



Un taller con Dharma Mittra: El camino a la autorrealización

Por Cara Jepsen

Me deleité cuando supe que Dharma Mittra iba a dar un taller en mayo en el Moksha Yoga Riverwest. Había tomado una clase con el maestro de 66 años en su estudio de Nueva York y recordaba claramente cómo nos había guiado durante una demandante secuencia de poses que condujeron a muchas que nunca había hecho antes, pero que pude hacer. La práctica había incluido cantos y terminó con el savasana más intenso de mi vida. Como una estudiante de ashtanga vinyasa yoga, que es “99 por ciento práctica, uno por ciento teoría”, tenía muchas ganas de escuchar a uno de los yogis más importantes del país hablar de esa teoría. Y no me decepcioné.

Usando una malla suelta blanca y con su pelo gris recogido hacia atrás en una cola de caballo, Dharma estaba parado de cabeza cuando llegué al taller de un fin de semana en Moksha. “Me hará feliz compartir algunos de los secretos que me dan algo de paz”, dijo humildemente a nuestro grupo.

Fue una oportunidad única para la gente del medio oeste del país estudiar con el maestro del clásico raja yoga, quien es mejor conocido por su afiche Master Yoga Chart de 908 posturas, de 1984, y su libro reciente *Asanas: 608 posturas de yoga*.

Dharma fue educado como católico en el sureste de Brasil y descubrió el yoga en los años cincuenta, a través de los libros de su hermano menor. Dharma, otrora un gimnasta y físicoculturista, se lesionó la rodilla en la Fuerza Aérea de Brasil en 1961. Durante la recuperación, comenzó a practicar relajación profunda. Tres años después siguió a su hermano a Nueva York para vivir en el ashram de Sri Swami Kailashananda (mejor conocido como Yogi Gupta, quien trajo el hatha yoga a Estados Unidos en los cincuenta y escribió *Yoga y poderes yóguicos* y *Yoga y larga vida*). En 1967 su gurú le pidió que comenzara a enseñar, y en 1975 Dharma dejó el ashram y fundó el Yoga Asana Center (ahora conocido como el Dharma Yoga Center).

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



Él decidió hacer el tan reconocido afiche como un regalo para su maestro y pasó los siguientes años coleccionando poses (algunas de las cuales encontró en textos sin ilustrar). Tomó las fotos e hizo el diseño él mismo.

Este taller de cuatro sesiones comenzó con cantos y pranayama y terminó con asana y meditación. Dharma, de estilo directo y compasivo, también habló sobre los chakras (vórtices de energía en el cuerpo), las leyes del karma y la reencarnación, técnicas de purificación y los yamas y niyamas (normas de conducta). También nos mostró cómo subir la energía de los chakras a través de la meditación, pranayama, mantra, visualización y la acción correcta.

Dharma nos recordó que el propósito del yoga es la realización del Ser —o de Dios—, “para elevar la conciencia” y ver a Dios en todos lados. Dijo que también es usado para activar el sexto sentido —el de la percepción divina—y “ser capaz de ver quién eres”.

El primer paso, dijo, es ahimsa o no violencia. “Respetar todo y el amor divino fluirá muy rápido a través de ti”.

También nos aconsejó meditar cada día —aunque sólo sea por cinco minutos—. Dijo que debemos meditar no para sentirnos bien sino para estudiar y separar la mente del Ser— “para encontrar el Yo soy”.

Entonces nos contó la historia de un hombre que vino a pedirle consejo. Había meditado por 30 años pero no podía encontrar la paz espiritual. “Resultó que estaba comiendo mucha carne”, dijo Dharma. “Era un carnicero. Le pedí que cambiara de profesión inmediatamente”.

“Sin el primer paso —ahimsa (no violencia) —no ganas nada con la meditación”, reiteró. Te quedas anclado en tus chakras, “cuando en lo profundo de tu corazón sabes que como un verdadero yogi deberías ser capaz de ponerte en el lugar del otro. Deberías ser capaz de ponerte en el lugar de una vaca. ¿Te gustaría que la gente te llevara a un matadero y tomara carne de ti?”.

Dijo que comer carne convierte el estómago en una tumba. “Una casa bonita con un cadáver en descomposición dentro se convierte en una morgue. Si Rama y Jesús vinieran y vieran esta casa, no entrarían. Esperarían afuera”.

“Por lo tanto, si todavía no eres vegetariano, reduce la cantidad de carne que comes”, pidió Dharma.

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



En cuanto a tratar con gente desagradable, dijo: “Deberías amar incluso al hombre malo. Pero mantén la distancia. Si comienzas a despreciarlo, eso rebota. Si le mandas pensamientos negativos, eso fluye de regreso a ti”.

Describió los chakras de abajo arriba, comparando los de abajo con la radio AM, que luego suben a FM, a televisor en blanco y negro, a televisión a color, televisión en alta definición y percepción divina.

“Cuando llega al chakra del tope, el prana (la fuerza vital) nunca baja. Entonces puedes ver la realidad desde aquí. No tienes que poner las piernas detrás de la cabeza”.

Dijo que cuando empezó a hacer yoga tenía problemas en las rodillas y hacía la mayoría de su meditación en “la postura egipcia –sentado en una silla con las manos en las rodillas”.

También hicimos varios ejercicios de respiración. “En el yoga creemos que todo el mundo nace con una cierta cantidad de respiraciones. Respirar rápido hace que los sentidos vayan más rápido. Si es lento, los deseos y ansias se detienen. La meditación, una buena dieta, el pranayama y la respiración lenta extienden la vida. Si estás contento y no tienes dudas, usas menos energía y expandes el lapso de la vida”.

Hicimos un ejercicio de respiración positiva, mejoradora del humor, que consistía en una inhalación de ocho cuentas y una exhalación de ocho cuentas por el orificio derecho de la nariz. Es bueno hacerlo si el cuerpo está frío, si la comida no ha sido digerida adecuadamente, si la mente está temerosa o “si no estás positivo” (lo que me hizo pensar que debería hacerlo todos los días). Dharma dijo que debería practicarse por al menos cinco minutos, pero idealmente 10 o 15 minutos para hacer que la mente se sienta positiva”. “Entonces estás calmado. Puedes enfrentar cualquier situación si estás calmado. Si haces esto por tres horas, puedes enfrentar un pelotón de fusilamiento”.

Dharma dijo que sospechaba que mucho de nosotros creíamos a medias en cosas como la reencarnación y el karma. “¿Cuántos de ustedes creen que vinieron aquí con un boleto sin retorno?”, preguntó. “¿Qué pasaría si no logras lo que quieres en esta vida y fueras una sola encarnación sin retorno?”.

Dijo que el mal karma efectivamente lo sigue a uno a la siguiente vida, que el mencionado carnicero se enfrentaría a la violencia en su próxima encarnación. Su gurú le dijo que cuando la gente te ayuda, es que vienen de tu pasado. “Si moriste con dinero en el banco, estará allí en tu próxima vida, con intereses. Todo tiene razones del pasado”.

Después de la sesión de la mañana, algunos estudiantes hablaban sobre la severidad de la perspectiva de Dharma sobre el vegetarianismo. “Entiendo lo que dice, pero no puedo dejar

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



el pescado”, dijo uno. “Quiero decir, he sido vegetariano por diez años gracias al yoga, pero me encanta el pescado”. Esa tarde, después de cantar el mantra Govinda, Dharma comenzó su charla explicando que los animales son como los niños, pero sin odio. Entonces abundó en cómo muchos peces sufren para que los humanos se los coman. “Toma muchos minutos para ellos morir sin agua. Los animales están hechos para ser amados, no para ser comidos. Si tienes que comer carne, espera a que muera uno de los grandes santos y date un festín con su carne. Entonces las vibraciones serán positivas”.

Antes de cada práctica de asanas nos dio algunos indicadores. “Debemos movernos juntos. Si es mucho para ti, finge y sigue moviéndote con los demás”. Luego nos mostró cómo estirar los hombros en el Perro que Mira Abajo y como sostener nuestros talones en Uttananasana. “Descansa el pecho en los muslos antes de intentar estirar las piernas”. Nos mostró una variación de la Pose del Mono (Hanumanasana), en la que podíamos tratar de doblar la rodilla y tomar el pie. También nos mostró los paralelismos entre varias poses y lo hizo con increíble flexibilidad.

Cada vez que traíamos nuestros mats para la práctica de asanas, nos recordaba —con su característica gentileza— por qué estábamos allí. “Cuando haces asanas renuncias a los frutos. Cada postura es para el Señor”.

Las expectativas de los resultados de tus acciones hacen a tu mente inquieta, dijo. “Cuando se lo ofreces a Dios, obtienes todos los beneficios”.

También dijo: “Si ves a alguien [en una postura de yoga] con una pierna detrás de su cabeza, no pienses que es alguien más. Piensa, ‘Soy yo’”.

Comenzamos con su retadora secuencia de Shiva Namaskar (salutación al Señor Shiva), que incluyó muchas repeticiones del Perro que Mira Abajo con una pierna, Guerrero I, Parivritta Parsvakonasana (pose de costado en torción) y Vasistasana (postura de la tabla de costado) y terminó con la opción de ir a una flexión de la espalda con las manos en el piso, empezando desde una postura de pie, que Dharma demostró con facilidad. Poca gente siguió su ejemplo.

Las secuencias que siguieron fueron retadoras y divertidas. Algunas poses eran solo aptas para los estudiantes más flexibles. “Intenta esto si tienes menos de 60”, dijo, y algunas personas lo intentaron. Fue especialmente entretenido verlo ejecutar diferentes variaciones de Natarajasana (postura del guerrero danzante) que terminaron en un split de pie (ver la foto). De nuevo me encontré haciendo algunas poses que nunca había visto antes.

En un momento explicó en un tono muy serio nuestra siguiente postura. Lo que supimos luego es que estábamos haciendo saltos de gimnasia con la respiración de kapalabhati.

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



Hacerlo me hizo sentir que tenía cinco años y en efecto me reí en voz alta (muy inusual en la práctica de yoga).

En otra práctica sudorosa, fuimos de Bakasana (cuervo) a Sirsasana (parada de cabeza) a Chaturanga Dandasana (tabla). También probamos Baddha Hasta Sirsasana (parada de cabeza atada), con las manos en la espalda, que es mucho más difícil de lo que parece.

También hicimos una secuencia de Kurmasana (tortuga), que incluyó una variación de Pasasana (lazo), Bakasana (cuervo) y Nakrasana (cocodrilo saltarín, que --¿quién lo diría?—puede hacerse con las rodillas flexionadas si es necesario). También nos hizo saltar en Titibasana (la luciérnaga). También hicimos Yoganidrasana (postura del yogui durmiente) en algún momento.

La secuencia final incluyó una postura hacia atrás, que podría romper los dedos de los pies y que no había visto nunca, llamada la postura del sofá (y que prefiero no ver otra vez por algún tiempo). Eso seguido de una profunda relajación guiada de 27 minutos fuera de este mundo.

Las otras sesiones terminaron con una savasana guiada de 20 minutos. Después, sintiéndonos muy relajados, cantamos, o meditamos, u oíamos una charla de Dharma (o todos los tres). Después de la última sesión, hicimos una meditación caminando que fue increíblemente calmante.

Durante el taller, él siguió insistiendo en la importancia de nuestros pensamientos y acciones y dijo que deberíamos leer los *Yoga Sutras* y el *Bhagavad Gita* (también admitió que esos han sido los únicos dos libros que ha leído completos en su vida). “Todos los yoguis deben tener los *Yoga Sutras*. Sin ellos, no vas a ningún lado. Es como el espagueti sin la salsa”.

Dharma Mittra hace entrenamientos anuales para profesores y talleres regulares en Nueva York. Puedes encontrar su afiche en el Dharma Yoga Center, 297 3rd Avenue (con 23rd Street) en Nueva York, o llama a 212 889.8160, o visita dharmayogacenter.com.

Cara Jepsen es una dibujante y escritora, enseña en el Chicago Yoga Center (antes NU), YogaNow, East Bank Club, Lincoln Park Athletic Club y el Ray Meyer Fitness & Recreation Center de DePaul University's (para ver su horario visita www.yogachicago.com/teachers/cara.shtml). También enseña clases privadas y en su trabajo y la puedes localizer en el 773.315.5489.

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

