

Dharma Yoga

new york center

CONOZCA A DHARMA MITTRA

Publicado por by Jeremy Lehrer 05.18.2006 - 8:00 AM

Sri Dharma Mittra es una antigua institución del yoga en América, un reverenciado maestro—de 67 años de edad en mayo14—quien ha sido mentor, gurú y guía espiritual de incontables estudiantes y profesores. Nacido en Brasil, llegó a Nueva York en 1964 y estudió por muchos años como discípulo de Swami Kailashananda, también conocido como Yogi Gupta. Mittra es bien conocido como el artista y el yogui detrás del Master Yoga Chart de las 908 Asanas, el afiche seminal en el que lo vemos demostrando una impresionante cantidad de posturas. Él continúa enseñando desde su estudio en Manhattan, Dharma Yoga Center, y viaja alrededor del país y del mundo para compartir las enseñanzas del yoga y su filosofía.

Mittra recientemente terminó el trabajo para su primera y única serie de DVD, Maha Sadhana Nivel I y II. La colección compila discursos espirituales, clases de asana para principiantes y estudiantes intermedios, meditaciones guiadas e instrucciones para pranayama. Las series también incluyen imágenes *vintage*, así como un segmento acerca de la creación de su influyente afiche.

La práctica física de Mittra permanece tan vital hoy como décadas atrás; él puede hacer asanas que personas de la mitad de su edad no se atreverían a intentar. Pero él enfatiza en que las poses físicas no son el punto. En su discurso, él enfatiza en la importancia de seguir los preceptos éticos del yoga, el proceso continuo de mejoramiento de sus asanas y el futuro holográfico del yoga.

LIME: ¿Por qué decidió que éste era el momento correcto para hacer el proyecto en DVD?

MITTRA: Al tiempo que la tecnología mejora, tienes que hacer algunos movimientos actuales, porque las fotos, que no tienen movimiento, no son suficientes para dar información acerca de las poses. También, tuve cantidades de solicitudes durante años: ¿Cuándo vas a tener tu DVD? Pienso que ya era el momento de tener algo en DVD en vez de sólo un afiche.

LIME: ¿Cómo seleccionó las enseñanzas para este proyecto?

MITTRA: Para el primer DVD, enfatiqué fuertemente en los fundamentos del yoga: ¿Qué es yama? Porque sin yama no hay éxito en el yoga. No hay éxito en la meditación. No hay dicha espiritual, no hay samadhi y no hay verdaderos yoguis. Los verdaderos yoguis son aquellos que siguen las reglas éticas, especialmente yama y niyama. Solo siguiendo estos dos pasos, tú puedes considerarte a ti mismo un buen yogui. Si tú haces todas las demás posturas y pranayama y todo el kundalini sin los cimientos, nada. Es



Dharma Yoga

new york center

sólo una pérdida de tiempo. Hay beneficios, como que mantienes tu cuerpo en forma, una buena salud e incluso poder mental. Pero sin yama, no puedes entrar al reino de Dios.

Para este DVD, también escogí series de ejercicios que prepararán a los estudiantes para poses más avanzadas... y también enseñó respiración [ejercicios]. Todo en este DVD es el fundamento que te prepara para técnicas más avanzadas, para conocimiento avanzado. Después de que los cimientos están listos, entonces podrás fácilmente pasar a través de los otros pasos.

LIME: ¿Cómo ha cambiado su rol como profesor a través de los años?

MITTRA: Bueno, todo necesita actualización. Las enseñanzas van de acuerdo a la gente. En Nueva York, la gente es más rajásica, más activa. No puedo enseñar yoga aquí de una manera tradicional. Nadie está listo para eso. Así que el yoga debe ajustarse al tipo de gente... Tenemos que estar un poco más orientados a ser más activos, porque la naturaleza de la gente es la de ser muy activa.

LIME: ¿Siente que aún está descubriendo nuevas asanas?

MITTRA: Con asanas, creo que cada mes descubro nuevas variaciones. Las asanas están hechas por los profesores, especialmente aquellos profesores que están establecidos en estado de sattva. Sattva significa “no yo”, no sentimiento de ser el “hacedor”. “Yo soy el que descubrió esta pose”, no. No hay nada como eso. Desde la intuición interior y a través de la práctica, las variaciones nacen y se convierten en nuevas poses... Pero claro que debemos observar si las poses son beneficiosas y cuál es su propósito.

LIME: Usted ha practicado por casi 50 años. ¿Puede hablarnos de la relación entre su práctica de asana y el hecho de envejecer?

MITTRA: En el aspecto físico, las asanas, la práctica está todavía casi igual. La diferencia a medida que envejeces es que toma más tiempo calentar (risas), pero sigue siendo lo mismo. Y noto que aún hoy sigo mejorando mis posturas. Observa tu comida: eso es de gran importancia, que la comidas que comes sean vegetales y sin mucha cocción. Por cuatro meses, he estado comiendo solo comida viva (cruda) y mis posturas han mejorado mucho. A pesar del hecho de que tengo 67 años, mis posturas están mucho mejor.

LIME: ¿Cree que hay una conexión entre sostenibilidad y espiritualidad?

MITTRA: Por supuesto. Deberíamos tratar de ser más naturales, no desperdiciar, reciclar, ser independientes del petróleo. Todo el mundo debería tener una bicicleta aquí



Dharma Yoga

new york center

[en Nueva York], como en Holanda. Yo mismo tengo una Segway. Todo el mundo debería tener una Segway, no desperdiciar comida y ser naturales.

LIME: En términos de nuevos medios, ¿cree que en el futuro tendremos nuevas maneras en las que podamos usar los medios para la práctica de yoga y su enseñanza?

MITTRA: Creo que muy pronto, como va la tecnología, seremos capaces de contactar un gurú no solo con un teléfono móvil sino tal vez de una manera holográfica, de una manera más vívida. Y las clases igual, quizá sean transmitidas directamente de clases en vivo. Pero pienso que lo veremos muy pronto en 3D, donde la gente pueda tener la imagen completa.

LIME: ¿Cómo ve su propia relación y la de sus estudiantes frente a lo que está pasando en el mundo ahora?

MITTRA: En años anteriores desde que la violencia comenzó, empecé a impartir más conocimiento de ahimsa, yama, invitarlos [estudiantes] a ser más pacíficos, volverse vegetarianos. Ser más amorosos, esparcir más paz, involucrarse más en la meditación. Especialmente estar en buena salud, solo en caso de radioactividad o gripas, como la gripa aviar y toda clases de enfermedades que están viniendo. Problemas climáticos... pero lo más importante es involucrarlos [a los estudiantes] en yama, las reglas éticas. Y automáticamente ellos empiezan a extender la palabra.

Foto: Dharma Yoga Center

