

# Dharma Yoga

new york center

**Sri Dharma Mittra-Pionero del yoga y de la comida cruda  
“As de tu comida un ofrecimiento a Dios”**

**Por Ismrittee Devi Om & Chandra Om**

Del New York Magazine- Abril 2008

Por más de 42 años, el legendario y humilde maestro de yoga Sri Dharma Mittra ha promovido dentro de sus alumnos alrededor del mundo una dieta a base de comida viva. Discípulo de Sri Swami Kailashananda, Dharma Mittra ha dedicado su vida al servicio de la humanidad y se ha responsabilizado personalmente de promover una vida saludable a través de una dieta cruda, tal y como se lo enseñó su propio Gurú. Desde sus días en el Ashram, en 1960, estando a cargo de preparar la comida viva y jugos frescos exprimidos para su Gurú y los residentes del Ashram, hasta sus primeros días en 1970 como un célebre profesor en la ciudad de Nueva York, germinando almendras y haciendo jugos de vegetales y frutas para sus alumnos, este yogui santo ha estado viviendo y esparciendo el conocimiento de la dieta viva mucho antes de la reciente popularidad que ha ganado hoy.

Nacido en 1939 en una pequeña y remota villa en Minas Gerais, Brasil, Sri Dharma Mittra es probablemente mejor conocido alrededor del mundo como el creador, autor y modelo para el afiche maestro de yoga de las 908 poses, que cuelga en los más respetados ashrams y centros de yoga del mundo. ¿Cómo es que este hombre, nacido en una familia de bajos recursos y tan lejos de la India y los Estados Unidos evoluciona hasta convertirse en uno de los más famosos Maestros de Yoga, inspirando una generación de profesores y devotos?

Para entender completamente, debemos comenzar por otro maestro de yoga, el Gurú de Dharma, Swami Kailashananda, también conocido como Yogui Gupta. Yogui Gupta, quien recibió su grado en derecho muy temprano en su vida y después decidió abandonar el mundo para dedicarse a la vida espiritual, se convirtió en un hombre errante en la India. Fue ordenado por Sri Swami Sivananda Maharaj, como el Doctor encargado en su Clínica del Salud del Bosque en el Ashram Sivananda en Rishikesh. Él atendía los pacientes enfermos con técnicas de sanación natural que involucraban color, sol, agua y muchos programas de dieta. Yogui Gupta llegó de la India a los Estados Unidos en 1954, después de ser invitado a dar una charla en una convención de salud en Chicago y Washington DC. En los Estados Unidos él sintió que era mejor hacerlo más fácil para los americanos usando el nombre de su familia, Gupta. Yogui Gupta llegó a una cálida recepción de ansiosos estudiantes y finalmente tuvo la oportunidad de establecer el Ashram de Yogui Gupta en Nueva York. Con su llegada, no solo trajo la santa ciencia del yoga desde la India, sino que tranquila e incansablemente promovió los beneficios de la dieta viva mucho antes de que quienes estamos leyendo esto hoy hubiéramos nacido, produciendo en 1969 una hermosa grabación llamada “Conceptos



# Dharma Yoga

new york center

Yógicos de Comida”, subrayando los beneficios y aplicaciones prácticas de la dieta viva. Hasta este día, Yogui Gupta, ahora de 94 años, es un Gurú fuerte, saludable y con mente clara, acreditando su longevidad no solo a la gracia de Dios, sino también a la dieta viva que ha preservado por años.

Fue durante la llegada de Yogui Gupta y sus primeros años en Estados Unidos que Dharma Mittra, entonces en su adolescencia y viviendo en Pira Pora, se involucró en las esotéricas enseñanzas del yoga.

Dharma abandonó la Fuerza Aérea de Brasil después de escuchar acerca de la presencia de Yogui Gupta en Nueva York. Dharma dice: “En mi primer día en Nueva York fui hacia Yogui Gupta y empecé a ir a cada clase que él daba”. Inmediatamente él me invitó a adoptar una dieta viva y al hacerlo, todos mis estudios con él se aceleraron”.

El día que yo, Chandra, conocí al reverendo y tranquilo maestro Sri Dharma Mittra, me volví vegetariana y al cabo de 6 meses me mudé a una dieta viva bajo la constante orientación, amor y ojo vigilante del Gurú. Dharma me guió específica y precisamente hacia el entendimiento del propósito y los beneficios que tiene para un Yogui el adoptar la dieta viva. Mi salud y mi práctica de Yoga, en particular la meditación y ahimsa, no violencia en el pensamiento, palabra u obra, ha aumentado. Con los años, he visto a Dharma en incontables clases y ambientes donde en tan solo 20 minutos ha convertido a cientos de personas que comían carne en vegetarianos y entusiastas de la comida viva, todo a través del amor, el humor y suave rostro de su propio ser. Mucho antes de que el mundo moderno supiera de los beneficios de la comida viva, Dharma ya germinaba almendras y preparaba jugos de vegetales y frutas para su Gurú, amigos, hermanos y hermanas discípulos y sus amados estudiantes.

Sri Dharma es un pionero en la popularidad del yoga y de la comida cruda hoy. Años atrás, él era el único profesor además de su propio Gurú que promovía la dieta de comida viva. Desde sus primeros días de enseñanza, Dharma ha sido un proponente incansable del vegetarianismo y ha enseñado el amor hacia nuestros hermanos y hermanas inferiores, el reino animal, y la manera en que nosotros estamos aquí para ayudarlos y protegerlos, no para comerlos. “Los animales están hechos para ser amados, no comidos”. Dharma ha sido el responsable de haber salvado las vidas de cientos de miles de animales inocentes. En todas sus clases Dharma enseña y defiende la primera ley del yoga, Yama, “sin la cual, no habrá éxito”.

Sri Dharma explica: “Cuando se practica yoga, el vegetarianismo es primordial. Todos debemos abstenernos de comer carne y lastimar a los animales. Hay muchos factores involucrados en las enfermedades; el consumo de cadáveres, la toxicidad en nuestro ambiente y la comida, pero la que nos conduce a todas las demás es la falta de conocimiento propio. Se supone que las prácticas del yoga son un camino hacia el conocimiento de uno mismo lo cual, finalmente, nos conducirá hacia el objetivo final, la



# Dharma Yoga

new york center

auto realización del ser. La identificación con lo real o el mundo corporal promueve sentimientos negativos, conduciéndonos a la depresión y la tristeza que hace que nuestra mente esté intranquila. Esto causa falta de ritmo en la respiración, o discordancia en el cuerpo físico, todo esto llevándonos a una pérdida del control personal, malas decisiones, y finalmente a enfermedad y muerte prematura.

En la medida que progresamos en nuestra práctica de vegetarianismo, podemos movernos hacia adelante para incluir alimentos no cocinados en nuestra dieta. La cocción no mejora el valor nutritivo de la comida. En cambio destruye y hace que no estén disponibles el 85% de los nutrientes. La comida cocinada está totalmente carente de enzimas: la mayoría de la proteína ha sido destruida para ser convertida en otras formas lo cual no es digerible para las enzimas del cuerpo o es digerida con dificultad. Muchas de las vitaminas han perdido su vitalidad. Comprar comida orgánica y después perder preciosas horas destruyendo muchos de sus nutrientes es una pobre economía y una errónea ecología.

Bajo un microscopio el cuerpo etéreo de una célula viviente centellea con la luz del sol. Las células muertas no polarizan la luz y la pantalla de color se distingue. Los minerales actúan como magnetos, atrapando la energía del sol, llenando nuestros cuerpos con la energía solar. Técnicamente, la orbita del electrón de un mineral toma un salto de la orbita de un quantum por la absorción de la energía del sol. Un mineral inorgánico se convierte en mineral orgánico a través de la acción de la luz del sol sobre una planta. Los elementos de la comida viva hacen posible cargar el cuerpo con una enorme cantidad de energía tomada de la respiración natural, lo cual nos provee de un óptimo poder para el desarrollo mental y espiritual.

Comer comida caliente deteriora las papilas gustativas, la membrana de moco de la boca y el estómago, destruye con su contacto muchas de las enzimas y vitaminas que están presentes en los jugos digestivos. El efecto devastador de la comida cocinada está visto en un experimento en el cual las células de cáncer tomadas del cuerpo humano prosperaron en la comida cocinada, pero fueron incapaces de sobrevivir en la misma comida una vez ésta no estaba cocinada.

Los factores que son necesarios para construir sangre de calidad están perdidos de la comida cuando se ha cocinado. Un investigador japonés alguna vez observó que mientras comía arroz sin cocinar y rábanos, espinaca, col rizada y papas crudas, tuvo una excelente calidad de sangre, incluso cuando su dieta era pobre en proteínas y calorías. Sin embargo, tan pronto empezó a comer la misma calidad de comida vegetariana pero cocinada, empezó a notar síntomas de edema y anemia. También, la gente que come vegetales sin cocinar parece tener menos cáncer de estómago. Algunos investigadores creen que las enzimas continúan trabajando en conjunto con las enzimas digestivas en el estómago. En el intestino, las enzimas vegetales ayudan a desintoxicar la flora intestinal al tiempo que a normalizar la población de bacterias en el colon. Esto



# Dharma Yoga

new york center

reduce el número de decadencia que causa la bacteria y estimula el incremento del deseable ácido láctico que forma la bacteria. Las semillas calientes o cocinas no germinan. La vida ha sido destruida. Los maestros antiguos nos enseñaban a empapar las semillas durante la noche y exponerlas al sol antes de comerlas. Sri Dharma Mittra siempre nos recomienda ofrecer la comida al Señor primero, nunca empezar a comer sin hacer esto. El Bhagavad Gita, que es el común denominador de la mayoría de filosofías orientales, dice especialmente: “Los hombres piadosos comen lo que Dios le deja después de la ofrenda. Pero aquellos sin Dios, que cocinan la buena comida por la codicia de sus estómagos pecan al tiempo que comen”. “!Dale energía a la mente y al cuerpo con el yoga! Practica asanas, respira profundo, haz meditación y ten constante devoción al Señor. La vida Universal Divina dice que el reino animal es considerado nuestro hermano inferior. Desarrolla más y más conciencia de la naturaleza espiritual del hombre a través del estudio de las escrituras y trabajos de los antiguos sabios. Permanece en compañía de los sabios y de aquellas personas que han alcanzado ya la sabiduría”. No mates a los hombres, ni a las bestias y tampoco a la comida que va a tu boca. !Pues la vida viene solo de la vida! Om Shanti, Shanti, Shantih.

