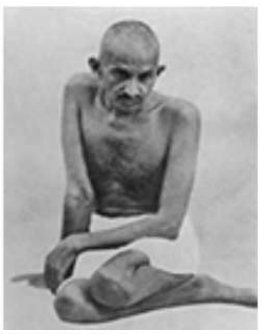
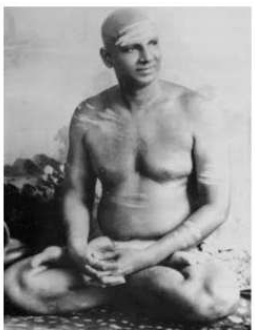


Meditación (realización del alma), **Raja Yoga**, Sutras de **Patanjali**...

ॐ I-GITA

Dos versiones del Gita traducidas al español por Pedro Nonell



https://instituto-gita-yoga.org/

© Pedro Nonell & Instituto Gita

Curso Avanzado Online: Dhyana / Raja Yoga (Bhagavad Gita)

Dhyana: la meditación como uno de los caminos del yoga

Domina tu mente, descubre tu Atman

La mente inquieta es el mayor obstáculo para la paz interior. En este curso avanzado, no solo estudiamos la meditación como un concepto, sino como una ciencia exacta de auto-transformación. A través del Capítulo 6 del Bhagavad Gita y la sabiduría de Patanjali, aprenderás a convertir tu mente de una "pequeña enemiga" en tu mejor aliada para la percepción de Dios.

Objetivos

El principal objetivo del **curso** impartido por el Instituto Gita & Pedro Nonell, es conocer los fundamentos y la importancia del Dhyana Yoga, el Yoga de la Meditación tal y como está definido en el Bhagavad Gita (capítulo 6), del **Raja Yoga** y su relación con los Yoga Sutras de **Patanjali**.

Coordinador del curso: Pedro Nonell



En el Bhagavad Gita el Yoga de la Meditación (Dhyana Yoga), es el camino que mediante la meditación conduce a la **percepción directa del yo** interior (Atman, alma). Una vez realizado Atman, el ser humano alcanza la iluminación (Moksha), se une con el Señor y lo ve en todos los seres y objetos.

Según Swami Vivekananda, el Dhyana Yoga y el desapego son necesarios para cualquiera de los tres principales caminos del Yoga:

1. Corazón para sentir (*Bhakti Yoga*)
2. Cerebro para concebir (*Jnana Yoga*)
3. Manos para trabajar (Karma *Yoga*)

Para **Sri Swami Sivananda** el ***Raja Yoga*** es adecuado para el hombre místico; **Swami Vidya Prakashananda** afirmaba que para lograr el éxito en el **Dhyana yoga**, la acción (*Nishkamakarma*) debía de ser el medio.

Estructura académica: Los pilares del Raja Yoga

Para garantizar una comprensión profunda, la formación se divide en tres dimensiones complementarias:

1- La Dimensión Ético-Práctica definida en el Gita: Purificación a través del Nishkama Karma y el establecimiento de una disciplina diaria (Sadhana).

2- La Dimensión Psicológica: Análisis de los Yoga Sutras bajo la mirada de Swami Vivekananda, comprendiendo cómo funcionan las ondas de pensamiento (Vrittis).

3- La Dimensión Física y Meditativa: Estudio de las Asanas específicas para la meditación (Padmasana, Siddhasana) que permiten la estabilidad necesaria para el ascenso de la consciencia.

La formación se compone de las siguientes asignaturas:

1. Capítulo 6 - El Yoga de la Meditación (*Dhyana Yoga*)
2. Repaso capítulo II
3. Introducción a los Yoga Sutras de Patanjali (Yamas y Niyamas) y su relación con el Bhagavad Gita
4. Los Yoga Sutras de Patanjali por Swami Vivekananda
5. Comparación Yoga Sutras de Patanjali y Bhagavad Gita
6. El Raja Yoga por Swami Vivekananda
7. Asanas para Dhyana Yoga
8. Meditación cristiana y Dhyana Yoga



Esta formación se basa en el estudio individualizado. Cada alumno cuenta con la guía de Pedro Nonell para profundizar en los comentarios del Gita Makaranadam. El proceso culmina en un trabajo de investigación original, asegurando que el conocimiento no sea solo teórico, sino una herramienta de servicio para la humanidad.

Duración del curso: 2 meses

Precio: 200 Euros

Idioma: curso disponible en **español** y/o inglés. Los shlokas además están también en hindi.

Modalidad: formación online uno a uno (matriculación continua), el estudiante / buscador puede iniciarlo cuando desee y a su propio ritmo desde su casa.

El examen final se basa en un profundo trabajo de investigación sobre el Dhyana Yoga, valorándose especialmente que sus resultados puedan beneficiar a la humanidad



Titulación: el estudiante-buscador que supere los ejercicios y que obtenga un informe favorable de su profesor recibirán el diploma: "Curso Avanzado de Dhyana / Raja Yoga (Bhagavad Gita)".

Completar esta formación en el Instituto Gita no es simplemente alcanzar una meta académica; es abrir la puerta a una nueva forma de procesar la realidad. A través de las enseñanzas de Krishna en el Bhagavad Gita, habrás adquirido las herramientas necesarias para navegar las tormentas de la vida con ecuanimidad y devoción.

Este curso te otorga mucho más que un diploma; te brinda una brújula interior. Ya sea a través de la meditación profunda o del amor supremo, el conocimiento aquí compartido está diseñado para que dejes de ser un buscador y comiences a vivir como un ser realizado, viendo la presencia de Dios en cada acción, en cada pensamiento y en cada ser que cruce tu camino.

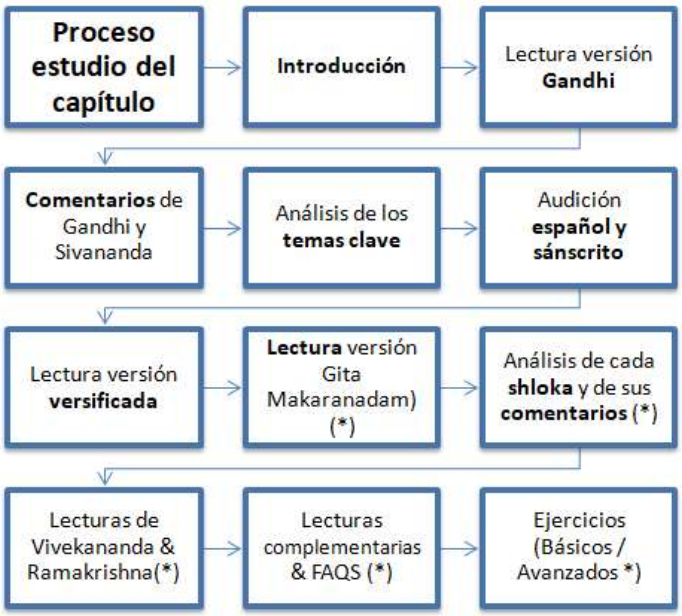
Metodología de estudio

El estudio del capítulo 6 está basado en **dos versiones diferentes** del Bhagavad Gita

1. El "**Gita de acuerdo a Gandhi**" con comentarios de Mahadev Desai y de Swami Sivananda,
2. El "**Gita Makaranadam**" de Swami Vidya Prakashananda, con los shlokas en hindi, inglés, español y amplios comentarios sobre cada shloka de cada capítulo. También incluye comentarios de Swami Vivekananda o de Sri Ramakrishna de varios versos. Contiene también una serie de FAQs en la gran mayoría de los versos,

Además de las traducciones al español de los ensayos de Swami Vivekananda

El capítulo 6 del Bhagavad Gita se estructura de la siguiente forma:



1. Introducción y resumen del capítulo,
2. Lectura del capítulo (versión: Gita según Gandhi)
    a. Análisis de los comentarios de Gandhi, Mahadev Desai y Swami Sivananda,
    b. Identificación de los temas clave del capítulo.
3. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,
4. Análisis en profundidad, shloka a shloka, del capítulo (Gita Makaranadam de Swami Vidya Prakashananda) ,
5. Análisis de los artículos y lecturas de Swami Vivekananda y Sri Ramakrishna relacionados con el tema del capítulo,
6. Audición del capítulo en sánscrito y español
7. Lecturas complementarias y FAQs,
8. Ejercicios.

Todo el material de este curso está disponible en español e inglés, es muy recomendable leer cada capítulo en español y luego en inglés.

El examen final se basa en un profundo trabajo de investigación sobre el Dhyana Yoga, valorándose especialmente que sus resultados puedan beneficiar a la humanidad. Este curso es recomendable para todos aquellos que realmente deseen profundizar aun más en la infinita sabiduría del Gita, en particular para los profesores de yoga. Estas asignaturas podrán convalidarse si el estudiante desea matricularse en el Máster.

A modo de ejemplo se compara el shloka III-3 de ambas versiones. Como se puede observar la diferencia es notable:

Versión Gandhi

El Señor dijo:
3. Te he hablado antes, oh hombre sin pecado, de dos actitudes en este mundo: la de los *Sankhyas*, por el Yoga del Conocimiento y la de los *Yogins*, por el *Karma Yoga*.

(Comentario de) Sri Swami Sivananda. Incluso si un hombre abandona la acción, su mente puede permanecer activa. Uno no puede alcanzar la perfección, la libertad de acción o el conocimiento del Ser, simplemente renunciando a la acción. Debe poseer el conocimiento del Ser.

Versión Swami Vidya Prakashananda

श्रीभगवानुवाच |
लोकेऽस्मिन्द्विविधा निष्ठा पुरा प्रोक्ता मयानघ |
ज्ञानयोगेन साङ्ख्यानां कर्मयोगेन योगिनाम् || 3||

śhrī bhagavān uvācha
loke 'smin dvi-vidhā niṣhṭhā purā proktā mayānagha
jñāna-yogena sāṅkhyānāṁ Karma-yogena yoginām
śhrī-bhagavān uvācha- the Blessed Lord said; loke- in the world; asmin- this; dvi-vidhā- two kinds of; niṣhṭhā- faith; purā- previously; proktā- explained; mayā- by me (Shree Krishna); anagha- sinless; jñāna-yogena- through the path of knowledge; sānkhyānām- for those inclined toward contemplation; Karma-yogena- through the path of action; yoginām- of the yogis

Traducción al inglés:
"The Blessed Lord said: O sinless Arjuna! In ancient times two paths of spiritual description were spoken by me – the Jnana yoga for the followers of the path of knowledge, and Karma Yoga for the followers of the path of action."

Traducción al español:
"El Bendito Señor dijo: ¡Oh, Arjuna (hombre) sin pecado! En la antigüedad, Yo expuse dos caminos espirituales: el Jnana Yoga para los seguidores del camino del conocimiento y el Karma Yoga para los seguidores del camino de la acción".

Traducción de Gandhi:
"Te he hablado antes, oh hombre sin pecado, de dos actitudes en este mundo: la de los *Sankhyas*, por el Yoga del Conocimiento (*Jnana Yoga*) y la de los *Yogins*, por el *Karma Yoga* (Yoga de la Acción)."

Comentario:
Oh sin pecado: Arjuna está libre de pecado. Entonces él está completamente calificado para

recibir la sabiduría más alta. Cuando la tela está limpia, se puede teñir de cualquier color. El Señor conocía la pureza de la mente de Arjuna y, por lo tanto, decidió enseñarle Brahma Vidya (conocimiento de Brahma). Cada individuo, de acuerdo con su disposición arraigada, busca el camino que congenia con su naturaleza. Algunos nacen con una mentalidad intelectual y el camino para ellos es el de indagar en el Ser (Jnana yoga). Para estos, el Señor enseñó el camino del conocimiento. Otros nacen con un temperamento práctico y aman la acción. Para ellos, el Señor les señaló otro camino: el Karma Yoga. Cada hombre es perfectamente libre de elegir su propio camino. No hay colisión entre ellos. Cualquier camino de disciplina impuesto irá en contra de la naturaleza y no dará el resultado deseado. Puede haber muchos caminos que conduzcan al mismo destino. Puede haber diferentes rutas para subir a un pico. Cualquier ruta finalmente llevará a la gente a la cima de la montaña. Así que el Señor aquí declara que el hombre puede seguir cualquier camino que sea adecuado a su carácter y alcanzar la meta. Aunque en el Gita se establecen varios yogas, todos ellos pueden incluirse en estas dos divisiones principales: Jnana Yoga y Karma Yoga.

El Señor dice que enseñó el doble camino en tiempos inmemoriales. Así que él está más allá del tiempo y el lugar. Él es Paramatman, apareciendo en la forma de Sri Krishna y enseñando el Om más elevado a la humanidad.

Dichos de Swami Vivekananda:

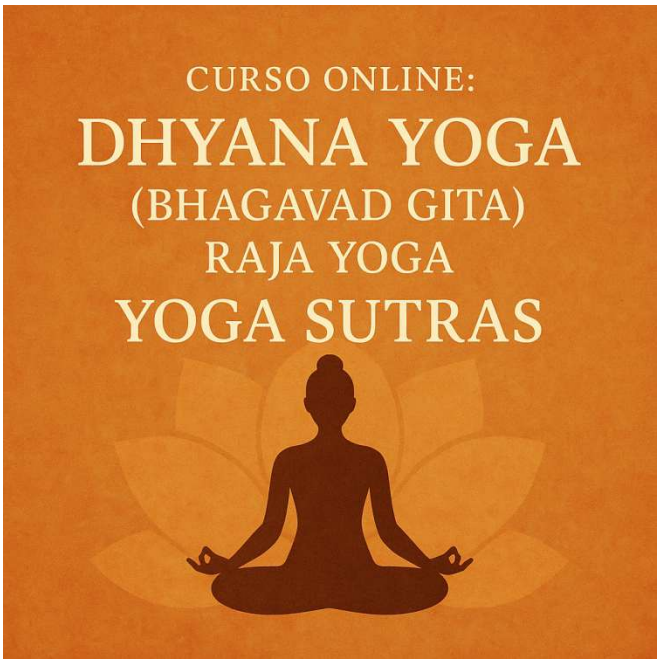
Arjuna pregunta: “Acabas de recomendar la acción y, sin embargo, defiendes el conocimiento de Brahman como la forma de vida más elevada. Krishna, si crees que el conocimiento es mejor que la acción, ¿por qué me dices que actúe?”. [Sri Krishna]: “Desde la antigüedad nos han llegado estos dos sistemas. Los filósofos Sankhya avanzan en la teoría del conocimiento. Los yoguis avanzan en la teoría del trabajo.”

Pero es muy difícil dejar de apegarse a este universo; pocos logran eso. Hay dos formas de hacerlo mencionadas en nuestros libros. Uno se llama “neti, neti” (no esto, no esto), el otro se llama “iti” (esto); el primero es el negativo, y el segundo es el camino positivo. El camino negativo es el más difícil. Solo es posible para los hombres de mentes excepcionales y muy elevadas y voluntades gigantescas que simplemente se levantan y dicen: "No, no aceptaré esto", y la mente y el cuerpo obedecen su voluntad, y salen triunfantes. Pero esas personas son muy raras.

La gran mayoría de la humanidad elige el camino positivo, el camino a través del mundo, haciendo uso de todas las ataduras mismas para romper esas mismas ataduras. Esto también es una forma de darse por vencido; sólo que se hace lenta y gradualmente, conociendo las cosas, disfrutando de las cosas y obteniendo así experiencia, y conociendo la naturaleza de las cosas hasta que la mente las deja ir por fin y se desapega.

La primera forma de obtener el desapego es mediante el razonamiento, y la segunda mediante el trabajo y la experiencia. El primero es el camino del Jnana Yoga; el segundo es el del Karma Yoga, en el que no hay cese del trabajo.

Asignaturas del curso "Dhyana / Raja Yoga"



La descripción de cada asignatura puede consultarla en nuestra web.

Asignatura: 6 - El Yoga de la Meditación (Dhyana Yoga)



1. Introducción y resumen del capítulo 6 - El Yoga de la Meditación (Dhyana Yoga),

2. Lectura del capítulo 6 (versión Gandhi):

3. Análisis de los comentarios de Gandhi y Swami Sivananda,

4. Identificación de los temas clave del capítulo:

    1. *Shlokas* 1-4: *Karma Yoga* y *Nishkama Karma* (acción realizada sin ninguna expectativa por sus frutos o resultados). El yogui como sabio y *Sannyasin*,

    2. *Shlokas* 5-6: Autoconquista del Yo (Atman),

    3. *Shlokas* 7-10: Perfil del yogui que se ha conquistado a sí mismo,

    4. *Shlokas* 11-32: La práctica de la meditación (*Dhyana Yoga*),

    5. *Shlokas* 32-36: Autocontrol de la mente y yoga,

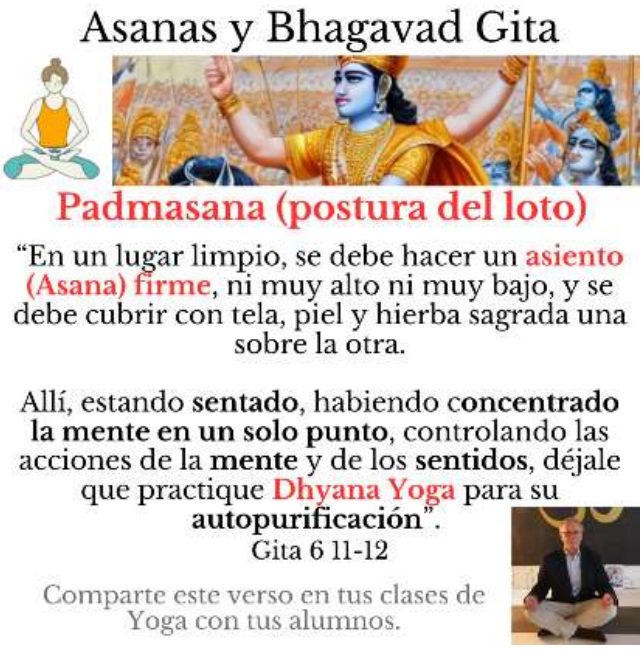
    6. *Shlokas* 37-47: El destino de quien tiene fe pero se aleja del yoga. *Bhakti* y *Dhyana Yoga*.

5. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,

6. Análisis en profundidad del capítulo 6 (versión Swami Vidya Prakashananda),

7. Lecturas complementarias y FAQs,

8. Ejercicio del capítulo 6.



2- Repaso de los principales versos del Dhyana Yoga

1. ¿Quien es un yogui o un renunciante (Sannyasin)? Comentario Gita 6 1-2

2. La meditación es el camino para realizar el Yoga. Comentario Gita 6-3

3. La meta de la ciencia del Yoga (Yoga Rudha). Comentario Gita 6-4

4. Tu mente puede tu mejor amiga, pero también tu enemiga. Comentario Gita 6 5-6-7

5. Yogui Rudha: conocimiento, autorrealización, autocontrol. Comentario Gita 6-8

6. Cómo meditar para unir la mente con el alma: autoconocimiento. Comentario Gita 6-10

7. Moderación: un yogui ni debe comer demasiado, ni ayunar. Comentario Gita 6-16

Asignatura: Introducción a los Yoga Sutras de Patanjali y su relación con el Bhagavad Gita

1. Introducción

2. El Bhagavad Gita y los *Yogasutras* de Patanjali,

3. Abstenciones (*Yamas*),

4. Observancias (*Niyamas*),

5. Los ocho pasos del yoga de Patanjali

6. El yoga de B. K. S. Iyengar.



ॐ I-GITA

"En **Samadhi** uno alcanza el Conocimiento de Brahman: uno realiza a Brahman.
En ese estado **todo razonamiento cesa** y el hombre enmudece.
No tiene poder para describir la naturaleza de Brahman"
Sri Ramakrishna

Asignatura : Los Sutras de Patanjali por Swami Vivekananda



1- Introducción a los Yoga Sutras de Patanjali

a) Teoría yógica de la religión

2- Usos espirituales de la concentración

a) Concentración y Yoga. Chitta (sustancia de la mente) y Vrittis (fluctuaciones mentales)

b) Aptavakya: la evidencia directa de los yoguis.

c) Términos y estados de meditación según Patanjali: Vikalpa, Smriti, Samskaras, Vairagya, Samprajnata Samadhi, Avyakta, Savitarka, Nirvitarka, Savichāra, Nirvichara, Sānanda, (Samadhi), Sasmita Samadhi, Asamprajnata Samadhi...

d) La filosofía del Patanjali Yoga basada en la filosofía Sankhya, pero con un Dios (conocimiento ilimitado)

e) OM: el sonido primigenio

f) Técnicas de meditación

3- La práctica de la concentración

a) Kriya Yoga

b) Los Samskaras dormidos en Chitta

c) Sattva, Rajas y Tamas (Gunas)

d) La verdadera naturaleza del hombre: el alma (Purusha), que está más allá de toda ley de causalidad

e) La ignorancia como causa de dolor y placer

f) El conocimiento que apaga la ignorancia

g) Práctica de las ocho ramas del Yoga

4- Los poderes del Yoga

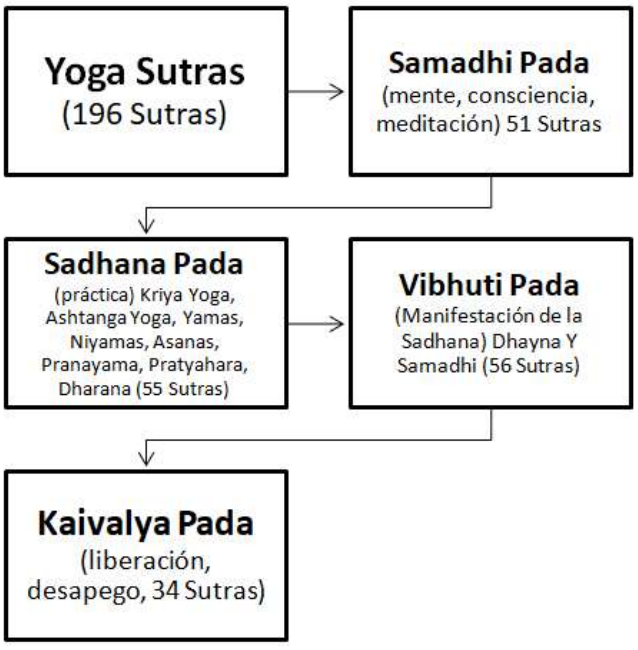
a) Dharana, Dhyana, Samadhi, Samyana (Dharana)

b) Obstáculos y poderes para superar el Samadhi

5- La independencia del Yogui

a) Establecimiento del poder del conocimiento en su propia naturaleza

Asignatura: Diferencias y similitudes entre el Bhagavad Gita y los Yoga Sutras de Patanjali





1. Introducción al Bhagavad Gita

    a. ¿Qué es Yoga según el Bhagavad Gita?: Yoga, significa unión. Unión con tu verdadero yo, y a través de él, con Brahman

    b. Vedanta: el Bhagavad Gita es su esencia

2. Introducción a los Yoga Sutras de Patanjali

    a. Samadhi Pada

    b. Sadhana Pada

    c. Vibhuti Pada

    d. Kaivalya Pada

3. Introducción a la Filosofía Sankhya de Kapila: tanto el Bhagavad Gita como los Yoga Sutras se fundamentan en Sankhya. Aunque Shankaracharya consideraba que Sankhya era totalmente opuesta al Vedanta.

4. Yoga Shastra: Yoga Sutras de Patanjali y Bhagavad Gita. Ambos son textos autorizados sobre el yoga

5. Bhagavad Gita (escritura revelada, Shruti), Yoga Sutras (Smriti). El Bhagavad Gita (Shruti) se considera la máxima autoridad en las escrituras del Sanatana Dharma

6. Filosofía del Yoga (Sutras de Patanjali), Vedanta (Bhagavad Gita). Los Yoga Sutras marcan un solo camino científico controlando de la mente por Dhyana. El Bhagavad Gita, sugiere cuatro Yogas, y profundiza en Brahma-Jnana.

7. Ciencia y filosofía del Yoga (según el Bhagavad Gita)

8. Bhagavad Gita y Yoga Sutras: una ciencia espiritual (Para-vidya)

9. Aforismos (Sutras), Versos (Shlokas, Bhagavad Gita). Los Yoga Sutras van enfocados a la mente, el Bhagavad Gita tanto a la mente como al corazón.

10. Estilo: Yoga Sutras (formal), Bhagavad Gita (poesía)

11. Formato: Bhagavad Gita (Diálogo), Yoga Sutras (texto científico)

12. Técnica de repetición del Bhagavad Gita, No-repetición de los Yoga Sutras

13. Extensión del Bhagavad Gita y Yoga Sutras Patanjali: 700 Shlokas / 196 Aforismos

Asignatura: Raja Yoga por Swami Vivekananda



1. Introducción

    a) Conocimiento, religión y la ciencia del Raja Yoga

    b) Concentración de la mente para dominar el universo y controlar la naturaleza

    c) Conocimiento discriminativo

    d) La filosofía Sankhya: el pilar del Raja Yoga

2. Primeros pasos

    a) Los ocho pasos del Raja Yoga: Yamas, Niyamas, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi

3. Prana

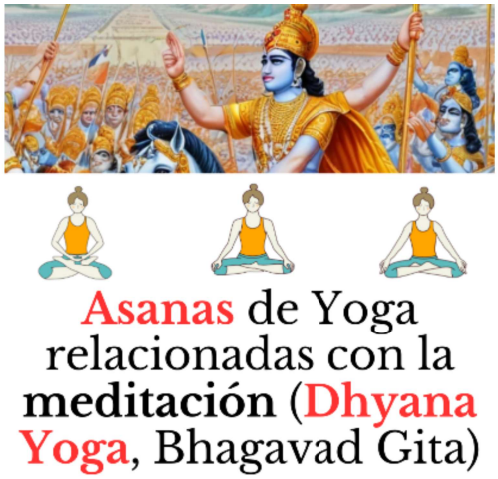
    a) Akasha: el material infinito y omnipresente de este universo

    b) Objetivo del Pranayama: controlar el Prana (la fuerza vital en todo ser)

   c) La vibración sutil del universo

4. Prana psíquico
   a) Pingala, Ida, Sushumna y Kundalini
   b) Muladhara, Sahasrara y Manipura
   c) El despertar de Kundalini: el camino para alcanzar la Sabiduría Divina
5. Control del Prana psíquico
   a) Técnicas de Pranayama
   b) Cambios en la cara y la voz
   c) Ojas: la energía superior del hombre
6. Pratyahara y Dharana
   a) Pratyahara: la fuerza mental para ignorar los sentidos
   b) La mente como un mono enloquecido picado por un escorpión
   c) Dharana: la fuerza de la concentración en un punto
7. Dhyana y Samadhi
   a) Dhyana: la meditación como uno de los caminos del yoga
   b) Samadhi: el estado de superconciencia
8. Raja Yoga en breve (basado en el Kurma Purana)
   a) No hay virtud superior a la de no dañar (Ahimsa)
   b) La historia de Narada: el Dios-Yogui
9. Apéndice: referencias al Yoga
   a) Shvetashvatara Upanishad
   b) Yajnavalkya citado por Shankara
   c) Sankhya (Libros III, IV, V y 6)
   d) Vyasa-Sutras

Asignatura: Asanas para la meditación (Dhyana Yoga)



1. Padmasana (Postura del Loto)
2. Sukhasana (Postura Fácil)
3. Siddhasana (Postura Perfecta)
4. Swastikasana (Postura Auspiciosa)
5. Savasana (Postura del Cadáver)
6. Bhadrasana y Baddha Konasana

Meditación cristiana y Dhyana Yoga