

Dharma Yoga

new york center

Pregunta a nuestro experto: Dharma Mitra

Yoga Journal-septiembre, 2008

ENSEÑA MÁS QUE ASANAS

He enseñado yoga por tres años, y me encuentro en un punto muerto. ¿Cómo puede redescubrir mi foco e inspiración? Todavía amo enseñar, pero de alguna manera siento que me falta algo, especialmente con los estudiantes que han estado conmigo por tres años. –Adele

Lee la respuesta de Dharma Mitra:

Querida Adele,

Con los años, he visto que muchos de mis estudiantes se vuelven profesores y enfrentan problemas como los tuyos. Te diré lo que les he dicho: El tipo más elevado de todas las caridades y el dharma (deber) es compartir el conocimiento espiritual. Si estás enseñando asanas, pranayama y meditación sin una base en la disciplina ética, como los yamas (mandamientos morales) y niyamas (reglas de conducta), y el autoconocimiento, eventualmente se volverá aburrido para ti y tus estudiantes.

Para evitar que esto pase, es de suma importancia que continúes con tu propio crecimiento de la práctica y luches por purificar tu mente. Evoca pensamientos sattvicos o puros y procura limpiar el cuerpo físico y el cuerpo sutil o astral (el cuerpo de la conciencia y el pensamiento) de tóxicos. Es también de mucha utilidad para que induzcas un estado de sattva es seguir una dieta vegetariana ligera. Inmediatamente te sentirás mejor y más inspirada. Y de suma importancia es también la práctica de una conducta adecuada hacia uno mismo y hacia otros, viviendo de acuerdo con los yamas y niyamas.

En última instancia, sattva viene del conocimiento del ser, que puedes lograr entendiendo el karma y la reencarnación, rindiendo el ego y dejando ir los apegos. Cuando uno está en este estado no hay un sentimiento de vacío o aburrimiento.

Recuerda, sin embargo, que el conocimiento mental de estas cosas no es suficiente. Debes también practicar una meditación silenciosa regularmente para volverte calmada y pacífica de modo que puedes personalmente tomar conciencia de ese conocimiento. El objetivo del yoga es ese conocimiento, específicamente el conocimiento que lleva a la realización del ser establecido



Dharma Yoga

new york center

en sattva, o un estado de dicha. Una vez que estás firmemente establecido en sattva, serás capaz de compartir tu conocimiento espiritual y estimular a tus estudiantes a buscar la iluminación también.

UNA SITUACIÓN OLOROSA

Como estudiante, atiendo a una mezcla diversa de estudiantes en clase. Algunos no aprueban afeitarse el vello corporal o usar desodorante. Está bien que tomen esa decisión, pero durante una clase vigorosa el olor de sus cuerpos puede volverse intenso. Sé que eso distrae a otros estudiantes, especialmente porque nos toca respirar profundamente. ¿Cómo debo manejar esto?
—Adrian

Lee la respuesta Dharma Mittra:

Querido Adrian,

Una enseñanza importante de los Yoga Suttas es cultivar las normas personales o niyamas. Una de ellas es saucha (pureza), la limpieza interna y externa. Además de remover las impurezas de la mente, uno debe mantener la piel, los dientes, la lengua, los oídos, el cabello, las ropas, la casa y el templo de yoga en perfectas condiciones. Esto es un hecho.

Como muchas prácticas de yoga, la guía de un maestro experto es necesaria para aprender a vivir con las niyamas. Un maestro debería ser el ejemplo de sus estudiantes. Esto significa que tus clases de asanas deben hacerse en un lugar limpio, ordenado y bien ventilado, con una temperatura agradable. La superficie del piso no debería ser ni muy dura ni muy suave. Si un estudiante quiere más aire, abre más las ventanas o enciende el ventilador. Si hace un poco de frío, asegúrate de subir la calefacción para mayor comodidad.

Por supuesto, para mantenerse en saucha todo el mundo debería estar limpio. Si no es posible, el estudiante con olor puede gentilmente ser guiado a practicar en un punto específico en el salón donde no moleste a nadie más. Luego, en el momento adecuado, cuando no haya nadie más después de clase, puedes con compasión hablarle al estudiante del problema. Explícale que esto está causando incomodidad a otros. Puedes también recomendarle que comience a leer los Yoga Sutra, que practique el baño simple y se cambie a una dieta vegetariana. La causa principal de muchas impurezas físicas pueden venir de comer malas comidas y carne animal.



Dharma Yoga

new york center

VIRTUDES Y VICIOS

Mi pregunta tiene que ver con los ocho miembros del ashtanga yoga y la importancia de que un profesor de yoga se abstenga de consumir alcohol, carne y cigarrillos. ¿Puede un estudiante convertirse en un maestro de yoga si, por ejemplo, come carne? ¿Pescado? ¿Huevos? ¿Bebe vino? Todos conocemos el impacto del cigarrillo, pero ¿y si fumamos uno ocasionalmente? ¿Esto descalifica a alguien como un maestro comprometido?—*Marta*

Lee la respuesta de Dharma Mittra:

Querida Marta,

Hay todo tipo de profesores para todo tipo de estudiantes. Sí, uno puede ser un profesor de yoga y comer carne, beber vino o fumar cigarrillos, pero no lo recomiendo. Dañará la salud de tu cuerpo y plantará las semillas para futuras enfermedades. No serás capaz de ser un maestro sincero y con la mente clara, y representativo de las enseñanzas del yoga como se ha practicado durante los últimos 2.000 años.

Cuando el maestro aprende a vivir con los yamas y niyamas (que traen liberación de los deseos mundanos y las acciones en unión con la Divinidad) y abandona el ego, los estudiantes de ese maestro también progresarán. Pero, como siempre le digo a los estudiantes, “poco a poco”. Recuerda que todo pasa de acuerdo con la Divinidad y las leyes naturales que han sido escritas en las antiguas escrituras, el Bhagavad Gita y los Yoga Sutras. Puedes no ser capaz de dejar la carne, o el vino o el cigarrillo inmediatamente, pero es algo que un maestro de yoga lucha por alcanzar.

Mucha gente que enseña hoy no está completamente entrenada en los métodos yóguicos tradicionales de la autodisciplina. Viví con mi Gurú por muchos años como un karma yogui, y mi objetivo era ser exactamente como él, en cada pensamiento, movimiento y acción. Los estudiantes serán arrastrados a los maestros que tienen las mismas cualidades que ellos mismos. Por ejemplo, un maestro sospechoso atraerá estudiantes sospechosos. En un sentido, ¡es perfecto! Sin embargo, es mejor aprender a conquistar los viejos hábitos negativos. Una vez que remuevas tus modelos negativos, serás capaz de disolver todos los obstáculos para tu sadhana diaria (práctica espiritual) y recibir nueva esperanza y alegría en una vida espiritual sana.



Dharma Yoga

new york center

Sri Dharma Mittra, quien ha enseñado desde 1967, fue el primer maestro de yoga independiente en la ciudad de Nueva York. En 1984, creó el famoso Afiche de las 908 Posturas maestras de Yoga, que se ha vuelto una invaluable herramienta de enseñanza. Dharma es el creador de más de 300 posturas y el autor del libro *Asanas: 608 posturas de yoga (Asanas: 608 Yoga Poses)*. Es también la inspiración para el libro *Yoga de Yoga Journal*. Su DVD *Maha Sadhana (A Shortcut to Immortality, Level I, and Stairway to Bliss Level II: Un atajo a la Inmortalidad y Una Escalera a la Dicha)* ha sido ampliamente aclamado como preservación de las principales enseñanzas del yoga. *Dharma Mittra: A Friend to All (Dharma Mittra, un Amigo para Todos)* es una biografía que documenta las experiencias de sus estudiantes desde los años sesenta. Las certificaciones para profesores *Dharma Mittra: Yoga Life of a Yogi* (de 200 y 500-horas) se realizan en Nueva York, San Francisco, Japón y en talleres en todo el mundo. Para más información, visita www.dharmayogacenter.com

297 Third Ave New York, NY 10010 | Phone 212.889.8160 | Fax 212.889.1047
www.dharmayogacenter.com | info@dharmayogacenter.com | Since 1974

