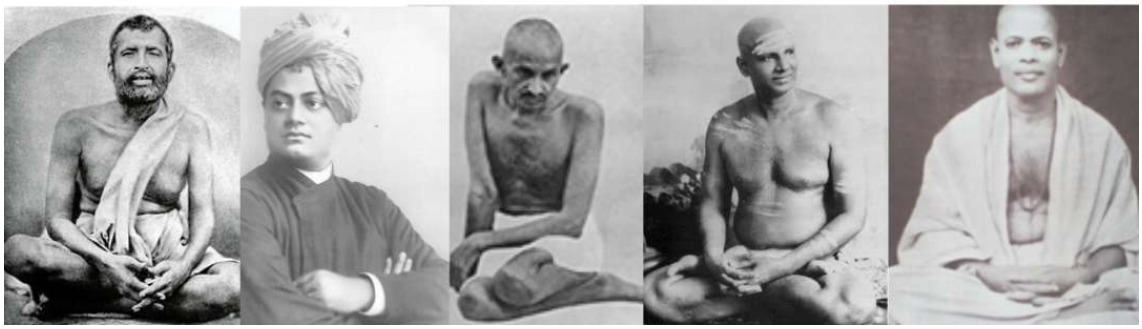
I-GITA

Maestría Online en Bhagavad Gita, Vedanta y Ciencia del Yoga

Módulos: Karma, Dhyana, Bhakti y Jana Yoga. Advaita Vedanta. Realización del Gita: Sri Ramakrishna y Swami Vivekananda

Dos versiones del Gita en inglés y español



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

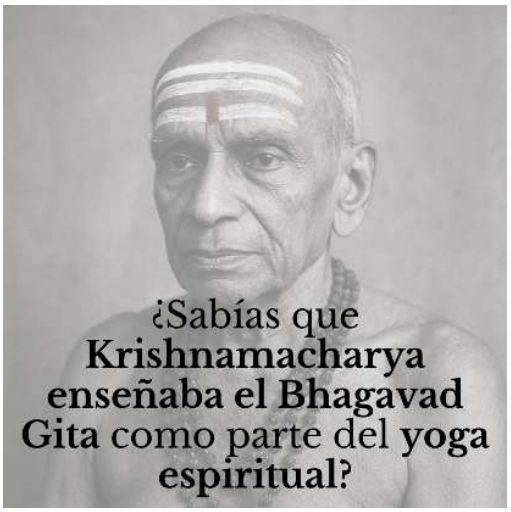
© Pedro Nonell & Instituto Gita

Maestría en Bhagavad Gita, Vedanta y la Ciencia del Yoga

Bienvenidos a una formación transformadora diseñada para quienes buscan ir más allá del intelecto. La Maestría Online en Bhagavad Gita, dirigida por Pedro Nonell, es un recorrido de 14 meses por la esencia del Vedanta y la Ciencia del Yoga. Este programa no solo ofrece conocimiento académico, sino una guía práctica para que el estudiante-buscador logre la autorrealización y elimine la ignorancia.

A través del estudio de los cuatro senderos (Karma, Dhyana, Bhakti y Jnana), aprenderás a integrar la sabiduría milenaria en tu vida diaria y, si eres profesor de Yoga, a dotar a tus clases de una profundidad espiritual sin precedentes.

El principal **objetivo** del Máster Online en Bhagavad Gita, Vedanta y la Ciencia del Yoga impartido por el Instituto Gita & Pedro Nonell es eliminar la ignorancia a través de la profunda sabiduría del Gita, para poder realizar sus principios estudiando las enseñanzas de Sri Ramakrishna y de Swami Vivekananda.



Dirigido a

En general, la maestría está dirigida a cualquier buscador cuyo objetivo sea su autoconocimiento y la liberación incorporando en su vida la profundas enseñanzas del Gita.

En particular, el Máster está especialmente dirigido a los **profesores de Yoga** para que obtengan un profundo conocimiento del Gita, de forma que les permita incorporar la dimensión ética-espiritual del Yoga en sus clases de "Yoga Físico", más allá de los Sutras de Patanjali, enfocando así la práctica del yoga hacia un equilibrio entre el yoga "físico" y el "espiritual", perfectamente definido en el Gita.

"Cuando la bondad desfallece,
Cuando la **maldad aumenta**,
Cuando se olvida el propósito de la vida,
Yo **Me manifiesto**,
Vuelvo para salvar a los justos, destruir
a los malvados,
y **restablecer el Dharma**.
Yo nazco de era en era" **Bhagavad Gita**
IV 7-8



ॐ
I-GITA
Instituto Gita-Ramakrishna de la Ciencia del Yoga & Pedro Nonell

Módulos del Máster

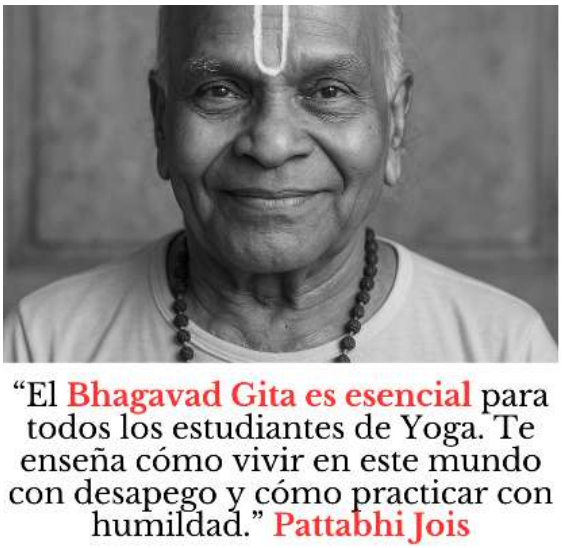


El máster se compone de seis módulos



1. El Yoga de la Acción Desinteresada (Karma Yoga)
2. El Yoga de la Meditación (Dhyana Yoga)
3. El Yoga de la Devoción (Bhakti Yoga)
4. El Yoga del Conocimiento (Jnana Yoga)
5. Realización de los principios del Gita: estudio de las enseñanzas de Sri Ramakrishna Paramahansa y de Swami Vivekananda
6. Espiritualización de Asanas con el Bhagavad Gita
7. Tesina final de Máster

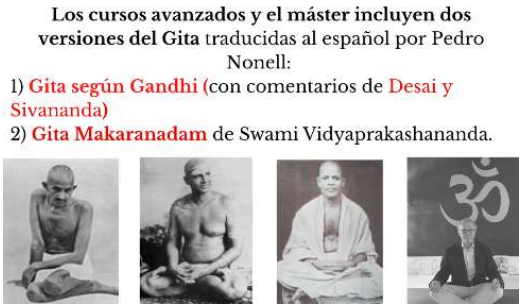
Los cinco primeros módulos pueden cursarse como cursos independientes.



Módulos 1 al 4: Estudio de los capítulos del Gita

Los cuatro primeros módulos del máster corresponden al estudio de los 18 capítulos del Gita, estructurado en los cuatro principales caminos del Yoga, tal y como los definió Swami Vivekananda: Karma, Dhyana, Bhakti y Jnana Yoga.

El estudio de cada capítulo se realiza en base a **dos versiones del Gita**.



1- **Gita de Acuerdo a Gandhi**, con comentarios de Mahadev Desai y Swami Sivananda, traducido al español por Pedro Nonell.
   1. Esta versión es una de las más asequibles y comprensibles del Gita, es ideal para introducirse en su profunda sabiduría.
   2. El enfoque de esta versión se basa principalmente en el Karma Yoga, el camino más accesible para toda la humanidad, el camino de la acción desinteresada, del trabajo por el bien de la humanidad
   3. Gandhi reconocía que la estrategia de su lucha no violenta para conseguir la independencia del Imperio Británico, el movimiento Ahimsa más grande de la historia de la humanidad, se basaba principalmente en esta versión del Gita. Posteriormente este modelo de Gandhi basado en el Gita, influyó en la independencia pacífica de muchas de las colonias inglesas en África y Asia. De alguna forma esta versión del Gita ha perfilando, en mayor o menor medida, nuestro mundo actual.

2- **Gita Makaranadam de Swami Vidya Prakashananda**, traducido al español por Pedro Nonell.
   1. Es una versión desconocida en Occidente, pero reconocida como de alto valor pedagógico en India. Varios expertos indios nos han recomendado esta magnífica versión
   2. Todos los versos están en hindi, inglés y español
   3. Cada uno de los versos tiene amplios comentarios (algunos hasta de 4 páginas) de Swami Vidya Prakashananda
   4. Además se incluyen, en determinados versos, comentarios de Swami Vivekananda
   5. También contiene profundas reflexiones de Sri Ramakrishna, Swami Vivekananda o Swami Sarvapriyananda, en varios de los versos de esta versión.
   6. El enfoque de esta versión es principalmente Jnana (basado en el conocimiento y el Vedanta), por tanto es una de las versiones más profundas del Gita.

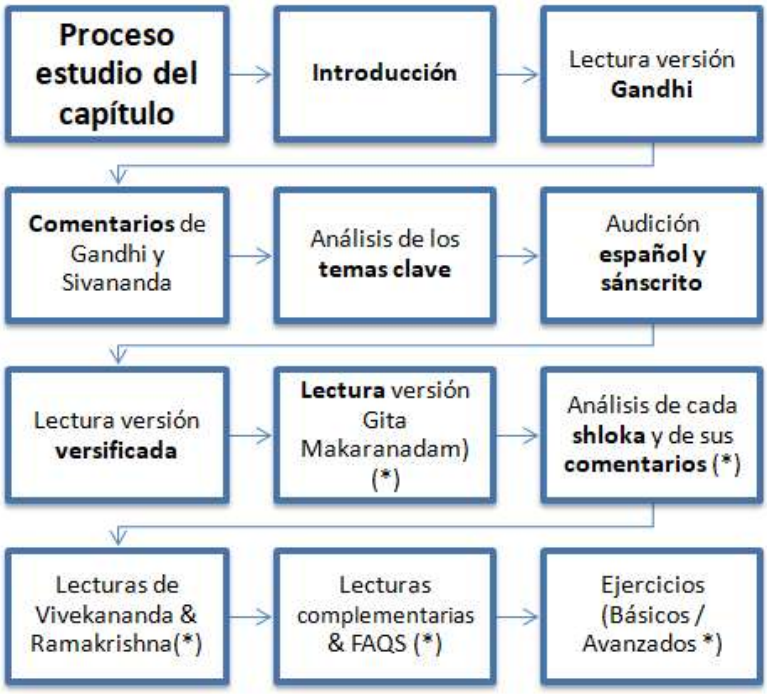


De esta forma el estudiante consigue tener una visión de acuerdo a los diferentes caminos del yoga (aunque en realidad todos siguieron los cuatro caminos):

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 18 capítulos del Bhagavad Gita 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. Lectura del capítulo en sánscrito y español
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. Ejercicios.

Todos los capítulos del Gita están disponibles en español e inglés, es muy recomendable leer cada capítulo en español y luego en inglés.

En nuestra página Web puede consultar el programa y el resumen de todas las asignaturas del máster.



Duración del máster: 14 meses

Fechas de inicio abiertas (formación individualizada)

Precio: 1435 Euros

Financiación:

1. Matrícula: 100 Euros
2. Pagos mensuales de 100 Euros a partir del segundo mes de estudio

Idioma: curso disponible en **español** y/o inglés.

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

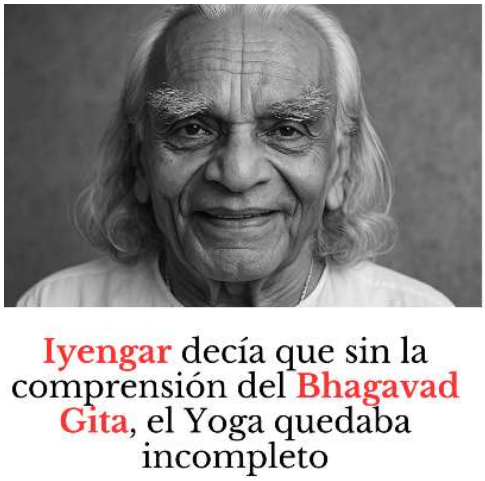


Titulación:

Cada uno de los cinco primeros módulos del máster tiene una serie de preguntas de autoevaluación y un ejercicio final del módulo. Además el estudiante-buscador deberá realizar una tesina final de Máster (trabajo de investigación) relacionada con el Gita, la ciencia del Yoga, el Vedanta, Sri Ramakrishna o Swami Vivekananda. El tema de la tesina es propuesto por el estudiante. Se valorará muy positivamente que los resultados

de la investigación puedan beneficiar a la comunidad yóguica internacional en particular y a la humanidad en general.

El estudiante-buscador que supere los ejercicios y la tesina y que obtenga un informe favorable de su profesor recibirá el **diploma de "Maestría en Bhagavad Gita, Vedanta y Ciencia del Yoga"**.



Módulos del máster

Módulo 1- Karma Yoga ("Manos para trabajar")



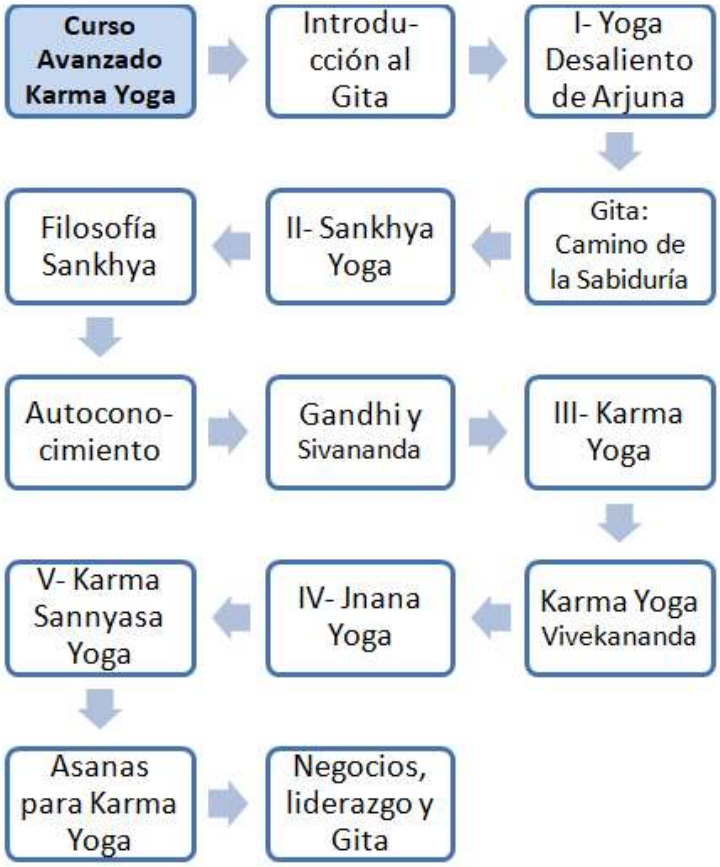
Descubre las bases del Karma Yoga a través de la filosofía oriental aplicada a la vida moderna. En este módulo, estudiamos cómo la acción desinteresada y el trabajo sin apego por el fruto de los resultados (según las enseñanzas de Gandhi) se convierten en una herramienta de crecimiento personal y liberación. Aprenderás a purificar la mente y a integrar la ética del Bhagavad Gita en tu rutina diaria.

El principal objetivo de este módulo es conocer los fundamentos y la importancia del **Karma Yoga, el Yoga de la Acción (desinteresada)**: "trabaja (actúa) pero no te apegues a los resultados". El yoga más fácil y que más gente puede seguir, el camino de la mayoría de la humanidad. El paso previo al Bhakti y al Jnana Yoga.



Gandhi decía que el trabajo sin esperar los frutos de la acción era la enseñanza central del Gita. **Swami Vivekananda**, afirmaba que el Karma Yoga es la purificación de la mente mediante el trabajo. Para él los 6 primeros capítulos del Gita conforman el Karma Yoga ("Manos para trabajar"). Consideró que Buda fue uno de los mayores Karma Yoguis de la historia.





Asignaturas:

1. Introducción al Bhagavad Gita
2. Capítulo I: El Yoga del Desaliento de Arjuna (Arjuna Vishada Yoga)
3. Gita: el Camino de la Sabiduría
4. Capítulo II: El Yoga del Conocimiento (Sankhya Yoga)
    a) La filosofía Sankhya por Swami Vivekananda
    b) Autoconocimiento y autotransformación
    c) Repaso capítulo 2
5. La vida de Gandhi y de Swami Sivananda. Introducción a los cuatro Caminos del Yoga.
6. Capítulo III: El Yoga de la Acción (Karma Yoga)

   a) Versos clave para reducir el estrés
   b) Repaso capítulo 3
7. El Karma Yoga por Swami Vivekananda
8. Capítulo IV: El Yoga del Conocimiento (Jnana Yoga)
9. Capítulo V: El Yoga de la Renuncia a la Acción (Karma Sannyasa Yoga)
10. Negocios, liderazgo y Bhagavad Gita
11. Cristianismo y Karma Yoga

El Karma Yoga según:

1. Swami Vivekananda, afirmaba que el Karma Yoga es la purificación de la mente mediante el trabajo. Para él los 6 primeros capítulos del Gita conforman el Karma Yoga ("Manos para trabajar"). Consideró que Buda fue uno de los mayores Karma Yoguis de la historia.
2. Sri Ramakrishna Paramahansa 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.
3. Gandhi decía que el trabajo sin esperar los frutos de la acción era la enseñanza central del Gita.
4. Sri Swami Sivananda afirmaba que el Karma Yoga es adecuado para el hombre de temperamento activo.
5. Swami Vidya Prakashananda interpretó que la mayor lección del Karma Yoga en el 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, Sri Krishna se desapegó de los frutos de los resultados de su explicación.

Módulo II- Dhyana Yoga



Dhyana: la meditación como uno de los caminos del yoga

Domina la ciencia de la introspección con nuestro estudio sobre Dhyana Yoga y los Yoga Sutras de Patanjali. Este módulo online te guía en el camino de la concentración y la meditación profunda para lograr la realización del Ser (Atman). Es el puente perfecto entre la práctica física y la espiritualidad oriental, ideal para quienes buscan calma mental y autoconocimiento.

El principal **objetivo** del módulo es conocer los fundamentos y la importancia del Dhyana Yoga, el **Yoga de la Meditación** y su relación con los Yoga Sutras de Patanjali.

En el Bhagavad Gita el Yoga de la Meditación (*Dhyana Yoga*), es el camino que mediante la **meditación conduce a la percepción directa de *Atman*** (el yo interior). Una vez realizado Atman, el hombre alcanza la iluminación, liberándose del ciclo de renacimiento, **se funde 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:

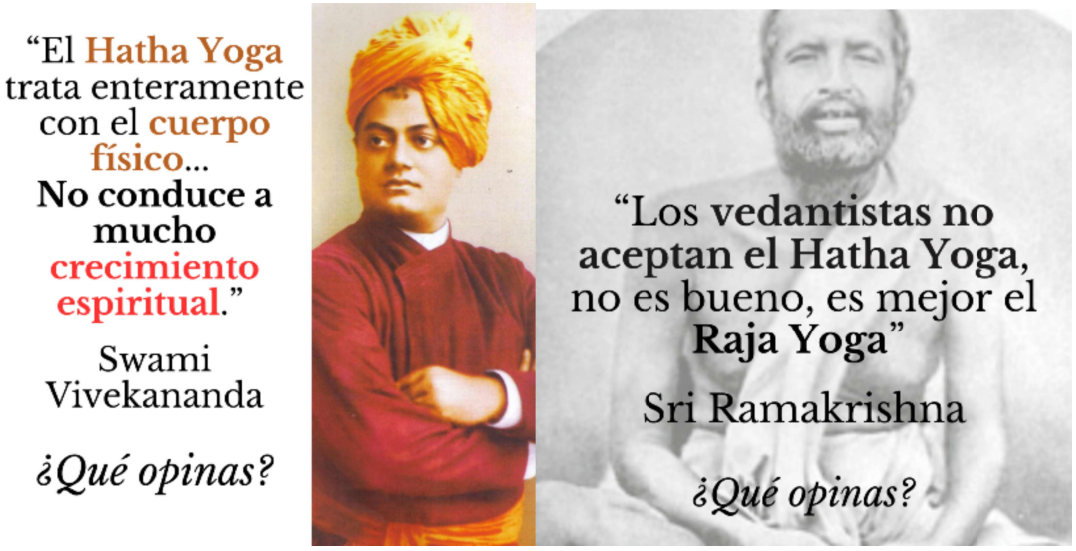
1. Corazón para sentir (*Bhakti Yoga*)
2. Cerebro para concebir (*Jnana Yoga*)
3. Manos para trabajar (Karma *Yoga*)

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.

Asignaturas:



1. Capítulo VI - 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. Meditación cristiana y Dhyana Yoga



Módulo 3- Bhakti Yoga ("Corazón para sentir")



Explora el Bhakti Yoga o el camino de la devoción suprema. Analizamos cómo el amor y la entrega espiritual permiten conectar con la Inteligencia Universal. Este módulo es esencial para entender la dimensión emocional de la filosofía del Yoga, ofreciendo lecciones de vida que transforman el corazón y asanas específicas para cultivar la gratitud y la conexión divina.

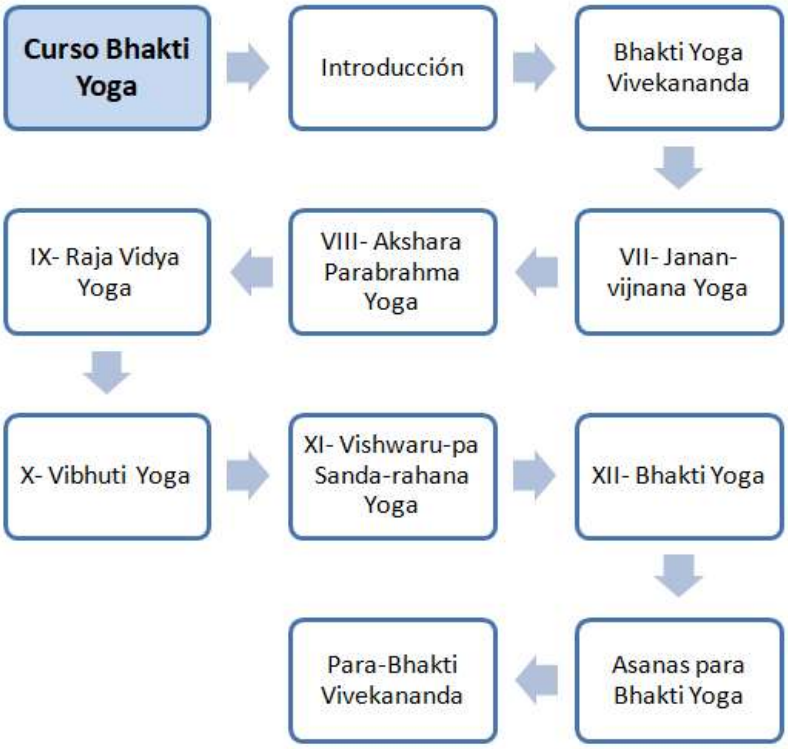
El principal **objetivo** de este módulo es conocer los fundamentos y la importancia del Bhakti Yoga, el **Camino de la Devoción, del amor al Señor**: "Corazón para sentir", el camino más fácil y natural de todos los Yogas (Karma, Jnana y Dhyana), el que más gente sigue. El *Bhakti Yogui*, no solo ama al Señor, sino también a toda su creación.

> «**El Bhakti Yoga es la ciencia del amor supremo**. Tres cosas son necesarias para que un pájaro vuele: las dos alas y la cola como timón para dirigir. **Jnana** (Conocimiento) es una ala, **Bhakti** (Amor) es la otra y el **Yoga** es la cola que mantiene el equilibrio». Swami Vivekananda

En los capítulos VII-XII del Gita, Sri Krishna le explicó a Arjuna los secretos del camino de la devoción al Señor, el camino del amor. Pero antes le tenía que enseñar sus

manifestaciones divinas, su forma universal, el conocimiento de Brahma... para que Arjuna entendiese que **Todo es Uno y así poder amar a toda la creación**.

Asignaturas:



1. Introducción al Bhakti Yoga
2. El Bhakti Yoga por Swami Vivekananda
3. VII- Jananvijnana Yoga
4. VIII- Akshara Parabrahma Yoga
5. IX- Raja Vidya Yoga
6. X- Vibhuti Yoga
7. XI- Vishwarupa Sandarahana Yoga
8. XII- Bhakti Yoga
9. Repaso capítulo XII
10. Cristianismo y Bhakti Yoga
11. Para-Bhakti o Devoción Suprema por Swami Vivekananda
    a. Discursos sobre el Bhakti Yoga

Reflexiones sobre el Bhakti

Swami Vivekananda preguntó a Ramakrishna si había visto a dios, su respuesta fue: «Sí, veo a Dios como te veo a ti aquí, solo que de manera mucho más intensa. Se puede conocer a Dios, se puede ver a Dios y hablar con Él como te estoy viendo y hablando contigo, pero ¿a quién le importa?. La gente derrama torrentes de lágrimas por esposas,

hijos, riquezas o prosperidad, pero ¿**quién derrama lágrimas por Dios**?. Dios se manifiesta con toda seguridad a todo aquel que llora por Él» Sri Ramakrishna

El Bhakti Yoga según:

1. Para **Swami Vivekananda "**el Bhakti Yoga es una búsqueda real y genuina del Señor, una búsqueda que comienza, continúa y termina en el amor**.** El hombre cuyo corazón nunca abriga ni siquiera la idea de dañar a nadie, que se regocija con la prosperidad incluso de su mayor enemigo, ese hombre es el Bhakta, es el Yogui, es el Gurú de todo. El Bhakti Yoga, o la adoración o el amor, de una forma u otra es la forma más fácil, placentera y natural del hombre... El objeto de Bhakti es Dios»
2. **Sri Ramakrishna Paramahansa:** «Cuando llega un enorme maremoto, todos los riachuelos y zanjas se llenan hasta el borde sin ningún esfuerzo o conciencia por su parte; así cuando llega una Encarnación, un **maremoto de espiritualidad** rompe sobre el mundo, y la gente siente la espiritualidad casi en el aire»
3. **Sri Swami Sivananda**: "Si uno **practica el recuerdo al Señor constante a través de la *Sadhana*** (práctica, ejercicios espirituales) diaria, entonces estará arraigado en Su recuerdo incluso en el momento de partir de este cuerpo al morir."
4. **Swami Vidya Prakashananda.** El amor y el sentimiento de bondad hacia todas las criaturas es la virtud básica de un Bhakta Yogui. El objetivo final del Bhakti y del Jnana es el mismo. Cualquiera que sea el método de adoración, si se practica con fe y devoción, el hombre alcanza Paramatman.. Que los buscadores no se apresuren a alcanzar lo Inmanifestado ni siquiera al principio. Que traten de superar el egoísmo apegado al cuerpo mediante la adoración de Ishvara, y obtengan el dominio completo de sus sentidos a través de la ejecución sin deseos de todas las buenas acciones

Módulo 4- Jnana Yoga ("Cerebro para concebir")



Sumérgete en el más elevado de los yogas: el Jnana Yoga. Basado en la esencia del Advaita Vedanta (no-dualidad), este módulo entrena el intelecto para concebir la unidad de la existencia. Es una inmersión profunda en la metafísica oriental y la ciencia del discernimiento, donde aprenderás a distinguir lo real de lo ilusorio, uniendo ciencia, religión y sabiduría ancestral.

El principal **objetivo** de este módulo es conocer los fundamentos y la importancia del Jnana Yoga, el **Yoga del Conocimiento**, el camino de la más elevada filosofía, el más

difícil y la culminación de los otros tres caminos: el Karma Yoga, el Dhyana Yoga y el Bhakti Yoga.

"***Cerebro para concebir. Unidad en la Diversidad (Todo es Uno)***"

Asignaturas:



1. Introducción al Jnana Yoga y al Vedanta por Swami Vivekananda
2. XIII- Kshetra Kshetrajnavibhaga Yoga
3. XIV- Gunatrayavibhaga Yoga
4. XV-Purushottama Yoga
5. XVI- Daivasura Sampad Vibhaga Yoga
6. XVII-Shraddha Traya Vibhaga Yoga
7. XVIII- Moksha Sannyasa Yoga
8. Jnana Yoga (unidad en la diversidad) por Swami Vivekananda
9. Cristianismo y Jnana Yoga
10. Ciencia, Religión, Bhagavad Gita y Vedanta
11. Cristianismo y Jnana Yoga

El Jnana Yoga según:

1. **Swami Vivekananda**: « El Jnana Yogui tiene que pasar por la más dura de todas las renuncias, ya que tiene que darse cuenta desde el principio de que toda esta naturaleza de aspecto sólido es una ilusión. Tiene que entender que todo lo que es cualquier tipo de manifestación de poder en la naturaleza pertenece al alma, y no a la naturaleza… El Jnana Yoga es grandioso; es alta filosofía; y casi todo ser

humano piensa, curiosamente, que seguramente puede hacer todo lo que le exige la filosofía; pero es realmente muy difícil vivir verdaderamente la vida de la filosofía. El camino del conocimiento parece ofrecer justificación a lo que hace el hombre malo, tanto como ofrece incentivos a lo que hace el hombre bueno. Este es el gran peligro en Jnana Yoga… Contemplar al Ser Único en todos los seres es *Jnana*, sabiduría. Cuando el Jnana Yogui alcanza la sabiduría, está dotado de devoción y se dedica a una actividad desinteresada… Tres cosas son necesarias para que un pájaro vuele: las dos alas y la cola como timón para dirigir. Jnana (Conocimiento) es un ala, Bhakti (Amor) es el otro y Yoga es la cola que mantiene el equilibrio».

2. **Sri Ramakrishna Paramahansa**. «El conocimiento puro y el amor puro son una y la misma cosa. Ambos conducen a los aspirantes a la misma meta. El camino del amor es mucho más fácil. Las mujeres son, todas ellas, las verdaderas imágenes de *Shakti*... Los amantes de Dios no pertenecen a ninguna casta»
3. **Swami Vidya Prakashananda**. «Algunos piensan que el Jnana yoga es superior al Karma Yoga. En el Gita, el Señor puso fin a todas estas tontas nociones al enfatizar la importancia de cada tipo de yoga de acuerdo con las tendencias naturales del buscador. El Karma Yoga es necesario para purificar el corazón y a través de tal pureza el hombre alcanza la autorrealización, que es el fruto de Jnana. Tampoco hay una diferencia esencial entre Jnana y Bhakti»

Swami Vivekananda conoció a Sri Ramakrishna Paramahansa en 1881, y le preguntó:

«Maestro, ¿ha visto a Dios?». La respuesta de Sri Ramakrishna fue:

«Sí, veo a Dios como te veo a ti aquí, solo que de manera mucho más intensa. Se puede conocer a Dios, se puede ver a Dios y hablar con Él como te estoy viendo y hablando contigo, pero ¿a quién le importa? La gente derrama torrentes de lágrimas por esposas, hijos, riquezas o prosperidad, pero ¿quién derrama lágrimas por Dios? Dios se manifiesta con toda seguridad a todo aquel que llora por Él»

Descripción

En los anteriores capítulos y en el Capítulo XI- El Yoga de la Forma Universal del Señor (*Vishvarupadarshana Yoga*) Sri Krishna expuso a Arjuna la gran revelación de lo Divino y en el Capítulo XII- **El Yoga de la Devoción** (*Bhakti Yoga*) hizo énfasis en el camino de la devoción al Señor.

En los capítulos XIII, XIV, XV, XVI y XVII, Sri Krishna procede a exponer una serie de temas , sobre todo relacionados con el Jnana, que servirán a Arjuna para reforzar las enseñanzas anteriores.

1. Capítulo XIII- El Yoga del Campo y del Conocedor del Campo (*Kshetra Kshetrajna Vibhaga Yoga*)

2. Capítulo XIV- El Yoga de la Diferenciación de las Tres Gunas (*Gunatrayavibhaga Yoga*)
3. Capítulo XV- El Yoga del Ser Supremo (*Purushottama Yoga*)
4. Capítulo XVI- El Yoga de la Herencia Divina y Diabólica (*Daivasura Sampad Vibhaga Yoga*)
5. Capítulo XVII- El Yoga de las Tres Fes (*Shraddha Traya Vibhaga Yoga*)

En el **capítulo final** del *Bhagavad Gita* (XVIII- El Yoga de la Renunciación / *Sannyasa Yoga*), Sri Krishna finaliza sus magistrales enseñanzas repasando las ideas clave expuestas anteriormente, concluyendo taxativamente en la importancia de la devoción y el poder de la gracia divina para salvar al devoto.

Módulo: Realización de los principios del Bhagavad Gita. Enseñanzas de Sri Ramakrishna y de Swami Vivekananda. Globalización del Vedanta



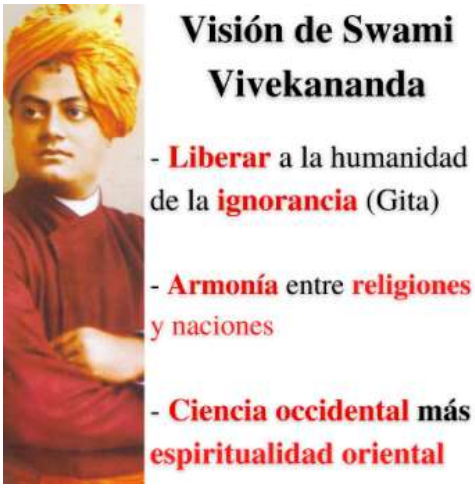
Lleva la teoría a la práctica mediante el estudio de la Realización Espiritual. Analizamos las enseñanzas de Sri Ramakrishna, el profeta de la armonía entre religiones, y de Swami Vivekananda, quien introdujo el Yoga en Occidente. Este módulo ofrece una visión comparada con otras religiones del mundo (Cristianismo, Budismo, Islam), demostrando que todos los caminos conducen a la misma Verdad Universal.

El principal **objetivo** de este módulo es analizar como las enseñanzas del Bhagavad Gita influyeron en la vida de:

1. **Sri Ramakrishna Paramahansa** (Bhakta por dentro, Jnana por fuera), el profeta de la armonía entre religiones, el hombre que veía a Dios e iniciador de la reforma del hinduismo.



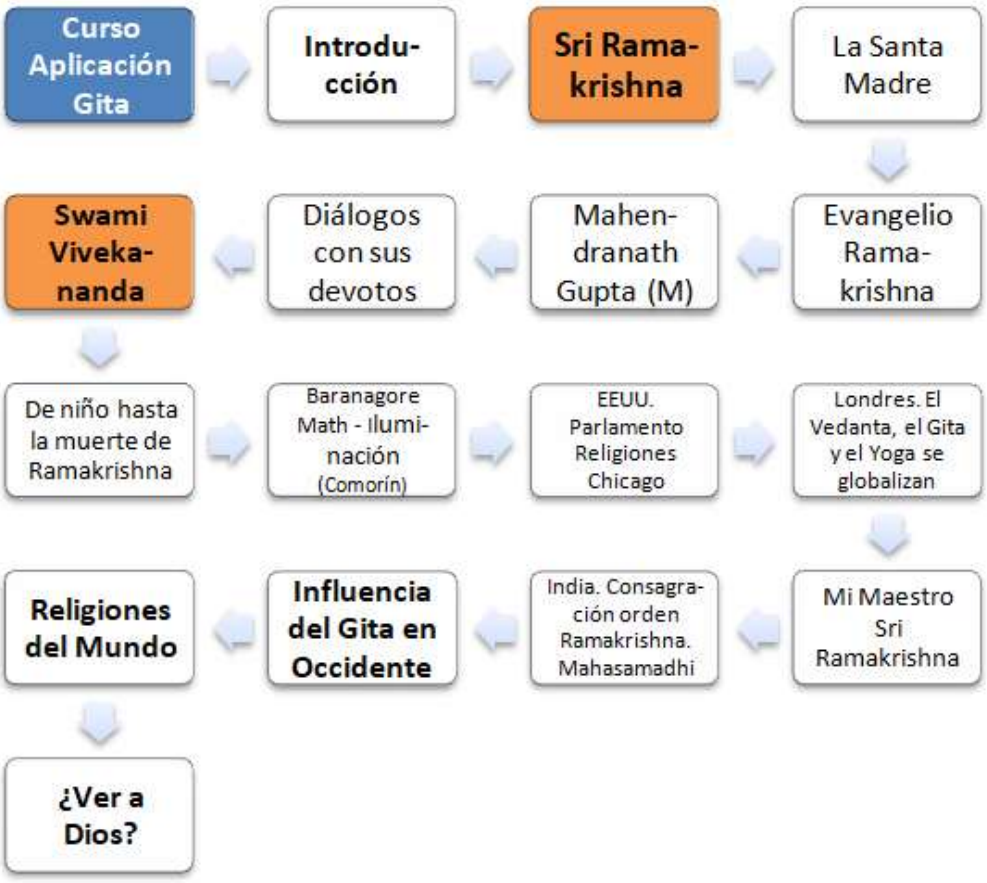
2. **Swami Vivekananda** (Swamiji), su discípulo, un hombre que paso de ser agnóstico a filósofo (Jnani), devoto (Bhakta) y Karma Yogui. Tras viajar como un Sannyasin durante varios años por la India, fue como un simple monje al Parlamento de las Religiones del Mundo y durante sus años en Estados Unidos e Inglaterra, dio a conocer al mundo el Gita, el Vedanta o el Raja-Yoga, iniciando la expansión global del Yoga.



Este módulo es la conclusión de los otros cuatro módulos (**Karma Yoga, Bhakti Yoga, Dhyana Yoga y Jnana Yoga**), cuando el buscador haya sentido y conocido estos caminos, estará en disposición de entender como estos dos genios espirituales hicieron suyas las sublimes enseñanzas del Gita.

Conocer la vida de estos dos extraordinarios hombres santos permitirá al buscador saber cómo aplicar los principios del Gita en su propia vida.

Asignaturas:



1. Introducción a Sri Ramakrishna y Swami Vivekananda.

2. Enseñanzas de Sri Ramakrishna: El profeta de la armonía de las religiones. El Avatar de la Edad Moderna
    i. Introducción a Sri Ramakrishna Paramahansa
    ii. La Santa Madre (Sri Sarada Devi)
    iii. Introducción al Evangelio de Sri Ramakrishna
    iv. Mahendranath Gupta (M): el discípulo que registró el Evangelio de Sri Ramakrishna
    v. Diálogos de Sri Ramakrishna con sus devotos (Extractos del evangelio)
3. Enseñanzas de Swami Vivekananda: de agnóstico a filósofo (Jnani), devoto (Bhakti) y Karma Yogui. La vida de Swami Vivekananda:
    i. I: de niño hasta la muerte de Sri Ramakrishna,
    ii. II: desde el Baranagore Math hasta la iluminación de Cabo Comorín,
    iii. III: estancia en Estados Unidos. Parlamento de las Religiones de Chicago. Organización y consolidación de la obra americana. Inicio de la globalización del Vedanta.
    iv. IV: primera estancia en Londres. El Vedanta, el Gita y el Raja Yoga se globalizan. Regreso a Estados Unidos e Inglaterra. Regresando a la India
    v. V: Regreso a india. Consagración de la orden Ramakrishna. Mahasamadhi
    vi. Mi Maestro Sri Ramakrishna Paramahansa por Swami Vivekananda
4. Influencia del Gita en Occidente
5. Religiones del mundo y Gita
6. ¿Es posible ver a Dios?

Descripción

El estudio de las enseñanzas de Sri Ramakrishna (el hombre que había renunciado a todo por Dios y que nada sabía, nada sino Dios) se basará principalmente en el "Evangelio de Sri Ramakrishna" compilado por su discípulo Mahendranath Gupta en donde se analizará la enorme influencia que tuvo el Gita en su vida. Se analizará su encuentro con sus dos primeros Gurús (Bhairavi Brahmani y Totapuri), sus contribuciones a la cultura mundial, sus experiencias siguiendo el islam y el cristianismo, su principal enseñanza "Yato mat, tato path" (Tantas religiones, tantos caminos) y como transmitió sus enseñanzas a su discípulo Narendra Nath Datta (luego Swami Vivekananda). Gandhi consideraba a Sri Ramakrishna como una encarnación de Dios.

El estudio de las enseñanzas de la vida de Swami Vivekananda se realizará principalmente a través de la obra "Una biografía de sus discípulos orientales y occidentales" y de diferentes ensayos traducidos al español. Tras la muerte del Maestro, inició la Orden monástica Ramakrishna en Baranagore y su gran periplo indio como

Sannyasin. Estudiaremos su estancia en Estados Unidos y su inolvidable discurso en el Parlamento de las Religiones de Chicago, como organizó la obra americana a través de la Sociedad Vedanta de Nueva York, sus primeros discípulos (como Margaret Noble, futura hermana Nivedita) y Sannyasins, sus encuentros con importantes personalidades de Occidente (Nicola Tesla, Max Muller). Reflexionaremos también sobre su estancia en Londres y la organización que dejó en Inglaterra. Su regreso a Estados Unidos y posteriormente de nuevo a Inglaterra y su regreso a la India después de cuatro años.

La globalización del Gita, del Vedanta y del Yoga se había iniciado, y si hoy los conocemos se lo debemos a este increíble hombre que anhelaba levantar a las masas indias y al mundo a través de una profunda reinterpretación de la espiritualidad, no sólo hindú sino también occidental. Podríamos sintetizar la visión de Swamiji en "Ciencia Occidental, Espiritual Hindú". Uno de los grandes méritos del Swami fue explicar en términos filosóficos occidentales la profunda sabiduría hindú para que occidente lo entendiese.

El Swami solía llevar dos libros: "Iniciación a Cristo" y el "Bhagavad Gita", en todos sus discursos, clases y ensayos las referencias a las enseñanzas de Sri Krishna del Gita son constantes.

Es sin duda alguna una aplicación práctica de los principios del Vedanta, del Gita y de sus cuatro principales caminos: Karma, Bhakti, Dhyana y Jnana Yoga.

Para entender mejor la profundidad de las enseñanzas del Vedanta, de Ramakrishna y de Vivekananda, es necesario tener un conocimiento básico de las religiones del mundo, sin este conocimiento sería muy difícil asimilar estas enseñanzas.

En esta formación se realiza una aproximación al estudio de varias religiones, en comparación con las enseñanzas del Gita.

Los principales objetivos de esta formación son:

1. Estudiar el papel de las religiones superiores en un mundo global y digital
2. Analizar las principales similitudes y diferencias entre el Bhagavad Gita (Sanatana Dharma) y el budismo, jainismo, sijismo y cristianismo.
3. Reflexionar sobre la experiencia real de Sri Ramakrishna realizando a Dios: es posible Verlo.

En todos los documentos de estudio se han incorporado numerosos versos del Gita, para que el buscador conozca la aplicación práctica de sus principios en la vida de estos dos irrepetibles hombres, y en la medida de lo posible, aplicarlas en su propia vida

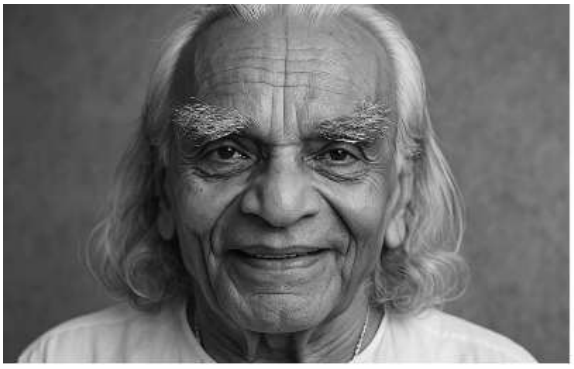
Módulo: Espiritualización de Asanas con el Bhagavad Gita

Diseñado especialmente para profesores de Yoga, este módulo enseña a trascender el ejercicio físico. Aprenderás a espiritualizar las asanas, conectando cada postura con la filosofía del Bhagavad Gita. El objetivo es ofrecer clases de bienestar integral donde el cuerpo sirva al alma, permitiendo que tus alumnos experimenten el yoga como una disciplina de transformación ética y espiritual completa.

El principal objetivo de la formación Gita-Yoga es saber cómo **espiritualizar el yoga físico actual** basado en las Asanas (posturas de Yoga) con la infinita sabiduría del **Yoga Espiritual** definido en el **Bhagavad Gita** y, en menor medida, en las Yoga Sutras de Patanjali.

Esta formación está especialmente diseñada para todos aquellos **profesor@s de Yoga**, que busquen añadir una dimensión ética-filosófica-espiritual (Gita-Yoga) al yoga físico que se practica en Occidente.

Al final de la formación, el instructor de Yoga debería ser capaz de diseñar sus propias secuencias de Asanas armonizadas con las enseñanzas del Bhagavad Gita.



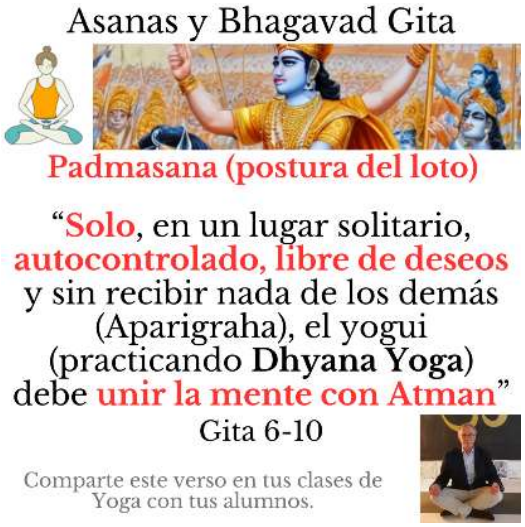
Iyengar decía que sin la comprensión del Bhagavad Gita, el Yoga quedaba incompleto

Programa¿Practicas Yoga o Asanas?

1. Introducción al Bhagavad Gita
2. Bhagavad Gita: el Camino de Sabiduría
3. El Bhagavad Gita de acuerdo a Gandhi
4. Introducción a las enseñanzas de Sri Ramakrishna y Vivekananda
5. Raja Yoga por Swami Vivekananda
6. Yoga Sutras de Patanjali por Swami Vivekananda
7. Introducción a las Asanas y al Bhagavad Gita
8. Asanas para Karma Yoga (Manos para trabajar)

9. Asanas para Dhyana Yoga (Realización de Atman)
10. Asanas para Bhakti Yoga (Corazón para sentir)
11. Asanas para Jnana Yoga (Cerebro para concebir)
12. Trabajo final: diseño de una secuencia de yoga armonizando Asanas con el Bhagavad Gita





Asignaturas del módulo "Karma Yoga"

La descripción de cada asignatura puede consultarla en nuestra web.

Asignatura: Introducción al Bhagavad Gita

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 I- El Yoga del Desaliento de Arjuna (Arjuna Vishada Yoga)

1. Introducción y resumen del capítulo I- El Yoga del Desaliento de Arjuna (Arjuna Vishada Yoga),
2. Lectura del capítulo I (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 I (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 I- El Yoga del Desaliento de Arjuna.
7. Lecturas complementarias y FAQs,

8. Ejercicio del capítulo I Arjuna Vishada Yoga.

Asignatura- El Bhagavad Gita: el Camino de la Sabiduría

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- Temas 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 II: El Yoga del Conocimiento / Sankhya (Sankhya Yoga)

1. Introducción y resumen del capítulo II- El Yoga del Conocimiento (Sankhya),
2. Lectura del capítulo II (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 II,
5. Análisis en profundidad, verso a verso, del capítulo II (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 II- 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

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.

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 III: El Yoga de la Acción (Karma Yoga)

1. Introducción y resumen del capítulo III- El Yoga de la Acción (Karma Yoga),
2. Lectura del capítulo III (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 IIII (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 III- El Yoga de la Acción (Karma Yoga).
9. Asanas para 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

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 IV: El Yoga del Conocimiento (Jnana Yoga)

1. Introducción y resumen del capítulo IV- El Yoga del Conocimiento (Jnana),
2. Lectura del capítulo IV (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,

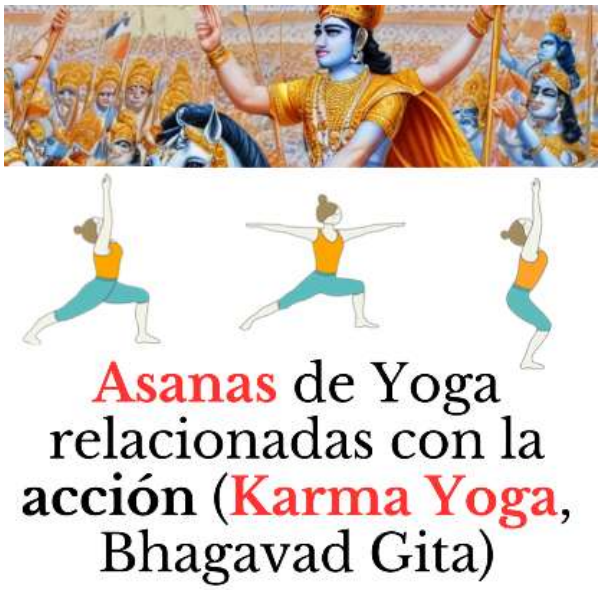
   c) Shlokas 19-23: La recta conducta del Jnani (Pandita),
   d) Shlokas 24-32: Clases de sacrificios (Yajnas) dedicados a Brahman. Superioridad del sacrificio del conocimiento (Jnana Yajna).
4. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,
5. Análisis en profundidad, verso a verso, del capítulo IV (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 IV.

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

1. Introducción y resumen del capítulo V - Yoga de la Renunciación a la Acción (Karma Sannyasa Yoga),
2. Lectura del capítulo V (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 V (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 V - Yoga de la Renunciación a la Acción (*Karma Sannyasa Yoga*).



Asignatura: Asanas para Karma Yoga

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)

Cristianismo y Karma Yoga

Asignatura: Negocios, liderazgo y Bhagavad Gita

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

Asignaturas del módulo "Dhyana / Raja Yoga"

La descripción de cada asignatura puede consultarla en nuestra web.

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



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

2. Lectura del capítulo VI (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 VI (versión Swami Vidya Prakashananda),
7. Lecturas complementarias y FAQs,
8. Ejercicio del capítulo VI.

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.

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 VI)

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

Cristianismo y Dhyana Yoga

Asignaturas del módulo "Bhakti Yoga"

La descripción de cada asignatura puede consultarla en nuestra web.

Asignatura: Introducción al Bhakti Yoga por Swami Vivekananda

1. Definición de Bhakti,
2. La filosofía de Ishvara,
3. Realización espiritual, el objetivo del Bhakti Yoga,
4. La necesidad del gurú,
5. Calificaciones del aspirante y del maestro,
6. Maestros encarnados y encarnación,
7. El mantra Om: palabra y sabiduría,
8. Adoración de sustitutos e imágenes,
9. El ideal elegido,
10. El método y los medios.

Asignatura: El Yoga del Conocimiento y de la Realización de Brahmán (*Jananvijnana Yoga*

1. Introducción y resumen del capítulo VII- El Yoga del Conocimiento y de la Realización de Brahmán (Jananvijnana Yoga),
2. Lectura del capítulo VII (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:
    1. Shlokas 1-3: Conocimiento de Brahmán mediante el Dhyana y el Bhakti Yoga,
    2. Shlokas 4-7: Prakriti inferior y superior como manifestaciones del Señor como el universo,
    3. Shlokas 8-12: Omnipresencia del Señor en el universo,
    4. Shlokas 13-19: Malhechores y bienhechores. Los cuatro tipos de devotos y los caminos del yoga,
    5. Shlokas 20-23: Validez de cualquier camino seguido con fe y devoción,
    6. Shlokas 24-30: Causas de la ignorancia. Perfil de quien ha conocido al Señor.
4. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,
5. Ejercicio del capítulo VII Jananvijnana Yoga.

Asignatura - El Yoga del Imperecedero Parabrahmán (*Akshara Parabrahma Yoga*)

1. Introducción y resumen del capítulo VIII- El Yoga del Imperecedero Parabrahmán (Akshara Parabrahma Yoga),
2. Lectura del capítulo VIII (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:
    1. Shlokas 1-3: Brahmán, Adhyatma, Karma, Adhibhuta y Adhidaiva,

2. Shlokas 9-16: meditación en el mantra OM (Pranava) y sus efectos en el hombre,
3. Shlokas 17-19: Creación y disolución del universo,
4. Shlokas 20-22: El Ser Eterno Inmanifestado (Parabrahmán). El Purusha Supremo. La vía Bhakti para alcanzarlo,
5. Shlokas 23-26: Los dos caminos del hombre (iluminado y oscuro),
6. Shlokas 27-28: El poder del yogui y los caminos que puede tomar.

4. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,
5. Ejercicio del capítulo VIII- Akshara Parabrahma Yoga.

Asignatura - El Yoga del Conocimiento Real y Discriminatorio (*Rajavidya-rajaguhya Yoga*)

1. Introducción y resumen del Capítulo IX- El Yoga del Conocimiento Real y Discriminatorio (Rajavidya-rajaguhya Yoga),
2. Lectura del capítulo IX (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:
    1. Shlokas 1-3: El Rey de las Ciencias ("la esencia del Dharma") y el Misterioso Secreto Soberano (sola mediante la experiencia directa y la fe pueden ser conocidos),
    2. Shlokas 4-6: La "paradoja" del poder soberano del Señor,
    3. Shlokas 7-10: Creación (Srishti), preservación y destrucción (Pralaya) del universo,
    4. Shlokas 11-15: Necios e iluminados (Bhakti y Jnana Yoga). Encarnaciones,
    5. Shlokas 16-19: Forma Universal del Señor,
    6. Shlokas 20-25: El fallo de seguir la ley védica y no el Bhakti. Adoración de otros Dioses,
    7. Shlokas 26-34: Bhakti Yoga y entrega al Señor mediante el Karma Yoga (Nishkama Karma).
4. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,
5. Ejercicio del capítulo IX- Rajavidya-rajaguhya Yoga.

Asignatura - El Yoga de las Manifestaciones Divinas (*Vibhuti Yoga*)

1. Introducción y resumen del Capítulo X- El Yoga de las Manifestaciones Divinas (Vibhuti Yoga),
2. Lectura del capítulo X (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:
    1. Shlokas: 1-7: Atributos humanos que provienen del yoga del Señor,
    2. Shlokas 8-11: Poder del Bhakti Yoga y su vínculo con el Jnana Yoga,
    3. Shlokas 12-18: Manifestaciones del Señor en el universo,
    4. Shlokas 19-42: Las infinitas manifestaciones divinas.
4. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,
5. Ejercicio del capítulo X- Vibhuti Yoga.

Asignatura - El Yoga de la Forma Universal del Señor (*Vishwarupa Sandarshana Yoga*)

1. Introducción y resumen del Capítulo XI- El Yoga de la Forma Universal del Señor (Vishwarupa Sandarshana Yoga),
2. Lectura del capítulo XI (versión El Gita de Acuerdo a Gandhi):
3. Análisis de los comentarios de Gandhi, Mahadev Desai y Swami Sivananda,
4. Identificación de los temas clave del capítulo:
    1. Shlokas 1-4: Arjuna pregunta por la forma del Señor como Ishvara,
    2. Shlokas 5-8: Forma Universal del Señor,
    3. Shlokas 9-14: Sanjaya describe la forma suprema (Vishwarupa) del Señor como Ishvara,
    4. Shlokas 15-31: Emoción de Arjuna ante la visión de la Forma Universal del Señor,
    5. Shlokas 32-34: El tiempo de la destrucción del mundo. Incitación a Arjuna a luchar,
    6. Shlokas 35-46: Arjuna, poseído por el miedo, pide volver a ver la forma normal del Señor,
    7. Shlokas 47-50: El Señor regresa a Su forma benigna,
    8. Shlokas 51-55: Solo el Bhakti Yoga permite al hombre ver Su Forma Universal. El camino de la devoción incesante (Ananyabhakti)
5. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,
6. Ejercicio del capítulo XI- Vishwarupa Sandarshana Yoga.

Asignatura - *Bhakti Yoga* (el Camino de la Devoción a Dios)

1. Introducción y resumen del Capítulo XII- El Camino de la Devoción (Bhakti Yoga),
2. Lectura del capítulo XI (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 Bhakti Yoga:
    1. Shlokas 1-5: Superioridad del Bhakti Yoga respecto a los otros caminos,
    2. Shlokas 6-8: Bondades del Bhakti Yoga,
    3. Shlokas 9-12: El Bhakti Yoga y el Dhyana, Karma y Jnana Yoga,
    4. Shlokas 13-20: Perfil del Bhakti Yogui. Buddhi Yoga.
4. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,
5. Ejercicio del capítulo XII- Bhakti Yoga.
6. Cristianismo y Bhakti Yoga

Asignatura: Repaso de los principales versos del Bhakti Yoga

1. ¿Qué es mejor adorar al Imperecedero Brahman sin forma (Nirguna) o al Saguna? Comentario Gita 12 1-2
2. Yogui: Autocontrol, ecuanimidad, amor universal. Comentario Gita 12 3-4
3. Camino recomendado: de Bhakti (Devoción) a Jnana Yoga (Conocimiento) Comentario Gita 12-5
4. Karma, Bhakti y Dhyana. Ananya Yoga (Concentración y Renuncia) Comentario Gita 12 6-73
5. 5 cualidades del Bhakta Yogui Comentario Gita 12 13-14
6. Vive en armonía con el mundo (Gita 12 15-16)

7. Las cualidades de un Bhakta son iguales a las de un Jnani Yogui Comentario Gita 12 18-19
8. Peligros del Bhakti y Jnana Yoga
9. Karma Yoga más Bhakti Yoga
10. Brahman (Jnanis), Paramatman (Karma Yoguis) y Bhagavan (Bhakta)
11. Una reflexión sobre el Bhakti Yoga de Swami Vivekananda
12. Entrega a Dios: cuando el verdadero Yo emerge
13. Delega toda tu ansiedad en Dios (Autoentrega)
14. Bhakti: Omnisciencia, nombres, formas, rituales
15. Devoción (Bhakti) Adoración a nombres sagrados



1. Cinco lecciones de vida (Bhakti) del Bhagavad Gita
2. Introducción
3. El alma eterna (Atman) y la paz interior
4. Deber y karma yoga: actuar sin apego
5. Control de la mente y autocontrol
6. Fe y devoción: el camino hacia la gracia divina
7. Entrega y sumisión a Dios (o al Gurú)



Asignatura: Asanas para Bhakti Yoga

1. Introducción al Bhakti Yoga
2. Asanas devocionales para el Bhakti Yoga (Bhagavad Gita) y Yoga Sutras de Patanjali: corazón para sentir
3. Bhujangasana (Postura de la Cobra)
4. Ustrasana (Postura del Camello)
5. Vajrasana (Postura del rayo)
6. Setu Bandhasana (Postura del Puente)
7. Anjaneyasana (Postura de la Luna Creciente)

Asignatura: Para-Bhakti o Devoción Suprema por Swami Vivekananda

1. La renuncia preparatoria.
2. La renuncia del Bhakta resulta del amor.
3. La naturalidad del Bhakti Yoga y su secreto clave.
4. Las formas del amor: manifestación.
5. El amor universal. Cómo conduce a la autoentrega.
6. El Conocimiento Superior y el Amor Superior son Uno para el Amante Verdadero.
7. El Triángulo del Amor.
8. El Dios del amor es su propia prueba.
9. Representaciones humanas del ideal divino del amor.
10. Conclusión.

Discursos sobre el Bhakti Yoga

1. La preparación
2. Los primeros pasos en el Bhakti Yoga
3. El maestro espiritual
4. La necesidad de los símbolos
5. Los símbolos principales
6. El Ishta

Asignaturas del módulo "Jnana Yoga"

La descripción de cada asignatura puede consultarla en nuestra web.

Asignatura - Introducción al Jnana Yoga y al Vedanta por Swami Vivekananda

La necesidad de la religión

1. Origen de las religiones,
2. La búsqueda interior: éxtasis, inspiración, razón. Rishis,
3. El concepto de Ser Omnipresente y la ética,
4. ¿Por qué debemos hacer el bien?,
5. Materialismo versus Religión,
6. El Vedanta.

La verdadera naturaleza del hombre

1. Más allá del mundo de los sentidos: ¿qué es real?,
2. Nihilismo versus búsqueda de lo real,
3. Conciliación de mitología y ciencia,
4. Cuerpo y alma (Atman),
5. La búsqueda de Atman,

Maya, ilusión y Vedanta

1. Maya según Shankaracharya: uno de los pilares del Vedanta y del budismo,
2. Qué es Maya,
3. Maya como declaración de la realidad de este universo,
4. Maya y Vedanta,
5. La renuncia como el verdadero comienzo de la religión,
6. ¿Por qué el hombre busca a un Dios?,
7. ¿Por qué no convertirse en agnósticos? ,
8. Ubicuidad de Maya.

Maya y la evolución de la concepción de Dios

1. Cada uno debe ser juzgado según su propio ideal, y no por el de los demás,
2. Maya y el avance de la ética. Pravritti y Nivritti,
3. El Dios ético,
4. Maya como materia, espíritu o mente,
5. El Dios justo y misericordioso,
6. La absoluta libertad como base del Vedanta,

Maya y libertad

1. ¿Por qué deberíamos alabar por imitar a la naturaleza?,
2. Religión versus "sabiduría práctica" o buenismo,
3. Más allá de Maya hay una salida: la religión,
4. El despertar espiritual de la libertad,
5. La filosofía monoteísta del Vedanta. Dios está en nuestro interior.

El Absoluto y su Manifestación

1. La filosofía Advaita: ¿Cómo se ha convertido el Infinito, el Absoluto, en finito?,
2. La ley de causalidad como condición necesaria de todo nuestro pensamiento,
3. Advaita (no dualidad): no hay dos, sino uno,
4. Buda, el Vedanta y Shankaracharya,

Dios en Todo

1. Dios, Alá, Jehová, Brahman…,
2. El punto de vista del Vedanta: combinación de cabeza y corazón,
3. Lo que el Vedanta busca enseñar: la deificación del mundo,
4. El reino de los cielos está dentro de vosotros,
5. Haz tu trabajo viendo en todo a Dios,
6. El Vedanta como la Unidad de todo

Realización de Dios

1. Katha Upanishad: el centro de todo el universo está en el alma humana,
2. La verdadera religión no está ni en los libros ni en los templos,
3. La esencia del Vedanta: no basta con hablar, realiza la religión,
4. Atman: toda la sabiduría y la pureza están en nuestra alma,
5. La esencia de los Upanishads: la realización.

Asignatura - Capítulo XIII: El Yoga del Campo y del Conocedor del Campo (*Kshetra Kshetrajna Vibhaga Yoga*)

1. Introducción y resumen del Capítulo XIII- El Yoga del Campo y del Conocedor del Campo (Kshetra Kshetrajna Vibhaga Yoga),

2. Lectura del capítulo XIII (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 XIII:

    1. Shlokas 1 -7: Naturaleza, modificaciones y origen del Campo (Kshetra) y del Conocedor del Campo (Kshetrajna),

    2. Shlokas 8-12: Perfil del Jnani Yogui,

    3. Shlokas 13-19: Lo que se debe conocer: el Brahman Supremo,

    4. Shlokas 20-35: Diferencia entre Prakriti (naturaleza) y Purusha (espíritu).

4. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,

5. Ejercicio

Asignatura - Capítulo XIV: El Yoga de la Diferenciación de las Tres *Gunas* (*Gunatrayavibhaga Yoga*)

1. Introducción y resumen del Capítulo XIV- El Yoga de la Diferenciación de las Tres Gunas (Gunatrayavibhaga Yoga),

2. Lectura del capítulo XIV (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 XIV Gunatrayavibhaga Yoga:

4. Shlokas 1-4: El supremo conocimiento (Jnana) para alcanzar la Unidad con el Señor: el gran Prakriti y Purusha,

5. Shlokas 5-13: Naturaleza y características de las tres Gunas (Sattva, Rajas y Tamas),

6. Shlokas 14-18: Efectos de las Gunas en el hombre,

7. Shlokas 19-20: Paramatman (Atman Supremo), Aquel que está por encima de las Gunas ,

8. Shlokas 21-27: Perfil del Gunatita / Jivamukta (quien ha trascendido las tres Gunas),

9. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,

10. Ejercicio

Asignatura - Capítulo XV: El Yoga del Ser Supremo (*Purushottama Yoga*)

1. Introducción y resumen del Capítulo XV- El Yoga del Ser Supremo (Purushottama Yoga),

2. Lectura del capítulo XV (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 XV:

    1. Shlokas 1-6: El indestructible árbol del Samsara (Ashvattha) y el camino para llegar a Dios,

    2. Shlokas 7-11: Jiva (Jivatman), el espíritu divino en el hombre,

    3. Shlokas 12-15: Omnipresencia y poder del Señor. El autor del Vedanta,

    4. Shlokas 16-20: Purusha Kshara (perecedero, cuerpo físico) y Akshara (imperecedero, mente). Paramatman (Ser Supremo, Ishvara imperecedero) y Purushotama.

4. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,

5. Ejercicio

Asignatura - Capítulo XVI: El Yoga de la Herencia Divina y Diabólica (*Daivasura Sampad Vibhaga Yoga*)

1. Introducción y resumen del Capítulo XVI- El Yoga de la Herencia Divina y Diabólica (Daivasura Sampad Vibhaga Yoga),

2. Lectura del capítulo XVI (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 Daivasura Sampad Vibhaga Yoga:

    1. Shlokas 1 -3: Perfil del hombre nacido con la herencia divina (sáttvika). Daivisampat (riqueza divina),

    2. Shloka 4: Perfil del hombre nacido con la herencia demoníaca,

    3. Shloka 5: La herencia divina (Arjuna) crea la libertad, la diabólica (Duryodhana) la esclavitud,

    4. Shlokas 6-20: Características de la herencia diabólica y la destrucción que conlleva,

    5. Shlokas 21-22: Las tres puertas del infierno (pasión, ira y codicia),

    6. Shlokas 23-24: Shastras como la autoridad para determinar lo que se debe y lo que no se debe hacer. Énfasis en el Karma Yoga.

4. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,

5. Ejercicio.

Asignatura - Capítulo XVII: El Yoga de las Tres Fes (*Shraddha Traya Vibhaga Yoga*)

1. Introducción y resumen del Capítulo XVII- El Yoga de las Tres Fes (Shraddha Traya Vibhaga Yoga),

2. Lectura del capítulo XVII (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 XVII:

1. Shlokas 1-3: Los tres tipos de fe (Shraddha: sáttvika, rajásica o tamásica),

2. Shlokas 4-6: Las tres formas de Adoración. La austeridad (Tapas) contraria a las Shastras (reglas),

3. Shlokas 7-10: Los tres tipos de alimentos,

4. Shlokas 11-13: Los tres tipos de Yajna (sacrificio),

5. Shlokas 14-19: Los tres tipos de Tapas (austeridad),

6. Shlokas 20-22: Los tipos de Dana (caridad),

7. Shlokas 23-27: La grandeza del mantra AUM TAT SAT,

8. Shloka 28: ASAT, el error de practicar el sacrificio, la caridad o la austeridad sin Shraddha (fe).

4. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,

5. Ejercicio.

Asignatura - Capítulo XVII: El Yoga de la Liberación Mediante la Renuncia (*Moksha Sannyasa Yoga*)

1. Introducción y resumen del Capítulo XVIII- El Yoga de la Liberación Mediante la Renuncia (Moksha Sannyasa Yoga),

2. Lectura del capítulo XVIII (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 XVIII:

    1. Shlokas 1 -12: El secreto de Sannyasa y Tyaga (abandono del fruto de toda acción),

    2. Shlokas 13-18: Las cinco causas de la doctrina Samkhya para la realización de todas las acciones (Karma). Atman cómo no-hacedor,

    3. Shlokas 19-40: Tipos de conocimiento, acción, razón, firmeza y placer en función de las tres Gunas (Sattva, Rajas y Tamas),

    4. Shlokas 41-48: Obligaciones de las cuatro castas (Brahmanes, Kshatriyas, Vaishyas y Shudras),

5. Shlokas 49-55: Como alcanzar a alcanzar a Brahman (Brahmasakshatkara) y la suprema consumación del conocimiento (Jnananishta),

6. Shlokas 56-60: Nishkama Karma (acción realizada sin ninguna expectativa por sus frutos) asociado con Bhakti,

7. Shlokas 61-66: Entrégate al Señor que mora en el corazón de cada ser, la esencia del Gita. Libre Albedrío,

8. Shlokas 74-78: El Gita como Yoga Shastra. Conocimiento y acción (Jnana y Karma) representado por Krishna (el Brahmán sin acción) y la "acción" representada por Arjuna.

4. Lectura de la libre adaptación versificada del Gita,

5. Ejercicio.

Asignatura - Jnana Yoga (unidad en la diversidad) por Swami Vivekananda

1- Unidad en la diversidad

1. El Alma (Atman) no está en lo finito,
2. El espacio y el tiempo están en Maya,
3. El conocimiento aumenta la felicidad,
4. Vedanta: el bien y el mal son uno (unidad en lo externo),
5. La Unidad del Vedanta. El Alma del Universo,
6. La enseñanza filosófica de los Upanishads renuncia a la idea de ir al cielo,
7. El Yoga y el Raja-Yoga.

2- La libertad del alma

1. El Bhagavad Gita como el último de los Upanishads,
2. La filosofía de los Upanishads y del Vedanta,
3. Restauración del Conocimiento: un principio clave de todas las religiones,
4. El alma es libre por naturaleza,
5. Vedanta: no estamos atados, somos libres,
6. Dualismo y no dualismo.

3- Cosmos: Macrocosmos

1. Conocer lo infinito desde lo finito,
2. Destruir significa volver a la causa (Kapila). Cuando el efecto es lo mismo que la causa,
3. Los eternos ciclos (Kalpas) del Universo y la Teoría de la Evolución,
4. La inteligencia universal a la que llamamos Dios.

4- Cosmos: Microcosmos

1. La evolución del alma: de lo exterior a lo interior,
2. La antigua sabiduría en un lenguaje actual,
3. Cerebro, mente, intelecto y alma,

4. La naturaleza del alma,
5. La reencarnación del alma,
6. Instinto, conocimiento y experiencia,
7. ¿Qué dirige el alma cuando el cuerpo muere?,
8. La libertad del alma humana.

5- Inmortalidad

1. La inmortalidad del alma humana,
2. Evolución e involución,
3. Inteligencia universal (Brahma, Cristo, Buda…),
4. La iluminación según los filósofos Samkhya,
5. Atman: el Ser del hombre,
6. Todo conocimiento debe estar en nosotros,
7. "Tat Tvam Asi" (Eso eres tú).

6- Atman

1. Tradiciones hindúes ortodoxas y heterodoxas (jainistas y budistas),
2. Tradiciones hindúes ortodoxas: Sankhyas, Naiyayikas y Mimamsakas. Vedanta y Upanishad,
3. Las tres ramas del Vedanta. Dualistas y No-Dualistas,
4. Escuela dualista,
5. Dualistas calificados,
6. Escuela Advaita (vedantismo no dualista),
7. ¿Qué enseña el Vedanta?,
8. Síntesis del pensamiento religioso hindú con respecto a Dios.

7- Atman: su esclavitud y libertad

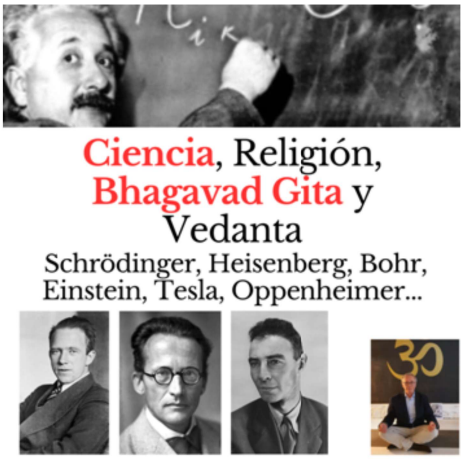
1. Brahman en la filosofía Advaita Vedanta,
2. Samskara y Prana,
3. Jiva: el Atman en cautiverio. Reencarnación,
4. Samsara (ciclo de nacimiento y muerte),
5. La renuncia al mundo como pilar de la filosofía Vedanta.

8- El hombre real y el aparente

1. La búsqueda de la unidad como objetivo del Vedanta. Prana (energía) y Akasha (materia),
2. El pensamiento (Mahat) como la manifestación más sutil del Ser,
3. El Alma y la Mente Universal,
4. Samskaras,
5. Brahmaloka (esfera de Brahma) y Karma-Bhumi (esfera del Karma),
6. Devayana (el camino a Dios),
7. La negación de la teoría del alma budista,
8. Brahman: todo el universo como unidad de existencia,
9. El concepto de Maya Advaita,
10. El hombre real como Unidad de Existencia,
11. La meta del Vedanta: alcanzar la libertad mientras se vive,
12. La realización como religión verdadera,
13. La luz de Sri Ramakrishna.

Cristianismo y Jnana Yoga

Asignatura: Ciencia, Religión, Bhagavad Gita y Vedanta



1. Introducción: ciencia, espiritualidad y Bhagavad Gita
2. Introducción al Gita y la ciencia
    1. Los eternos ciclos (Kalpas) del Universo
    2. Energía, Atman y las leyes de la termodinámica
    3. El Gita y la creación de los seres vivos
    4. Gita, fotosíntesis y alimentos
    5. La ciencia del Yoga y la meditación
3. Bhagavad Gita: una ciencia espiritual (Para-Vidya)
    1. Ciencia y filosofía del Yoga (según el Bhagavad Gita)
    2. Occidente (ciencia)-India (espiritualidad)
    3. Conocimiento inferior y superior
    4. ¿Hay que aceptar algún dogma en el Bhagavad Gita?
    5. ¿Hay que creer en algo para beneficiarse de las enseñanzas del Bhagavad Gita?
4. Ciencia, Vedanta y Bhagavad Gita
    1. La coexistencia perfectamente armoniosa de ciencia y religión del Vedanta según Swami Vivekananda
    2. Vedanta y epistemología: la Conciencia es anterior a toda forma de existencia
    3. La supremacía del conocimiento intuitivo y el lugar de la razón
    4. El papel de la intuición
    5. Síntesis de la sinergia Vedanta-ciencia
5. Influencia del Bhagavad Gita en Occidente
    1. Filósofos y artistas conocen el Vedanta en Occidente (siglo XIX)
    2. Matemáticos y físicos (mecánica cuántica) influenciados por el Vedanta
        1. Albert Einstein
        2. Erwin Schrödinger
        3. Werner Heisenberg
        4. Robert Oppenheimer
        5. Nikola Tesla
        6. Niels Bohr
        7. Carl Sagan

Asignaturas del módulo "Realización de los principios del Bhagavad Gita. Enseñanzas de Sri Ramakrishna y de Swami Vivekananda. Globalización del Vedanta"

La descripción de cada asignatura puede consultarla en nuestra web.

Introducción a Sri Ramakrishna y Swami Vivekananda. Armonía entre religiones

1. La tolerancia del hinduismo con otras religiones
2. Sri Ramakrishna: Principio de Armonía entre Religiones
3. Swami Vivekananda: discípulo de Sri Ramakrishna
4. Ramakrishna Math y Ramakrishna Mission
5. Modelo educativo de la Ramakrishna Mission en base a las enseñanzas del Gita
6. Santo Kabir, Trailanga Swami y Swami Satchidananda
7. Las religiones y el principio Sri Ramakrishna
8. Empresarios que aplican este principio
9. Propuesta de un modelo de ética global
10. Oda a Sri Ramakrishna Paramahansa

Sri Ramakrishna: El profeta de la armonía de las religiones. El Avatar de la Edad Moderna

1- Introducción a Sri Ramakrishna

1. Sri Ramakrishna Paramahansa: el Avatar de la Edad Moderna
2. El profeta de la armonía de las religiones. Yato mat, tato path "Tantas religiones, tantos caminos"
3. El hombre que había renunciado a todo por Dios y que nada sabía, nada sino Dios
4. El mensaje de Sri Ramakrishna
5. Contribuciones de Sri Ramakrishna a la cultura mundial
6. Algunos reflexiones de Sri Ramakrishna

7. Cronología de la vida de Sri Ramakrishna
8. Sri Ramakrishna y Bhairavi Brahmani
9. Sri Ramakrishna y Totapuri
10. Sri Ramakrishna sigue el camino del islam y del cristianismo
11. Análisis de la película Bhagavan Sri Ramakrishna

2- La Santa Madre (Sri Sarada Devi)

1. Sri Sarada Devi, la consorte espiritual de Sri Ramakrishna
2. Adoración de Sri Ramakrishna
3. Liderando la Sangha (Ramakrishna Mission) después del fallecimiento del Maestro
4. La Madre de todos
5. Algunas reflexiones de la Santa Madre
6. El Evangelio de la Santa Madre Sarada Devi

3- Introducción al Evangelio de Sri Ramakrishna

1. El Evangelio de Sri Ramakrishna de Mahendranath Gupta
2. Prólogo por Aldous Huxley
3. Prefacio al Sri Sri Ramakrishna Kathamrita por Swami Nikhilananda

4- Mahendranath Gupta ("M"): el discípulo que registró el Evangelio de Sri Ramakrishna

1. La importancia de "M" (Maestro Mahashay) en la misión de Sri Ramakrishna por Swami Tapasyananda
2. El encuentro con Sri Ramakrishna
3. Reconocimiento de Sri Ramakrishna como parte de su misión divina: tendrás que enseñar el Bhagavata (Bhagavad Gita), la palabra de Dios a la humanidad
4. Cómo un cabeza de familia puede elevarse al más alto nivel de sabiduría
5. Su vida como Bhakta y Jnani Yogui
6. Después de la muerte del Maestro

7. Aprobación para publicar el Evangelio por Sri Sara Devi (la Santa Madre) y aclamación de Swami Vivekananda

8. "M" como misionero de Sri Ramakrishna

9. Un verdadero Rishi védico

Diálogos de Sri Ramakrishna con sus devotos (Extractos del evangelio)

1. Sri Ramakrishna y Keshab Chandra Sen

2. Reflexiones sobre las Gunas

3. El Conocimiento de Brahman

4. El estado Samadhi

5. Bhakti, Karma y Jnana Yoga

6. El significado del Bhagavad Gita

7. Dios puede ser realizado a través de todos los caminos. Todas las religiones son verdaderas

8. La necesidad de la disciplina espiritual

9. Es posible realizar a Dios mediante el Karma Yoga

10. Tipos de aspirantes: Pravartakas, Sadhakas, Siddhas y el Siddha de los Siddhas (Suprema perfección)

11. Todas las mujeres son la verdadera imagen de Shakti

12. Sri Ramakrishna, Swami Vivekananda (Narendra) y el Gita

13. Bhakti, el amor a Dios, es la esencia de toda disciplina espiritual

14. Realizando a la Divina Madre vendrán Lakshmi, Sarasvati, Kártika y Ganesha

15. El aspecto de Dios con o sin forma

16. El hombre debería seguir varios caminos. Sri Ramakrishna siguió varios (Hinduismo, Islamismo, Cristianismo, además del camino de los Shaktas, Vaishnavas y Vedantistas)

17. Uno de los estados de pérdida de su consciencia exterior entrando en Samadhi del Maestro

18. Aquel que es llamado Brahman por los Jnanis es conocido como Atman por los yoguis y como Bhagaván por los Bhaktas

19. No se puede pensar en Brahman sin Shakti o en Shakti sin Brahman

20. Se puede realizar a Dios sin una completa renunciación

21. Sólo hay un gurú y éste es Satchidánanda. Ramanuja sostuvo la doctrina del Monismo Calificado, pero su Gurú era Monista puro

22. La dureza del Karma Yoga

23. Sattva, Rajas y Tamas y el Bhakti Yoga

24. Los Bhaktas y el Dios con o sin forma

25. Sobre la reencarnación del alma

26. El camino del Conocimiento (Jnana) y la filosofía Vedanta

27. Prémabhakti (Rágabhakti) y Vaidhibhakti

Apéndice: La vida de Sri Ramakrishna por Romain Rolland

Materiales complementarios: "El Evangelio de Sri Ramakrishna" (Tomos I, II y III)

Swami Vivekananda: de agnóstico a filósofo (Jnani) y finalmente a devoto (Bhakti)

1. Swami Vivekananda y Sri Ramakrishna
2. Inicios de la Hermandad Monástica
3. Descubrimiento de la India Real
4. Sus discursos en el Parlamento Mundial de las Religiones celebrado en septiembre de 1893
5. Fundación de la Ramakrishna Mission y Belur Math
6. Discípulos de Swami Vivekananda
7. Las contribuciones de Swami Vivekananda a la cultura mundial
    a. La religión como una experiencia universal de la Realidad trascendente, común a toda la humanidad
    b. La religión es tan científica como la ciencia
    c. Concepto de humanismo espiritual basado en la "divinidad potencial del alma" de cada hombre
    d. Nueva teoría de la ética y un nuevo principio de moralidad basado en la pureza intrínseca y la unidad de Atman
    e. Interpretación de las escrituras y la filosofía hindúes para los occidentales en un idioma que pudieran entender

   f. Hacer de la India una nación con una misión global: la propagación de la espiritualidad
8. Las contribuciones de Swamiji al hinduismo
   a. Unificación general del hinduismo sobre la base del principio de unidad en la diversidad
   b. (Principio de Sri Ramakrishna de Armonía entre Religiones)
   c. Restauración de la filosofía hindú y de sus doctrinas religiosas
9. Enseñanzas seleccionadas de Swami Vivekananda
10. "Una biografía de sus discípulos orientales y occidentales" Advaita Ashrama

La vida de Swami Vivekananda (I): de niño hasta la muerte de Sri Ramakrishna

1. Introducción a la vida de Swami Vivekananda
2. El linaje de Narendra Nath Datta
3. Nacimiento e Infancia
4. Educación Temprana. Vislumbres de Espiritualidad
5. Días universitarios. Primer conocimiento de Sri Ramakrishna Paramahamsa. Tendencias
6. Sri Ramakrishna
7. Bajo el influjo del Maestro
8. El gurú y el discípulo
9. El hombre en ciernes
10. Pruebas y dificultades
11. Días de éxtasis en Dakshineswar
12. Cossipore y la muerte del Maestro

La vida de Swami Vivekananda (II): desde Baranagore Math hasta la iluminación del cabo Comorín (1887-1893)

1. Baranagore Math
2. Inicio de su periplo indio como Sannyasin. Los Tirthas (lugares de peregrinaje) del Norte
3. Andanzas en el Himalaya. Hrishikesh
4. En el Rajputana histórico

5. Viaje a Bombay y Ahmedabad

6. A través del sur de la India (Bangalore, Rameswaram, Madurai). Fin del gran peregrinaje por India. La profunda meditación sobre el presente y el futuro de su país en Cabo Comorín

7. Más hechos de la vida como monje itinerante (Parivrajaka)

8. Hacia el reconocimiento público. Estancias en Madrás y Hyderabad. Cambio de nombre a Swami Vivekananda

La vida de Swami Vivekananda (III): Estancia en Estados Unidos. Parlamento de las Religiones de Chicago. Organización y consolidación de la obra americana. Inicio de la globalización del Vedanta.

1. Viaje y llegada del Swami a América
2. El Parlamento de las Religiones de Chicago (1893)
3. Discurso íntegro de Swami Vivekananda en el Parlamento Mundial de las Religiones
4. Su éxito como conferencista en Estados Unidos
5. Diversas experiencias como predicador
6. El comienzo del trabajo en América
7. Ensayos sobre el Raja-Yoga y el Jnana-Yoga
8. La Canción del Sannyasin

La vida de Swami Vivekananda (IV): primera estancia en Londres. El Vedanta, el Gita y el Yoga se globalizan. Regreso a Estados Unidos e Inglaterra. Regresando a la India

1. Estancia en París. Primera visita a Inglaterra
2. Regreso a Estados Unidos. Estableciendo la obra americana
3. Regreso a Londres. Vuelta por el continente europeo
4. Regresando a la India después de cuatro años

La vida de Swami Vivekananda (V): Regreso a India. Ceylán. El fenómeno Swamiji. Bengala. Cachemira.

1. Marcha triunfal por Ceilán y el sur de la India
2. Vuelta a Bengala
3. En el norte de la india

La vida de Swami Vivekananda (VI): Vida en Belur Math. Formación de los discípulos. Cachemira. El Swami entre su propio pueblo.

1. Vida en el Math y formación de los discípulos
2. En Cachemira: Amarnath y Kshir-Bhavani
3. Consagración del Math: alcance e ideales
4. El Swami entre su propio pueblo

La vida de Swami Vivekananda (VII): Segunda visita a América (1899). El Congreso de París. Mayavati. Bengala. La vida en el Math. Mahasamadhi.

1. Segunda visita a América
2. El Congreso de París y una gira por Europa
3. Visita a Mayavati
4. Un viaje a Bengala Oriental y la vida en el Math
5. Hacia el final
6. Mahasamadhi

Asignatura- Las religiones del mundo. ¿Es posible ver a Dios?

Contenido:

1. Las religiones superiores y la Era Axial
2. Hinduismo
3. Budismo y Gita
    a. Introducción al Budismo y su relación con el hinduismo y el Bhagavad Gita
    b. Escuelas budistas e hinduistas. Civilización budista e hindú
    c. Diferencias y similitudes entre el Buda y Krishna
        i. El Buda y Krishna: dos Kshatriyas reales
        ii. Swami Vivekananda adoraba a Buda como Dios encarnado en la tierra
        iii. Sri Ramakrishna: "El Buda, no era ateo. Solo que él no podía expresar su realización en palabras"
    d. Introducción a las enseñanzas del Buda (comparación con el Bhagavad Gita)
    e. Las cuatro nobles verdades y el Bhagavad Gita
    f. El Camino Medio (Madhyama Pratipada) y el Bhagavad Gita
    g. El concepto de Alma en el budismo (Anatta, no yo) y en el Bhagavad Gita (Atman, alma eterna)
    h. Reencarnación (Samsara) y Karma
    i. Visión de la Divinidad en el Budismo y en el Bhagavad Gita
4. Jainismo y Gita
5. Sijismo y Gita
6. Cristianismo y Gita
    a. Introducción
    b. Dos religiones monoteístas
    c. Reencarnación / Karma / Autoridad /Tiempo
    d. Espíritu de asimilación y admiración mutuo
    e. Profetas - Salvadores - Hijo de Dios
    f. Dualismo (Dvaita) / no dualismo (Advaita)
    g. Los Diez Mandamientos y el Bhagavad Gita
    h. El Sermón de la Montaña y el Bhagavad Gita
    i. Buscad y hallaréis (Jesús)
    j. Cristianismo (Ágape) y Karma Yoga
    k. Cristianismo y Jnana Yoga
    l. Conclusiones
7. Islam y Gita
    a. Introducción

b. Breve comparación entre el Islam y el Gita
c. Introducción al islam (comparado con el Bhagavad Gita)
d. Contexto y origen del islam y del hinduismo
e. Krishna (Encarnación de Dios) y Mahoma (Profeta)
    i. Historicidad de Krishna y Mahoma
    ii. Principales enseñanzas resumidas de Krishna y Mahoma
f. Sunitas, chiitas y Bhagavad Gita
g. Concepto monoteísta de Dios (Ala y Brahman)
h. Los Cinco Pilares del Islam
    i. Shahada (Profesión de fe) y el Bhakti Yoga
    ii. Salat (Oración) y el Bhagavad Gita ("En Mí fija tu mente")
    iii. Zakat (Limosna obligatoria) y el Bhagavad Gita (Karma Yoga, Dana)
    iv. Sawm (Ayuno durante el Ramadán) y el Gita (Autodominio, moderación)
    v. Hajj (Peregrinación a La Meca) y el Gita (peregrinación del alma hacia Dios)
i. Equivalente del Hadiz (Islam) en el hinduismo (Puranas, Gita)
j. Objetivo de la vida del hombre (Islam y Bhagavad Gita)
    i. Paraíso / Cielo (temporal)
    ii. Vida después de la muerte
    iii. Responsabilidad individual y justicia social
k. Principios éticos (islam, Bhagavad Gita)
l. Principales similitudes y diferencias entre el islam y el Bhagavad Gita
m. El camino no dual del sufismo (Ibn Arabi) y el Advaita Vedanta
n. El islam y el principio de armonía entre religiones de Sri Ramakrishna
o. Sri Ramakrishna: “el islam también es una forma de alcanzar a Dios”
p. Población musulmana e hinduista en el mundo

8. La inteligencia universal a la que llamamos Dios
    a. ¿Quién está detrás de este universo de nombres y formas? Qué bella es la naturaleza
    b. Cuando la oscuridad estaba escondida en la oscuridad
    c. El Bhagavad Gita y el Big Bang
    d. Si conoces un árbol, conoces el Universo. De lo sutil a lo burdo
    e. Lo sutil es la causa, lo burdo su efecto
    f. Destruir significa volver a la causa (Kapila). Cuando el efecto es lo mismo que la causa
    g. Los eternos ciclos (Kalpas) del Universo y la Teoría de la Evolución
    h. Periodo no-manifestado de intensa actividad sutil. La teoría de la evolución. Toda evolución es precedida por una involución
    i. Nada puede ser creado de la nada
    j. La inteligencia universal a la que llamamos Dios
    k. ¿Por qué usar la vieja palabra Dios?
    l. Todo es Él: nacemos de Él, vivimos en Él y a Él volvemos
9. ¿Es posible ver a Dios? La religión es realización
    a. Religión: re-unir
    b. ¿Es posible ver a Dios?
    c. La religión no está en los libros, ni en las iglesias ni es un proceso mental
    d. ¿Es posible conocer a Dios por medio del razonamiento?
    e. Cuando se olvida la religión. Encarnaciones.

f. Cuando el ignorante habla de religión
g. Ateos, materialistas y agnósticos
h. Buscad y hallaréis (Jesús)
i. El profeta de la armonía entre religiones
j. Dios es Uno, pero Sus nombres son muchos (Sri Ramakrishna)
k. Sri Ramakrishna siguió el islam y el cristianismo
l. ¿Quién quiere a Dios?
m. Dios mora en todos los seres
n. ¿Ha dotado Dios a algunos con más poder y a otros con menos?
o. Cuatro clases de hombres
p. ¿Cómo debemos vivir en el mundo? lujuria y codicia
q. Conocimiento de Brahman en Samadhi y silencio
r. El despertar espiritual

Asignaturas: Espiritualización de Asanas con el Bhagavad Gita

Asignatura "¿Practicas Yoga o Asanas?"

1. Introducción
2. ¿Qué es Yoga según el Bhagavad Gita?
3. ¿Por qué practicas Yoga?
4. Asanas: cuerpo y (algo de mente)
    1. Cuando lo finito (Cuerpo y mente) no puede realizar lo infinito (Atman)
5. El Yoga de la Sabiduría: Bhagavad Gita
6. El Everest del Yoga
7. Yoga-Shastras: Bhagavad Gita y Yoga Sutras
8. Asana en el Bhagavad Gita
9. La responsabilidad del profesor y del centro de yoga
10. Conclusiones: Yoga espiritual más físico

Asignatura "Introducción a las Asanas y al Bhagavad Gita"

1. Introducción a las Asanas y al Bhagavad Gita
2. Origen de las Asanas de Yoga
3. Asanas en el Bhagavad Gita
4. Principales textos: Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita y Shiva Samhita
5. Asanas y Hatha Yoga según Swami Vivekananda y Sri Ramakrishna
6. Principales Asanas usadas para armonizar con el Bhagavad Gita
7. El papel de T. Krishnamacharya, Pattabhi Jois y B.K.S. Iyengar

Asignatura "Asanas para el Karma Yoga: (Manos para trabajar)"

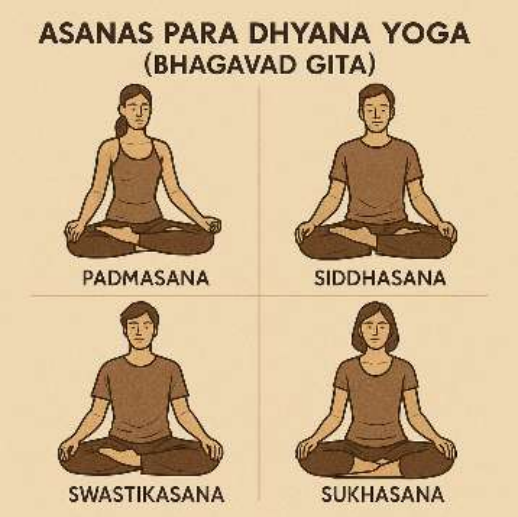
5. Introducción al Karma Yoga
6. Introducción a las Asanas para el Karma Yoga
7. Asanas relacionadas con la fortaleza y la resistencia (desapego)
    a. Virabhadrasana I, II y III (Posturas del Guerrero)
    b. Virabhadra: una forma feroz de Shiva
    c. Utkatasana (Postura de la Silla)
    d. Chaturanga Dandasana (Plancha Baja)
    e. Phalakasana (Plancha)
    f. Bakasana (Postura del Cuervo)
    g. Tadasana (Postura de la Montaña)
8. 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)
9. 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)

10. 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: Asanas para Dhyana Yoga

1. Introducción al Dhyana Yoga
2. Introducción a las posturas de yoga meditativas (Bhagavad Gita) y Yoga Sutras de Patanjali
3. Versos claves del Gita para la meditación
    1. Un verso del Gita que contiene “Asana”
4. **Padmasana** (Postura del Loto): postura avanzada para la concentración
5. **Siddhasana** (Postura Perfecta): favorece la estabilidad mental y física
6. **Sukhasana** (Postura Fácil): ideal para principiantes en meditación
7. **Swastikasana** (Postura Auspiciosa): variante cómoda para la meditación
8. **Bhadrasana** y Baddha Konasana (Postura del Trono)
9. **Savasana** (Postura del Cadáver): relajación profunda después de la práctica



Asignatura: Asanas para el Bhakti Yoga (Corazón para sentir)

1. Introducción al Bhakti Yoga
2. Asanas devocionales para el Bhakti Yoga
3. Balasana
4. Padmasana
5. Sukhasana
6. Siddhasana
7. Vajrasana
8. Ardha Padmasana
9. Ustrasana
10. Anjaneyasana
11. Utkatasana
12. Virabhadrasana
13. Setu Bandhasana
14. Savasana



Asignatura: Asanas para el Jnana Yoga (Cerebro para concebir)

1. Introducción al Jnana Yoga
2. Asanas para Jnana Yoga

3. Sukhasana
4. Padmasana
5. Vajrasana
6. Tadasana
7. Ardha Matsyendrasana
8. Viparita Karani
9. Savasana
10. Balasana

