Workshops sobre el Bhagavad Gita impartidos por Pedro Nonell

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



Director del Instituto Gita-Ramakrishna

I-GITA
Instituto Gita-Ramakrishna de la Ciencia del Yoga

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

Introducción a los Workshops sobre el Bhagavad Gita impartidos por Pedro Nonell

Del yoga físico al Yoga Espiritual (Gita)

Introducción

El principal objetivo de los Workshops es **hacer accesibles las profundas enseñanzas ético-filosóficas-espirituales del Bhagavad Gita**, un Moksha-Shastra, un camino de liberación y **autoconocimiento,** para que puedan ser **aplicables en nuestra época** de forma que puedan ser adoptados por una **persona normal**, con obligaciones familiares y laborales.

En el Bhagavad Gita, un patrimonio espiritual de la humanidad, revelado por Sri Krishna a Arjuna para toda la humanidad, se encuentran claramente definidas las raíces de la **dimensión espiritual del yoga**.

Cualquier persona relacionada con el "yoga físico (Asanas)" debería conocer dos obras fundamentales: el Bhagavad Gita de Veda Viasa y los Yoga-Sutras de Patanjali si desea profundizar en la parte ética-filosófica-espiritual del Yoga y darle un sentido más profundo a la práctica del "yoga físico".

Sin duda el "yoga físico" aporta muchos beneficios al practicante, pero ¿no obtendría muchos más si se desarrollase y potenciase esta componente ética-filosófica-espiritual expuesta en el Gita?



Mi misión

> "Ayudar a restaurar el Conocimiento en Occidente eliminando la ignorancia con la sabiduría emanada del Bhagavad Gita y las enseñanzas de Sri Ramakrishna y Swami Vivekananda."

https://instituto-gita-yoga.org/Mision-Pedro-Nonell-Gita.shtml.

Para cumplimentar esta misión:

1. He traducido dos versiones del Bhagavad Gita y casi toda la obra de Swami Vivekananda
2. He fundado el Instituto Gita-Ramakrishna de la Ciencia del Yoga
3. Imparto cursos, seminarios y conferencias relacionados con el Gita

Resumen de los Workshops

Los seminarios (workshops) que imparto son:

1. **Introducción al Bhagavad Gita** y los caminos del Yoga
2. **Karma Yoga** (camino de la acción desinteresada y purificación de la mente)
3. **Dhyana Yoga** (meditación) y **Bhakti Yoga** (camino de la devoción)
4. **Jnana Yoga** (el complejo y difícil camino del conocimiento, el yoga de la más alta de filosofía: Todo es Uno)
5. **Realización del Bhagavad Gita**. Enseñanzas de Sri Ramakrishna y de Swami Vivekananda.

Duración de cada workshop: 4 horas

Los seminarios están relacionados secuencialmente, de menor a mayor profundidad en relación al Gita:



Dada la limitación de tiempo del formato Workshop, estos deben considerarse como **introductorios**. El estudio del Gita es muy complejo, lleva mucho años de estudio y meditación para que una persona pueda realizarlo en su vida. Sería imposible en la corta duración de estos seminarios ni intentar transmitir ni asimilar este infinito océano de sabiduría.



¿Cuál es uno de los shlokas que más me ha impactado del Bhagavad Gita?

«Cuando la bondad desfallece,
Cuando la maldad aumenta,
Cuando se olvida el propósito de la vida,
Me convierto en cuerpo.
Retorno en todas las épocas y lugares,
Para pronunciar lo sagrado,
Para destruir el pecado del pecador,
Para restablecer lo justo (Dharma)».
Bhagavad Gita IV 7-8.

Las profesoras de yoga Marta Rusiñol y Mery Lakral también imparten el seminario de introducción y el de Bhakti Yoga.

Importe

Nadie mejor que el centro de yoga conoce el perfil de sus alumnos y sus capacidades adquisitivas, por ello el centro propondrá al ponente el precio por participante que crea que es el más conveniente en función del perfil de sus estudiantes.

1. Remuneración: 30% para el centro, 70% para el ponente
2. Dietas por desplazamiento: no incluidos
3. Asistencia mínima: 10 personas

Formato

Workshops diseñados para ser impartidos en cualquier **centro de yoga** de forma:

1. Presencial (ponente y participantes)
2. Presencial & online
    a. Ponente presencial y participantes presenciales y/o online
    b. Ponente online y participantes presenciales y/o online

También se pueden impartir en cualquier **programa de formación de profesores de yoga**.

El Gita: una ciencia espiritual (Para-vidya)

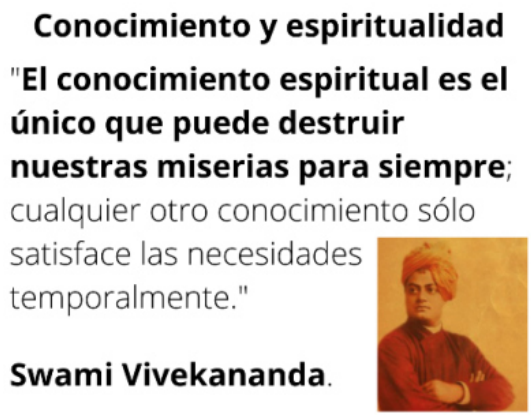
El Bhagavad Gita es ante todo un **Moksha Shastra**, un libro de liberación y de autoconocimiento, es en definitiva el estudio de la ciencia del alma.

> «Una firme convicción sobre la naturaleza de Atman (autoconocimiento), la percepción de la meta del conocimiento de la Verdad. Todo esto es Conocimiento y lo contrario es ignorancia». Gita XII-13

Oriente ha cultivado la **ciencia de *Para-vidya*** (conocimiento superior), mientras que Occidente, la ciencia de *Apara-Vidya*. Un seminario sobre el Gita, como ciencia Para-

vidya (conocimiento superior), requiere una metodología diferente al de cualquier otra materia Apara-vidya. El aprendizaje del Bhagavad Gita debe basarse en el **autoestudio** y en el **autoconocimiento** ("nadie puede aprender por ti").

> Arjuna: «Por Tu gracia, oh Achyuta, mi ilusión ha sido destruida, mi comprensión ha regresado. Estoy seguro, mis dudas se disiparon; cumpliré tu voluntad» Gita XVIII-73



Al igual que Arjuna se enfrentó a sus miedos internos y a su ignorancia, y acabó luchando y venciendo, así hay que enfocar el estudio del Gita.

> «Así Yo te he expuesto el más misterioso de todos los conocimientos; medita totalmente sobre ello y luego actúa como quieras» Bhagavad Gita XVIII-63.

Durante siglos el Bhagavad Gita se ha transmitido tanto **oralmente** como a través de libros.

Estas particularidades del estudio del Gita, como ciencia de Para-vidya, obligan a que estos seminarios tengan carácter introductorio.

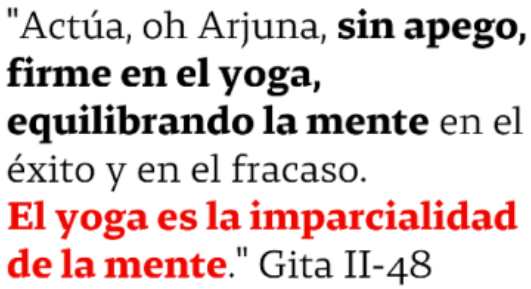
> «Cuando leo el Bhagavad Gita y reflexiono sobre cómo Dios creó este universo, todo lo demás me parece superfluo» Albert Einstein.

Metodología

Por ello todos los workshops se basan en la interacción continua entre ponente y participantes (concepto Satsang), no estando basados en el concepto de "clase magistral".

Dada la limitación de tiempo sería imposible analizar los 18 capítulos del Gita ni sus cerca de 800 versos. Por ello se dará prioridad a los capítulos más significativos (aunque en realidad todos los sean).

Para cada capítulo se analizarán los principales temas y determinados versos clave. Cuando el ponente introduzca un concepto clave del Gita, invitará a un participante (de forma rotativa) a leer el verso relacionado, a continuación se reflexionará sobre su significado y, moderado por el ponente, se debatirá entre todos.



Ejemplo de un verso que lee un participante en forma rotativa

Para entender mejor el complejo mensaje del Gita, se incluyen las explicaciones de dos maestros espirituales excepcionales:

1. **Sri Ramakrishna**: el iletrado monje que veía a dios, considerado como el profeta de la Armonía entre Religiones
2. **Swami Vivekananda**: discípulo de Ramakrishna, considerado como el introductor del Gita, del Vedanta y del Raja Yoga en Occidente, además de un prolífico escritor (Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Vedanta, Raja Yoga…)

"Sri Ramakrishna era todo Bhakti por fuera, pero por dentro era todo Jnana; yo soy todo Jnana sí; pero dentro de mi corazón todo es Bhakti" Vivekananda



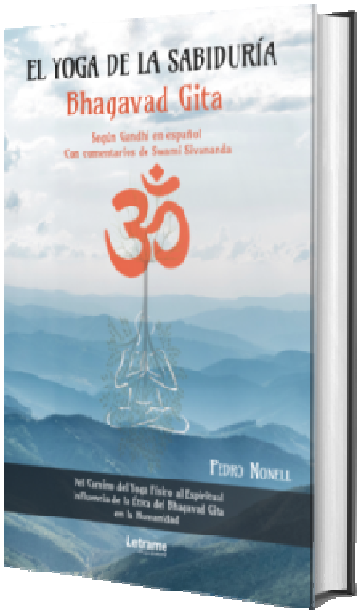
Ejemplo de reflexiones de Ramakrishna y Vivekananda

Manual del seminario y o libro "El Yoga de la Sabiduría"

Dada la complejidad del estudio del Gita, los participantes recibirán previamente un **manual** de unas 40 páginas conteniendo las principales explicaciones del seminario. Es recomendable que lo estudien antes del seminario.

El ponente dará al centro un manual en PDF que puede personalizarse con el logo del centro. El manual puede ser enviado en formato digital (PDF) o entregado impreso, dependiendo de los criterios del centro.

Además, es posible incluir el libro: El Yoga de la Sabiduría (Bhagavad Gita) de Pedro Nonell.



PVP del libro: 23 Euros. Sobre este precio se aplicará un 30% de descuento para el centro organizador del seminario.

El Bhagavad Gita según…

Sri Ramakrishna



Swami Vivekananda

«El Bhagavad Gita es el mejor comentario disponible sobre la filosofía Vedanta; curiosamente, la escena se desarrolla en el campo de batalla, donde Sri Krishna le enseña esta filosofía a Arjuna, y la doctrina que se destaca luminosamente en cada página del 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. Cuanto menos leas, mejor. Lee el Bhagavad Gita y otras buenas obras sobre el vedanta. Eso es todo lo que necesitas. El actual sistema de educación es erróneo».



Swami Vivekananda

ॐ I-GITA

Swami Sivananda

«En toda la literatura espiritual del mundo no hay libro tan elevado e inspirador como el Bhagavad Gita.

Expone muy lúcidamente los principios cardinales o los fundamentos de la religión hinduista y del Dharma hindú. Es la fuente de toda sabiduría.»



Sri Swami Sivananda

«El Bhagavad Gita es la máxima expresión de los Vedas, la esencia de los Upanishads que elevan el alma.

Es universal y para todos los temperamentos y tiempos. Es un libro maravilloso con pensamientos sublimes e instrucciones prácticas sobre el yoga, la devoción, el vedanta y la acción.»



Sri Swami Sivananda

El Yoga de la Sabiduría (Bhagavad Gita)

«Hay numerosos comentarios sobre el Bhagavad Gita. Un hombre de temperamento activo se beneficiará del comentario de Sri Gangadhar Lokamanya Tilak (Gita Rahasya). Uno devocional del comentario de Sri Sridhara, y un hombre racional por el de Sri Shankara.
El Gita es como un océano. Todos ellos se sumergieron en él y desarrollaron su propia interpretación estableciendo su propia filosofía.
Cualquiera puede hacer lo mismo y sacar las perlas más preciosas del conocimiento divino y dar su propia interpretación»



Sri Swami Sivananda

Workshop: Introducción al Bhagavad Gita y los caminos del Yoga



El principal objetivo de este Workshop es **introducir** al participante en la difícil y compleja sabiduría del Bhagavad Gita a través del análisis de los principales **caminos del yoga**: Karma, Dhyana, Bhakti y Jnana Yoga

El seminario está dirigido a:

1. **Buscadores** que deseen iniciarse en este camino de espiritual de autoconocimiento
2. **Profesores y practicantes de yoga** que deseen introducirse en el Gita, buscando incorporar la dimensión ética-espiritual en sus prácticas/clases de yoga, más allá de los Yoga Sutras de Patanjali.

También se puede impartir en cualquier programa de **formación de profesores** de yoga.

En el seminario se hará especial énfasis en el Karma Yoga.

Programa

1. Introducción al Bhagavad Gita

1- Breve introducción al Gita
   a. Gita, Mahabharata e Hinduismo (Sanatana Dharma)
   b. Estructura del Gita
   c. ¿Qué versión del Bhagavad Gita escoger?
      i. Gita de acuerdo a Gandhi
      ii. Gita Marnkandam de Swami Vidya Prakashananda
   d. El Yoga espiritual definido en el Gita

i. No es un "yoga físico"
ii. ¿Es el Gita un libro dogmático?
iii. ¿Hay que creer en algo para estudiar el Gita?

2- Introducción al Capítulo I: El Yoga del Desaliento de Arjuna
   a. Principales protagonistas: Krishna y Arjuna
   b. El Gita no es una guerra, es la lucha interior dentro de cada hombre
   c. ¿Por qué el Gita empieza con la palabra Dharma?
   d. ¿Cuál es tu Dharma?

2. Los cuatro caminos del yoga definidos en el Gita

1- Introducción a los cuatro caminos del Yoga
   a. Perfil del buscador y caminos del Yoga
2- El Yoga de la Acción Desinteresada (Karma Yoga)
   a. "Manos para trabajar"
   b. El camino más accesible para la mayoría de la humanidad
   c. Sankhya Yoga
      i. Conocimiento de Atman-Jnana
   d. Purificación de la mente
   e. Desapego por el fruto de las acciones
   f. Trabajar por el bien de la humanidad
   g. Encarnaciones del Señor para restablecer el Dharma
3- El Yoga de la Meditación (Dhyana Yoga)
   a. El camino de la meditación y la concentración
   b. Percepción directa de Atman
   c. Dhyana Yoga, Raja Roja y Yogasutras de Patanjali
4- El Yoga de la Devoción (Bhakti Yoga)
   a. "Corazón para sentir"
   b. El camino de la devoción al señor
   c. El yoga más sencillo de todos
   d. Conocimiento y Realización de Brahmán
5- El Yoga del Conocimiento (Jnana Yoga)
   a. "Cerebro para concebir"
   b. El complejo y difícil camino del conocimiento
   c. Gunas (Sattva, Rajas y Tamas)
   d. Nombres y formas (Namas y Rupas)
   e. El yoga de la más alta de filosofía: Todo es Uno.
   f. Unidad en la diversidad
6- Síntesis de los caminos del Yoga según Swami Vivekananda

«Contemplar al Ser Único en todos los seres es Jnana, sabiduría; amar al Señor es Bhakti o devoción, servir al Señor en todo es Karma o acción. Cuando el Jnana Yogui alcanza la sabiduría, está dotado de devoción y se dedica a una actividad desinteresada». Swami Vivekananda.

3. Conclusiones / debate

1. El Gita como camino de autoconocimiento y liberación
2. Reflexión sobre el Bhagavad Gita y la práctica física del Yoga
3. El Yoga: ¿un camino físico y/o espiritual?
4. ¿Cuál es tu camino de Yoga?



Workshop: Introducción al Karma Yoga (Bhagavad Gita)



"Manos para trabajar. Purificación de la mente."

El principal objetivo del seminario es conocer los fundamentos del Karma Yoga, el Yoga de la Acción (desinteresada): "trabaja pero no te apegues a los resultados". El camino más fácil y que más gente puede seguir, el yoga de la mayoría de la humanidad, el camino que purifica la mente.

El Karma Yoga es el paso previo al Dhyana Yoga (Meditación), al Bhakti Yoga (Devoción) y al Jnana Yoga (Conocimiento).



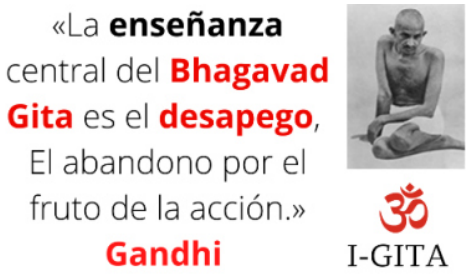
Se analizarán los capítulos II-V del Bhagavad Gita analizando los principales temas y versos de cada capítulo, dando especial relevancia a los capítulos II, III y IV (Sankhya Yoga, Karma Yoga y Jnana Yoga).

El seminario está dirigido a:

1. **Buscadores** que deseen iniciarse en el camino de la acción desinteresada que purifica la mente
2. **Profesores y practicantes de yoga** que deseen introducirse en el Karma Yoga buscando incorporar la dimensión ética-espiritual en sus prácticas/clases de yoga, más allá de los Yoga Sutras de Patanjali

3. **Empresas y organizaciones** que deseen conocer los principios del Karma Yoga

También se puede impartir en cualquier programa de **formación de profesores** de yoga.



Programa

1. Introducción al Karma Yoga

2- Capítulo II- Sankhya Yoga

1- Introducción a la filosofía Sankhya de Kapila
2- Versos 1-10: Arjuna no puede discernir su deber y solicita ayuda a su maestro Sri Krishna
3- Versos 11-30: Sankhya Yoga. Diferencia entre cuerpo y Atman
4- Versos 31-37: ¿Por qué debía luchar Arjuna?
5- Versos 38-53: El Karma Yoga (Nishkama Karma): la acción desinteresada para liberarse de la esclavitud de la acción (Karma Sannyasa Yoga). El Yoga de la Sabiduría
6- Versos 54-72: El hombre de sabiduría inquebrantable mediante el Dhyana Yoga (Meditación)

3- Capítulo III- El Yoga de la Acción (Karma Yoga)

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

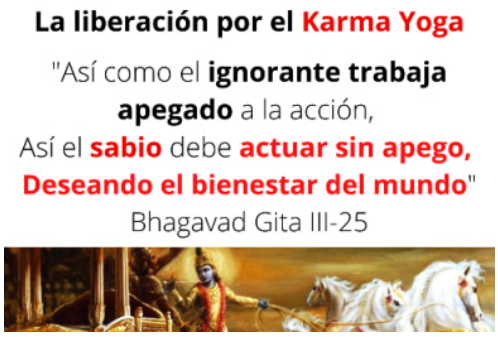
4- Capítulo IV- El Yoga del Conocimiento (Jnana)

1- Versos 1-11: Orígenes del Yoga, encarnaciones del Señor para restablecer el Dharma, tolerancia religiosa

2- Versos 12-18: Nishkama Karma (actuar sin esperar los frutos): principio clave del Karma Yoga. El secreto de la acción en la inacción
3- Versos 19-23: La recta conducta del Jnani (Pandita)
4- Versos 24-32: Clases de sacrificios (Yajnas) dedicados a Brahman. Superioridad del sacrificio del conocimiento (Jnana Yajna)
5- Versos 33-42: La maravillosa eficacia del Jnana. !Levántate, oh Arjuna! (33-42)

5- Capítulo V - Yoga de la Renunciación a la Acción (Karma Sannyasa Yoga)

1- Versos 1-6: Comparación entre el Yoga del Conocimiento (Jnana/Sankhya) y el Yoga de la Acción (Karma)
2- Versos 7-12: Perfil del Jnani Yogui y del Karma Yogui
3- Versos 13-26: El Yoga del Conocimiento y la renuncia a la acción
4- Versos 27-29: Introducción al Yoga de la Meditación (Dhyana) y al Yoga de la Devoción (Bhakti)



Sobre el Karma Yoga

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.

> 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." Swami Vivekananda



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

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

Swami Vidya Prakashananda interpretó que la mayor lección del Karma Yoga en el 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.

Para Swami Sarvapriyananda de la Sociedad Vedanta de Nueva York:



Ponente: Pedro Nonell

Duración: 4 horas



Workshop: Introducción al Dhyana Yoga y al Bhakti Yoga (Bhagavad Gita)



"Corazón para sentir. La ciencia del amor supremo"

El principal objetivo de este seminario es conocer los fundamentos y la importancia del **Dhyana Yoga**, el camino de la meditación para la percepción directa de Atman y el **Bhakti Yoga**, el camino de la devoción y del amor al Señor, el camino más fácil y natural de todos los Yogas), 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 el capítulo VI, Krishna muestra el camino de la meditación (Dhyana) que tras purificar la mente por el Karma Yoga, permite la percepción directa de Atman. Dhyana es también el séptimo paso definido por Patanjali.

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.

El seminario está dirigido a:

1. **Buscadores** que deseen iniciarse en el camino de la devoción (Bhakti)
2. **Profesores y practicantes de yoga** que deseen introducirse en el Bhakti Yoga buscando incorporar la dimensión ética-espiritual en sus prácticas/clases de yoga, más allá de los Yoga Sutras de Patanjali

También se puede impartir en cualquier programa de **formación de profesores** de yoga.

Programa

1- Capítulo VI - El Yoga de la Meditación (Dhyana Yoga)

1- El camino que mediante la meditación conduce a la percepción directa del yo interior (Atman).
2- Versos 1-4: Karma Yoga y Nishkama Karma (acción ejecutada sin expectativa por sus resultados). El yogui como Sannyasin y sabio
3- Versos 5-6: Autoconquista del Yo (Atman)
4- Versos 7-10: Perfil del yogui que se ha conquistado a sí mismo
5- Versos 11-32: La práctica de la meditación (Dhyana Yoga)
6- Versos 32-36: Autocontrol de la mente y yoga
7- Versos 37-47: El destino de quien tiene fe pero se aleja del yoga. Bhakti y Dhyana Yoga
8- Dhyana Yoga, Raja Roja y Yogasutras de Patanjali

2- Introducción al camino devocional (Bhakti)

3- Capítulo VII- El Yoga del Conocimiento y de la Realización de Brahmán

1- Versos 1-3: Conocimiento de Brahmán mediante el Dhyana Yoga y el Bhakti Yoga
2- Versos 4-7: Prakriti inferior y superior como manifestaciones del Señor como el universo
3- Versos 8-12: Omnipresencia del Señor en el universo
4- Versos 13-19: Malhechores y piadosos. Los cuatro tipos de devotos y los caminos del Yoga
5- Versos 20-23: Validez de cualquier camino seguido con fe y devoción
6- Versos 24-30: Causas de la ignorancia (Avidya). Perfil de quien ha conocido al Señor

4- Capítulo VIII- El Yoga del Imperecedero Parabrahmán

1- Versos 1-3: Brahmán, Adhyatma, Karma, Adhibhuta y Adhidaiva
2- Versos 9-16: Meditación en el mantra OM (Pranava) y sus efectos
3- Versos 17-19: Creación y disolución del universo
4- Versos 20-22: El Ser Eterno Inmanifestado (Parabrahmán). El Purusha Supremo. La vía devocional Bhakti para alcanzarlo
5- Versos 23-26: Los dos caminos del hombre (iluminado y oscuro)
6- Versos 27-28: El poder del yogui y los caminos que puede tomar

5- Capítulo IX- El Yoga del Conocimiento Real y Discriminatorio

1- Versos 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). Atmanvidya (conocimiento de Atman)
2- Versos 4-6: La "paradoja" del poder soberano del Señor
3- Versos 7-10: Creación (Srishti), preservación y destrucción (Pralaya) del universo
4- Versos 11-15: Necios e iluminados (Bhakti Yoga y Jnana Yoga). Encarnaciones del Señor
5- Versos 16-19: Forma Universal del Señor
6- Versos 20-25: El fallo de seguir la ley de los Vedas y no el camino Bhakti. Adoración de otros Dioses. Recompensas del Nishkama Karma y del Sakama Karma (o Kamya Karma, las acciones egoístas)
7- Versos 26-34: Bhakti Yoga y entrega al Señor (Brahmán) mediante el Karma Yoga (Nishkama Karma)

6- Capítulo X- El Yoga de las Manifestaciones Divinas

1- Versos: 1-7: Atributos humanos que provienen del yoga del Señor (Brahmán)
2- Versos 8-11: Poder del Bhakti Yoga y su vínculo con el Jnana Yoga
3- Versos 12-18: Manifestaciones del Señor en el universo
4- Versos 19-42: Las infinitas manifestaciones divinas

7- Capítulo XI- El Yoga de la Forma Universal del Señor

1- Versos 1-4: Arjuna pregunta por la forma del Señor como Ishvara
2- Versos 5-8: Forma Universal del Señor
3- Versos 9-14: Sanjaya describe la forma suprema (Vishwarupa) del Señor como Ishvara
4- Versos 15-31: Emoción de Arjuna ante la visión de la Forma Universal del Señor
5- Versos 32-34: El tiempo de la destrucción del mundo. Incitación a Arjuna a luchar
6- Versos 35-46: Arjuna, poseído por el miedo, pide volver a ver la forma normal del Señor
7- Versos 47-50: El Señor regresa a Su forma benigna
8- Versos 51-55: Solo el Bhakti Yoga permite al hombre ver Su Forma Universal. El camino de la devoción incesante (Ananyabhakti)

8- Capítulo XII- El Camino de la Devoción (Bhakti Yoga)

1- Versos 1-5: Superioridad del Bhakti Yoga respecto a los otros caminos
2- Versos 6-8: Bondades del Bhakti Yoga
3- Versos 9-12: El Bhakti Yoga y el Dhyana, Karma y Jnana Yoga
4- Versos 13-20: Perfil del Bhakta Yogui. Buddhi Yoga



Sobre el Dhyana Yoga

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)

Swami Vidya Prakashananda afirmaba que para lograr el éxito en el Dhyana Yoga, la acción desinteresada (Nishkamakarma) debía de ser el medio.

Sobre el Bhakti Yoga

«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» Swami Vivekananda.

«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» Swami Sivananda.

«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 a Ishvara, y obtengan el dominio completo de sus sentidos a través de la ejecución sin deseos de todas las buenas acciones» Swami Vidya Prakashananda.

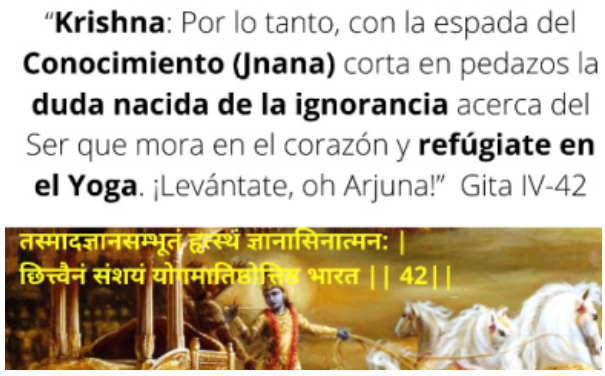
Workshop: Introducción al Jnana Yoga (Bhagavad Gita)



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

El principal objetivo 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: Karma Yoga (Acción Desinteresada), Dhyana Yoga (Meditación) y Bhakti Yoga (Devoción).

> «Cuando (el yogui) ve la diversidad de los seres basada en la unidad y en toda la extensión que emana de ellos, entonces alcanza a Brahman». Gita XIII-30



El seminario está dirigido a:

1. **Buscadores** que deseen iniciarse en el camino del conocimiento (Jnana)
2. **Profesores y practicantes de yoga** que deseen introducirse en el Jnana Yoga buscando incorporar la dimensión ética-espiritual en sus prácticas/clases de yoga, más allá de los Yoga Sutras de Patanjali

También se puede impartir en cualquier programa de **formación de profesores** de yoga.

Programa

1- Introducción al complejo camino del conocimiento (Jnana Yoga). La filosofía Vedanta.

2- Capítulo XIII- El Yoga del Campo y del Conocedor del Campo

1- Versos 1-7: Naturaleza, modificaciones y origen del Campo (Kshetra) y del Conocedor del Campo (Kshetrajna)
2- Versos 8-12: Perfil del Jnani Yogui
3- Versos 13-19: Lo que se debe conocer: Brahman Supremo
4- Versos 20-35: Diferencia entre Prakriti (naturaleza) y Purusha (espíritu)

3- Capítulo XIV- El Yoga de la Diferenciación de las Tres Gunas

1- Versos 1-4: El supremo conocimiento (Jnana) para alcanzar la Unidad con el Señor: el gran Prakriti y Purusha
2- Versos 5-13: Naturaleza y características de las tres Gunas (Sattva, Rajas y Tamas)
3- Versos 14-18: Efectos de las Gunas en el hombre
4- Versos 19-20: Paramatman (Atman Supremo), Aquel que está por encima de las Gunas
5- Versos 21-27: Perfil del Gunatita / Jivamukta (quien ha trascendido las tres Gunas)

4- Capítulo XV- El Yoga del Ser Supremo (Purushottama Yoga)

1- Versos 1-6: El indestructible árbol del Samsara (Ashvattha) y el camino para llegar a Dios
2- Versos 7-11: Jiva (Jivatman), el espíritu divino en el hombre
3- Versos 12-15: Omnipresencia y poder del Señor. El autor del Vedanta
4- Versos 16-20: Purusha Kshara (perecedero, cuerpo físico) y Akshara (imperecedero, mente). Paramatman (Ser Supremo, Ishvara imperecedero) y Purushotama

5- Capítulo XVI- El Yoga de la Herencia Divina y Diabólica

1- Versos 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- Versos 6-20: Características de la herencia diabólica y la destrucción que conlleva
5- Versos 21-22: Las tres puertas del infierno (pasión, ira y codicia)

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

6- Capítulo XVII- El Yoga de las Tres Fes

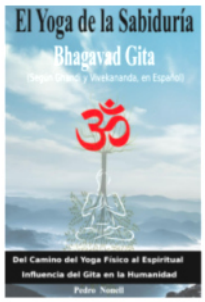
1- Versos 1-3: Los tres tipos de fe (Shraddha): sáttvika, rajásica o tamásica
2- Versos 4-6: Las tres formas de adoración. La austeridad (Tapas) contraria a las Shastras (reglas)
3- Versos 7-10: Los tres tipos de alimentos
4- Versos 11-13: Los tres tipos de Yajna (sacrificio)
5- Versos 14-19: Los tres tipos de Tapas (austeridad)
6- Versos 20-22: Los tipos de Dana (caridad)
7- Versos 23-27: La grandeza del mantra OM TAT SAT
8- Verso 28: ASAT, el error de practicar el sacrificio, la caridad o la austeridad sin Shraddha (fe)

7- Capítulo XVIII- El Yoga de la Liberación Mediante la Renuncia (Moksha Sannyasa)

1- Versos 1 -12: El secreto de Sannyasa y Tyaga (abandono del fruto de toda acción)
2- Versos 13-18: Las cinco causas de la doctrina Samkhya para la realización de todas las acciones (Karma). Atman cómo no-hacedor
3- Versos 19-40: Tipos de conocimiento, acción, razón, firmeza y placer en función de las tres Gunas (Sattva, Rajas y Tamas)
4- Versos 41-48: Obligaciones de las cuatro castas (Brahmanes, Kshatriyas, Vaishyas y Shudras)
5- Versos 49-55: Como alcanzar a Brahman (Brahmasakshatkara) y la suprema consumación del conocimiento (Jnananishta)
6- Versos 56-60: Nishkama Karma (acción realizada sin ninguna expectativa por sus frutos) asociado con Bhakti
7- Versos 61-66: Entrégate al Señor que mora en el corazón de cada ser, la esencia del Gita. Libre Albedrío
8- Versos 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

«La liberación del orgullo y de la pretensión,
la no violencia (**Ahimsa**),
el perdón, la rectitud, la firmeza, la moderación...
La inquebrantable devoción hacia Mí por el **Yoga**...
Todo esto es **Conocimiento (Jnana)**,
lo contrario es ignorancia (**Avidya**)».
Bhagavad Gita VII-11

«Krishna: «Así Yo te he expuesto el más misterioso de todos los conocimientos; Arjuna, medita totalmente sobre ello y luego actúa como quieras.»



El Yoga de la Sabiduría
(Bhagavad Gita XVIII-63)

Sobre el Jnana Yoga

I-GITA
Instituto Gita-Ramakrishna de la Ciencia del Yoga



«El **conocimiento** conduce a la **unidad** la **ignorancia** a la **diversidad**».

"Knowledge leads to Unity; Ignorance to Diversity"

Sri Ramakrishna

«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 el 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...» Swami Vivekananda

Conocimiento y espiritualidad

"**El conocimiento espiritual es el único que puede destruir nuestras miserias para siempre**; cualquier otro conocimiento sólo satisface las necesidades temporalmente."

Swami Vivekananda.



«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 Vidya Prakashananda

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



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

Sri Ramakrishna Paramahansa: Bhakta por dentro y Jnana por fuera, el profeta de la armonía entre religiones, el hombre que veía a Dios e iniciador de la reforma del hinduismo. Estudiar la vida de Sri Ramakrishna es descubrir la aplicación práctica del Bhagavad Gita, del Vedanta, del Bhakti Yoga...



Swami Vivekananda (Swamiji), su discípulo, pasó 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 a Occidente el Gita, el Vedanta o el Raja-Yoga, iniciando la expansión global del Yoga.



Este workshop es la conclusión de los otros cuatro (Introducción al Bhagavad Gita, Karma Yoga, Bhakti Yoga y Jnana Yoga); cuando el buscador haya comprendido 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.

El seminario está dirigido a **buscadores, profesores y practicantes de yoga** que deseen conocer las enseñanzas de Sri Ramakrishna y Swami Vivekananda y como aplicaron en sus vidas las enseñanzas del Gita

También se puede impartir en cualquier programa de **formación de profesores** de yoga.

Programa

Enseñanzas de Sri Ramakrishna

1. Sri Ramakrishna: el Avatar de la Edad Moderna
2. Sus dos gurús: Bhairavi Brahmani y Totapuri
3. Sri Sarada Devi, la consorte espiritual de Sri Ramakrishna
4. El hombre que había renunciado a todo por Dios y que nada sabía, nada sino Dios
5. Resurgimiento y unificación del hinduismo
6. Sri Ramakrishna siguió también el camino del islam y del cristianismo
7. El profeta de la armonía de las religiones. Yato mat, tato path “Tantas religiones, tantos caminos”
8. El Evangelio de Sri Ramakrishna
9. El mensaje de Sri Ramakrishna
10. Contribuciones de Sri Ramakrishna a la cultura mundial
11. Algunos reflexiones de Sri Ramakrishna
12. Ramakrishna: la luz de la mayor democracia del mundi

Enseñanzas de Swami Vivekananda

1. Swami Vivekananda y Sri Ramakrishna
2. De agnóstico a filósofo (Jnani), devoto (Bhakti) y Karma Yogui por la gracia de Sri Ramakrishna
3. Sus viajes por India como un Sannyasin para levantar a las masas indias y recordarles la divinidad de Atman
4. Sus discursos en el Parlamento Mundial de las Religiones de Chicago
5. Fundación de la Ramakrishna Mission y Belur Math
6. 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 hindú 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
7. 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
8. Libros y ensayos de Swami Vivekananda
9. Enseñanzas seleccionadas de Swami Vivekananda

Ponente: Pedro Nonell

Duración: 4 horas

Sobre Ramakrishna y Vivekananda



El Nirvikalpa Samadhi de seis meses (la experiencia espiritual más elevada de los Shastras) alcanzado por Sri Ramakrishna gracias al Sannyasin Totapuri

Jnana Yoga & Bhakti Yoga

"**Sri Ramakrishna** era todo **Bhakti por fuera**, pero por **dentro era todo Jnana.**

Yo soy todo Jnana sí; pero dentro de **mi corazón todo es Bhakti**".



Swami Vivekanada



I-GITA
Instituto Gita-Ramakrishna de la Ciencia del Yoga

El emblema de la Orden Ramakrishna (diseñado por Swami Vivekananda) representa la unión de Karma, Jnana, Bhakti y Yoga, para alcanzar la visión de Paramatman.





«El **yoga de síntesis** es la forma más adecuada y potente de **Sadhana**. Es la síntesis de los **cuatro caminos del yoga**:

1- Conocimiento (**Jnana Yoga**).
2- Devoción (**Bhakti Yoga**).
3- Acción -desinteresada- (**Karma Yoga**).
4- Meditación (**Raja Yoga**)»

Swami Vivekananda



I-GITA

La universalidad del Vedanta

"Vedanta aplicado a los credos de India: **hinduismo**.
Dvaita (Dualidad), aplicado a **Europa: cristianismo**;
a los **grupos semíticos, islam**;

El **Advaita** (No dualidad), aplicado en su forma de percepción del **Yoga: budismo**."

Swami Vivekananda

Sólo el autoconocimiento puede realizar la paz y la libertad inherentes a la humanidad
Swami Vivekananda

Adhyatmavidya: la ciencia del conocimiento del Ser

CV Pedro Nonell

1. Traductor al español de dos versiones del Bhagavad Gita
2. Presidente Instituto Gita-Ramakrishna para la Ciencia del Yoga
3. Presidente de EENI- Global Business School
4. Más de 30 años como profesor y conferencista

Conocí el Bhagavad Gita muy joven a través de mi abuelo; desde hace años me he dedicado al estudio de los principales textos religiosos, en particular del Bhagavad Gita, del cual me enamoré. Estoy convencido que sus enseñanzas son universales y atemporales e incluso aplicables a cualquier tipo de organización. Soy practicante de Yoga y, aunque nunca he ejercido como tal, tengo el Certificado de Profesor de Yoga (por YogaOne).



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)

Vídeo: https://instituto-gita-yoga.org/Mi-Compromiso-Gita-Nonell.shtml



Traducciones al español

Dos versiones del Gita:

1. El Bhagavad Gita de Acuerdo a Gandhi, con comentarios de Mahadev Desai y de Swami Sivananda
2. El Gita Makaranadam de Swami Vidya Prakashananda

Obras y artículos de Swami Vivekananda; Mahabharata y Bhagavad Gita, Jnana Yoga y Vedanta, Jnana Yoga (unidad en la diversidad), Karma Yoga, La filosofía Sankhya, Raja Yoga, Yoga Sutras de Patanjali, Bhakti Yoga, Para-Bhakti o Devoción Suprema.

Además de las reflexiones de Sri Ramakrishna sobre el Gita y la armonía entre religiones.

Trayectoria

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

Con alumnos de la EENI en Burkina Faso (África)



Estudié Ingeniería de Máquinas Eléctricas (UPC) y un Máster en Comercio Exterior (UB), he sido profesor y codirector de varios másters en España, África y América; además de conferenciante en varios países. Fui el director de una universidad que fundé en Burkina Faso (África) y que tuve que cerrar debido a amenazas yihadistas.

Hablo, más o menos bien, varios idiomas: inglés, francés, portugués y catalán.

CV de Pedro Nonell relacionado con la EENI

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

Namasté!

