

Fragen an den Meister Lehrer mit Sri Dharma Mittra



Mit meinen aufrichtigen Wünschen und ergebenen Gebeten an alle die sich verlieren, in konstanter verstehender Natur, Om Shanti Om. ~ Sri Yogi Dharma Mittra

Wie entdeckten Sie Yoga?

Schon in jungen Jahren interessierte ich mich und war neugierig über spirituelle Themen, aber die Antworten von dem Glauben, in dem ich aufwuchs, befriedigten mich nicht. Ich erfuhr von dem esoterischen Wissen des Yoga zuerst aus Büchern und fühlte sofort "Das ist es!". Als ich als junger Mann dann im Militär diente, erlitt ich bei Manövern eine heftige Verletzung die mich für viele Monate im Krankenhaus hielt. Damit verbrachte ich viel Zeit mit dem Üben von Tiefenkonzentration, in der Art und Weise wie man normaler Weise mit der Shavasana (Leichenpose) eine Asana Class beendet. Das war meine Einweihung in die formale Praxis. Ein paar Jahre später ging mein Bruder nach New York und traf dort Swami Kailashananda, seinen amerikanischen Anhängern auch als "Yogi Gupta" bekannt. Mein Bruder schrieb mir einen Brief in dem er sagte, er habe den Guru getroffen. Ich verkaufte alles was ich besaß, mein geschäft inbegriffen, kaufte einen Einfachflug nach New York, und, am gleichen Tag meiner Ankunft, traf auch ich selbst Yogi Gupta. Meine Haupttätigkeit wurde Karma Yoga und nebenbei arbeitete ich mehrere Jobs gleichzeitig, nur um mir jede Class mit Yogi Gupta leisten zu können, wann immer aus Indien herüber kam. Ich versuchte stets meinen Lehrer zu kopieren, sowohl physisch wie auch mental und widmete jeden verfügbaren Augenblick all dies zu üben was ich von ihm lernte. Dadurch erfuhr ich Yoga.
In doing so, I discovered Yoga.

Ich bin ein sehr gestresstes Individuum und möchte mit Yoga meinen Stress entladen. Kann Yoga mir helfen?

Einer der größten Benefiz der Übungen im allgemeinen ist, daß es jemanden in eine Position bringt, wo er, anstelle des routinemäßigen involvieren des sympatischen (emotionalen) Nervensystems, regelmäßig das para-sympatische (unbewußtes)



Dharma Yoga

Life of a Yogi Immersions

Nervensystem lernt anzunehmen. Mit anderen Worten, für die meisten überprogrammierten, überarbeiteten, unter-entspannten und armselig ernährten Individuen, ist ein großer Teil des Lebens im “Kampf – oder - Flieh – Modus” verschwendet. All die wundervollen Techniken des Yoga existieren, um den Geist zu besänftigen und um einen Zustand blendender Gesundheit zu erschaffen, so daß wir entdecken können wer und was wir wirklich sind. Es gibt für jeden individuell die ideale Art des Yoga und den idealen Lehrer, also folge Deiner Intuition und versuche einige der im Umkreis angebotenen Yogastunden, und finde deine Art des Yoga und den Lehrer, der Dir am ehesten liegt.

Da Du bereits den Wunsch nach Wandel in Dir hast, heißt es also daß Du bereits auf Deinem Wege bist, um zu entdecken, wie viel mehr es zu verstehen und erfahren über das Leben gibt, sobald sich der Geist etwas besänftigen läßt, durch die Yogapraxis.

Ich habe Sie sagen hören: “Das Geheimnis ist konstante Praxis”, aber ich finde es schwer Konstanz zu halten. Was half Ihnen “auf dem Pfad zu bleiben” seit über fünfundvierzig Jahren?

Die meisten Sachen im Leben sind es wahrlich wert, auch entsprechend Einsatz zu bringen. Yoga ist wohl die lohnenswerteste Bemühung die unsereins jemals ergreifen wird, und es hat nur einen Effekt, wenn man es regelmäßig praktiziert. Nehmen Sie die Lotuspose als Beispiel. Es gibt viele für die diese Pose einfach ist, aber für die meisten im Westen, erfordert diese Pose viel Zeit und Einsatz um sie zu meistern.

Einmal gemeistert, wenn diejenigen nicht weiterregelmäßig üben, werden sie die Pose verlieren. Und so ist es mit vielen fortgeschrittenen Haltungspositionen. Als ich mich selbst photographierte, anlässlich des Posters 908 Asanas, welches ich meinem Guru widmete, gab es Posen, die ich nur für kurze Zeit beherrschte während des gesamten Prozesses. Nachdem ich ein Photo von diesen Posen hatte, machte ich sie nie wieder! Die Hauptposen behielt ich auch weiterhin bei, um die körperliche Fitness zu halten, und um gelegentlich ein paar Schüler mit einer kleinen Demonstration zu inspirieren. Es gibt genügend schwierige Techniken im Yoga Arsenal, die jeder individuell nach seiner Natur und Temperament, finden kann. Finde die, die für Dich funktionieren, und übe sie jeden Tag mit Vertrauen. Vergiss nie, daß Du diese Arbeit tust, weil es sein muß. Einige Sachen im Leben und Yoga sind nicht zu angenehm, aber auch sie müssen erledigt werden. Das funktionierte auch für mich. Mit der Zeit wird die Konstanz zur Routine.

Ich fühl mich manchmal, als wenn ich nach jeder Yogastunde die ich nahm, neue Haltungspositionen gelernt habe, sobald ich diese aber zu Hause üben möchte, nicht mehr weiß was ich zu tun habe. Ich habe auf keinen Fall Zeit oder die Möglichkeit alle 908 Posen von Ihrem berühmten Master Yoga Chart zu üben. Welche sollte ich unbedingt als Routine beibehalten.

Die wichtigsten Asanas sind, der Kopfstand, Schulterstand, Fisch, Vorwärtsbeuge, Rückwärtsbeuge und die Rumpfdrehung. Sieben Runden der Sonnengröße zum Aufwärmen sind gut, danach können Sie direct in den Kopfstand, der König aller Posen, und diese Pose möglichst lange zu halten. Nach dem Kopfstand ruhen Sie sich etwas



Dharma Yoga

Life of a Yogi Immersions

aus in der Babypose, danach könne Sie direct in die Königin aller Asanas, der Schulterstand, und so weiter. Die meisten Leute mögen die Abwechslung, aber wenn Sie die Geduld und Disziplin haben, um sich nur auf die Hauptposen zu konzentrieren, und sie in ihnen entspannen können, ohne Schmerz und über längere Zeit, besteht sogar die Möglichkeit, daß sie eine leichte Meditation erfahren werden in der Asana Praxis. Die Chancen darauf sind viel größer, wenn man die Hauptposen mit geschlossenen Augen und der Konzentration auf den Raum zwischen den Augenbrauen praktiziert. Dies stimuliert die Hirnanhangsdrüse, die Hauptdrüse die als der "sechste Sinn" von den Yogis beschrieben wird. Dieses Handeln führt dann schließlich zur Göttlichen Wahrnehmung.

Wenn ich die Atemkontrollübungen ausübe, fühle ich mich zwar ruhiger, jedoch bin ich mir nicht sicher warum oder wofür ich diese regelmäßig üben sollte.

Pranayama oder "Atemkontrolle" ist ein sehr kraftvoller Aspekt der Praxis, da es der Aspekt ist, bei dem wir direkt die Bewegung der vitalen Lebenskraft "Prana" kontrollieren. "Prana" gibt dem Magneten seine magnetische Eigenschaft, und verursacht durch seine Kraft, das Drehen der himmlischen Körper um ihre Axe. Die Hauptübung hierbei ist die Wechselatmung und ein jeder sollte sich angewöhnen, diese Atemübung für mindestens 10 Minuten jeden Tag zu praktizieren. Der Effekt hierbei wird um einiges verstärkt, wenn man, beim Ausführen dieser Atemübung, das Anhalten des Atems mit den Locks (Bandhas) kombiniert. Yoga ist die Beilegung des Geistes in die Stille, und regelmäßiges und stetiges Ausüben von *Pranayama* kann uns auf dem Weg zur Besänftigung des Geistes weit nach vorne bringen.

Ich bin neu beim Yoga, und führe ein so beschäftigtes Leben, dass es sogar eine Herausforderung für mich sein kann, es nur einmal pro Woche zum Yogaunterricht zu schaffen. Gibt es einen weiteren Aspekte in der Praxis, den ich für den täglichen Gebrauch einbringen kann, trotz meines bereits hektischen Lebensstils?

Man sollte bestenfalls immer am Anfang starten, im Yoga sind dies die ethischen Regeln. Die erste davon ist *Ahimsa* oder "Gewaltlosigkeit". Jeder weitere Aspekt der Praxis baut darauf auf und ist ein Resultat dieses fundamentalen Prinzips. Die Beherrschung oder "Yama" von *Ahimsa*, sollte jeden Gedanken, jedes Wort und jede Tat durchdringen, und von jemandem der Yoga praktiziert, ist dies ist eine Übung die man jeder Zeit und überall ausführen kann.

Prüft auch was Ihr esst, da die meisten Leute mindestens 3 Mal am Tag essen. Beinhaltet Ihr Diät Fleisch, Fisch oder Gefügel? Wenn dem so ist, dann beteiligen Sie sich aktiv an der Gewalt. Sie haben zwar das Schwein, die Kuh oder das Huhn nicht selbst geschlachtet, oder den Fisch selbst gefangen, jedoch gaben Sie Ihr Geld im Supermarkt für diese Produkte aus, und unterstützten somit einen Prozess, der ein kurzes Leben mit Schmerz und Leid resultierte, und schliesslich im Mord endete.

Denken Sie nur über Ihr Haustier nach, welches wahrlich ein Teil Ihrer Familie ist. Würden Sie es jemals umbringen und dann essen?

Entfernen Sie sich von diesem Kreislauf der Gewalt, essen so viel Obst, Gemüse, Nüsse, und Samen wie Sie können, und genießen Sie als zusätzlichen Bonus, eine blendende und



Dharma Yoga

Life of a Yogi Immersions

Gesundheit. *Ahimsa* jeden Tag zu beachten, wird Ihnen helfen Mitgefühl zu entwickeln, welches eine entscheidende Qualität für jemanden ist, der Yoga anstrebt. Seien Sie nett zu allen und üben Sie *Ahimsa*. Dann wird auch jeder weitere Aspekt der Praxis zu Ihnen finden.

Am Ende der Stunde, bittet uns unser Lehrer manchmal, unsere Augen zu schließen und zu "meditieren". Ich schaute mich dann schon mal im Studio um und sah alle anderen ruhig sitzen, mit ihren Augen geschlossen, nur ich scheine nicht zu wissen, was zu tun ist. Irgendwelche Vorschläge?

Nun ja, als erstes sollten Sie lernen sich zu konzentrieren. Eine Art der Konzentration ist im yogischen Sinne so definiert, daß man nur einen bestimmten Gedanken im Geiste hält, für etwa zwölf Sekunden oder länger. Wenn Sie den Geist dazu trainieren können, können Sie schließlich eine nachhaltige Konzentration erreichen; erst zwei oder drei Minuten ohne Unterbrechung, und damit bereits eine komplette Einheit der Meditation. Der Schlüssel hierbei ist es, ein Objekt, Bild oder Klang zu finden, das der Geist anziehend findet. Für jemanden, der zum Beispiel Buddha sehr verehrt, könnte sitzend eine Buddha - Statue betrachten, um sich jedes Detail des Bildes zu merken. Nach ein paar Minuten schließen Sie Ihre Augen, bis das Bild langsam schwindet. Sobald es verblaßt ist, öffnen Sie Ihre Augen erneut für ein paar Sekunden und nehmen das Bild erneut auf. Dann schließen Sie Ihre Augen erneut, um diesen Prozess so oft und lange zu wiederholen, wie Ihnen Zeit des Übens zur Verfügung steht. Diesen Prozess regelmäßig anzuwenden, wird den Effekt zur Schulung des Denkens bringen, um das Bild ohne Unterbrechung, für eine lange Zeit zu halten, bis alles andere zurücktritt und verschwindet. Seien Sie geduldig, fleißig und finden Sie ein Objekt, das für Sie funktioniert.

Mit meinem aufrichtigen Wünsche und ehrwürdigen Gebeten, auf dass Sie sich in ständiger Erinnerung verlieren werden, Om Shanti Om. Sri Yogi Dharma Mittra

Dharma Yoga basiert auf den kontinuierlichen Lehren des Sri Dharma Mittra, Gründer des Dharma Yoga Center, gelegen an der 23. Straße in NY, wo er seit 1975 auch weiterhin täglich lehrt. Er ist der Schöpfer von über 300 bekannten Yogahaltungen und ist auch bekannt, als "Der Lehrer aller Yogalehrer" und "Der Fels im Yoga". Dharma Mittra ist der Autor von: "Asanas: 608 Yogaposen", dem "Master Yoga Chart - 908 Asanas", "Alles was ich habe, gehört Euch" ("Everything I have is Yours"), "Dharma Mittra, Ein Freund Aller" ("A Friend to All") und der beliebten und informativen "Maha Sadhana" DVD-Reihe.

Die "Dharma Yoga - Life of a Yogi" - Yogalehrerausbildungen mit intensiven 200 und 500 bis 600 Stunden – Programmen, übertreffen Norm. Wir haben einen Lehrplan entworfen, am alle Facetten des klassischen Yoga abzudecken: u. a. Dharma I, II, III, IV, Pranayama, Meditation, geistige Entwicklung, Reinigung, Diät & Lebensweise, Ethik, Satsang, Asana - Anatomie, Physiologie und Pathologie, Justierungen, Philosophie ,



Dharma Yoga

Life of a Yogi Immersions

Schrift-Studien, Kriyas, Kirtan und vieles mehr. Dies ist ein Intensivkurs im wahrsten Sinne, für das tiefstmögliche Eintauchen in die Wissenschaft, Disziplin und dem Protokoll des wahren Yoga, mit einem lebenden Yoga Meister.

Für weitere Informationen gehen Sie auf www.dharmayogacenter.com

