



nyy_asanaspiritualpractice_0810.pdf

Asana como práctica espiritual

Por Sri Yogi Dharma Mittra

De acuerdo con el Bhagavad-Gita: “Al momento de la creación, una porción de Mí (Dios) se volvió parte de las almas vivientes de cada criatura viviente”. Las técnicas Divinas del Yoga existen solo para ayudarnos a movernos en lo profundo de nuestro interior más allá de la Maya (ilusión) que la mente y los sentidos proyectan del mundo material en el Centro del Corazón, para que podamos descubrir quiénes somos realmente.

En el clásico *Yoga Sutras*, Maharishi Patanjali habla de un camino de ocho miembros, conocido como Astanga Yoga, como una forma de alcanzar este fin. Los primeros dos miembros o Angas son las normas éticas (Yama: tener buenos pensamientos) y las observancias (Niyama: tener buenas acciones).

Si uno va a tener algún éxito en la Ciencia Santa del Hatha-Raja Yoga, cada acción debe estar acorde con los Yamas y Niyamas, en palabras, pensamientos y acciones. Vivir en yoga y estar firmemente establecido en el primer Yama (Ahimsa: tener buenos pensamientos para reconocer la igualdad en todos lados y desarrollar el más esencial de todos los atributos: la compasión). Otro dividendo del arraigo firme del Yama y Niyama es que el Sadhaka (aspirante espiritual) desarrolla un ferviente deseo por la liberación. Establecido firmemente en el Yama y el Niyama, el Sadhaka está ahora listo para los ejercicios físicos, el tercer miembro del Astanga Yoga, la práctica de Asana. Para hacer que la práctica de las posturas sea aun mejor que la meditación, ofrece cada acción al Ser Supremo o a Dios.

Como los Yamas y Niyamas, Asana es solo preparación. Hacemos todas estas difíciles y elegantes poses no para poner los dos pies detrás de la cabeza, sino para hacer que el cuerpo se vuelva flexible,

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



fuerte y saludable. Como dicen, “cuerpo sano, mente sana”. Solo una mente calmada (saludable) puede encontrar la concentración ininterrumpida que es la meditación.

La práctica sostenida y regular de los ejercicios le darán al Sadhaka una salud radiante. Si uno se distrae por la enfermedad o la incomodidad física, ¿cómo conocerá la paz mental?

Hay tantas cosas que uno puede aprender de la práctica con fe de las Asanas. Uno aprende a ser estable frente a las adversidades si se queda más tiempo en las posturas. Es solo a través de este método como uno progresa realmente. El cuerpo y la mente son como niños pequeños. Desean recibir confort y darse gustos y tienen baja tolerancia para cualquier cosa que no sea placer. La práctica de posturas puede ayudar a entrenar el cuerpo y la mente y enseñarles a perdurar mientras concientemente las sujetamos a dificultades.

Este es efectivamente uno de los Niyamas y se conoce como Tapas o aceptación del dolor como purificación. Pasar indemnes por las dificultades nos enseña que somos más fuertes de lo que creemos y nos invita a movernos aun más profundo en nuestra práctica. Trabajar con determinación fiera para invocar este fuego purificador. Esta fiereza nunca es dirigida al Verdadero Ser, sino que es como esa fiereza que se expresa hacia un niño para su beneficio, libre de cualquier sentimiento de odio y que pasa tan pronto como es experimentada. También recuerda que el esfuerzo que significa tratar de lograr la postura física puede tener más valor que lograrla propiamente.

Si hacemos de cada acción una ofrenda al Ser Supremo, la práctica de Asanas puede volverse Karma Yoga o una acción inegoísta o sin acción, porque al ofrecer los resultados o frutos de cada acción nos movemos más allá de las expectativas de los resultados. Haciéndolo, la práctica de posturas se vuelve como un fluido acto físico de devoción. Actuando o no actuando de esta manera, también actuamos de acuerdo con el último Niyama de *Ishvara Pranidhana* o rendición ante el Todopoderoso.

Ríndete para liberarte. Ríndete y experimentarás una soltura en cada postura que te permitirá comenzar a meditar allí mismo dentro de la práctica de Asanas, particularmente en esas posturas hechas con los ojos cerrados y la atención fija en el espacio entre las cejas.

Para encontrar muchas de estas cosas, es bueno practicar a veces en compañía de otras personas y bajo la observación de alguien que va

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



más adelante en experiencia y conocimiento. Ese preceptor o maestro puede ser de gran ayuda en el camino que es el Yoga. Uno también puede aprender mucho mirando a otros e imitando sus acciones física y mentalmente.

Hace años mi Gurú enseñaba solo las principales posturas y, una vez que las aprendí, comencé a mirar diligentemente a otros maestros en el ashram que estaban activos entonces. Si ves a alguien hacer algo que tu mente dice que no puedes hacer, sabe que eso que son ellos también lo eres tú. Si tratas de imitarlos, obtendrás todos sus trucos. También es bueno practicar con otros a veces, porque desarrollas una mente común moviéndote en sincronía con otros. Moviéndote así, como en un desfile, todo el mundo ayuda a todo el mundo en sus prácticas. Adicionalmente, la presión de los pares invita al individuo a permanecer más tiempo en las posturas, y se retan a sí mismos; por lo tanto, progresan.

Si estás solo en casa, es fácil dejar la postura cuando la mente dice que ya fue suficiente, pues no hay nadie allí que te vea salir de la posición.

Con frecuencia hago correcciones cuando practicamos en clase. Siempre recuerda que estoy solo corrigiendo la mente y el cuerpo para que progreses un poco más rápido. Después de todo, si la postura se ve rara, te sientes raro. El “Tú Real” es perfecto y no necesita corrección, pero a veces corregir el nivel grueso (físico) puede ser de gran ayuda en todos los otros aspectos de la práctica. Cuando un estudiante viene a mí por primera vez, le daré mucha ayuda si la necesita. Luego lo dejaré solo por un tiempo para que comience a tantear y encuentre su propia vía. Si después de varias semanas no va a ningún lado, le doy ayuda adicional.

La imaginación es crucial para la práctica de Yoga y Asana en particular. Casi todo lo que ves que otros hacen, lo puedes lograr con dedicación y práctica regular, combinadas con una adhesión a una dieta vegetariana moderada y una observancia estricta de Yama y Niyama. El progreso verdadero en Asana se alcanza avanzando lenta y sostenidamente, de acuerdo con tu capacidad, cada día. A veces avanza de acuerdo con el lema “Sin dolor no hay ganancia”. Otras sé perceptivo y lo suficientemente sensible para avanzar con el “Sin dolor y sin forzar”.

Cuando uno en última instancia alcanza la postura completa, es capaz de descansar en ella sin esfuerzo, y comienza a probar un poco de la

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



dulzura de calmar la mente.

Practica regularmente las principales posturas y, si el tiempo lo permite, quédate en ellas por largo rato. Este es el verdadero secreto del progreso. Recuerda siempre que el Verdadero Gurú, el más grande maestro, ya está dentro de ti, en el centro de tu pecho, el lado derecho del corazón, como el “Tú Real”. Busca siempre ir más profundo dentro de la cavidad de ti mismo y averigua quién eres realmente. Es en este lugar donde descubrirás la respuesta a cada pregunta y comenzarás a progresar en la verdad que es el Yoga.

El legendario Maestro de Maestros, el maestro de Yoga Sri Dharma Mittra, ahora de 71 años, es uno de los primeros profesores de Yoga independientes en Estados Unidos. Se le conoce como la “Roca del Yoga”. Fundador del Dharma Yoga Center en 1974, es el autor del afiche The Master Yoga. Sri Dharma todavía enseña diariamente a las 12 del mediodía y a las 6:30 de la tarde en el Dharma Yoga Center en Nueva York. Ven a darte un gusto de dos o tres horas con Sri Dharma o prueba gratis una clase de Dharma I o Dharma II con este artículo. Ve a www.dharmayogacenter.com para revisar los horarios. Llama al 001-212-889-8160 para información.

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

