

# Dharma Yoga

new york center

## Lo Que Realmente es el Yoga ~ Tambien Sigue en el 2010

Muy estimados y queridos estudiantes, maestros y amigos,

*“Yoga” no significa todas esas posturas extravagantes y ejercicios de respiración; Éstas únicamente son técnicas preparatorias para calmar la mente al silencio.*

Es mi deseo más alto ayudar a todos los aspirantes a realizar su progreso espiritual en esta vida. Las enseñanzas del yoga son tan importantes en esta época, en la cual se pueden propagar las mentiras rápidamente al público a través de todos los foros de los medios de la comunicación. Yo sigo enseñando diariamente como siempre, ayudando a los practicantes de todos los caminos de la vida, sean amas de casa, trabajadores de oficina, bailarines y gimnastas adquiriendo habilidad física a través de la practica del asana. Pero es mi mision en la vida, de toda corazón, darle a todos las técnicas y el entendimiento para comprender que el Yoga es un juego de técnicas divinas y eficientes dedicadas al autodesarrollo ,la realización del Ser, y que no requiere nada-ninguna estera de yoga, ningún accesorio, ninguna ropa cara ni disfráz, únicamente el cuerpo mismo. Realizado por los seres celestiales, (los Iluminados) el Yoga es un atajo a la Inmortalidad. No es una religión, sino una ciencia que cuando se practica correctamente, dentro de poco tiempo le trae al Sadhaka(el practicante) la salud radiante, y poderes físicos y mentales. Todas estas técnicas se pueden utilizar para el autodesarrollo, la realización del Ser, el meta de la vida entera.

Para tener éxito en todos los aspectos de la vida, se requiere mucha concentración. La capacidad aumentada para concentrarse es una consecuencia directa de la práctica constante de Sadhana (práctica espiritual). En las Ocho Ramas del Yoga, se puede aplicar para descubrir las respuestas a las preguntas esenciales , tal como “Quién soy yo?” “Qué existe más allá de la mente?” “Cuál es la causa de todo dolor y sufrimiento?” “Cuál es la mas la mayor de todas las impurezas?” y “ Cómo puedo librarme de dolor y sufrimiento?”

Las ramas clásicas del sistema de Yoga , las cuales se conocen como Ashtanga Yoga, se dividen en ocho pasos o etapas a través de los cuales el cuerpo y la mente se preparan, se purifican, y se superan. Son los siguientes:



# Dharma Yoga

new york center

Yama(las reglas éticas)

Niyama (las prácticas)

Asana(las posturas, los ejercicios)

Pranayama(Control de la fuerza vital poderosa)

Pratyahara(Control de los sentidos)

Dharana(La concentración)

Dhyana(Concentración sin interrupción, meditación)

Samadhi(La concentración con un objeto o un tema de contemplación; la felicidad absoluta)

Yama y Niyama son el fundamento de todo, y sin estos es imposible tener éxito con la meditación. La aplicación constante de Yama y Niyama le desarrolla en el Sadhaka un deseo fuerte para la liberación. La práctica del Asana , combinada con las Bandhas (cerraduras) Mudras y Kriyas(técnicas para auto-purificación), traen salud radiante y vida larga. Un cuerpo saludable ayuda a llegar a un mente sano, y solo una mente calmada y constante puede llegar a la concentración fija(la meditación). Pranayama (la práctica del control de la respiración) purifica los nervios, calma la mente, y como consecuencia le permite al Sadhaka tomar control del Prana, la fuerza vital, y de la mente. Con las pasiones y las emociones bajo control, el éxito en la meditación está dentro del alcance. Pratyahara es la capacidad de controlar los sentidos. Dharana es uno de los resultados de la práctica de Pranayama , porque la concentración se aumenta cuando se controlan los sentidos. Con la práctica de los pasos previos, Dhyana(meditación) es facil de conseguir. Por ultimo es Samadhi, cuando el practicante se queda fijado en un objeto o tema de concentración mientras el ser descansa, y está completamente envuelta en la divina percepción.



# Dharma Yoga

new york center

Uno de los propósitos de la meditación es darnos cuenta de las cosas en que creemos. Pero la creencia por si solo no es suficiente, y necesitamos experimentarlo, o verlo, para que nosotros ( la mente o el ser mismo) podamos llegar a ser contentos y felices. La mente necesita entrar en el silencio para el auto desarrollo, para realizar el Ser, o lo que muchos llaman “Dios”, y entrar en un estado constante de felicidad. Cuando se realice la verdad absoluta, las creencias se vuelven hechos.

La última etapa de la absorción permanente, Nirvana-Samadhi, se conoce como “la Iluminación”. Los eruditos y maestros espirituales se amarran en nudos tratando de explicar este estado de ser. Se llama Turya(el estado cuarto)más allá de la consciencia despierta, dormir con sueños, y dormir profundo sin sueños, donde uno reconoce el ser en cada átomo brillante de la existencia. Entonces uno se deja llevar como una hoja seca, dejando que los vientos de la vida los lleva a donde sea. Este estado más alto de Samadhi que es más allá del dolor, sufrimiento, alegría o felicidad. Uno esta suprématamente establecido en lo que es más allá de todo esto. Esto, mis amigos, es lo que es el Yoga.

Les pido que empiecen o que continuen con las cosas mencionadas aquí, mientras todos empezamos un nuevo libro con la nueva década que comienza en el 2010. Les recuerdo la importancia de volverse vegetarianos este año! Deberían de AMAR a sus hermanos inferiores, y todo el mundo se volverá un más sano y mejor lugar para vivir. Sigan el deseo de Paul McCartney de observar el día lunes libre de carne, pero háganlo todo los días. Se sentirán mejor, tendrán mejor salud, y tendrán una vida mas larga.

*“Con la práctica constante, uno puede mejorar su cuerpo físico y actitud mental rápidamente, así encendiendo los motivos más altos de tener la capacidad de ser útil, y de servirle a toda la humanidad.”*  
DM

Mucho amor para todos,  
Om Shanti, Shanti, Shanti,  
Dharma Mittra

