



FILOSOFÍA INDIA Y SÁNSCRITO

Formación para centros de yoga y
amantes de la sabiduría índica



Montserratsimón

Me presento



Soy **Montserrat Simón**, filósofa especializada en **Filosofías de la India, Sánscrito y Acompañamiento Filosófico**.

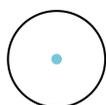
El anhelo por descubrir el **arte de vivir** una vida plena me ha llevado al estudio de la filosofía y la espiritualidad desde distintas perspectivas, profundizando especialmente en las **filosofías de la India** y, sobre todo, indagando en mí misma.

Comencé a practicar **yoga y meditación** en el 2004, y poco después me adentré en el estudio del sánscrito y las filosofías de la India, lo que me llevó a vivir unos años en Varanasi. Allí cursé estudios de sánscrito en la **Banaras Hindu University** y profundicé en los principales textos de las tradiciones más importantes.

Desde hace más de doce años, doy clases de filosofía india en centros de yoga, e instituciones como Casa Asia, entre otras.

Me apasiona acercar a los demás estas enseñanzas, haciéndolas **comprensibles** y transmitiendo, **desde el corazón**, una **sabiduría** que puede ser fuente de **inspiración y guía** para otras personas, como lo es para mí.

Si quieres más información puedes consultar mi web **www.montserratsimon.com**, o te puedo pasar mi CV. También puedes ver algunos de mis **vídeos en YouTube** o leer mi libro **50 perlas del yoga y el vedanta**, que refleja muy bien el enfoque experiencial que doy a la filosofía.

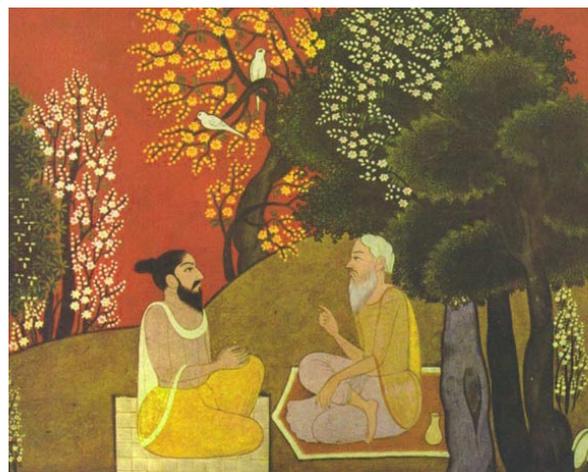


contacto@montserratsimon.com

www.montserratsimon.com

Filosofía: camino de autoconocimiento

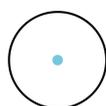
En los años que llevo dando clases y moviéndome en círculos de yoga y meditación, he observado que existe una **gran confusión respecto a las filosofías de la India**. A menudo, se mezclan las ideas de distintas escuelas filosóficas y se manejan conceptos vagos que desorientan a cualquiera.



Si lo que distingue el yoga de una simple práctica física es su trasfondo filosófico-espiritual, ¿cómo es posible que esta **dimensión esencial** sea tratada de forma tan superficial?

El **objetivo** principal de esta propuesta es **contribuir a deshacer los nudos de confusión**, tanto a nivel conceptual, como existencial. A fin de cuentas, vivimos la existencia según la vemos y la vemos según nos la contamos.

En este sentido, los cursos de filosofía que ofrezco pueden ser **valiosos para cualquier persona interesada en el autoconocimiento**. Sin embargo, son especialmente útiles para profesores de yoga, ya que una **mayor claridad en las filosofías de la India** puede traducirse en una **mayor claridad en la propia práctica** y en la capacidad para guiar a otros en este hermoso camino.



contacto@montserratsimon.com

www.montserratsimon.com

El sánscrito, un valor añadido

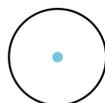


Aunque cualquier escuela de marketing me suspendería por decir esto, debo confesar que no considero el estudio del sánscrito como algo imprescindible para el conocimiento de las filosofías de la India o la práctica del yoga.

Dicho esto, el sánscrito **enriquece enormemente aspectos prácticos**, tanto en el manejo del lenguaje del yoga, como en el uso correcto de mantras y sonidos.

En el caso de las escuelas de yoga que utilizan la **terminología sánscrita** para referirse a los āsana, es fundamental que la pronunciación sea lo más adecuada posible. De lo contrario, corre el riesgo de distorsionarse como en un “teléfono escacharrado”, y acabar trasmitiendo cualquier cosa.

La **recitación de mantras y otros sonidos** poderosos, aportan a la práctica una dimensión de profundidad única. Esta riqueza puede aplicarse tanto en **clases de yoga** como en la propia **práctica individual**, infundiendo un significado profundo y un mayor sentido de lo sagrado.



contacto@montserratsimon.com

www.montserratsimon.com

Objetivos



1. Proporcionar un marco claro de las principales corrientes filosóficas que han influido en el yoga.

Dar un marco contextual que permita comprender los orígenes del yoga y los principales conceptos con los que distintas corrientes filosóficas han tratado de transmitir enseñanzas de vida.

2. Hacer comprensible y actual la filosofía india, conectando sus enseñanzas con nuestra vida cotidiana.

Para ello, me gusta trabajar con referencias textuales de las Upaniṣad, la Bhagavadgītā y los Yogasūtra, entre otros, y adaptarlas a la actualidad.

3. Ofrecer herramientas para profundizar en un camino de autoconocimiento, inseparable del yoga.

A partir de los textos y de lo que surge en las sesiones, propongo reflexiones y ejercicios prácticos que conecten las enseñanzas con nuestra propia vida.

4. Establecer las bases para una correcta pronunciación del sánscrito.

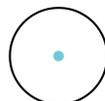
Exploramos los sonidos del sánscrito y su transliteración en el alfabeto internacional, resolviendo así muchas dudas sobre la pronunciación.

5. Explorar algunos mantras y sonidos del sánscrito relevantes en la práctica del yoga.

Práctica de recitación de mantras y del uso de bījamantras, sonidos específicos cargados de poder, que enriquecen la práctica del yoga.

6. Resolver dudas y confusiones que pueda haber respecto a la filosofía y el sánscrito.

En las sesiones, se puede intervenir en cualquier momento para aclarar dudas sobre el tema que se está abordando. Además, animo a compartir preguntas generales sobre filosofía o sánscrito para atenderlas a lo largo del curso.



contacto@montserratsimon.com

www.montserratsimon.com

El temario que sigue está diseñado principalmente para practicantes y profesores de yoga, flexible según la disponibilidad de horas. Además de este enfoque, también ofrezco cursos sobre hinduismo, profundización en textos del yoga y el vedanta, así como cursos de introducción a las filosofías orientales, siempre considerando la dimensión práctica.

✓ Si quieres plantear otros temas relacionados con la filosofía, no dudes en contactarme y exploremos esa posibilidad juntos.

Filosofía I

1. Un breve recorrido histórico. El yoga en su contexto.

- Unas pinceladas sobre la civilización del Valle del Indo.
- Tradición védica y tradiciones ascéticas.
- El orden social y cósmico de la sociedad védica.
- Qué son los Veda y la importancia de las Upaniṣad.
- Los textos épicos y puránicos.
- Periodo medieval: consolidación de corrientes devocionales y escuelas tántricas.
- Período moderno: síntesis e influencias entre India y Europa.

2. Las principales escuelas filosóficas (darśana) de la tradición védica.

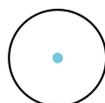
- Tres conceptos fundamentales: la ignorancia, los ciclos de sufrimiento y la liberación.
- Los seis sistemas filosóficos principales.

3. Un punto de partida común en la forma de ver el universo.

- Esquema cosmológico del sāmkhya y el yoga.
- Comprender la naturaleza (prakṛti) para comprendernos mejor.
- Propuesta práctica para identificar las cualidades de la materia predominantes en nuestra vida.

4. ¿Qué es el yoga? ¿Cuál es su sentido?

- El yoga en las Upaniṣad.
- Los tres caminos del yoga en la Bhagavadgītā: karma, bhakti y jñāna.
- El yoga en los Yogasūtra de Patañjali.
- Yoga y vedanta.



Filosofía II

1. Contexto general del tantrismo

- Intento de definición y desafío a la tradición brahmánica.
- Origen y textos.
- Śaiva y vaiṣṇava tantra.
- Algunos conceptos básicos: śakti, mantra, yantra, mudrā, nyāsa...

2. Haṭha yoga

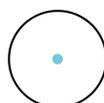
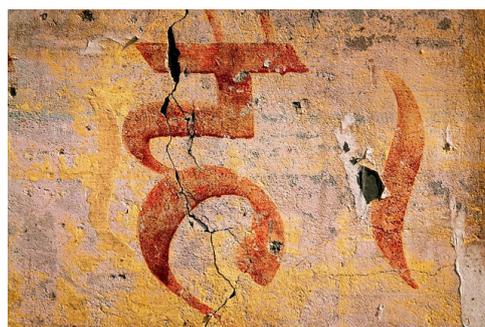
- Origen del yoga de prácticas ascéticas.
- Textos principales.
- Constituyentes del cuerpo sutil: canales (nāḍī), chakras y la kuṇḍalinī.
- Propuestas prácticas del haṭha: āsana, ṣaṭkarma, prāṇāyāma, bandha, mudrā, saṃyoga.

3. Divinidades y mitología hindú

- Iconografía y significado simbólico.
- Atributos que se nos invita a desarrollar.
- Mitos y leyendas.
- Mantras.

Sánscrito

- Introducción al sánscrito
- Contextualización, transliteración y pronunciación.
- Resolver dudas sobre vocabulario del yoga.
- Trabajo con el sonido: los bījamantra y los chakras.
- Significado y recitación de algunos mantras.



Metodología

Formato

- Preferiblemente presencial.
- Posibilidad de darlo online o híbrido.
- Fechas, horarios y precios a determinar.

Enfoque pedagógico

- Exposición teórico-práctica. Mi forma de comunicar es amenera.
- Participativo.
- Incidiendo en la dimensión práctica aplicada a la vida cotidiana.
- Uso de textos y prácticas.
- Recursos audiovisuales (para el trabajo sobre divinidades y mitología hindú)



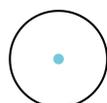
Beneficios

Para los alumnos

- ✓ Una comprensión profunda de la filosofía india.
- ✓ Autoconocimiento y desarrollo personal.
- ✓ Enriquecimiento de la práctica del yoga.
- ✓ Mejores competencias para acompañar a otros en su práctica.
- ✓ Claridad y resolución de dudas.

Para el centro

- ✓ Valor añadido por la integración de filosofía india y sánscrito
- ✓ Prestigio por el rigor académico aunado al camino del autoconocimiento.
- ✓ Atracción de estudiantes comprometidos.
- ✓ Apoyo en el camino espiritual y en la práctica del yoga.



contacto@montserratsimon.com

www.montserratsimon.com

He trabajado para:



Lo que dicen los alumnos

||

"Me siento afortunado de haber recibido este taller. Son de agradecer tu dominio del tema, la claridad con la que expones los conceptos, y sobre todo el que lo hayas vivenciado en ti misma. Me has abierto un nuevo y muy interesante camino en el que seguir indagando. Gracias.

Jaime C.

||

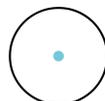
Quería saludarte y agradecerte la manera cómo impartiste las clases de hinduismo. Fue muy enriquecedor. Tu forma de hablar tan pausada también ayuda mucho a la comprensión de lo que cuentas. Ahora mis clases de yoga y meditación las disfruto y las siento de otra manera. Gracias."

Eva G.

||

"Te escribo para darte las gracias por todo lo que nos has entregado durante estas semanas: tus grandes conocimientos de la materia, tu entusiasmo, tu cercanía y tu facilidad para convertir conceptos complejos en material asimilable."

Josep E.



contacto@montserratsimon.com

www.montserratsimon.com



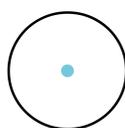
¿Listos para comenzar?

Contáctame y vemos juntos la mejor opción

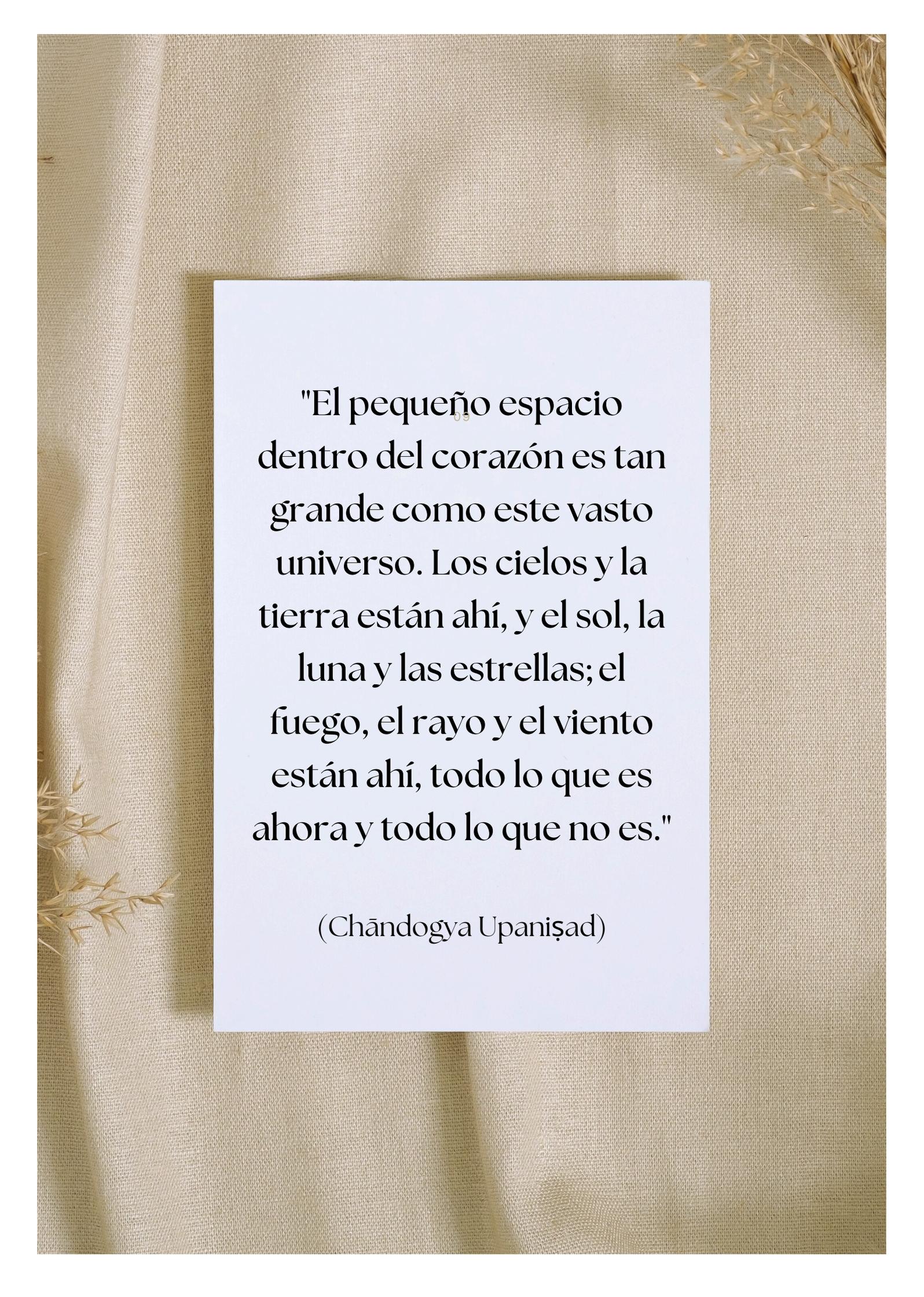
contacto@montserratsimon.com

WSP 605 800 697

www.montserratsimon.com



Montserrat Simón

The image features a white rectangular card centered on a textured, beige fabric background. In the top right and bottom left corners, there are decorative elements of dried, golden-brown grasses or wheat stalks. The text on the card is a quote in a black serif font, centered and arranged in ten lines. The quote is: "El pequeño espacio dentro del corazón es tan grande como este vasto universo. Los cielos y la tierra están ahí, y el sol, la luna y las estrellas; el fuego, el rayo y el viento están ahí, todo lo que es ahora y todo lo que no es."

"El pequeño espacio
dentro del corazón es tan
grande como este vasto
universo. Los cielos y la
tierra están ahí, y el sol, la
luna y las estrellas; el
fuego, el rayo y el viento
están ahí, todo lo que es
ahora y todo lo que no es."

(Chāndogya Upaniṣad)