

*Dharma: Obrigação de participar no plano Divino para uma evolução maior dos seres humanos*

**Sri Dharma Mittra** tem passado a maior parte de sua vida a serviço da humanidade, disseminando o conhecimento antigo (ancestral) de como encontrar a saúde radiante e desenvolvimento espiritual. Dharma nasceu no final dos anos 1930, e tem estudado Yoga desde 1958. Depois de conhecer seu professor guru, Sri Swami Kalaishananda, ele imergiu sua vida em um estudo e prática intensa da Yoga clássica dos oito ramos, e nove anos de dedicação total na prática de Karma Yoga. Ele foi aceito e foi iniciado como um sannyasi (o qual renuncia o mundo em ordem para encontrar Deus). Durante estes anos Dharma se sentiu honrado de ser o assistente pessoal ao seu Guru tomando conta de todas suas necessidades. Sri Swami Kailashanada é conhecido como o primeiro Guru que trouxe a prática de Hatha Yoga para o Oeste no começo de 1950.

Dharma lecionou para seu Guru sem nenhum desejo pessoal, e depois de muitos anos de tempo total como yogi e bramachari, um estudante religioso e celibato que viveu com seu professor e devotou sua vida nas disciplinas da prática espiritual. Ele era o demonstrador principal para as asanas da Yoga em muitas aulas que seu Guru lecionava para o público nos anos 60 e 70. Depois de ser celebrado como professor por muitos anos no Ashram de seu guru, ele o deixou em 1974 e fundou o Yoga Asana Center, hoje chamado Dharma Mittra Yoga New York Center.

Dharma é o primeiro professor de Yoga independente na Costa Leste dos Estados Unidos, iniciando centenas de milhares de pessoas no caminho da prática de formação e educação de Yogis. Dharma começou a disseminar este conhecimento antes que outros “estilos” de Yoga começassem a se popularizar, e continua fiel a prática da yoga clássica original. Estudantes de todos os caminhos e estilos de Yoga adoram seus ensinamentos. Dharma tem lecionado literalmente continuamente todos os dias desde que começou em 1967. Até hoje ele se prontifica regularmente para qualquer um que entra nas portas de Dharma Mittra Yoga com necessidade de ajuda e direção. Por sua dedicação e firmeza, ele é conhecido como *“the Rock of Yoga” (a Rocha da Yoga)*, e por sua experiência e conhecimento o *“Teacher’s Teacher” (o Professor de Professores)*. Sri Dharma continua também inspirando, iluminando, e revelando para professores de Yoga e praticantes de hoje o significado real da Yoga. “É a minha maior alegria compartilhar com estudantes o conhecimento que eu ganhei nos 50 anos passados da prática e do estudo de Yoga. A prática de Yoga dará para o corpo de alguém o poder e a força para ter Resistência e para as doenças e mal estar comuns. ”Com uma maneira própria de dar coragem e aumentando a fé no Guru, uma pessoa pode melhorar sua condição física do corpo e a atitude mental rapidamente, e assim ligar os motivos mais altos para melhorar a si próprio e a humanidade.

Dharma é um grande Master da Yoga, amado, conhecido por sua humildade, humor, alegria, e lecionando de bom coração. Cada estudante que vem para suas aulas é considerado por ele “como membro de sua família”. Ele diligentemente leciona os Yamas, a primeira etapa de Yoga, como ele coloca o maior exemplo para ele nesta vida, os Yamas, como a primeira etapa da Yoga. Em todas as aulas você vai ouvir “sem os

Yamas, conhecido como as regras éticas, não se pode ter sucesso em Yoga”. Ele, sem cansaço, continua a promover Ahimsa através do vegetarianismo, a comida viva da dieta da Yoga, e carinho para todas as criaturas vivas, especialmente nossos irmãos inferiores (no reino dos animais).

*“Quando ele está em seu (Dharma) círculo de amor e carinho, eu realmente posso sentir-me ao redor de um grande amor de Deus e da terra mãe”.*

Em 1984 Dharma completou o “Master Yoga Chart” of poster com 908 Posturas de Yoga, como um oferecimento para seu Guru, e também para todos os aspirantes da Yoga. Esta “obra prima” original que ele meticulosamente construiu com mais de 1.350 fotografias com variações de posturas que ele tirou de si próprio, tudo feito com muito carinho com suas próprias mãos, antes da época de computadores e câmeras digitais. Este pôster tem sido uma grande ferramenta sem poder descrever seu valor para o ensino de Yoga destas décadas passadas. Você encontrará este pôster em quase todas as escolas de yoga e Ashrams por todo o mundo inclusive na Índia. Em 1975 Dharma fez um Pôster de Saudações ao Sol (Sun Salutation) para um Curso de Yoga. Este pôster inclui todos os desenhos e trabalho artístico feito pela suas mãos, como também as fotografias e 2 Programas para lecionar Yoga. Dharma e o autor do livro de 608 Posturas de Yoga publicado pela New World Library, apresentado na “American Yoga”, é uma inspiração para o livro do “Yoga Journal”-Yoga. O DVD de Maha Sadhana (a Grande Prática) feito para o *Nível I – Um Caminho Curto para a Imortalidade (“A Shortcut to Immortality”)* e o *Nível II – O Caminho para a Luz “Stairway to Bliss”*, tem grande valor como a preservação dos ensinamentos básicos da Yoga. Estes DVDs proporcionam 8 horas da prática de posturas, ensino de respiração, discursos divinos e Kirtan, para uma grande apresentação dos anos de dedicação de Sri Dharma a serviço da tradição.

*“Yoga Master Dharma Mittra” oferece mais de cinquenta 50 anos das gemas de sua prática em dois DVD da maior qualidade, lindos, e de grande uso, de Pranayama.*

*Maha Sadhana (significa a grande prática) nível I e II compreendem práticas de asanas, Pranayanas (respiração), meditação, e discursos espirituais são o âmago do conteúdo. Ambos são maravilhosos de se assistir como também para praticar, desde que um homem da idade de Dharma Mittra (que nasceu nos anos 30) não seria esperado ter a força e a flexibilidade com a musculatura tonificada que ele tem. Muito menos nós não podemos ficar distraídos com a perfeição de suas posturas, entretanto, incluindo as posturas de total abertura e um fluxo gentil entre as posturas, Dharma Mittra enfatiza mais do que uma vez em ambos DVDs que as posturas são somente um dos oito ramos da prática, desenhados para preparar o corpo para os exercícios de respiração e de meditação”.*

Sri Dharma Mittra e seus devotos, através da Dharma Mittra Yoga, oferecendo treinamento para professores de 200 e 500 horas Dharma Mittra Yoga “A Vida de um Yogi” nos oitos ramos e das nove formas da Yoga. Estas seqüências foram escolhidas pelos anos de prática que Dharma fez por si próprio para se transformar em um yogi. Cada participante recebe as seqüências de asanas feitas por sua própria mão que Dharma desenvolveu em 1970 para documentar suas práticas diárias. Eles também são

maravilhosos trabalhos de arte criados por Dharma quando em um estado divino de consciência. Cada estudante recebe um programa espiritual que vai carregar de energia e mudar suas vidas e transforma-los em pessoas melhores; calma e feliz. Os resultados tem sido maravilhosos e a essência destes ensinamentos antigos vem a tona na vida para cada indivíduo usar neste mundo de distrações constantes. Estes professores de yoga, através da guia de Dharmaji se transformam muito mais que somente professores, *eles se transformam em Yogis*.

***“Diminua seus desejos e viva uma vida feliz e contente. Nunca machuque os sentimentos dos outros e seja bom para todos. Pense em Deus tão logo que você acorda e quando você for para cama.” DM***

Dharma Mittra conduz *“Maha Sadhana, Divine Purification, and Yogic Treasures for a Shortcut to Immortality workshops”* por todo o mundo e “retreats” e workshops em finais de semana. A prática dele é conhecida como *Dharma Mittra Yoga Shiva Namaskar Vinyasa (Levels I,II,III, IV, V)*, e a escada para a divindade que reintegra o fluxo contínuo de prana (energia cósmica) através da coluna vertebral, emanando profundamente em todas as áreas do corpo físico, metabólico intuitivo e divino. Níveis I a V de Shiva Namaskara Vinyasa tem sido abraçados por yogis de todos os estilos, pela singular integração do espírito clássico da Yoga verdadeira através de uma mobilização do corpo (físico). Ela trará felicidade, imergindo uma identidade completa da vida individual verdadeira, o âmago da Yoga. Muitos já nos falaram que agora eles conhecem o que é Yoga depois que conheceram Dharma e estudaram com ele, mesmo que eles estivessem praticando por muitos anos. Este é um testemunho em si próprio do grande presente para os praticadores de Yoga, professores de Yoga e da sociedade em geral.