

Discurso de año Nuevo 2011
Por Sri Dharma Mittra

En 1957, mi hermano menor me prestó un libro yóguico llamado *Días de paz*. Todavía recuerdo el texto, que era una descripción detallada del estado de dicha que viene después de que uno alcanza la iluminación o la realización del Ser (el estado de Samadhi y más allá). ¡Eso era! Decidí aprender Yoga para averiguar quién soy, qué es eterno, a dónde voy después de que este cuerpo sea desechado. Cuando me inició mi gurú, Swami Kailashananda, en 1966, lo aclaré en mi mente: ¡esto es! Voy a enseñar Yoga por el resto de mi vida por estas razones principales:

Por compasión con quienes están buscando alivio del dolor y el sufrimiento que genera la falta de autoconocimiento, o conocimiento del Ser.

Para ser un Yogui a tiempo completo.

Porque compartir el conocimiento espiritual es la caridad más grande.

Pienso que enseñar técnicas del Yoga para alcanzar la realización del Ser es una de las más elevadas y santas posiciones en este planeta, porque el conocimiento del Ser es el conocimiento más elevado. Este conocimiento es poder real que lleva a la iluminación y a la paz del mundo.

Cuando enseño, busco siempre compartir las bases del Yoga. Eso es decir que, sin ello, no habrá Reino del Todopoderoso, no habrá tampoco deseo de liberación por parte de los estudiantes. Paso mucho tiempo tratando de hacer que los estudiantes entiendan y tomen conciencia de los Yamas y los Niyamas, a veces pasando por muchas dificultades porque algunos estudiantes no son receptivos. Los Yamas son como las normas éticas de cada religión: purifican la mente y el corazón. Uno desarrolla automáticamente un fuerte deseo por la liberación, la quietud y estabilidad en la práctica y, eventualmente, el autocontrol. Esto lleva naturalmente al éxito en la meditación y la mente se vuelve apta para la visión del Todopoderoso. Los Niyamas incluyen técnicas para limpiar, promover la sanación y generar poderes físicos y mentales que llevan al descubrimiento del conocimiento del Ser. El Niyama final (Isvara Pranidhana) nos invita a renunciar a los frutos de todas las acciones para entregarlos al Señor (el Supremo, el más Elevado). ¡Esto es aún mejor que la meditación! Isvara Pranidhana nos enseña a rendir el ego. Los métodos de concentración y meditación son indispensables también. Finalmente los

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



Dharma Yoga®

new york center



estudiantes deben aprender que su compasión debe extenderse más allá de sus mascotas, debería alcanzar a todos los seres vivos. Algunos estudiantes inmediatamente entienden esto y se vuelven vegetarianos. Después de todo, todos los seres vivos aman la vida. Son como nosotros, quieren ser felices y tener una familia. Temen a la violencia y tiemblan antes de la muerte. Los estudiantes deben entender que comer animales es un gran pecado y está fuera de moda. Si la compasión se desarrolla completamente, se adquieren increíbles poderes psíquicos, como la habilidad de saber el porqué y el cómo de todo. Así que lo mejor de lo mejor de mis 53 años de Yoga es seleccionado y compartido cada día, con amor. Este es un atajo hacia la inmortalidad. Aunque he practicado y enseñado Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Desarrollo Psíquico y Meditación por muchos años, el foco principal de mi práctica era y sigue siendo el Karma Yoga (servicio desinteresado e inegoísta) y Svadyaya (estudio de las escrituras). Cualquiera puede practicar estas dos formas del Yoga, porque no requieren ningún nivel o aptitud física y mental, equipos especiales o preparación intensiva; sólo una sed grande por el conocimiento del Ser Real y un deseo desde el corazón de ayudar y amar a todo el mundo. Karma yoga es trabajo desinteresado ofrecido sin apego y sin expectativas de disfrutar de los frutos de ese trabajo. Actuando de esta manera, uno gradualmente pierde todo egoísmo y nociones como: "Yo soy quien hace". Así viene la total rendición del ego (el egoísmo es la segunda causa de dolor y sufrimiento). ¿Por qué el servicio inegoísta? Porque sin él no habrá Unión, Absorción o Realización del Ser.

El conocimiento de las escrituras y de todo el otro conocimiento está ya contenido en los archivos etéreos eternos. Cuando la mente está lista para recibirlos, entonces, debido a las vibraciones del Prana y sus variaciones, se generan los pensamientos y, con la ayuda del Prana, ellos se materializan en forma sutil y son recibidos por la mente. En el caso de las escrituras, alguien cuyos canales psíquicos están totalmente purificados y que es dotado de la iluminación simplemente se ha vuelto el vaso comunicante para que estos pensamientos Divinos tomen forma. Es seguro que el conocimiento de las escrituras es recibido y escrito sin ningún toque personal, porque no hay noción de "yo" o "yo soy quien hace". La mente de la persona santa es un canal perfecto que no distorsiona el conocimiento Supremo. Ese conocimiento que tiene que ver con las glorias y los poderes del más Elevado (especialmente con el conocimiento del Ser) es la llave sagrada que permite que la mente comprenda lo que está más allá de la dualidad e incluso todavía más allá de lo que la mente pueda asimilar. Uno debería aproximarse a las escrituras con el respeto y reverencia más elevados. Mientras lees o escuchas sus contenidos, imagina que

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974





estás haciendo contacto directo con su origen, que estás frente a frente con Él, recibiendo instrucciones.

Para que todo lo anterior tenga impacto, uno debería empezar el año Nuevo pensando solo en Él, preocupado y absorto constantemente por la realización del Ser. También, ser siempre amable y reverente con todos los seres vivos. Comparte el conocimiento espiritual con quienes estén listos para recibirlo. Comienza el año nuevo con amor, y puedes terminarlo con amor. Mantén la práctica constante y, seguramente, el éxito será el resultado. Om Shanti, Shanti, Shantih.

Con gran Amor,

Dharma Mittra

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974

