Retiros de autoconocimiento

a través del yoga, la acción desapegada y la meditación

Basados en las enseñanzas del **Bhagavad Gita**

Co-impartidos por **Pedro Nonell**
Traductor de dos versiones del Gita y de la obra de Swami Vivekananda. Autor del Libro "El Yoga de la Sabiduría"





Pedro Nonell

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

Retiros de autoconocimiento, autotransformación y liberación a través del yoga, la acción desapegada y la meditación basados en las enseñanzas del Bhagavad Gita



El principal **objetivo** es comprender el proceso de **autoconocimiento y liberación** definido en el **Bhagavad Gita**, compaginando:
1- El yoga (tanto espiritual como físico o Asanas)
2- La acción desapegada (Karma Yoga)
3- La meditación (Dhyana Yoga)

Para asimilar y armonizar en nuestra vida las enseñanzas clave presentadas en el Bhagavad Gita.

El principal objetivo del retiro es comprender el **proceso de autoconocimiento, autotransformación y liberación definido en el Bhagavad Gita**, compaginando:

1. El yoga (tanto espiritual como físico o Asanas)
2. La acción desapegada (Karma Yoga)
3. La meditación (Dhyana Yoga)

Para poder **asimilar y armonizar en nuestra vida** las enseñanzas clave presentadas en el Bhagavad Gita, un camino espiritual de autoconocimiento y liberación (Moksha Shastra), cuyo objetivo es que el ser humano sea libre y feliz.

Vídeo: https://youtu.be/AYPYeVOaT8E

URL retiro: https://instituto-gita-yoga.org/Retiro-Yoga-Bhagavad-Gita.shtml



Este retiro puede ser co-impartido conjuntamente con un profesor de Yoga y Meditación. Para organizar conjuntamente este retiro, busco un profes@r de yoga con experiencia en meditación y con amplia experiencia en la organización e impartición de retiros.



Bhagavad Gita

El Bhagavad Gita (Canto del Señor), en realidad Srimad Bhagavad Gita Upanishad (Enseñanzas impartidas en el Canto Supremo del Señor), es una parte del Mahabharata (Libro VI Bhisma Parva, cap. 25-42) y uno de los textos sagrados más populares del hinduismo, consta de 18 capítulos o yogas y en total tiene unos 700 versos. El Bhagavad Gita es la culminación de las anteriores Vedas y Upanishads. Está considerado como una revelación impartida por Sri Krishna, la encarnación de Visnú, del eterno Dharma y del conocimiento (Jnana). Contiene las enseñanzas filosóficas-espirituales que Krishna dictó al príncipe Arjuna, y para toda la humanidad, en vísperas

de una gran guerra civil que nadie podía ganar. El Bhagavad Gita no trata sobre una guerra exterior, sino la guerra en el interior del hombre.

El Bhagavad Gita también contiene una filosofía que ha sido interpretada de diversas maneras por los grandes Acharyas (sabios) a lo largo del tiempo, y así surgieron las distintas escuelas de filosofía hindú como el Vedanta.

Las enseñanzas del Bhagavad Gita son atemporales y universales, sirven tanto para un agnóstico como para un hindú o un cristiano, para un indio o un español.

«El Bhagavad Gita es el mejor comentario disponible sobre la filosofía *vedanta*; curiosamente, la escena se desarrolla en el campo de batalla, donde Krishna le enseña esta filosofía a Arjuna, y la doctrina que se destaca luminosamente en cada página del Bhagavad Gita es la de una **intensa actividad**, pero en medio de ella, la **eterna calma**. Este es el secreto del trabajo, alcanzar cuál es la meta del *vedanta*." Swami Vivekananda

Las enseñanzas del Bhagavad Gita tienen cada vez más influencia en Occidente. Arthur Schopenhauer, Henry Thoreau, Albert Einstein, TS Elliot, Richard Wagner o Carl Jung mostraron su admiración por el Bhagavad Gita:



Si el Gita iluminó a estas mentes privilegiadas ¿Te imaginas como podría iluminarte a ti?

Video ¿Qué es el Gita?: https://youtu.be/ClliVlOEPsU

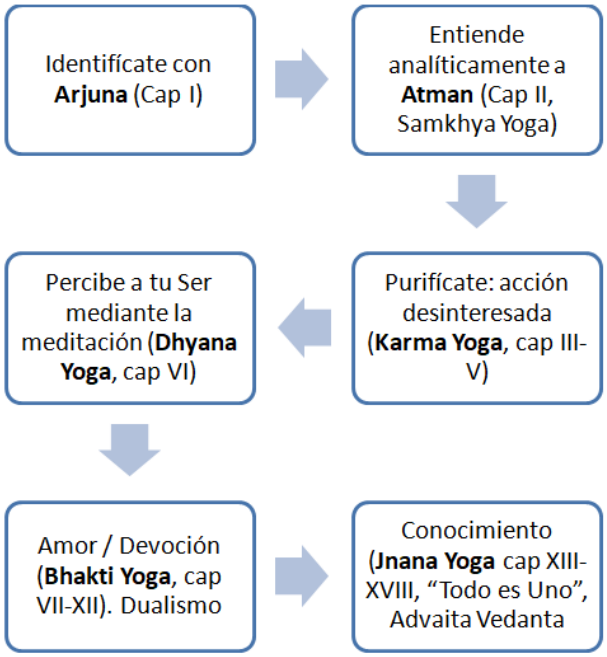
Notas:

Es posible adaptar el contenido del retiro en función del perfil de los participantes, por ejemplo desarrollando mas la parte de Bhakti Yoga y/o Jnana Yoga.

Estos retiros suelen durar un fin de semana, aunque también los puedo impartir en formato reducido (concepto de retiro urbano de un día) e incluso online.

También co-imparto estos retiros conjuntamente con un profesor de Yoga y Meditación. En este caso se imparte en modalidad semipresencial.

El camino Gita (Road map)



1- Identifícate con Arjuna (Cap I)
2- Entiende analíticamente a Atman / Alma (Cap II, Samkhya Yoga)
3- Purifícate: acción desinteresada (Karma Yoga, cap III-V)
4- Percibe a tu Ser mediante la meditación (Dhyana Yoga, cap VI)
5- Camino del Amor / Devoción (Bhakti Yoga, cap VII-XII). Dualismo
6- Camino del Conocimiento (Jnana Yoga cap XIII-XVIII, TODO ES UNO) Advaita Vedanta (No dualismo). La joya del Vedanta

Esta estructura la definió Swami Vivekananda, así como la síntesis de los caminos del yoga:

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

Junto con la meditación y el desapego fortaleciendo estos tres caminos.

Vídeo “El camino Gita”: https://youtu.be/H_XGHB7sHQQ

Principales capítulos del Gita analizados

En el retiro nos centraremos sobre todo en el estudio del capítulo 2: El Camino del Conocimiento (Sankhya Yoga) y del capítulo 3: el Camino de la Acción desinteresada (Karma Yoga). También haremos una introducción al Yoga de la Meditación (Dhyana Yoga).

El capítulo 2 del Bhagavad Gita es fundamental, contiene las principales enseñanzas impartidas por el Señor, a través de Sri Krishna, a Arjuna, y para toda la humanidad. El camino del Karma Yoga se analiza en los capítulos 3,4 y 5. En los siguientes capítulos, Krishna irá contestando a las dudas de Arjuna, y ampliando los temas ya explicados.

El Bhagavad Gita junto con los Yoga Sutras de Patanjali son textos autorizados sobre el Yoga (Yoga Shastra).

Vídeo “Capítulos del Gita”: https://youtu.be/Ey3tA_6Rr7E

Leit Motiv del Retiro



> “¡Om, Llévanos de lo irreal a lo Real, de la oscuridad a la Luz, de la muerte a la Inmortalidad!”

El Mantra de la Paz (Shanti Mantra / Asathomaa Sath Gamaya) no es del Gita sino del Brihadaranyaka Upanishad (1.3.28.) pero define perfectamente la esencia filosófica-espiritual del Gita, SAT-CHIT-ANANDA:

1. SAT: Existencia absoluta (lo único que es real, "llévanos de lo irreal a lo Real": la esencia del Autoconocimiento)
2. CHIT: Consciencia absoluta (de la ignorancia al conocimiento total, "llévanos oscuridad a la luz": la autotransformación)
3. ANANDA: Felicidad Absoluta (de la muerte a la inmortalidad: la liberación)

Vídeo "Leit Motiv del Retiro": https://youtu.be/neS5nBQchCg

Metodología del retiro



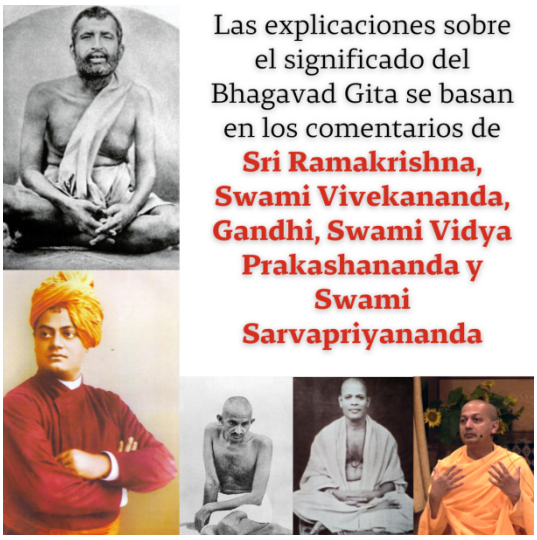
El retiro se basa en las armonización de Asanas, los versos clave del Bhagavad Gita, la meditación y finalmente un Sat Sang:

1- Asanas de Yoga. El profesor de Yoga propondrá unas Asana relacionadas con el concepto clave a estudiar del Bhagavad Gita. El objetivo es aquietar la mente para captar mejor la esencia de ese verso clave del Gita
2- Tras la Asana, Pedro explicará el concepto clave del Bhagavad Gita. Entre todos los participantes debatiremos (Satsang) sobre su significado.
3- Tras la explicación, el profesor de Yoga inducirá una meditación guiada sobre el concepto estudiado, de forma que puedas asimilar y profundizar en estas enseñanzas.

Ejemplo de verso del Gita a comentar:



Vídeo "Metodología del Retiro": https://youtu.be/BUY4xvhEFAc



Para entender el profundo significado de los versos del Gita es necesario recurrir a los comentarios y reflexiones de Swamis que han realizado los principios del Gita en su vida:

1- Sri Ramakrishna Paramahansa. El iletrado monje que veía a Dios, y considerado como una encarnación de la Divinidad por Gandhi o Sri Aurobindo.
2- Swami Vivekananda. Discípulo de Sri Ramakrishna. Introductor del Vedanta, del Bhagavad Gita y del Raja Yoga en Occidente (*).
3- Gandhi. Líder de la no violencia y autor del Bhagavad Gita de Acuerdo a Gandhi (*)
4- Swami Sarvapriyananda: monje de la Orden Ramakrishna y presidente de la Sociedad Vedanta de Nueva York
5- Swami Vidya Prakashananda: autor del Gita Makaranadam (*)
6- Swami Sivananda: autor de del Bhagavad Gita según Swami Sivananda

(*) Pedro Nonell ha traducido casi toda la obra de Vivekananda y estas dos versiones del Gita

Estructura del retiro



Estructura del retiro

1- **Introducción** al Bhagavad Gita
2- **Autoconocimiento** (Jnana Yoga)
3- Karma Yoga (**acción desapegada**). Autotrans-formación
4- Dhyana Yoga (**meditación**)
5- Sat Sang

Los siguientes módulos se irán compaginando con Asanas y meditaciones relacionadas.

Módulo 1- Introducción al Gita

En el inicio del retiro haremos una introducción al Bhagavad Gita, la ciencia del yoga y del alma, explicando además la importancia del Dharma y los cuatro principales caminos del Yoga explicados en el Bhagavad Gita:

1. Hinduismo, Vedanta y Gita
2. Gita: camino espiritual de autoconocimiento, autotransformación y liberación (Moksha Shastra)
3. El Yoga según el Gita
4. Asanas: Cuerpo. Gita (Enfoque integral): Cuerpo (muy poco) –> Mente –> Cerebro –>Alma…
5. La importancia del Dharma y del Swa-Dharma
6. Los cuatro principales caminos del Yoga:
    a. Karma Yoga (Camino de la Acción)
    b. Dhyana Yoga (Camino de la Meditación)
    c. Bhakti Yoga (Camino de la Devoción y del Amor)
    d. Jnana Yoga (Camino del Conocimiento)
7. Enseñanzas de Sri Ramakrishna y Swami Vivekananda para entender el Gita
    a. Restaurar la religión (materialismo)
    b. La religión es realización y es posible para todos
    c. La Realidad Última es sólo Una; se puede realizar a través de varios caminos: principio de Armonía entre religiones

   d. Swami Vivekananda: de agnóstico a filósofo (Jnani), devoto (Bhakta) y Karma Yogui por la gracia de Sri Ramakrishna. Su papel explicando el Gita y el Vedanta en Occidente.
8. La religión del Vedanta: no aceptes ningún dogma, sé fuerte y libre
9. Consideraciones previas para entender el Gita:
   a. Un Universo de nombres y formas (Namas y Rupas)
   b. Ciclos (Kalpas). Todo está sometido al ciclo creación-crecimiento-disolución
   c. Dos tipos de ciencia: Apara-Vidya y Para-Vidya
   d. Dualismo (Dvaita) y no-dualismo (Advaita)

Vídeo "Módulo 1 del Retiro": https://youtu.be/gF_1DSOfysI

Módulo 2- Autoconocimiento (Jnana Yoga)

1. Introducción al Samkhya Yoga
2. Diferencia entre cuerpo (finito) y Atman (Yo imperecedero, alma)
3. El hombre real (Alma) y el aparente (Cuerpo)
4. Jnana (conocimiento) y Vijnana (Realización, discernimiento)
5. Explicación verso 2-1: "Cuando un hombre se cree sabio pero es un ignorante (Arjuna)"
6. Esencia filosófica del Gita: La importancia de discriminar entre lo irreal y lo real: Sat Chit Ananda. Explicación verso 2-16: "Lo irreal nunca viene a la existencia, y lo real nunca deja de existir"
7. Ningún alma fue creada; ni puede el alma morir. Explicación verso 2-22: "Atman cambia el cuerpo, el hombre su ropa"
8. Explicación verso 2-25: "Ni los sentidos ni la mente pueden conocer a Atman"
9. El alma es libre por derecho propio.
10. Si crees que tu verdadero Yo es infinito, ¿por qué actúas con miedo y sin sentirte libre?

Vídeo "Módulo 2 del Retiro": https://youtu.be/ltxDpVFMfq0

Módulo 3. Introducción al Karma Yoga (acción desapegada). Autotransformación.

1. Karma yoga: el camino de la acción desinteresada para purificar la mente
2. Libérate de dualidades, y si vienen ¡Sopórtalas!. Explicación verso 2-14: "Yoga de la Ecuanimidad: libérate dualidades"
3. El secreto del Karma Yoga: equilibrio mental, ecuanimidad y desapego. Explicación verso 2-38: "Karma Yoga, Nishkama Karma y Yoga de la Ecuanimidad"

4. Buddhi Yoga (Yoga del Intelecto): la técnica para la compresión sutil de la acción. Explicación verso 2- 39-40: "¡Qué grande y desconocido es el Karma Yoga!"
5. Doctrina del Karma Yoga. Explicación verso 2-47: "Solo la acción es tu obligación, nunca sus frutos"
6. Como el Karma Yogui puede controlar sus sentidos mentalmente. Explicación verso 3-7: "Control de los sentidos con la mente del Karma Yogui"
7. El Karma Yogui que ha realizado a Atman, y por tanto el Moksha, trabaja por el bien de todos. Explicación verso 3-17: "El Karma Yogui trabaja por el bien de la humanidad"

Los enemigos del hombre: deseo e ira

1- El deseo (Kama) no afecta a Atman. El conocimiento del Ser está cubierto por Kama. Explicación verso 3-38: "¿Cómo podemos vencer al deseo (Kama)?"
2- El apego como causa generadora de Kama (deseo) y Kroda (ira). Explicación verso 3-37: "¿Cómo actúan el deseo y la ira?"
3- ¿Qué puedes hacer para bloquear los ataques de Kama (Deseo)?. Explicación verso 3-40: "El deseo mora en los sentidos, la mente y el intelecto"

Vídeo "Módulo 3 del Retiro": https://youtu.be/eZAmsVR0Wf4

Módulo 4- La meditación (Dhyana Yoga) en el Gita

1- Introducción al Dhyana Yoga
2- Objetivo: percepción directa de Atman (Alma)
3- "La meditación es el camino para realizar el Yoga" Explicación verso 6-3
4- "La meta de la ciencia del Yoga: Yoga Rudha" Explicación verso 6-4
5- "Tu mente puede tu mejor amiga, pero también tu enemiga" Explicación versos 6 5-6-7
6- "Yogui Rudha: conocimiento, autorrealización, autocontrol " Explicación verso 6-8
7- "Cómo meditar para unir la mente con el alma: autoconocimiento" Explicación verso. 6-10
8- "Moderación: un yogui ni debe comer demasiado, ni ayunar" Explicación verso 6-16

Vídeo "Módulo 4 del Retiro": https://youtu.be/DTGcUg6YOKY

Módulo 5. Sat Sang

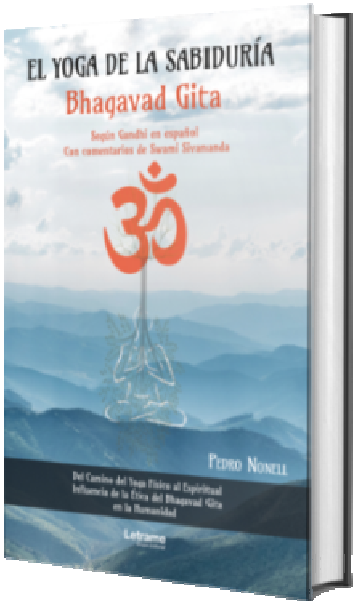
Pedro Nonell

Misión:
Facilitar el acceso al conocimiento del **Bhagavad Gita** y a las enseñanzas de **Sri Ramakrishna** y **Swami Vivekananda**».
Pedro Nonell





1- Autor del libro: El Yoga de la Sabiduría (Bhagavad Gita).
2- Traductor de la obra de Swami Vivekananda y del Bhagavad Gita
3- Recitador en español del Gita, en sánscrito y con música
4- Presidente y Fundador del Instituto Gita y de EENI Global Business School





Pedro Nonell receiving the **Recognition** of the Telugu community for the t**ranslation of the Gita into Spanish** from **Senator Robert Masih** Nahar. On the left, Mery Lakral (teacher at the Gita Institute, she read some shlokas from the Gita in Hindi) and Paterson Ngatchou (teacher at EENI, he read a quote from the Ramakrishna mission)
Pedro Nonell recibiendo el Reconocimiento de la comunidad Telugu por la **traducción del Gita** de manos del **Senador Robert Masih Nahar**. A la izquierda, **Mery Lakral** (profesora del Instituto Gita, leyó unos shlokas del Gita en hindi) y **Paterson Ngatchou** (profesor de EENI)

Pedro Nonell ha traducido al español

a) Dos versiones del Bhagavad Gita:

1- El Bhagavad Gita de Acuerdo a Gandhi, con comentarios de Mahadev Desai y de Swami Sivananda

2- El Bhagavad Gita Makaranadam de Swami Vidya Prakashananda

b) Las principales Obras y artículos de Swami Vivekananda

1- Mahabharata
2- Bhagavad Gita
3- Jnana Yoga y Vedanta
4- Jnana Yoga (unidad en la diversidad)
5- Karma Yoga
6- La filosofía Sankhya
7- Raja Yoga
8- Yoga Sutras de Patanjali
9- Bhakti Yoga
10- Para-Bhakti o Devoción Suprema
11- "Una biografía de sus discípulos orientales y occidentales" Advaita Ashrama

c) Además de las reflexiones de Sri Ramakrishna sobre el Bhagavad Gita y la armonía entre religiones



Pedro Nonell Torres conoció el Bhagavad Gita desde muy joven a través de su abuelo; desde hace años se ha dedicado al estudio de los principales textos religiosos, en particular del Bhagavad Gita, del cual me enamoré. Está convencido que sus enseñanzas son universales y atemporales e incluso aplicables a cualquier tipo de organización.

En 1995 fundó la EENI Global Business School, desde entonces es su presidente. Influido por las enseñanzas del Bhagavad Gita se propuso como misión facilitar el acceso a la educación superior en África; también desarrolló un modelo de ética global basado en Ahimsa (no violencia) en los negocios y el Principio de Armonía entre Religiones de Sri Ramakrishna. Ha escrito varios libros de comercio exterior, uno de los cuales fue traducido al chino.

Su otra gran pasión es la música, enamorado del Tristán e Isolda de Wagner, está componiendo una obra basada en el Bhagavad Gita y Sri Ramakrishna.

Estudió Ingeniería de Máquinas Eléctricas (UPC) y un Máster en Comercio Exterior (UB), ha sido profesor y codirector de varios másters en España, África y América. Fue el director de una universidad que el mismo creó en Burkina Faso (África). Habla varios idiomas. Es practicante de Yoga y, aunque nunca ha ejercido como tal, tiene el Certificado de Profesor de Yoga.

Muchas gracias

Pedro Nonell

Instagram: https://www.instagram.com/pedrononell.

Youtube: https://www.youtube.com/channel/@InstitutoGita

email: om [arroba] instituto-gita-yoga

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

Whatsapp: 34 646955922

¡Te esperamos en el retiro!

"¡Om, Llévanos de lo irreal a lo Real,
De la oscuridad a la Luz,
De la muerte a la Inmortalidad!"
Shanti Mantra

Om Namasté, Shanti, Shanti, Shanti

