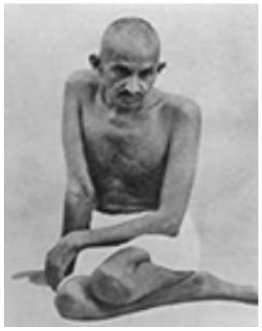
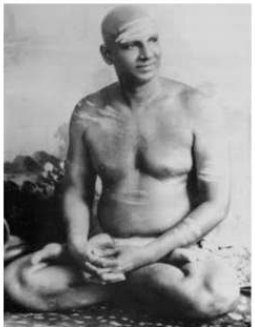
Curso Avanzado Online



Conocimiento del Alma (Atman) y Acción Desinteresada

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: Jnana-Karma Yoga (Bhagavad Gita)

Bienvenido al estudio del Jnana-Karma Yoga, el pilar fundamental que une la acción externa con la realización interna. En este curso avanzado, exploraremos los primeros cinco capítulos del Bhagavad Gita, donde el Señor Krishna instruye a Arjuna sobre cómo vivir en el mundo sin ser esclavo de sus resultados. A través del "Conocimiento del Alma" (Jnana) y las "Manos para trabajar" (Karma), descubriremos que el servicio desinteresado es, en realidad, un camino directo hacia la realización de Dios.

Esta formación impartida por Pedro Nonell está diseñada para **transformar tu actividad diaria** en una **práctica espiritual profunda**.

El principal **objetivo** es conocer los fundamentos y la importancia de los 5 primeros capítulos del Bhagavad Gita (1-5) en los que Krishna nos explica los dos caminos principales del Yoga:

1- El **Jnana Yoga**: el Yoga del Conocimiento analítico de Atman (Alma infinita). En los últimos 6 capítulos, Krishna nos explicará con más detalle el Jnana Yoga ("cerebro para concebir").



2- El **Karma Yoga**: el Yoga de la Acción desinteresada: trabaja pero no te apegues a los resultados ("manos para trabajar"). El camino más fácil y que más gente puede seguir, el yoga de la mayoría de la humanidad. El paso previo al Bhakti Yoga (Capítulos 7-12) y a la profundización en el Jnana Yoga (Capítulos 13-18).


Krishna

Arjuna
I-GITA

«Así como el ignorante trabaja apegado a la acción, así el **sabio** debe **actuar sin apego**, deseando el **bienestar del mundo**»

«As the ignorant men work with attachment to action, so should the **wise** act **without attachment**, for the **welfare of the world**»

Bhagavad Gita III-25

Beethoven y el **Bhagavad Gita**

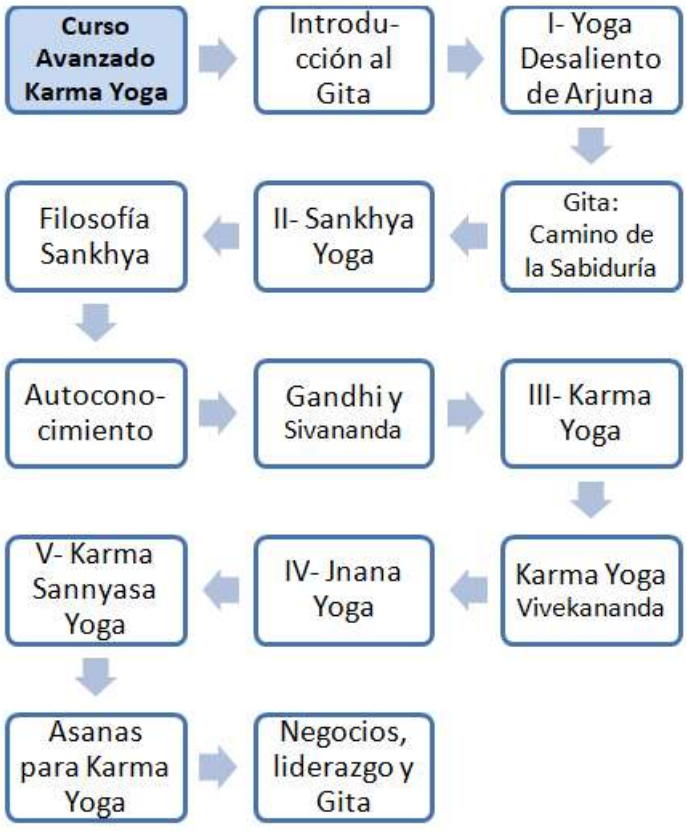


"**Cumple con tu deber**, abandona todo pensamiento sobre las **consecuencias** y haz que el **resultado sea igual**, ya sea que termine en bien o en mal; pues tal igualdad se llama **yoga**."
Beethoven

Gita 2-47:
«Solamente tienes **derecho a realizar tus deberes prescritos, pero no a sus frutos**. No dejes que el fruto de la acción sea tu motivo, ni te apegues a la inacción»

I-GITA

Estructura del curso:



Asignaturas:

1. Introducción al Bhagavad Gita
2. Capítulo 1: El Yoga del Desaliento de Arjuna (Arjuna Vishada Yoga)
3. Gita: el Camino de la Sabiduría
4. Capítulo 2: El Yoga del Conocimiento (Sankhya Yoga)
    a) La filosofía Sankhya por Swami Vivekananda

   b) Autotransformación y autoconocimiento en el Gita
5. La vida de Gandhi y de Swami Sivananda. Introducción a los cuatro Caminos del Yoga.
6. Capítulo 3: El Yoga de la Acción (Karma Yoga)
   a) Versos clave para aliviar el estrés
7. El Karma Yoga por Swami Vivekananda
8. Capítulo 4: El Yoga del Conocimiento (Jnana Yoga)
9. Capítulo 5: El Yoga de la Renuncia a la Acción (Karma Sannyasa Yoga)
10. Asanas para Karma Yoga
11. Negocios, liderazgo y Bhagavad Gita

Duración del curso: 3 meses

Precio: 300 Euros

Financiación:

1. Matrícula: 100 Euros
2. Dos pagos mensuales de 100 Euros (correspondientes al segundo y tercer mes de estudio)

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.

Finalizar este recorrido por el Yoga de la Acción permite al estudiante **integrar la espiritualidad en su vida profesional y personal**. Al comprender que somos instrumentos de Dios en cada tarea, el estrés y la ansiedad se disuelven para dar paso a una paz inquebrantable. El Instituto Gita le felicita por dar este paso hacia el autoconocimiento; ahora, con la mente clara y el corazón dispuesto, está preparado para actuar en el mundo con verdadera libertad y propósito.

El examen final se basa en un profundo **trabajo de investigación** sobre el Karma 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 Jnana-Karma Yoga (Bhagavad Gita)"**.



Opinión de Maximiliano Amado (Médico)
Estudiante del Curso online sobre el Bhagavad Gita impartido por Pedro Nonell



"¡**Curso maravilloso**! Donde aprendí mucho sobre aspectos prácticos y profundos de la práctica espiritual, tanto del **Bhakti**, del **Karma** como del **Jnana Yoga**.

El contenido está bien estructurado, enseñando cada una de las partes del Bhagavad Gita y señalando los aspectos importantes de cada capítulo y lo que hay que comprender de cada uno.

Pero posiblemente lo más importante del curso es la **parte práctica de las preguntas que hay que responder**, sin ellas habría muchos aspectos que se pasarían de alto en la lectura y el conocimiento sobre el Gita no sería profundo ni reflexivo"

Metodología de estudio

El estudio 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,
3. Además, se incluye el estudio de "El Karma Yoga por Swami Vivekananda" traducido el español.

De esta forma el estudiante consigue tener una visión del Karma Yoga y del Gita de acuerdo a los diferentes caminos del yoga (aunque en realidad todos siguieron los cuatro caminos):

1. **Bhakti Yoga. Sri Ramakrishna Paramahansa** fue uno de los mayores Bhakta Yoguis de la historia, él iluminó a los demás,
2. **Jnana Yoga. Swami Vivekananda** fue uno de los grandes Jnanis y filósofos de la humanidad. Swami Vidya Prakashananda y Mahadev Desai también siguieron principalmente este camino,
3. **Karma Yoga**. Gandhi fue uno de los grandes **Karma Yoguis**, y su versión del Gita así lo refleja. Swami Sivananda también siguió principalmente este camino.

Todas las asignaturas que contienen cada uno de los 6 capítulos del Bhagavad Gita relacionados con el Karma Yoga se estructuran 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 de cada 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 Karma 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. Los créditos ECTS podrán convalidarse si el estudiante desea matricularse en el Máster.

A modo de ejemplo se compara el shloka 3-3 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.

El Karma Yoga según…

Sri Ramakrishna Paramahamsa llevó el Karma Yoga a un nivel nuevo y superior cuando enseñó: "¡Sirve a Jiva como Shiva!", es decir, sirve al ser humano individual como al Ser Divino.

Swami Vivekananda, afirmaba que el Karma Yoga es la purificación de la mente mediante el trabajo. Para él los 6 primeros capítulos del Bhagavad Gita conforman el Karma Yoga ("Manos para trabajar"). Consideró que Buda fue uno de los mayores Karma Yoguis de la historia.

Gandhi decía que el trabajo sin esperar los frutos de la acción era la enseñanza central del Bhagavad Gita.

Sri Swami Sivananda afirmaba que el Karma Yoga es adecuado para el hombre de temperamento activo.

Swami Vidya Prakashananda interpretó que la mayor lección del Karma Yoga en el Bhagavad Gita, la encontramos al final (verso XVIII-63). Sri Krishna nunca ordenó a Arjuna que hiciese nada, como un buen maestro le mostró el camino de la sabiduría, y al

final le dijo: «Medita totalmente sobre ello, y luego actúa como quieras», es decir, el Señor Krishna se desapegó de los frutos de los resultados de su explicación.

Asignaturas del Curso avanzado "Jnana-Karma Yoga"

La descripción de cada asignatura puede consultarla en nuestra web.

Asignatura: Introducción al Bhagavad Gita

Entenderás el contexto histórico del Mahabharata y la necesidad del Dharma en la vida humana.

1. Prólogo
2. Srimad Bhagavad Gita Upanishad según Gandhi, traducido al español
3. El Gita Makaranadam de Swami Vidya Prakashananda, traducido al español
4. Breve introducción al *Bhagavad Gita*,
    a. Resumen de los principales conceptos del Gita
    b. Resumen de los principales protagonistas
5. Introducción al Hinduismo (Sanatana Dharma)
    a. La Religión Eterna
    b. Brahman, Karma y Reencarnación
    c. ¿Monoteísmo o politeísmo?
    d. Siglo XIX: Reforma del hinduismo
6. Contexto histórico del Bhagavad Gita por Sri Swami Sivananda
7. El Mahabharata según Swami Vivekananda
    a. Introducción,
    b. Pandavas y Kauravas,
    c. Tensión bélica entre ambos clanes,
    d. La gran batalla de Kurukshetra,
    e. El Bhagavad *Gita*: eje central del *Mahabharata,*
    f. El papel de Krishna y Arjuna,
    g. Después de la batalla,
    h. Conclusiones.
    i. Análisis de la película "El *Mahabharata"* de Peter Brok
8. Contexto histórico.

Asigntatura: Capítulo 1- El Yoga del Desaliento de Arjuna (Arjuna Vishada Yoga)

Analizaremos las crisis existenciales como el primer paso hacia la búsqueda de Dios.

1. Introducción y resumen del capítulo 1- El Yoga del Desaliento de Arjuna (*Arjuna Vishada Yoga*),
2. Lectura del capítulo 1 (versión El Gita de Acuerdo a Gandhi):
    1. Análisis de los comentarios de Gandhi, Mahadev Desai y Swami Sivananda.
3. Identificación de los temas clave del capítulo *Arjuna Vishada Yoga*:

    1. Shlokas 1-11: Sanjaya describe los guerreros de los dos ejércitos en la Batalla de Kurukshetra (el campo del deber),
    2. Shlokas 12-19: El miedo entre los dos ejércitos ante el inicio de la batalla anunciado por las caracolas,
    3. Shlokas 20-27: Arjuna sitúa su carro entre los dos ejércitos para examinarlos,
    4. Shlokas 28-47: El colapso de Arjuna y sus motivos para no luchar.
4. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,
5. Análisis en profundidad, verso a verso, del capítulo 1 (versión Gita Makaranadam de Swami Vidya Prakashananda),
6. Análisis de los artículos y lecturas de Swami Vivekananda y Sri Ramakrishna relacionados con el tema del capítulo 1- El Yoga del Desaliento de Arjuna.
7. Lecturas complementarias y FAQs,
8. Ejercicio del capítulo 1 *Arjuna Vishada Yoga*.

Asignatura- El Bhagavad Gita: el Camino de la Sabiduría

Cómo el conocimiento de lo eterno cambia nuestra perspectiva sobre lo temporal.

1- El Bhagavad Gita: el Camino de la Sabiduría
   a. Cuerpo y *Atman*. *Samsara*,
   b. Atman. Dios está dentro de ti,
   c. El desapego por los frutos de las acciones,
   d. La ley del *Karma*,
   e. Las *Gunas* surgidas de *Prakriti*: *sattva, rajas* y *tamas*,
   f. Sacrificio (*Yajna*),
   g. El sistema de castas,
   h. Veda Viasa (Compilador del *Bhagavad Gita*)
2- Swamis
   a. ¿Qué es un Swami / Sannyasin / Gurú / Maestro espiritual?,
   b. Sri Krishna: el gran Señor del Yoga (Hari, BG XI-9),
   c. Sri Ramakrishna Paramahansa: una encarnación de Dios según Gandhi,
   d. Swami Vivekananda: discípulo de Ramakrishna, introductor del Vedanta en Occidente,
   e. Swami Sivananda: gurú y defensor del vedanta,
   f. Otros Swamis: Patanjali, Sri Aurobindo, Swami Krishnananda, Ramanuja, Madhvacharya, Goswami Tulsidas, Santo Tukaram Maharaj, Santo Kabir, Trailanga Swami, Swaminarayan y Swami Satchidananda
3- El Srimad Bhagavad Gita explicado por Sri Swami Sivananda
4- El Bhagavad Gita según Swami Vivekananda
   a. Introducción al *Bhagavad Gita* según Swami Vivekananda.

b. Algunos comentarios sobre el *Gita* de Swami Vivekananda.
c. Sobre la autoría del *Gita*, la personalidad de Sri Krishna, la gran guerra de Kurukshetra y la historicidad de sus personajes. El conocimiento que conduce a la adquisición del *Dharma.*
d. Puntos principales del *Gita* y la culminación del *Bhakti.*
    a. Reconciliación entre los diferentes caminos (*Karma Yoga*, *Jñana, Bhakti*). Sri Ramakrishna

5- El *Nishkâma Karma* (*Karma Yoga*): el trabajo sin deseo ni apego
6- Estructura del Gita
    a. Estructura y descripción según Swami Vivekananda
    b. Capítulos (I-VI): Karmashtakam (Karma Marga) - Karma Yoga (Manos),
    c. Capítulos (VII-XII): Bhaktishtakam (Bhakti Marga) - Bhakti Yoga (Corazón),
    d. Capítulos (XIII-XVIII): Jnanashatakam (Jnana Marga) - Jnana Yoga (Cerebro).
    e. Matriz de la estructura del Gita: manos-corazón-cabeza
7- Puntos clave de cada capítulo del Bhagavad Gita según el Gita Makaranadam de Swami Vidya Prakashananda
8- Hoja de ruta espiritual del Gita
9- Las castas y la estructura del Gita
10- La canción celestial: una versión poética del Bhagavad Gita de Sir Edwin Arnold

Asignatura- Capítulo 2: El Yoga del Conocimiento / Sankhya Yoga

Inmersión en la doctrina de la inmortalidad del alma y la ecuanimidad ante el placer y el dolor.

1. Introducción y resumen del capítulo 2- El Yoga del Conocimiento (*Sankhya*),
2. Lectura del capítulo 2 (versión El Gita de Acuerdo a Gandhi):
    1. Análisis de los comentarios de Gandhi, Mahadev Desai y Swami Sivananda.
3. Identificación de los temas clave del capítulo *Sankhya Yoga*:
    1. Shlokas 1-10: Arjuna no puede discernir su deber y solicita ayuda a su maestro Sri Krishna,
    2. Shlokas 1-30: *Sankhya Yoga*. Diferencia entre cuerpo (finito) y Atman (yo imperecedero),
    3. Shlokas 31-38: ¿Porqué debía luchar Arjuna?,
    4. Shlokas 39-53: El *Karma Yoga (Nishkama Karma)*: la acción desinteresada para liberarse de la esclavitud de la acción. El Yoga de la Sabiduría,

5. Shlokas 54-72: El hombre de sabiduría inquebrantable mediante el *Dhyana Yoga*.

4. Lectura de la libre adaptación versificada del capítulo 2,
5. Análisis en profundidad, verso a verso, del capítulo 2 (versión Gita Makaranadam de Swami Vidya Prakashananda),
6. *Samkhya Yoga*
    1. Introducción al *Samkhya Yoga*
    2. Un estudio sobre la filosofía *Sankhya* (Swami Vivekananda)
    3. *Sankhya* y Vedanta (Swami Vivekananda)
7. Análisis de los artículos y lecturas de Swami Vivekananda y Sri Ramakrishna relacionados con el *Sankhya Yoga*.
8. Lecturas complementarias y FAQs
9. Ejercicio del capítulo 2- El Yoga del Conocimiento (*Sankhya*).

Asignatura - Repaso de los principales versos del Sankhya Yoga

1. "Occidente, no te rindas, abandona tu debilidad" Gita 2-3
2. "Cuando un hombre se cree sabio pero es un ignorante (Arjuna)" Gita 2-11
3. "Yoga de la Ecuanimidad: libérate dualidades" Gita 2-14
4. "Lo irreal nunca viene a la existencia, y lo real nunca deja de existir" Gita 2-16
5. "Atman cambia el cuerpo, el hombre su ropa" Gita 2-22
6. "Ni los sentidos ni la mente pueden conocer a Atman" Gita 2-25
7. "Cumple con tu Dharma mediante el Karma Yoga" Gita 2-31
8. "Karma Yoga, Nishkama Karma y Yoga de la Ecuanimidad" Gita 2-38
9. "¡Qué grande y desconocido es el Karma Yoga!" Gita 2-39-40
10. "Solo la acción es tu obligación, nunca sus frutos" Gita 2-47
11. "El proceso de autodestrucción del hombre" Gita 62-63

Asignatura: La filosofía Sankhya por Swami Vivekananda

Una visión profunda sobre la dualidad de la naturaleza y Purusha.

1. Introducción al Samkhya Yoga
2. Un estudio sobre la filosofía Sankhya
3. Comparación entre Sankhya y Vedanta

Asignatura: Autoconocimiento y autotransformación

1- Autotransformación. Búsqueda del Ser, la conciencia del yo
2- Objetivo de la vida: autoconocimiento del verdadero yo
3- ¿Cuál es tu verdadera personalidad? Levántate y lucha
4- Sigue tu Swa Dharma: la ley de tu propio ser
5- Determinación y discernimiento (Buddi Yoga)
6- Buddhi, autopurificación, mente y Gunas
7- Seis indicadores de una actitud mental positiva hacia uno mismo
8- El Ser inferior (hombre aparente) y el Ser superior (hombre real)
9- La autotransformación a través del yoga
10- Discriminación (Vichara): conocimiento de la naturaleza inmortal del Ser
11- La autorrealización es realmente nuestro Swa Dharma
12- Entrega a Dios: cuando el verdadero Yo emerge

13- El Ser Transformado: la autotransformación llega a través de la autopurificación
14- El camino espiritual del Bhagavad Gita

Asignatura: La vida de Gandhi y de Swami Sivananda. Introducción a los cuatro Caminos del Yoga.

Estudio de cómo los grandes maestros aplicaron el Bhagavad Gita para servir a la humanidad.

1- El Bhagavad Gita de acuerdo a Gandhi,

a. Gandhi: una vida basada en la no violencia y el Bhagavad Gita
b. El Mahatma Gandhi (Alma Grande),
c. Primeros años. Estancia en Londres. Henry David Thoreau,
d. Sudáfrica: ensayo de la no violencia y Satyagraha,
e. Regreso a la India: el camino hacia la independencia (1915-1947),
f. La influencia de Gandhi y del Srimad Bhagavad Gita Upanishad en el mundo.

2- Gandhi y Mahadev Desai (traductor del Gita)

a. El Evangelio de la Acción Desinteresada o el Gita según Gandhi (Mahadev Desai)
b. La relación entre Gandhi y Mahadev Desai (traductor del Gita)
c. Introducción al Anasaktiyoga de Gandhiji
d. Consideraciones históricas sobre el Gita
e. El Gita: la Biblia de la humanidad
f. El legado para la humanidad del autor del Gita

3- El Bhagavad Gita según Swami Sivananda,

a. Sri Swami Sivananda: de médico a *Swami* hinduista,
b. Sociedad de la Vida Divina,
c. Principales enseñanzas de Sri Swami Sivananda,
d. Academia del Bosque del Yoga-Vedanta,
e. Sivananda Yoga,
f. El *Srimad Bhagavad Gita* explicado por Sri Swami Sivananda,
g. Contexto histórico del *Bhagavad Gita*,
h. *Gita Mahatmya*: Gloria del *Bhagavad Gita*.

4- Los cuatro caminos del yoga

a. Los caminos del yoga para unirse con el Señor definidos en el Bhagavad Gita,
b. Personalidades y caminos del Yoga,
c. Yoga: ¿un camino físico o espiritual?,
d. Karma Yoga: El Camino de la Acción,
e. Dhyana / Raja Yoga: El Camino de la Meditación,
f. Bhakti Yoga: El Camino de la Devoción,

g. Jnana / Sankhya Yoga: El Camino del Conocimiento,
h. Una reflexión sobre el Bhagavad Gita y los practicantes de Yoga.

Asignatura - Capítulo 4: El Yoga de la Acción (Karma Yoga)

El módulo central sobre el Karma Yoga. Aprenderás a actuar por deber y sacrificio, no por deseo.

1. Introducción y resumen del capítulo 3- El Yoga de la Acción (*Karma Yoga*),
2. Lectura del capítulo 3 (versión El Gita de Acuerdo a Gandhi):

   a) Análisis de los comentarios de Gandhi, Mahadev Desai y Swami Sivananda.

3. Identificación de los temas clave del capítulo:

   a) Shlokas 1-8: El Yoga de la Acción (*Karma Yoga*): actúa por ser tu obligación, pero hazlo de forma desapegada, sin esperar el fruto de las acciones,
   b) Shlokas 9-16: Yoga es el trabajo realizado sin el deseo de disfrutar sus frutos. El mundo necesita *Yajna* (sacrificio),
   c) Shlokas 17-24: Dios y el sabio iluminado obran por el bienestar de toda la humanidad,
   d) Shlokas 25-35: Diferencias entre el ignorante y el sabio. Necesidad de trabajar sin apego ni disgustos,
   e) Shlokas 36-43: Como superar la ira y la codicia.

4. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,
5. Análisis en profundidad, verso a verso, del capítulo 2II (versión Gita Makaranadam de Swami Vidya Prakashananda),
6. Análisis de los artículos y lecturas de Swami Vivekananda y Sri Ramakrishna relacionados con el tema del capítulo .
7. Lecturas complementarias y FAQs,
8. Ejercicio del capítulo 3- El Yoga de la Acción (*Karma Yoga*).

Asignatura: Repaso de los principales versos del Karma Yoga

1. "¿Qué es mejor el Sankhya Yoga o el Karma Yoga?" Gita 3-3
2. "Trabaja, Trabaja, Trabaja. Karma y Jnana Yoga" Gita 3-4
3. "Hipócrita según el Bhagavad Gita: renunciar a la acción sin autocontrol" Gita 3-6
4. "Control de los sentidos con la mente del Karma Yogui" Gita 3-7
5. "La acción es superior a la inacción" Gita 3-8
6. "El Karma Yogui trabaja por el bien de la humanidad" Gita 3-17
7. "Secreto del Karma Yoga: actúa con desapego" Gita 3-19"
8. Sé un ejemplo para la humanidad (Trabajo, Karma Yoga)" Gita 3-20
9. "Líderes espirituales e ignorancia" Gita 3-21
10. "Incluso Dios está comprometido con los deberes prescritos" Gita 3-22
11. "El Karma Yoga garantiza la paz para la humanidad" Gita 3-24
12. "El sabio actúa sin apego y por el bienestar de la humanidad" Gita 3-25
13. "El sabio no debe confundir el intelecto del ignorante" Gita 3-26
14. "Libérate del deseo y del egoísmo, y lucha sin pasión" Gita 3-30
15. "El sabio actúa según su propia naturaleza (Samskaras)" Gita 3-33

16. "Los grandes enemigos del hombre: apego (Raga) y repulsión (Dvesha)" Gita 3-34
17. "Sigue tu propio deber (Swa Dharma) no el de otro" Gita 3-35
18. Sigue tu Swa Dharma: la ley de tu propio ser
19. "¿Por qué peca el hombre? Jivanmukta" Gita 3-36
20. "¿Cómo actúan el deseo y la ira?" Gita 3-37
21. "¿Cómo podemos vencer al deseo (Kama)?" Gita 3-38
22. "El deseo mora en los sentidos, la mente y el intelecto" Gita 3-40
23. "Controla a los sentidos, y luego elimina el deseo" Gita 3-41
24. "Cómo controlar los sentidos mediante Atman-Jnana" Gita 3-42
25. ¿Cómo debemos vivir en el mundo? lujuria y codicia. Sri Ramakrishna
26. Dos matizaciones sobre el Karma Yoga



Cinco versos del Bhagavad Gita para calmar la ansiedad y el estrés

1- "Reducir la ansiedad y el estrés desapegándome de los resultados" Gita 2-47
2- "Evita las dualidades y sé ecuánime para evitar el estrés y la ansiedad" Gita 2-14
3- "Autodominio: confía en tu poder mental" Gita 6-5
4- "Delega toda tu ansiedad en Dios (Autoentrega): sólo eres su instrumento" Gita 18-66
5- "Vive en armonía con el mundo: sin irritación, resentimiento o miedo" Gita 12 15-16

Asignatura: Karma Yoga por Swami Vivekananda

Análisis del trabajo como purificador mental y camino hacia la libertad absoluta.

1. El Karma y su efecto sobre el carácter
2. Cada uno es grande en su propio lugar
3. El secreto del trabajo (acción)
4. ¿Qué es el deber?
5. Nos ayudamos a nosotros mismos, no al mundo
6. El desapego es la completa abnegación
7. Libertad
8. El Ideal del Karma Yoga

Asignatura - Capítulo 4: El Yoga del Conocimiento (Jnana Yoga)

Entenderás cómo la sabiduría quema las semillas del karma pasado así como el porqué de los Avatares que descienden para proteger el Dharma.

1. Introducción y resumen del capítulo 4- El Yoga del Conocimiento (*Jnana*),
2. Lectura del capítulo 4 (versión El Gita de Acuerdo a Gandhi):
    a) Análisis de los comentarios de Gandhi, Mahadev Desai y Swami Sivananda.
3. Identificación de los temas clave del capítulo:
    a) Shlokas 1-11: Orígenes del Yoga, encarnaciones del Señor para restablecer el *Dharma*, tolerancia religiosa,
    b) Shlokas 11-18: *Nishkama Karma* (actuar sin esperar los frutos): principio clave del *Karma Yoga*. El secreto de la acción en la inacción,
    c) Shlokas 19-23: La recta conducta del *Jnani (Pandita)*,
    d) Shlokas 24-32: Clases de sacrificios (*Yajnas*) dedicados a Brahman. Superioridad del sacrificio del conocimiento (*Jnana Yajna*).
4. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,
5. Análisis en profundidad, verso a verso, del capítulo 4 (versión Gita Makaranadam de Swami Vidya Prakashananda),
6. Análisis de los artículos y lecturas de Swami Vivekananda y Sri Ramakrishna relacionados con el tema del capítulo *Jnana Yoga*.
7. Lecturas complementarias y FAQs,
8. Ejercicio del capítulo 4.

Asignatura - Capítulo 5: El Yoga de la Renuncia a la Acción (Karma Sannyasa Yoga)

Diferenciaremos entre renunciar a la acción y renunciar en la acción.

1. Introducción y resumen del capítulo 5 - Yoga de la Renunciación a la Acción (*Karma Sannyasa Yoga*),
2. Lectura del capítulo 5 (versión El Gita de Acuerdo a Gandhi):
    a) Análisis de los comentarios de Gandhi, Mahadev Desai y Swami Sivananda.
3. Identificación de los temas clave del capítulo *Karma Sannyasa Yoga*:

    a) Shlokas 1-6: Comparación entre el Yoga del Conocimiento (*Jnana/Sankhya Yoga*) y el Yoga de la Acción (*Karma Yoga*),
    b) Shlokas 7-12: Perfil del *Sankhya Yogui (Jnana Yogui)* y del *Karma Yogui*,
    c) Shlokas 13-26: El Yoga del Conocimiento (*Jnana Yoga*) y la renuncia a la acción,
    d) Shlokas 27-29: Introducción al Yoga de la Meditación (*Dhyana Yoga*) y al Yoga de la Devoción (*Bhakti Yoga*).

4. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,
5. Análisis en profundidad, verso a verso, del capítulo 5 (versión Gita Makaranadam de Swami Vidya Prakashananda),
6. Análisis de los artículos y lecturas de Swami Vivekananda y Sri Ramakrishna relacionados con el tema del capítulo *Karma Sannyasa Yoga*.
7. Lecturas complementarias y FAQs,
8. Ejercicio del capítulo 5 - Yoga de la Renunciación a la Acción (*Karma Sannyasa Yoga*).

Asignatura: Asanas para Karma Yoga

Práctica física enfocada en la fuerza y la estabilidad del guerrero espiritual.

1. Asanas relacionadas con la fortaleza y la resistencia (desapego)
    a. Virabhadrasana I, II y III (Posturas del Guerrero)
    b. Virabhadra: una forma feroz de Shiva
    c. Utkatasana (Postura de la Silla)
    d. Chaturanga Dandasana (Plancha Baja)
    e. Phalakasana (Plancha)
    f. Bakasana (Postura del Cuervo)
    g. Tadasana (Postura de la Montaña)
2. Asanas relacionadas con la humildad y la autoentrega
    a. Balasana (Postura del Niño)
    b. Uttanasana (Flexión hacia adelante de Pie)
    c. Adho Mukha Svanasana (Postura del Perro Boca Abajo)
    d. Anjaneyasana (Postura de la Luna Creciente)
3. Asanas relacionadas con la energía y la vitalidad
    a. Tadasana (Postura de la Montaña)
    b. Surya Namaskar (Saludos al Sol)
    c. Bhujangasana (Postura de la Cobra)
    d. Setu Bandhasana (Postura del Puente)
4. Asanas relacionadas con el desapego y la paz interior
    a. Sukhasana (Postura Fácil)
    b. Padmasana (Postura del Loto)
    c. Siddhasana (Postura Perfecta)
    d. Swastikasana (Postura Auspiciosa)
    e. Shavasana (Postura del Cadáver)

Asignatura: Negocios, liderazgo y Bhagavad Gita

Aplicación de la ética del Gita en el mundo empresarial y la gestión de equipos.

1. Introducción al Gita y los negocios
2. Absorbiendo los valores del Bhagavad Gita en el mundo corporativo
3. Negocios, liderazgo y Bhagavad Gita
4. El Bhagavad Gita como fuente de inspiración de las empresas y guía para su gestión
5. Casos de empresas indias que aplican los principios del Gita

Absorbiendo los valores del Bhagavad Gita en el mundo corporativo

1. Introducción. La importancia del Nishkama Karma,
2. Motivación y autotrascendencia: de la teoría de la motivación a la teoría de la inspiración,
3. Cultura organizacional: daivi sampat y asuri sampat,
4. Resultados del trabajo:
    a. Teoría del desapego de las recompensas extrínsecas del trabajo,

   b. Lokasamgraha (bienestar general),
   c. Importancia del Bhakti Yoga,
   d. Causa y efecto del Karma Dharma,
5. Responsabilidad social corporativa,
6. Conclusión.

Negocios, liderazgo y Bhagavad Gita

1. Introducción. La filosofía india de Vasudhaiv Kutumbkam ("El mundo es una familia")
2. Algunas obras de referencia. Metodología de investigación
3. La ética en el marketing y el Gita. El Karma Yoga
4. Orientación al valor
5. Orientación a las partes interesadas
6. Orientación a procesos
7. Mitos del marketing y el Bhagavad Gita. Karma Yogui, Bhakti Yogui y Jnana Yogui.
8. Conclusión

El Bhagavad Gita como fuente de inspiración de empresas y guía para su gestión

1. Introducción
2. El Gita como fuente de inspiración y guía ética para la empresa
3. Coraje, espíritu emprendedor y orgullo
4. El Yoga de la ecuanimidad y el desapego
5. El mantra para la innovación
6. Beneficios y Yajna. Bienestar de la humanidad (lokahita)
7. Ser eficaz y eficiente
8. Toma de decisiones holística
9. El Karma Yoga y el trabajo

Casos de empresas indias que aplican los principios del Gita

1. La influencia de Gandhi en el Dr. Yusuf Khwaja Hamied (musulmán)
2. El Grupo Hinduja: aplicación de los principios védicos del trabajo
3. Ghanshyam Das "G.D." Birla: gran amigo de Gandhi
4. Senapathy (Kris) Gopalakrishnan (Infosys): Filantropía y Gita
5. Shri Mukesh D. Ambani (Reliance Industries): ejemplo de liderazgo según el Gita e influencia de Swami Vivekananda
6. Kiran Mazumdar-Shaw: precios asequibles para los pacientes de cáncer y diabetes