



Armonía de altura

Entrevista con Sri Dharma en *Frank Magazine*, abril de 2008.

Sri Dharma Mittra es un renombrado maestro y gurú de yoga. Ha estudiado yoga desde la década de los cincuenta, y es conocido como “El maestro de los maestros” y “La roca del yoga”. Su Master Yoga Chart of 908 Postures (*Cuadro de las 908 posturas magistrales de yoga*), hecho por él como una ofrenda de devoción a su gurú Swami Kailashananda, está colgado en las paredes de escuelas y *ashrams* de todo el mundo. Sri Dharma Mittra es también un maestro de las técnicas de Desarrollo Psíquico y Meditación. Sri Dharma guía pacientemente a sus estudiantes en el camino del dominio de la mente, de la propia conciencia del Ser y el poder de la conciencia colectiva, en su estudio de Gramercy Park, en la ciudad de Nueva York, donde enseña a diario.

Frank 151 recogió preguntas de muchas personas de alta sociedad, estresadas, agotadas y afectadas por los cambios horarios (de los viajes constantes en avión). Sri Dharma Mittra, quien suele viajar alrededor del mundo enseñando yoga y meditación, de Tokio a Tel Aviv, se tomó un tiempo para compartir algunos tips de meditación.

Querido Dharma, parece que siempre me toca estar en un avión estos días. Estoy atrapado por horas sin nada que hacer.

Dharma responde: Con frecuencia me encuentro en el mismo dilema. Pero es tan simple, aprovecha esta maravillosa oportunidad para tomarte ese tiempo para ti. Puedes hacer muy valioso ese momento si practicas la concentración. La concentración es la etapa inicial, la que antecede a la meditación. La concentración consiste en aprender a mantener tu pensamiento dirigido a un objeto por un mínimo de 30 segundos. Por supuesto, al principio esto no será fácil, porque la naturaleza de la mente es ser como un niño que corre detrás de los objetos sensoriales externos. Puedo decir con seguridad que en la medida en que tu práctica se vuelve regular, se hace más fácil; tus pensamientos comenzarán a bajar su velocidad y pronto la mente se estabilizará.

Querido Dharma, los asientos de la clase Business son tan incómodos; soy una persona grande. ¿Qué recomendaciones para que pueda sentirme cómodo y así usar mi tiempo para meditar? ¿Qué debo hacer con mis manos?

Dharma responde: Sí, normalmente es muy incómodo sentarse en los aviones, parece que estuvieran haciendo el espacio cada más pequeño, en vez de agrandarlo y hacerlo más cómodo. Durante los vuelos que son largos y parecen interminables, eso puede afectar realmente nuestros cuerpos. Primero te recomendaría que te saques la tensión con algunos movimientos circulares suaves del cuello. Gira tu cabeza a la derecha y luego a la izquierda. Después haz algunos movimientos circulares pequeños con los hombros, lleva los hombros arriba, a tus orejas, y luego lléalos de nuevo hacia abajo. Lo siguiente es que

gires suavemente tu pecho y torso a la derecha y a la izquierda, para aliviar tu espalda y columna vertebral. Relaja también tus pies haciendo círculos con los tobillos, con o sin zapatos. Así quedas listo para dejar tu cuerpo sentado: tan derecho y alto como puedas. Si lo necesitas, puedes poner una almohada en tu espalda baja; si no tienes una, puedes usar una chaqueta o un abrigo enrollados. Procura que tus piernas estén paralelas entre sí. Si lo necesitas, puedes también poner algo debajo de tus pies para que estén bien plantados en la tierra. Puedes cruzar tus tobillos. De seguidas, pon tus brazos sobre tus muslos con las manos ligeramente entrelazadas o pon las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba. Trata de mantener tu cuello recto aunque relajado, con tu cabeza centrada, la barbilla un poco hacia abajo. Ahora has puesto tu cuerpo en una posición cómoda y, lo que es mejor, nadie tiene por qué enterarse de que estarás meditando. El método más simple es cerrar los ojos son suavidad y llevar tu atención a tu respiración. No cambies nada, sólo observa. De forma instantánea, mientras sigues tu respiración, tu respiración se calmará por su cuenta. Ni siquiera debes hacer ningún esfuerzo. Sigue observando tu respiración, que se volverá más lenta y estable. Haz hecho tu primer ejercicio en las prácticas de Meditación. No necesito decirte cuáles serán los efectos, los sentirás instantáneamente y tu cuerpo los entenderá también.

Querido Dharma, Tengo lo que he oído que llamas “la mente mono”. Nunca puedo mantenerme concentrado. Y usualmente hay un bebé llorando en el avión o un hombre junto a mí ronca. ¿Qué debo hacer para evitar distraerme?

Dharma responde: La “mente mono” se refiere a la mente incontrolada y sin descanso que nunca para. Incluso nos molesta cuando dormimos. Nuestros pensamientos saltan de aquí a allá, nunca hay silencio ni paz. Estos pensamientos pueden cambiar tu completo estado de ser en un segundo. Y aun, ¿qué son? Son sólo pensamientos, ni siquiera tangibles en el horizonte de tu mente. Si los pensamientos no existen, entonces las preocupaciones presentes se van. Los métodos de los grandes Santos y Sabios de diferentes religiones hacen que todo el mundo encuentre fácil aprender técnicas que calmarán esta llamada “mente mono”. Sabes que mientras más puedas ir adentro más podrás eliminar las perturbaciones exteriores. He enseñado esto a los estudiantes durante los últimos 40 años. Estas prácticas son en definitiva muy simples y qué mejor manera de comenzar que cuando no tenemos otro lugar a donde ir. Cuando también estamos estancados en un lugar físico o mental, ya sea en un avión o en nuestras propias vidas y relaciones. Te ofrezco herramientas simples que puedes usar en muchas situaciones diferentes.

Una técnica que ofrezco a quienes están en la búsqueda es cerrar los ojos y concentrarse en el centro del pecho, el lado derecho del corazón, concentrados en una luz allí. Aunque no seas capaz al principio de ver la luz, sigue concentrándote en ese punto y muy pronto una luz aparecerá. Mientras más te concentres, más y más brillante será la luz, como el sol. Sí, la mente se distraerá por objetos sensoriales, los niños que lloran y cualquier cosa, pero sigue concentrado. Puedes recordarte a ti mismo que no eres la mente (el mono) y que todo es el tiempo que pasa, pero tú eres el eterno presente. No te preocupes. Finalmente la mente terminará por dejarte quieto. Recuerda que incluso muchos de los Grandes Santos y Sabios estuvieron sujetos a la mente y sus fluctuaciones. Sólo que ellos no entretuvieron esos pensamientos.

Querido Dharma, he oído que hablas sobre el Prana. Que tiene que ver con la respiración y utilizar la energía que nos mantiene vivos y concientes. ¿Hay alguna

técnica de respiración que debería usar que pueda ayudar a mi meditación mientras voy en un avión, aunque el oxígeno a 30.000 pies de altura sea reciclado y súper seco?

Dharma responde: Sí, hay cientos de técnicas de respiración en el sistema clásico del yoga. Recomiendo esta como la mejor y la más eficiente: Nadi Sodana Pranayama o Respiración Alterna. Debes sentirte como haciéndolo en privado, pero en realidad lo puedes hacer donde sea cuando sea y nadie realmente sabrá que lo estás haciendo, de todas formas. Cinco minutos de esto estimulará la estimulación del Prana, o energía psíquica que se mueve hacia arriba por la columna. Esto lleva energía a las áreas latentes del cuerpo y te sientes refrescado y equilibrado.

Querido Dharma, sé que hablas de la importancia del vegetarianismo y cómo ayuda a la meditación. La comida de las aerolíneas es terrible. No estoy seguro ni siquiera de que sea comida de verdad. Usualmente me siento como un pedazo de fruta deshidratada cuando me bajo del avión: arrugado y seco. ¿Quiero bajarme del avión y sentirme fresco!

Dharma responde: Sí, bueno, lo primero y lo principal es que siempre practiques el vegetarianismo. Lentamente el mundo occidental están entendiéndolo. Hasta vi un anuncio publicitario que decía que para evitar que tus hijos se enfermen de cáncer hay que mantenerlos como vegetarianos. Es de mayor importancia hoy en especial, cuando hay tantos químicos en el aire, las plantas y en los animales en granjas. He sido vegetariano por 45 años y eso me ha hecho más fuerte y resistente a las enfermedades. La principal razón, además de la salud personal, es que el reino animal está integrado por nuestros hermanos inferiores que fueron creados para ser amados y respetados. Veo a padres llevando a sus niños a zoológicos o granjas de contacto y comprarles peluches en formas de animales y luego viene la desconexión. Los animales también quieren cuidar de sus hijos y familias. No quieren ser criados en una fábrica y perder la vida que debieron haber tenido. Todo el mundo sabe que las vacas son vegetarianas y, por tanto, animales muy suaves y dulces. Siempre sugiero a los estudiantes que dejen la carne. De esta forma sus canales psíquicos se purifican. Si no, esa carne se vuelve parte de ti después de tres o cuatro meses y tu mente nunca se establece en meditación. Una dieta no vegetariana inquieta la mente, la mente siempre salta; aumenta las bajas pasiones y deteriora tu salud muy rápidamente. Para tener éxito en la meditación trata de comer comida fresca y ligera y muchos jugos y ensaladas. Llévalos en tus viajes. Tu cuerpo se sentirá joven, ¡como un niño!

Querido Dharma, extraño a mis amigos y a mi familia cuando viajo. ¿Es posible enviarles un mensaje mental cuando vuelo sobre Río o cuando estoy a punto de aterrizar en Palau?

Dharma responde: Sí, por supuesto. Sé que has tomado mi clase de Desarrollo Psíquico y por eso haces esta pregunta. Parte de la belleza de la ciencia del Yoga es el entendimiento superior que uno desarrolla en la medida en que la conciencia se eleva. Mientras más profundo vayas en la meditación y en Yama y Niyama, las normas éticas, mejor comenzarás a ver esta realidad. No es la realidad que vemos a diario delante de nuestros ojos en el mundo de todos los días. Dentro hay una realidad sutil en la que descubrirás que no hay tiempo, ni espacio, ni separación –estos son parte del plano material, que es limitado y perecedero--. Los Yogis descubrieron que una vez que eres capaz de ir más allá del plano físico (a través de la práctica constante y la gracia del Gurú), puedes proyectar tus

pensamientos a quien sea, donde sea y cuando sea y estar seguro de que el mensaje será recibido. Digamos que extrañas a tu familia. En cualquier momento puedes enviarles un telegrama psíquico enviándoles amor a través de la práctica de visualización. Ellos sentirán esos pensamientos a un nivel, de acuerdo con tu nivel de concentración. Así es como los grandes Yogis comparten su amor y ayudan al planeta entero a vibrar con el bienestar espiritual.

Querido Dharma, trato de ser una persona compasiva y amorosa. Es realmente difícil ser compasivo en un avión estrecho. Pero, ¿y qué tal que todo el mundo—incluyendo a quienes vuelan alrededor del planeta todas las horas del día y la noche—meditáramos y proyectáramos pensamientos de amor y compasión? ¿Qué crees que pasaría?

DM: Estamos caminando hacia esa dirección. Hay muchos grupos, muchos maestros espirituales serios que preparan a sus discípulos para hacer este trabajo. Al final, y como el mundo lo necesita más y más, nos uniremos en un solo pensamiento. Cuando tienes a mucha gente pensando lo mismo al mismo tiempo, se genera una mente colectiva muy fuerte, todo el mundo en el planeta es afectado por ese pensamiento. El pensamiento es la cosa más poderosa si está desprovista del ego personal. La mejora de todo el reino humano y animal, con devoción, depende de ese gran y sagrado pensamiento. Si los pensamientos son creativos y vienen de un gurú o de gente que ha renunciado su voluntad ante Dios, son como instrumentos del mensaje de Dios y cambiarán realmente el planeta entero, afectarán cada criatura viviente de una forma positiva.

Querido Dharma, viajo mucho desde y a Nueva York. Sé que has ofrecido la clase semanal de Meditación y Desarrollo Psíquico por años. Se basa en las enseñanzas de tu gurú, Yogi Gupta, reconocido por traer la práctica de Hatha Yoga (las posturas) a Estados Unidos en los años cincuenta. ¿Recomiendas la guía de un gurú si quieres hacer meditación y profundizar las prácticas que has mencionado a un nivel más elevado?

Dharma responde: Sí, seguro. La guía de un gurú es esencial para llevarnos más profundamente en la meditación y altos niveles de entendimiento. Al principio puedes ver algunos libros sobre posturas o leer sobre algunas de las técnicas (incluso en este artículo, por ejemplo) y obtener muchos beneficios de eso. Pero una vez que te vuelvas más interesado y serio en cambiar tu vida, para ayudar y afectar a otros también, entonces la guía de un verdadero y viviente Preceptor del Yoga es esencial.