

Reduce tus deseos y lleva una vida alegre y feliz. Nunca hieras los sentimientos de otros y se bueno con todos. Piensa en Dios tan pronto como te despiertes y al acostarte. DM

La vida de un entrenamiento de instructores avanzados de yoga fue para mí un viaje increíble. Tener la suerte de estar en la presencia de un santo en vida es una cosa pero tener a ese santo enseñándote como seguir el camino Yogi es completamente diferente. El entrenamiento fue inspirador en la medida en que; le enseña a los estudiantes como se puede silenciar la mente por medio de antiguas técnicas comprobadas. No hay magia alguna aquí solo la fe y la determinación. La mente intentara jugar cada vez que su control sea retado y todas las técnicas con las que Dharma nos ha bendecido lentamente la llevan a rendirse. El otro componente clave del entrenamiento son los miembros del Centro de Dharma Yoga, su compromiso e inmensa compasión y habilidad. Ellos están contigo completamente dándote fuerza y ayudándote a medida que das cada paso. Lo hermoso es que cada uno tiene su propio camino y no hay ese tipo de mentalidad de oveja; todos son apreciados y respetados como individuos. El resultado final es que debido al sentimiento de comunidad del entrenamiento, el vínculo entre estudiantes y profesores se hace más fuerte. Así que, el grupo comienza a moverse como unidad a medida que la consciencia colectiva emerge y urge a todos en esa dirección. Por momentos, todos están luchando con sus propios temas mentales, mientras que otros se liberan eventualmente. A pesar de esto, la consciencia colectiva inspira a todos y los lleva a donde deben estar.

Llevando un diario: Yamas: Ahimsa

La primera cosa que ha cambiado la estructura de mi vida ha sido escribir en un diario cada mañana y cada noche. Como parte del entrenamiento teórico, estudiamos los Yamas (Restricciones Éticas) y se nos asigno escribir sobre Ahimsa (no violencia) todos los días por tres meses. Es increíble darse cuenta como toda la enseñanza de Dharma se basa en el más hermoso concepto. A medida que traes compasión a todos los aspectos de tu vida, puedes empezar a aquietar la mente. Y si nos mantenemos en Ahimsa como no mantener las otras reglas éticas: Satya (honestidad), Asteya (no robar), Aparingraha (no acumular), Brahmacharya (contención sexual). El cambio que se da no requiere de esfuerzo. No se trata de forzarse a si mismo sino de ir con el corazón y permitir que el resto suceda. Como testigos, vemos la lucha de la mente por salvarse a sí misma pero al final está siendo silenciada por una fuerza mayor. Reflexionar sobre lo que hacemos cada día y llevar un diario es una gran forma de ver lo que funciona y lo que aun necesitamos trabajar. No hay nada correcto o incorrecto, ni ser duro contigo mismo; solo un auto-análisis que te permite poner los temas en el papel, lo que hace más fácil empezar a corregirlos. Si ha sido alguien en el trabajo con quien has tenido problemas, un extraño en la calle o un amigo con quien has tenido una discusión solo con volver a tu corazón y la disciplina de Ahimsa, cambiaras tus maneras y solucionararas las cosas de una forma nueva. Es increíble cómo cambia tu vida y tu perspectiva



de vida! Para los estudiantes es una herramienta poderosa y una gran forma de conocerse a sí mismos. Resalta lo que necesitas trabajar y lo que realmente nunca supiste que tenías que trabajar. Dharma lo hace ver muy fácil gracias a su gran humildad y compasión. Sin embargo, ha habido un duro trabajo que le ha permitido lograr la auto-realización. Llevar un diario es una gran herramienta para todos ya que nos hace confrontar nuestra mente y nuestro ego. Además, es más difícil mentirte a ti mismo al final del día cuando recuentas experiencias en las que quizá la compasión no fue tu primer instinto. La gran lección en relación a Ahimsa es que está presente en todos los otros aspectos del Yoga y no puedes tener éxito en Yoga sin su presencia. Tienes que ser compasivo contigo mismo y con los demás, y esta puede ser una dura batalla cuando el ego no quiere soltarte.

#### Silenciar la mente a través de la dieta

Haber tenido una dieta estructurada durante el entrenamiento probó ser inspirador. Una vez más, el tema central que Dharma enseña es Ahimsa. Los que aún estaban comiendo otros seres vivos, tuvieron que dar un paso atrás y reflexionar sobre sus consecuencias. Una vez superado este obstáculo, se produjo la liberación a medida que el corazón empezó a abrirse. Entonces empezó la diversión cuando nos embarcamos en nuestras almendras germinadas, la espinaca y la fruta que lentamente purificaba nuestro sistema. Es asombroso como la mente intenta jugar con nosotros y se antoja de cosas que sabe que no están permitidas aún si estas nunca fueron nuestras favoritas. La mente hará lo que sea para conseguir de nuevo el control. El mes pasado fue una experiencia extraordinaria durante la Dieta de Purificación. La mente trataba de decirte: “Esto es imposible, con la cantidad de trabajo”, etc, “Mi cuerpo decaerá; no será capaz de funcionar”, pero al salir del papel del hacedor, te haces testigo y observas; es sorprendente como te das cuenta que puedes funcionar de una forma superior a la que estabas funcionando antes. La mente se calma, la práctica se vuelve más pacífica, más agraciada y sin esfuerzo. A medida que se remueven los apegos, es como reiniciar un computador después de haber limpiado toda la basura. Para los estudiantes, es predominante asegurar que la dieta sea recomendada como parte de su práctica. Los beneficios son inmensos y es algo tan sencillo de hacer, especialmente en este día y época en el que hay un cambio a una dieta más sana con lugares como Whole Foods, etc. Un cambio pequeño puede catapultar la práctica de alguien, no solo en el Asana (posiciones), sino también en los otros procesos del Yoga. El principio fundamental de Ahimsa es clave; ya que al sacar la carne en cualquiera de sus formas, puedes entonces empezar a vivir la compasión y abrir tu corazón al Ser Divino. Es emocionante la paz que puede traer, la cual no se puede obtener a través de placeres externos.

Práctica diaria, constante.

Haber tenido un régimen estructurado que se iba construyendo durante los últimos 3 meses fue impresionante en relación a como se catapultaron nuestras prácticas. Al hacer el trabajo



individual, el pranayama diario, la meditación y los programas de Asana, nuestras mentes fueron entrenadas a esperarlo a esas horas del día. Entonces, a pesar de que tu mente te estuviera diciendo que estabas cansada, aún tenías que practicar. Se vuelve parte de tu DNA, parte de tu alma. Lo hermoso es que en el momento en que tú te levantas y creas esa estructura de práctica diaria, los beneficios son inmensos. El corazón se abre, la mente comienza a volverse más silenciosa, eres cada vez menos; el que hace, la compasión aparece naturalmente y una gran paz te rodea. Lo importante es que como nos lo enseña Dharma, hay 8 miembros en el Yoga, y estos son igualmente importantes para tener éxito en este camino. Lo bello es que siguiendo este régimen diario, todas trabajan juntas, así que; la suma es más grande que las partes. El resultado final es que tu mente está siendo atacada en todos los frentes y eventualmente se ha de rendir.

No puede luchar en contra de los beneficios que sientes adentro versus los antiguos deseos externos. Uno de los resultados más sorprendentes de seguir las técnicas de Dharma con fe y sin cuestionar; es que una práctica de 5 minutos puede volverse de una hora sin darte cuenta. Al empezar a ir más profundo, hay puertas que se abren y la fe en tu profesor es todo lo que se necesita. Para enseñar a otros estudiantes, la clave es comenzar con un grupo pequeño antes que intentar el extremo. Es mejor practicar 15 minutos cada día que 3 horas dos veces por semana. Ayúdate a ti mismo y enseña la mente y el cuerpo y lentamente la práctica crecerá naturalmente por sí misma. Además, la noción de que la suma de todas las partes es más importante que solo un miembro, es clave. El Pranayama es tan poderoso en silenciar la mente, que sin él, vas a encontrar difícil optimizar la respiración en el asana, o puede ser difícil encontrar la concentración y eventualmente meditar.

Completa fe y devoción a las enseñanzas.

De las experiencias de los pasados tres meses, se hace evidente que si quieres tener éxito en este camino debes seguir la guía de tu profesor sin cuestionar. Tú no puedes dejar que la mente y el ego digan: “Oh, hagámoslo de esta manera que es mejor para mi, o está bien si nos saltamos la siguiente dirección”. Las clínicas del Asana fueron inspiradoras. El nivel de enseñanza del equipo de Dharma es de la más alta calidad tanto a nivel de instrucción y como a nivel espiritual. Progresar de Dharma I al IV nivel, lo educa a uno a la ingeniosa secuencia que le permite a tu cuerpo desarrollarse a través de los niveles física y espiritualmente. Es virtualmente imposible sentir la verdadera consciencia de una posición en Dharma IV, si no has pasado por los niveles anteriores para entender el alineamiento apropiado y la consciencia de las poses que llevan a él. La enseñanza clave aquí es; no engañes a tus estudiantes, enséñales las enseñanzas puras de tu maestro como él lo ha hecho del suyo. Hay una muy buena razón por la que este linaje ha mantenido puras sus enseñanzas. Por supuesto, esto nos devuelve a Ahimsa y, a parar el ego y la mente de salirse con la suya. Fuimos bendecidos al estar en presencia de un verdadero maestro en Sri Dharma y lo mínimo



que podemos hacer por él, es pasar sus enseñanzas de la manera más pura, como sabemos que funcionan. No hay atajos ya que esto no ayuda a nadie. Finalmente, la otra enseñanza clave que es prioritario compartir con los estudiantes, y es algo que Dharma siempre dice y que es de lo más hermoso de oír ya que es otro ejemplo de su humildad y compasión con todos. No hay necesidad de perfeccionar las posiciones llamativas en los niveles más avanzados. El asana no es una competencia. Es tan beneficioso simplemente lograr la maestría en lo que esté bien para tu cuerpo, Dharma siempre enseña que si puedes hacer las 6 poses claves (parada de cabeza, parada en los hombros, pez, flexión hacia adelante, cobra, torsión), entonces puedes lograr tu meta. Esa es la belleza del Yoga.

Lo que puedo compartir al enseñar Dharma Yoga.

Yoga es el silenciar la mente. Es una ciencia que ha sido probada por cientos de años. Hoy hemos tenido la suerte de practicar Dharma Yoga, el cual ha venido de un largo y puro linaje de Yogis.

A través de la práctica constante, podemos ayudar a silenciar la mente e ir más profundo para responder algunas de estas preguntas como; Quien soy yo realmente? Y qué pasa después de esta vida? Para entender esto necesitamos aquietar nuestra mente e ir más profundo dentro de nosotros.

La práctica del asana es una parte de ir más profundo, pero este es solo un miembro de Hata-Raja Yoga, el cual tiene 8 miembros. Estos 8 miembros son los Yamas (restricciones éticas), Niyamas (disciplinas personales), Asanas (las poses, los ejercicios físicos), Pranayama (ejercicios de respiración), Pratyahara (emancipación de los sentidos), Dharana (concentración), Dhyana (meditación) and Samadhi (paz absoluta). Hoy hablamos de Pranayama y Dharana.

El primer miembro que influenciara todos los otros es seguir las reglas éticas que son comunes en muchas religiones y culturas. El primero es practicar la compasión con los otros. Viviendo nuestra vida de esta forma vamos a cuestionarnos naturalmente como tratamos los seres vivos. No solo humanos, pero animales también. Entonces, si usted aún come carne piense acerca de esto. No se preocupe, todos los santos comieron carne en algún punto de sus vidas, es natural. Pero a medida que tenemos la iniciativa de aquietar nuestra mente y encontrar nuestro verdadero ser, vamos a encontrar que si queremos vivir nuestra vida con compasión, no seremos capaces de comer animales. Entonces, piensa en esto al continuar tu práctica. Por medio de la compasión con los otros, comenzamos a perder nuestro ego, nuestro ser. No solo con otros sino con nosotros también. Para poder amar a otros, tenemos que ser capaces de mostrar compasión con nosotros mismos. A veces, esto puede ser una de las cosas más difíciles de lograr.



Es muy importante recordar que el asana no es una competencia. Todos tenemos cuerpos diferentes; y no se trata de lograr la maestría en todas las poses. Sri Dharma muy a menudo habla de las 6 poses claves que son todo lo que necesitamos: parada de manos, parada en los hombros, pez, flexión hacia adelante, cobra y torsión. Ser capaz de sentarse en la posición egipcia por tres horas es suficiente. El yoga es para todos.

Se compasivo contigo mismo y con los otros, intenta practicar lo más seguido que puedas, y haz tanta gente sonreír como te sea posible hasta que nos encontremos de nuevo la próxima semana. Om. Gracias.

Foto

Gracias por esta gran experiencia. No sabía que Dharma iba a hablarnos individualmente en el comienzo. Fue algo tan especial, una ceremonia única, y mis amigos que fueron estaban realmente sorprendidos. EH

El proyecto de Braham de Mayo, el estudiante y el profesor. Que no guardemos ningún sentimiento negativo entre nosotros.

Diseminación del prospecto de Dharma Yoga en servicio.

Por favor contempla y escribe una propuesta resumida (250-500 palabras) que será entregada impresa el último jueves, con copia electrónica en un documento en Word. Detalla cómo vas a ayudar a difundir Dharma Yoga en tu comunidad. Tanto para los que viven cerca en el Upper east side como para los que viven lejos en Wyoming ó Hong Kong; tienen en sus manos la oportunidad de continuar comprometidos compartiendo el gran regalo al que han sido iniciados; con el completo apoyo de Sri Dharma Mittra. No estoy seguro si es muy largo o muy corto así que por favor compartan sus opiniones con nosotros.

El despliegue de los centros de Dharma Yoga es obviamente el foco principal. Así que es clave que despegue Miami y que Londres se establezca. Sin embargo, Dharma nos ha inspirado a todos a través de su compasión y amor por todos los seres vivos. En los próximos meses, será de gran valor que empecemos a explorar de que manera nuestro ejército de Yogis puede crear y montar una campaña para ayudar a nuestro planeta. Podemos usar la asociación de profesores, nuestros números en todo el mundo y nuestra pasión para apoyar una causa que le ayuda a cambiar a la gente la forma en que vive su vida. Debe transmitir de lo que se trata Dharma Yoga, Ahimsa. Ya sea que se trate de acudir a la comunidad de Dharma Yoga para ayudar en causas locales, o si patrocinamos o, si creamos nuestro propio brazo de Caridad Dharma que se pueda afiliarse con otras organizaciones similares en pro de los derechos de los animales, los habitantes de la calle, de apoyo en caso de desastre, etc.





Un porcentaje que cada clase de Dharma Yoga puede ser donado a causas importantes que demuestren compasión por nuestro planeta y a todos los que viven en él. Podríamos pedirles a nuestros alumnos que den un aporte que coincida con el nuestro? Si seguimos esta idea podemos aumentar el perfil del centro mientras repartimos compasión y amor.

La última idea es que queremos construir un ashram para el centro en Nueva York o en cualquier otra parte. Un lugar en donde Dharma yogis, se puedan quedar y profundizar en las enseñanzas. Esto ayuda a facilitar los entrenamientos, talleres y retiros? Le permitiría al centro tener una cocina para que se pueda integrar el componente de la dieta. Podríamos usar nuestra red de conocidos para crear un fondo que crezca durante los próximos años para poder lograrlo a través de nuestras ganancias y donaciones.

