

Dharma Yoga

Life of a Yogi Immersions

2009年10月9日

朝光進發：Sri DharmaMittra 照亮瑜伽教師的路徑

Vasanthi Srinivasan 著

我最近被受保佑地在生活道路中有機會與 Sri Dharma Mittra 和在他的照亮存在下與他所有心愛的學徒相識。通過他體恤和謙卑地與世界分享他對瑜伽的經驗和古老系統的知識，我在瑜伽的目標和瑜伽教師的角色上能思量和再進一步思考。

作為瑜伽教師，我們全部學習了 Patanjali 解譯的瑜伽經、Bhagavad Gita 和所有我們心愛的宗師著譯。瑜伽師範訓練給予我們在解剖學、姿式實踐、呼吸技巧和凝思的基礎。我們大家都學會如何通過自己的練習體驗來決定何時並且應教什麼。作為瑜伽教師，我們需要繼續學習和進行冥想去了解瑜伽真諦，那是在梵文之外 yuj 的含義，結合或團結。

Sri Dharma Mittra 和他的教師培訓人員去除了我們的阻礙，那無知面紗，讓我們瞭解什麼是作為瑜伽教師的目標。我們經常聽到了許多了不起的教師，它的威信不基於姿式；然而，我們沒有正確地瞭解如何教我們的學員不單看重瑜伽姿式。在 Dharma 瑜伽的信奉瑜伽者師範訓練的生活期間，我不是單獨的再發現一個新的方式來打開我們的心扉和思維去再發現新的方發以瞭解通過教授瑜伽來學會如何為學員設定教學的基礎。

Dharma 對瑜伽的態度能反映在 Bhagavad Gita 文本中一偉大基礎，在第 34 本文第 9 章，當 Krishna 告訴 Arjuna 時，如被指出：

*man-mana bhava mad-bhakto mad-yaji mam namaskuru mam evaisyasi yuktvaivam
atmanam mat-parayanah*

在我內整理您的思維，忠實於我，崇拜我，並且鞠躬對我。

把你投降于我，當您的精神與我結合，您定將來到我。

通過無私參與為神崇拜和服務，把我們的思維投入在永恆和信念繫于我們的心，我們作為瑜伽教師必須 當我們尋找找真我時，以此作基礎。作為瑜伽教師，Sri Dharma 和他的教師在他們的教學實踐此，鼓厲瑜伽教師把他們的練習作為對神投降和奉獻。在師範訓練期間，Dharma 和其他教師引導我們鼓勵自己去探索和考慮在尋求知識時的目的，以去除那阻礙我們對於自己，其他和宇宙中所有生命理解的面紗。



Dharma Yoga

Life of a Yogi Immersions

以深刻的愛和熱愛來處理每個姿式，把我們練習作為對造物主的奉獻。作為教師的我經常看到姿式練習的好處，為鎮定的頭腦，淨化內臟器官，潤滑關節等等，現在產生一新的目的和意味。或許我們大家知道瑜伽更加深刻的含義，但是在生活中我們自己的奮鬥中往往丟失瑜伽的目標和意義。我真誠地感激和被保佑地有機會體驗 Sri Dharma 卓越的教學。在我們的訓練期間，因為 Dharma 和他的門徒經常提醒我們，「查找每個姿勢的知覺。打開您的心。把此姿勢給予為您的愛和同理心。不要把自己視為實行家，而是作為神的工具。」

當此種子被種植在我的思想、頭腦和心，我被授權並且被啟發地以每天迎作為自己、我的工作提供新的機會，能以自己、瑜伽教師、一個母親或妻子等不同的方式來專用於神。我意識到作為瑜伽教師，我們必須繼續閱讀和思索古老典籍以促進我們的知識。我們全部是培訓的教師不在乎我們的過去、當前或者將來的培訓和經驗。

當我們踏在蓆子教授時，我們必須放下過去瑜伽練習的表現或作為在繁忙生活中短時間把頭腦放鬆，我們必須以作為教師的角色來作為神的工具，盡我們的職責。通過消除我們的自我和慾望，我們可以幫助自己和那些接近我們不僅作為學員，而且作為我們自己的教師而變得單純和朝向那闡明的光，不管信念、信仰和不同的地方。

Vasanth 在剛過去 2009 年 8 月完成了我們在奧米加中心的 12 天 Dharma 瑜伽的信奉瑜伽者師範訓練的浸沒。她與她的家人在 DC 區居住和教授。

