



## **Séa Receptivo a los Pensamientos Creativos: Una Conversación con Sri Dharma Mittra**

Sri Dharma Mittra es un Maestro de Yoga y Guru célebre reconocido mundialmente. Desde 1967, Sri Dharma ha estado esparciendo sin cansancio un mensaje de Amor y Compasión a través de la práctica constante de la tradición del yoga clásico, con una adherencia fuerte a los Yamas y Niyamas, o las reglas éticas del conducto en el yoga. Sri Dharma se conoce como “el Maestro de los Maestros”, y su “Gráfico Maestro de 908 Posturas de Yoga”, hecho como una ofrenda de devoción a su guru, Swami Kailashananda, se ve en las paredes de escuelas y yoga y en ashrames munidalmente. En las palabras de Sri Swami Kailashananda, también conocido como el Yogi Gupta, “Cuando los pensamientos se vuelven creativos, su poder magnético empieza de varias maneras a tirar, jalar y empujar las cosas, las personas y las condiciones para que los pensamientos se vuelvan realidad.” Sri Dharma guía sus estudiantes en la senda de la maestría mental, el auto- realización, y el poder de la consciencia colectiva en su escuela en la sección del Parque Gramercy en la ciudad de Nueva York, donde él sigue enseñando tranquilamente todos los días.

¿Por qué lo considera Ud. esencial que cada uno de nosotros siga los Yamas, también conocidas como las reglas éticas?

Dharma Mittra: Cada religion tiene sus relgas éticas, pero las relgas éticas no son propias de ninguna religion en particular. Son univerales. Sin éstas, la mente nunca encontrará la tranquilidad, la gente no se comportará correcto, y la avaricia, la lujuria y la ira son las portadas al infierno...el infierno siendo el sufriemiento. Tenemos que escaparnos de estas tres cosas, si no, no hay reino de Diós. No es seguro entrar en un estado de meditación profunda si el corazón y la mente no están limpias. Es como tratar de hacer un fuego con madera mojada, hace mucho humo y le trae lágrimas a los ojos. Por eso, el Yama es la base, ¿entiende? Sin eso nunca alcanzará la Iluminación de Samadhi.

A través de toda la creación, ¿qué cosa tienen en común todas las religions? Las reglas éticas- Ud. no matará, no robará, no mentirá, entiende? Estas reglas se han conservado para poder construir la armonía entre todos, y entonces ese amor empieza a extender a otros más allá de sus familias. Y después del amor humano viene el amor divino. Primero hay que romper las fronteras con sus parientes, por que al principio, solo amamos a nuestros parientes y amigos. Así, siguiendo las reglas éticas, con el tiempo podremos alcanzar a todos los seres vivos por todas partes. Solo entonces existirá el amor divino.





El ultimo propósito del yoga es preparar el cuerpo y la mente para la meditación, y a través de la meditación , experimentar el auto-realización. ¿Ud. considera la meditación como un medio de revolución pacífico?

DM: Si, sin esta revolución divina o la meditación hacia el Ser Supremo, no habrá paz. Hay muchos niveles de la meditación para controlar la mente. Pero para traer la paz verdadera, hay que seguir las reglas éticas, los Yamas y Niyamas, entienda que sin la meditación no se puede

alcanzar el Samadhi, el estado de felicidad absoluta. A través de la meditación, puede controlar la mente, puede controlar la respiración, se puede sentir increíble y olvidarse de todos los problemas, y hasta puede ganar poderes psíquicos , pero no el auto-realización si no sigue los Yamas y Niyamas. Hay mucha gente que practica la meditación sólo para poder contralar la mente, reducir el dolor y el sufrimiento, para tener éxito en asuntos personales, en sus negocios, entiende? Pero esta meditación no es la más alta, la meditación última. El estado más alto de la meditación es el Samadhi, donde ya no existe más ego o el “yo”, sin dudas, sin mí, sin Ud., sin concepto del tiempo, sin comer, sin hablar, sin caminar, sin trabajar, y sin hacer nada, dándose cuenta de que el Ser es sin acción. Esta es el auto-realización y es la libertad última.

¿Por qué piensa que la gente debe dejar de comer carne?

DM: Por dos razones: Comiendo carne, está quebrando la primera regla, el primer mandato de todas las reglas éticas, Ud. no matará, - no debe causarle dolor a ninguno. La segunda razón es que esta material no es saludable. Después de más o menos 90 días esta material se vuelve parte de su cuerpo físico, y la mente nunca se calmará. Nunca entrará al estado de Samadhi. Perderá su salud, y muy pronto fallarán los riñones debido al dieta animal. Y con una falla de compasión para todos, nunca alcanzará el reino de Diós. Su compasión debe ser grande, suficientemente grande para comprender que cuando come carne , está causando dolor y sufrimiento. Estos animales fueron creados para ser amados, ¡y no para ser consumidos! Todos los seres vivos son como nosotros, aman sus vidas, quieren tener una familia e hijos y tiemblan con miedo frente a la violencia.

Todos no pueden ser tan compasivos, y el dar y el recibir amor no es siempre tan fácil. ¿Cuáles son sus pensamientos a cerca de las responsabilidades del Guru, o cualquier gran jefe o revolucionario, para poder guiar a sus estudiantes y discípulos en una senda de compasión más grande y amor más profundo?

DM: Hay muchos tipos de gurus apropiados para todas clases de estudiantes. Esos estudiantes que son almas viejas buscando la liberación encontrarán un guru o preceptor espiritual para guiarlos. Es muy importante. Todos los santos que tenemos, como Jesús y el Buddha tuvieron



sus gurus en el pasado también para guiarlos un poco. Por eso el guru es esencial. El guru va a guiar el estudiante, y va a compartir su sabiduría con el estudiante, y con el tiempo les ayudará a encontrar la ubicación y cómo ponerse en contacto directo con el Guru Supremo que reside dentro del estudiante. Los preceptores espirituales o gurus están siempre atentos e irradiando amor y paz los 24 horas del día, todos los días. Tal vez se cansan los cuerpos y las mentes, pero nunca se cansa el Ser.

¡Tal vez deberíamos de lanzar una virus en el internet de Dharma Mittra Om, para que todas las personas en todas las partes del mundo – en el mismo momento exacto- dejarían de hacer lo que estan haciendo y cantar el Om !

DM: Eso generaría una vibración que se difundiría como una virus por todo el planeta. Si la gente lo hiciera con bhava, o con fé al mismo tiempo, se crearía una cantidad de poder tremenda y cada ser vivo en cada parte del mundo sería afectado por esto.

¿Qué efecto tendría?

DM: El efecto sería en la mente de las personas. Se volverían más calmadas, más infundidas con pensamientos de amor y compassion, y pensando en cosas más altas. Muy pronto, reverencia, devoción a Diós( el Ser Supremo) serían cultivadas. Así, crece por adentro un deseo fuerte para la liberación. Con esto, la Iluminación está a la vuelta de la esquina.

La mente de un individual puede ser muy poderosa. La mayoría de las personas no se da cuenta de lo poderoso que puede ser la proyección de sus pensamientos y sentimientos. El desarrollo psíquico es crítico si vamos a cambiar la consicencia mundial y la calidad y el estado de nuestra realidad. Si todo el mundo hiciera meditación y proyectara pensamientos de amor y de compasión, ¿Qué piensa Ud. que pasaría?

DM: Todos estamos caminando en esta dirección. Hay muchos grupos, muchos maestros preparando sus estudiantes, y se unen con un pensamiento solo. Cuando hay mucha gente pensando en la misma cosa al mismo tiempo, se forma una mente colectiva, y entonces se vuelve muy fuerte y ese pensamiento le afecta a todos en este planeta. El pensamiento es la cosa más poderosa si carece del ego personal. Si los pensamientos son creativos y vienen de un guru o de gente que ha renunciado su voluntad a Diós , son como un instrumento para el mensaje de Diós, y eso realmente cambiará el planeta y le afectará a cada criatura viva en el planeta.

Entrevista por Stefanie Schumacher

Para más información sobre Dharma y el Centro de Yoga, vayan al [www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com)

