



## Pregunta al Maestro, Con Sri Yogi Dharma Mittra

Con mis sinceros deseos y oraciones devotas para que todos ustedes se pierdan en la constante memoria. Om Shanti Om  
— Sri Yogi Dharma Mittra

### ¿Cómo descubrió el yoga?

Estuve interesado y curioso por las cosas espirituales desde muy joven, pero no me satisfacían las respuestas de la fe con la que nací. Primero encontré el conocimiento esotérico del Yoga en libros e inmediatamente sentí “esto es”.

Cuando estaba sirviendo en el ejército, cuando era joven, sufrí una herida grande durante maniobras y estuve hospitalizado por meses. Pasé mucho tiempo practicando la relajación profunda, del tipo que se practica comúnmente en la postura del cadáver (*Shavasana*) al final de la mayoría de las clases de asanas. Esa fue mi introducción a la práctica formal. Unos pocos años después, mi hermano vino a Nueva York y conoció a Swami Kailashananda, conocido por sus seguidores estadounidenses como Yogi Gupta. Mi hermano me escribió y me dijo que había conocido al Gurú. Vendí todo lo que tenía, incluyendo mi propio negocio, compré un ticket de ida a Nueva York, y el día que llegué conocí a Yogi Gupta por mí mismo. Mi práctica principal fue el Karma Yoga y tuve otros trabajos para poder pagar cada clase que Yogi Gupta enseñaba cuando venía de India. Traté siempre de copiar al maestro tanto física como mentalmente y fui devoto de cada momento disponible para practicar todo lo que estaba aprendiendo de él. Haciéndolo, descubrí el Yoga.

### Soy una persona muy estresada y estoy buscando el yoga para aliviar el estrés. ¿Puede el yoga ayudar?

Uno de los grandes beneficios en general de practicar es que te lleva a un lugar donde, en vez de comprometer al sistema nervioso simpático, comprometes al parasimpático con regularidad. Esto para decir que la mayoría de las personas superprogramadas, con trabajo excesivo, poco descanso y mal alimentada pasan una parte importante de su vida en modo “lucha o vuela”. Todas las bellas técnicas del yoga existen para aquietar la mente y crear un estado de salud radiante en el cuerpo para que podamos descubrir lo que somos realmente. Hay un tipo de yoga y un maestro que es ideal para cada individuo, así que sigue tu

intuición y prueba algunas de las clases que se ofrecen en tu localidad hasta que encuentres el estilo y el maestro que vayan contigo. Tener el deseo de cambiar significa que ya estás en el camino de descubrir cuánto hay por entender y experimentar de la vida, mientras la mente comienza a establecerse un poco a través de la práctica de Yoga.

**He oído que dices que “el secreto es la práctica constante”, pero encuentro que hacer algo de forma consistente es difícil. ¿Qué te ha mantenido “en el camino” por más de cuarenta y cinco años?**

La mayoría de las cosas de la vida que de verdad valen la pena exigen dedicación. El Yoga es quizás uno de los esfuerzos más valiosos que cualquiera de nosotros pueda hacer y sólo tiene efecto si se hace con regularidad. Tomemos la postura de Loto, por ejemplo.

Hay personas para quienes esta pose es fácil, pero para la mayoría en Occidente, esta pose toma tiempo y esfuerzo en lograr. Una vez lograda, si uno no la practica regularmente, la pierde. Ciertamente esto pasa con muchas de las posturas avanzadas. Cuando me estaba fotografiando para el afiche de las 908 Asanas que dediqué a mi Gurú, había posturas que sólo tuve por un corto periodo de tiempo durante este proceso. ¡Tomé las fotos y no las hice más! Las posturas principales las sigo haciendo, sin embargo, para mantener la salud física del cuerpo y para inspirar a los estudiantes ocasionalmente con una pequeña demostración. Hay suficientes técnicas en el arsenal yóguico que cada individuo puede encontrar aquellos que vayan con su naturaleza y temperamento. Encuentra esas que funcionan para ti y aplícalas todos los días con fe. Recuerda también que haces el trabajo porque tiene que hacerse. Algunas cosas en Yoga no son muy placenteras, pero debes hacerlas de igual manera. Esto fue lo que funcionó para mí. Con el tiempo, la consistencia se vuelve rutina.

**Cuando tomo una clase de Yoga y aprendo nuevas posturas y luego trato de practicarlas en casa estoy inseguro de cuál debo hacer. Definitivamente no tengo el tiempo y la habilidad para hacer todas las 908 posturas de tu famoso Afiche de Yoga Magistral. ¿Cuál debería incluir con seguridad?**

Las principales posturas son la parada de cabeza, parada sobre los hombros, el pez, posturas hacia adelante, posturas hacia atrás y torciones de la columna. Es bueno hacer siete rondas de Saluciones al Sol para calentar y luego puedes ir directamente a la parada de cabeza, el rey de las posturas, y quedarte allí por largo tiempo. Cuando hayas terminado, pasa a la reina de las posturas, parada sobre los hombros, y así sucesivamente. La mayoría de la gente se pone ansiosa por avanzar y hacer, pero si tienes la paciencia y la disciplina de quedarte con las principales posturas y descansar, sin dolor y tensión durante largo tiempo, puedes comenzar a sentir un poco de meditación en la práctica de asanas. Las posibilidades de que esto ocurra son mayores si practicas con los ojos cerrados y te concentras en el entrecejo. Haciéndolo estimulas la glándula pituitaria, la glándula principal que los yogis dicen son el sexto sentido. Esta acción eventualmente te lleva a la intuición divina.

**Hacer los ejercicios de respiración me hace sentir más calmado, pero no estoy seguro de por qué o si debo hacerlos regularmente.**

*Prayanama* o control de la respiración es un aspecto muy poderoso de la práctica porque es el aspecto en el que directamente controlamos el movimiento del *prana*, o fuerza vital de la

vida. El *prana* le da al imán su habilidad magnética y es la fuerza que hace que los cuerpos celestiales giren sobre su eje. La principal respiración es la respiración alterna y uno debe hacerla al menos diez minutos cada día. Los efectos de esta respiración crecen exponencialmente cuando los combinas con retención de la respiración y las *bandhas* o sellos energéticos. Yoga es el establecimiento de la mente en el silencio y la práctica continua de *Pranayama* nos puede llevar lejos en la calma de la mente.

**Soy nuevo en el yoga, llevo una vida muy ocupada y llegar a clase una vez a la semana puede ser un reto para mí. ¿Hay algún aspecto de la práctica en el que pueda trabajar en mi horario tan apretado todos los días?**

Es mejor comenzar por el principio, lo que en yoga son las normas éticas. La primera es *Ahimsa* o no violencia. Todos los otros aspectos descansan y crecen desde éste, el principio fundamental. La restricción o Yama de *Ahimsa* debería estar en cada pensamiento, palabra y acción de quien practica Yoga y esta es una práctica con la que uno puede comprometerse en cualquier momento, donde sea. Considera que comes, como la mayoría de la gente, tres veces al día. ¿Esa dieta incluye carne, pescado o aves? Si es así, estás participando activamente en la violencia. Puede que no hayas matado al cerdo, la vaca o el pollo, o pescado el pez tú mismo, pero al gastar tu dinero en la tienda de víveres en estos productos, estás apoyando un proceso que resultó en una corta vida de dolor y sufrimiento que terminó en asesinato. Piensa en tus mascotas, tu perro o tu gato que son reales miembros de tu familia. ¿Pensarías en matarlos y comértelos? Apártate de este ciclo de violencia, come tantas frutas, vegetales, nueces y semillas frescos como puedas y disfruta de la salud radiante que esto te agrega.

Seguir *Ahimsa* de este modo todos los días te ayudará a desarrollar la compasión, una cualidad fundamental para quien aspira al Yoga. Sé amable con todos y practica *Ahimsa*. Entonces todos los otros aspectos de la práctica vendrán a ti.

**Al final de la clase, mi profesor nos dice algunas veces que cerremos los ojos y meditemos. He mirado alrededor y visto a todos los demás sentados en silencio con los ojos cerrados, pero no he tenido idea de qué hacer. ¿Alguna sugerencia?**

Bueno, primero debes aprender a concentrarte. Una unidad de concentración es definida, en términos yóguicos, como la retención de un pensamiento en la mente por alrededor de doce segundos. Si puedes entrenar la mente para que haga esto, eventualmente podrás mantener la concentración por alrededor de dos o tres minutos sin interrupción, una unidad completa de meditación. La clave es encontrar un objeto, imagen o sonido que atraiga la mente. Por ejemplo, alguien que es muy devoto del Señor Buda podría sentarse y mirar un retrato de Buda a cuerpo completo, memorizando cada detalle de la imagen. Después de unos pocos minutos, cierra los ojos y déjalos cerrados hasta que la imagen se desvanezca. Cuando lo haga, abre los ojos de nuevo por unos pocos segundos y recaptura la imagen. Entonces cierra los ojos otra vez; repite este proceso una y otra vez por la cantidad de tiempo que tengas disponible para practicar.

Comprometerte con este proceso con regularidad tendrá como efecto el entrenamiento de la mente para retener una imagen sin interrupción por largo tiempo hasta que todo lo demás se retira y desaparece. Sé paciente, diligente y encuentra el objeto que funciona para ti.

Con mis sinceros deseos y oraciones devotas para que todos ustedes se pierdan en la constante memoria. Om Shanti Om

Yogi Dharma Mittra

*Dharma Yoga está basada en las continuas enseñanzas de Sri Dharma Mittra, fundador del Dharma Yoga Center en la calle 23 (de Nueva York) desde 1975, donde continúa enseñando a diario. Es el creador de más de 300 posturas populares de Yoga, y es conocido como El Maestro de los Maestros y La Roca del Yoga. Dharma Mittra es el autor de Asanas: 608 posturas de Yoga, el Afiche Maestro de Yoga de las 908 posturas, Todo lo que tengo es tuyo, Dharma Mittra un amigo para todos y la popular e informativa serie de DVD Maha Sadhana. Visita [www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com) para más información.*