

Dharma: Dovere di partecipare al piano divino per l'alta evoluzione dell'uomo

Sri Dharma Mittra ha passato la maggior parte della sua vita dedicandola al servizio dell'umanità e disseminando la conoscenza antica di raggiungere salute raggiante e sviluppo spirituale. Dharma è nato negli ultimi anni del 1930 e ha studiato lo Yoga dal 1958. Dopo aver incontrato il suo insegnante guru, Sri Swami Kailashananda, s'immergeva nello studio intensivo e nella pratica dei otto stadi dello Yoga. Ha dedicato, inoltre, nove anni alla pratica di Karma Yoga. Era accettato e iniziato come un sannyasi (uno che rinuncia il mondo materiale per realizzare Dio). Durante questi anni Dharma aveva l'onore stimato d'essere l'assistente personale del Guru, prendendosi cura di tutti suoi bisogni. Sri Swami Kailashananda è riconosciuto come il primo Guru che portava la pratica del Hatha Yoga all'occidente negli primi anni '50.

Dopo anni di servizio come uno yogi a tempo pieno e come un bramachari, uno studente religioso e celibato che vive insieme col suo insegnante e dedica se stesso alla pratica delle discipline spirituali, Dharma ha cominciato ad insegnare per il suo Guru senza aspettative personali. È stato la persona principale per dimostrare gli asanas yoghici durante le lezioni che il Guru ha dato al pubblico negli anni sessanta e settanta. Dopo aver servito come insegnante celebrato all'Ashram del Guru, è partito nel 1974 e ha fondato il Yoga Asana Center (il Centro dello Yoga Asana) che è diventato Dharma Mittra Yoga New York Center.

Dharma è il primo insegnante indipendente dello Yoga sulla East Coast, iniziando centomila al percorso yoghico sulla pratica e sull'insegnamento. Dharma ha cominciato diffondendo la sua conoscenza prima che i diversi "stili" dello Yoga siano diventati popolari. È rimasto sempre fedele alla pratica classica. Gli studenti che praticano tutti gli stili dello Yoga vengono per i suoi insegnamenti. A partire dall'anno '67 Dharma impartisce lezioni ogni giorno. Ad oggi è regolarmente disponibile a chiunque che entra le porte di Dharma Mittra Yoga chiedendo aiuto e guida. Per la sua dedizione e fortitudine è chiamato "*the Rock of Yoga*" (la Roccia dello Yoga), e per la sua esperienza e conoscenza "*Teacher's teacher*" (l'insegnante degli insegnanti). Sri Dharma continua ad ispirare, illuminare, e rivelare agli insegnanti e praticanti il vero significato dello Yoga. "È il mio massimo piacere di condividere con gli studenti questa conoscenza che ho acquisito nei cinquant'anni della mia pratica e studio. La pratica dello Yoga darà al corpo il potere e la forza di resistere diverse malattie. Con l'incoraggiamento giusto e fiducia aumentata nel Guru, si riesce a migliorare il corpo fisico e l'assetto mentale rapidamente così risvegliando le intenzioni elevate per servire se stesso e l'umanità."

Dharma è un maestro yoghico amato, noto per la sua umiltà, umorismo, gioia, e gentilezza nell'insegnare. Ogni studente che viene alla lezione è considerato "un membro della mia famiglia." Insegna con diligenza i Yamas, il primo stadio dello Yoga, e le sue azioni ne costituiscono l'esempio supreme. In ogni lezione sentirete "senza i Yamas, il codice morale, non c'è successo nello Yoga." Continua instancabilmente ad incoraggiare Ahimsa attraverso veganismo, una dieta yoghica di "livefood," e gentilizza a tutti gli esseri viventi, specialmente ai nostri fratelli inferiori (il regno animale)."

Dharma Mittra Yoga New York Center
297 3rd Avenue, New York, NY 10010 USA
Ph: +1-212-889-8160 | Fx: +1-212-253-1289 www.dharmayogacenter.com |
info@dharmayogacenter.com

Nel 1984 Dharma ha compiuto the Master Yoga Chart of 908 Postures, offrendolo al suo Guru ed a tutti gli aspiranti di Yoga. Questo capolavoro è stato assemblato minuziosamente da più di 1.350 fotografie di varie pose che ha scattato da sè, tutto fatto da mano prima dell'era tecnologica. È stato uno strumento inestimabile nel corso dei decenni. Lo troverete in quasi ogni scuola di yoga e Ashram a livello mondiale, India compresa. Nel 1975 Dharma ha fatto i cartelli "the Sun Salutation" (il saluto al sole) e "the Yoga Course" (il corso dello Yoga). Includono i disegni tutti fatti da mano nonchè le fotografie e due piani dei corsi yoghici. Dharma è anche l'autore del libro 608 Yoga Poses (608 Pose dello Yoga) pubblicato dal New World Library, presentato nel American Yoga, e che ha ispirato il libro del Yoga Journal – Yoga. La sua collezione DVD Maha Sadhana, *Livello I – La scorciatoia all'immortalità* e *Livello II – La scala alla beatitudine*, è largamente acclamata per la sua conservazione degli insegnamenti principali dello Yoga. Ci sono 8 ore di pratica delle posizioni, del controllo del respiro, dei discorsi sacri, e Kirtan – una visione d'insieme degli anni di servizio dedicato alla tradizione da Sri Dharma.

“Maestro di Yoga Dharma Mittra offre due bellissimi e utili DVD di alta qualità comprendendo più di cinquant'anni di esperienza. Maha Sadhana (significando la grande pratica) livelli I e II comprendono gli Asana (posizioni) e il Pranayama (il controllo del respiro), la meditazione ed i discorsi spirituali che ne formano il contenuto principale. Tutti e due sono meravigliosi da vedere e da usare perchè non si aspetta un uomo dell'età di Dharma Mittra (è nato negli anni trenta) che si muove con la sua forza, flessibilità, e muscolatura. Però non dovremmo essere distratti dalla dimostrazione delle sue posizioni che includono la spaccata, fluidamente eseguita. Dharma sottolinea più di una volta in tutti e due DVD che le posizioni 'sono soltanto uno degli otto stadi della pratica, pensati per preparare il corpo per il controllo del respiro e la meditazione.’”

Sri Dharma Mittra ed i suoi allievi, attraverso Dharma Mittra Yoga, offrono Dharma Mittra Yoga “Life of a Yogi” 200 & 500 ore teacher trainings basati sugli otto stadi e le nove forme dello Yoga. Gli insegnamenti sono formati negli anni di pratica in cui Dharma ha fatto diventare se stesso uno yogi. Ogni partecipante riceve cartelli fatti dalla mano di Dharma negli anni settanta per documentare la loro pratica quotidiana. Sono cartelli di bellissima perizia, creati da Dharma in uno stato di coscienza beata. Ad ogni studente è dato un programma spirituale che cambierà completamente la vita, diventando una persona più calma e contenta. I risultati sono miracolosi e l'essenza delle antiche pratiche nascono per essere usati da ognuno in questo mondo di distrazioni costanti. Questi insegnanti dello yoga, sotto la guida di Dharmaji, diventano più di un insegnante, *diventano uno Yogi*.

“Ridurre i vostri desideri e condurre una vita felice e contenta. Non fare male

Dharma Mittra Yoga New York Center
297 3rd Avenue, New York, NY 10010 USA
Ph: +1-212-889-8160 | Fx: +1-212-253-1289 www.dharmayogacenter.com |
info@dharmayogacenter.com

agli altri ed essere simpatici a tutti. Pensare a Dio nel momento che vi svegliate e prima che vi addormentate.” DM

Dharma Mittra dirige *Maha Sadhana*, *Divine Purification*, e *Yogic Treasures for a Shortcut to Immortality* corsi offerti globalmente ai ritiri ed ai corsi del weekend. La sua pratica, conosciuta come *Dharma Mittra Yoga Shiva Namaskar Vinyasa (Livelli I, II, III, IV, V)*, è una scala alla beatitudine che integra il flusso continuo di prana (energia cosmica) attraverso la colonna vertebrale, emanando profondamente in tutte le parti del corpo fisico, metabolico, intuitivo, e beato. Livelli I a V di Shiva Namaskar Vinyasa sono accolti dagli Yogi da tutti gli stili per l'integrazione eccezionale dello spirito classico del vero Yoga in una mobilitazione del corpo corporeo. Porterà uno stato di soddisfazione, confluenza l'identità completa con il vero io, lo scopo dello Yoga. Tanti ci hanno detto che dopo incontrando e studiando con Dharma, sanno ora che cos'è veramente lo Yoga, anche se hanno già studiato per anni. È un testamento del suo grande dono ai praticanti, allievi, insegnanti, ed alla società.

Più informazione può essere trovata in [The Life of Sri Dharma \(La vita di Sri Dharma\)](#) e [Dharma's Answers \(Le risposte di Dharma\)](#)