



**Сри Дарма Митра** провел большую часть своей жизни в служении человечеству, распространяя древние знания о том, как достигнуть отличного физического здоровья и духовного развития. Дарма родился во второй половине 1930-ых годов, он изучал йогу с 1958 года. После встречи со своим учителем – гуру Сри Свами Кайлашананда он погрузился в интенсивное изучение и практическое применение восьми классических ступеней йоги; помимо этого Дарма девять лет преданно и постоянно практиковал Карма-Йогу. Он был принят и посвящен в степень санньяси (тот, кто отрекается от мира, чтобы постичь Бога). В течении этих лет Дарма имел высокую честь быть персональным ассистентом своего гуру. Сри Свами Кайлашананда известен как первый гуру, который в начале 1950-ых годов познакомил Запад с практикой Хатха Йоги.

После многих лет проведенных предпочтительно в занятиях йогой и, осуществляя принцип брамачари (целомудренный студент, следующий религиозным ограничениям, живущий со своим учителем, и преданно осваивающий духовное наследие), Дарма преподавал в школе своего гуру, не требуя и не ожидая никакого вознаграждения. Во время публичных лекций, которые его гуру читал в 60 – 70 ые годы, Дарма Митра был основным демонстратором поз Хатха-йоги. После многих лет преподавания в ашраме гуру, он ушел и основал Йога-Ассан Центр, который сейчас называется Нью Йоркский Центр Дарма Митры.

Сегодня Дарма является первым, основным и независимым учителем Йоги на Восточном Побережье, он направляет сотни тысяч интересующихся на тропу йогической практики и учения. Дарма начал распространять Знание до того, как различные направления йоги приобрели популярность, он соблюдает верность классическим подходам и методам. Студенты различных школ сходятся на том, что учение Дарма Митры наиболее близко к «настоящей» йоге, они любят Дарма Митру как истинного Учителя.

Начиная с 1967 года Дарма лично ежедневно преподает практику йоги. И сегодня Дарма всегда сам готов помочь любому, кто открывает двери «Дарма Митра Йога» и нуждается в духовных ориентирах. За его преданность и усердие он назван «*Скала Йоги*» (the Rock of Yoga), за его опыт и знание он удостоился звания «*Учитель Учителей*». Сегодня Сри Дарма продолжает вдохновлять и просветлять учеников и учителей Йоги, он открывает им истинное значение Йоги: «Делиться с учениками тем знанием, которое Я приобрел за последние 50 лет практики является моей высшей радостью. Каждодневные занятия йогой дают силу телу и помогают сопротивляться многим обычным болезням. С надлежащей поддержкой и верой в гуру можно очень быстро развить тело и разум и, таким образом, возжечь Высшее Начало в человеке и принести пользу самому себе и всему человечеству».

Дарма – Мастер Йоги, который любим всеми; он прославился своей скромностью, юмором, жизнерадостностью, и добротой. Любой ученик, пришедший в его класс, принимается в члены Семьи. Дарма проповедует принципы Ям – первый шаг к постижению йоги, - которые он неукоснительно соблюдает и в своей личной жизни. На каждом уроке Вы обязательно услышите: «Без Ям, которые являются сводом этических правил, не может быть успеха в йоге». Он без усталости продолжает внедрять правила Ахимсы – через строгое вегетарианство, йогическую диету, и принцип милосердия ко всем существам, особенно, к «братьям нашим меньшим» - животным.

«Когда я нахожусь в его (Дармы) круге любви и доброты, я чувствую, что я окружена громадной любовью Бога и Матери-Земли».

В 1984 году Дарма завершил работу над плакатом «Девятьсот восемь поз», посвятив его своему учителю и всем, кто мечтает проникнуть в мир йоги. Этот уникальный «учебник» был старательно собран из более чем 1350 фотографий разных асан, которые он сам выполнял. Подумать только - вся эта работа была исполнена в докомпьютерные времена! Более чем триста поз, так популярных сегодня, были разработаны Дарма Митрой; эти позы, как утверждает Дарма Митра, есть результат Божественной интуиции. Этот плакат можно найти почти в любой школе йоги и почти в любом ашраме во всем мире, включая Индию. В 1975 Дарма создал плакаты «Приветствие Солнца» и «Курс Йоги». В этих плакатах использованы не только фотографии, но и рисунки, которые иллюстрируют два уровня сложности программ йоги. Также Дарма является автором книги «608 поз йоги» изданной “New World Library”. Его основной плакат вдохновил “Yoga Journal” на создание книги «Йога», он же был использован в качестве иллюстрации к этой книге. Его набор видео-дисков «Короткий путь к вечности» (уровень I) и «Лестница к блаженству» (уровень II) был широко признан, как сохраняющий суть учения Йоги. Диски включают восемь часов тренировки поз, техники дыхания, духовных бесед, и ритуальных песнопений. Этот видео материал также демонстрирует многолетнюю преданность Сри Дармы традициям йоги.

*«В полезных, красиво оформленных, хорошего качества видео-дисках Йога Мастер Дарма Митра делится своим более чем пятидесятилетним опытом. Маха Садхана (что означает Великая Практика) – уровни первый и второй – содержит техники асан и дыхания, практики медитаций, и духовные беседы. Это удивительно, насколько интересно смотреть оба диска и повторять вслед за Учителем показанные позы; поразительно, что Дарма Митра, человек, рожденный во второй половине тридцатых годов, по-прежнему демонстрирует невиданную гибкость, силу, и крепость мышц. Но, чтобы мы не отвлекались на совершенство его исполнения, такое, например, как легкость вхождения в*

*«шпагат» или плавные переходы из позы в позу, Дарма Митра неоднократно подчеркивает, что позы «лишь одна из восьми ступеней йогической практики имеющей цель подготовить тело к дыхательным упражнениям и медитации».*

Сри Дарма Митра и его преданные последователи, практикуя Дарма Митра йога, предлагают «Жизнь Йога», 200 и 500 часовые тренинги для учителей Дарма Митра йоги, содержащие восемь ступеней и девять форм йоги. Эти тренинги возникли из многолетнего опыта и знаний Дарма Митры. Каждый ученик получает рукотворные плакаты, которые Учитель создал, чтобы ученики могли фиксировать ежедневные достижения, они тоже являются продуктом Блаженного Сознания Учителя. Каждому ученику предписываются духовные программы, которые предназначены для кардинального изменения его или ее жизни, цель этих программ – превратить учеников в более спокойные, радостные, и гармоничные индивидуальности. В прошлом удавалось достичь невиданных результатов и суть древних учений оживает для каждого, кто мучается в нашем суетном мире. Будущие учителя, благодаря мудрому руководству Дармаджи, становятся гораздо большим, чем просто учителями – они становятся Йогами!

**«Минимизируй желания и веди радостную и насыщенную жизнь. Никогда не обижай других и будь добр ко всем. Думай о Боге от восхода до заката.» ДМ**

Дарма Митра проводит следующие тренинги по всему миру: Маха Садхана, Божественное Очищение, и Йогические Сокровища для Короткого Пути к Вечности. Его практика, называемая Дарма Митра Йога Шива Намаскар Виньяса (уровни с первого по пятый), является лестницей к блаженству, которая усиливает поток праны (космической энергии), текущий по позвоночному столбу, проникая глубоко во все пространства физического, метаболического, интуитивного, и блаженного тел. Уровни с первого по пятый Шива Намаскар Виньяса приняты сегодня йогами всех школ, потому что эти уровни содержат истинный дух классической йоги. Занятия в школе Дарма Митры принесут умиротворение, полностью соединяя самоосознание с истинной самостью, что и является целью йоги. Многие говорили нам, что, даже занимаясь йогой многие годы, только после того, как они встретили Дарма Митру и учились у него, они постигли, что есть йога.

Это и есть главное, что подарил Дарма Митра всем практикующим йогу, учителям йоги, и обществу в целом.