIE DREI INTELLIGENZEN**

Kein Mensch ist in Wirklichkeit Materialist, intellektuell oder spirituell. Alle sind wir diese drei Dinge gleichzeitig. Aber wenn wir gemeinhin sagen, daß jemand intellektuell oder spirituell ist, beziehen wir uns unbewußt auf die Intelligenz, die dieses Individuum stärker entwickelt hat. Wir haben alle eine dieser drei Intelligenzen mehr entwickelt als die anderen und haben natürlich eine dieser Intelligenzen, in der wir uns befinden, in irgendeiner Weise nahezu behindert.

Geistig intelligent zu sein bedeutet nicht, daß wir spirituell intelligent sind; eine intellektuelle Person muß nicht glücklich sein. Um glücklich und zufrieden zu sein, muß jemand seine spirituelle Intelligenz entwickeln. Und dies ist die Absicht im Yoga.

Wir müssen uns hier mit drei neuen Beiträgen der Psychologie beschäftigen, die komplett aus dem Yoga entnommen wurden, spezifischer aus der Psychologie des Yoga und dem Buddhismus:

1. Die emotionale Intelligenz, die uns erlaubt, unsere Emotionen an die Umwelt anzupassen, in der wir leben, wenn wir unser Inneres ansehen.
2. Die affektive Intelligenz, die uns erlaubt, die Gefühle der anderen zu verstehen und uns an sie anzupassen.
3. Die spirituelle Intelligenz, die die Summe der vorherigen plus das konstante Ergebnis unserer eigenen Spiritualität ist und die uns erlaubt, uns anzupassen, unser eigenes Leben zu leben.

Jemand, der mit der spirituellen Intelligenz bestückt ist, wird die meiste Zeit über entspannt sein, zufrieden, fröhlich oder glücklich sein. Im Gegensatz dazu wird jemand ohne spirituelle Intelligenz ganz sicher mit Ruhelosigkeit, Unzufriedenheit, Traurigkeit, Beklemmungen oder Angstgefühlen behaftet sein. Bei einer Person, die von Geburt an eine spirituelle Intelligenz besitzt, muß nur ihre Begabung trainiert werden, aber wer ohne diese Fähigkeit geboren wurde, dem muß gelehrt werden, diese zu entwickeln. Dafür ist der Yoga da.

**Alle Rechte dem Autor vorbehalten: Dr. Fernando Estevez Griego  
(Darmachari Swami Maitreyananda)**

