

# TEMARIO CURSO DHARMA Y YOGA CLÁSICO I

El curso de “Dharma y Yoga Clásico. Nivel introductorio” es el *nivel inicial* dentro de los **programas de estudio regulares** que ha diseñado la Escuela Védica, para realizar una aproximación gradual a la cultura religiosa, a la filosofía, y a la práctica de la Dharma y del Yoga Clásico.

Es un curso introductorio para principiantes sin ninguna o con poca experiencia, previa al Yoga y la Dharma Védica. Se repasan los aspectos más básicos e importantes de la cultura, la historia, la religión, la filosofía y psicología, y los preceptos del Dharma y del Yoga Clásico.

Es un curso teórico y práctico, con un tono participativo, en el que se alternan charlas y recitaciones.

Muy recomendado para profesores de Yoga, estudiantes y practicantes de Yoga en el camino del Dharma.

## ORGANIZACIÓN CURSO

30 horas presenciales u online. (En caso de faltar a las clases presenciales, se podrá asistir por internet).

Las clases tendrán una duración de una hora aproximadamente.

Todas las clases estarán ubicadas en un canal privado, al cual los estudiantes tienen acceso.

Se puede realizar el curso íntegramente por internet.

Sólo se podrá acceder al programa mediante solicitud previa, ya sea de forma presencial o por internet.

## PROGRAMA DEL CURSO

Este curso de nivel introductorio ofrece la oportunidad de desarrollar un buen entendimiento de las bases del Dharma y del Yoga Clásico, así como experimentar los beneficios de un estudio serio y orientado a la práctica.

Se estudiarán los siguientes temas.

### 1. La tradición viva de la Dharma Védica

Hinduismo versus Sanathana Dharma o Vaidika Dharma. Explicación del concepto Dharma. Vyasa Deva. La parampara, los Maestros y discípulos. Shri Krishna aclara los orígenes del Sanatana Dharma en el capítulo IV del Bhagavad Gita. El propósito principal de establecer Dharma en la vida es expuesto en el dialogo II del Bhagavad Gita.

### 2. La triple naturaleza de la vida espiritual

La relación Maestro - discípulo.

Quien es un Guru de acuerdo a Shankaracharya y su texto, Viveka Chudamani. Los tres tipos de discípulos más sobresaliente; adhama, madhyama, uttama y parama uttama.

El Yoga como un arte de saber vivir en armonía y habilidad (kausala y samattva)

El servicio devocional. Karma yoga, niskama karma seva, la acción desinteresada que libera de la conciencia limitada del yo.

### **3. Los cuatro pilares del Dharma que sustentan la vida del ser humano y los cuatro estadios de la vida Chaturashrama**

Artha, los valores de la transacción vital, la prosperidad, la economía; Kama, los valores del disfrute; Dharma, los valores morales y principios regulativos de una vida armoniosa; Moksha, los valores espirituales.

Brahmacharya, la etapa de estudiante; Grihasta, la etapa de vida familiar; Vanaprasta, la etapa de retiro; Samnyasa, la última etapa, vida de renunciación.

### **4. El sufrimiento como vía de conocimiento**

El diagnóstico de nuestra situación existencial. Los tres tipos de sufrimiento, el que proviene de nuestro prarabdha karma, el que es generado por las diferentes condiciones de la naturaleza, el que es generado por otros seres.

El karma, maya y avidya, los engaños y la ignorancia.

El conocimiento y práctica del Yoga & Dharma como vía de cesación del sufrimiento.

### **5. Las observancias universales y las observancias internas para el aspirante**

Yama (observancias universales): no violencia, la veracidad, no robar, doma de las energías, no codiciar.

Niyama (observancias internas): limpieza y purificación, felicidad interior, disciplina interna, estudio del sí mismo y rendición al gobernador interno.

### **6. Los tres margas y los cuatro Yogas**

Karma marga, Bhakti Marga, Jñana Marga

Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jñana Yoga & Raja Yoga.

### **7. Introducción al bosque de las escrituras védicas**

Shruti, las escrituras de la revelación sagrada. La porción dedicada a la acción, la porción dedicada al conocimiento.

Smriti, las escrituras de la tradición, los códigos de leyes, libros de historia y simbología, los poemas épicos, los libros de la práctica de la religión y magia, los aforismos.

Los textos imprescindibles para poder llegar a comprender adecuadamente el Veda.

Los textos de las ciencias accesorias.

### **8. Breve historia del Vedismo**

El concepto de Yuga, kalpa, manvatara.

Los diez avatares, su relación con la evolución de la vida.

Bharata Varsha, la antigua India.

La gran guerra del Mahabharata. Final de una sociedad védica.  
El imperio Maurya, Chandragupta, Chanakya, Ashoka. El reinado de Vikramaditya.  
La invasión musulmana y la invasión inglesa en la India. La independencia de la India.

Además, existe la posibilidad de beneficiarse de:

- Un programa de apoyo de estudio en grupo
- Debate
- Herramientas de estudio como exámenes, estudio personal, tareas y lecturas
- Consejos para la práctica individual de cada estudiante

### **CERTIFICACIONES**

La Escuela entregará el **Diploma de asistencia al Curso de Dharma: Nivel Introductorio**, a los estudiantes que hayan completado con éxito el examen final, que es optativo. Los candidatos para este examen deben haber completado todos los temas del plan de estudios esencial, y satisfacer los criterios de conducta ética y práctica que caracterizan los valores yógicos de la Escuela Védica.