CENTRO RAMAKRISHNA VEDANTA RJ

O Campo de Batalha da Vida: equilíbrio, ação e vida espiritual na Bhagavad Gita

RETIRO URBANO

21/11/2026



CENTRO RAMAKRISHNA VEDANTA RJ

O Campo de Batalha da Vida: equilíbrio, ação e vida espiritual na Bhagavad Gita

RETIRO URBANO

DATA	**21/11/2026**
INSCRIÇÕES Acesse o Google Form	**2/11 a 19/11/2026** https://forms.gle/XG6HLqPrWYqhnW3K6
ENDEREÇO	**Rua Paula Matos, 162** **Santa Teresa, Rio de Janeiro, RJ**
CONTRIBUIÇÃO **Código PIX** **40166761000132**	**R$ 100,00** • possibilidade de desconto para aspirantes que necessitem
VAGAS LIMITADAS	**40 participantes**
INFORMAÇÕES	**WhatsApp: 21 99725-1072** **E-mail: ramakrishna.vedanta.rj@gmail.com** **Site: https://vedantarj.org.br/**

Um dia de estudo, prática e convivência inspirado nos ensinamentos da Bhagavad Gita.

CENTRO RAMAKRISHNA VEDANTA RJ

RETIRO URBANO - 21/11/2026

O Campo de Batalha da Vida: equilíbrio, ação e vida espiritual na Bhagavad Gita

PROPOSTA DO ENCONTRO

A saga da célebre Bhagavad Gita começa em um campo de batalha.

Diante do conflito, o guerreiro Arjuna se vê paralisado pela dúvida e pelo medo, incapaz de reconhecer com clareza qual o caminho mais adequado a seguir.

É em meio a esse conflito interno que ele reconhece a necessidade de instrução, e assim Krishna inicia uma série de valiosos ensinamentos sobre ação, conhecimento, equilíbrio interior e o sentido da vida espiritual em meio às responsabilidades do mundo.

Inspirado nesse diálogo, o Retiro Urbano do Centro Ramakrishna Vedanta RJ propõe um dia de estudo e prática dedicado a uma questão que permanece atual:
como viver e agir no mundo sem perder o equilíbrio interior e cultivar a aspiração espiritual?

Ao longo do encontro, os ensinamentos da Bhagavad Gita serão abordados a partir dos desafios da vida cotidiana — o trabalho, as escolhas, as tensões da mente, o cuidado com a saúde e a busca por uma vida mais consciente.

CENTRO RAMAKRISHNA VEDANTA RJ

RETIRO URBANO - 21/11/2026

O Campo de Batalha da Vida: equilíbrio, ação e vida espiritual na Bhagavad Gita

As palestras de **Swami Atmajnananda** oferecerão, ao mesmo tempo, uma introdução e uma oportunidade de aprofundamento em temas centrais da Gita, explorando a relação entre ação, desapego, conhecimento e realização espiritual.

A programação integra também **meditação guiada, prática de yoga, perguntas e respostas, leituras, seva e cânticos devocionais,** criando diferentes formas de aproximação à tradição do Vedanta. As pausas, as refeições e os momentos de convivência também fazem parte da experiência, permitindo que o ensinamento seja vivido não apenas como reflexão filosófica, mas também como prática relacional cotidiana.

O encontro é dirigido tanto aos frequentadores regulares do Centro quanto às pessoas interessadas em conhecer melhor a Bhagavad Gita, o Vedanta e a tradição espiritual da Índia.

QUESTÃO-GUIA

Como viver e agir no mundo sem perder o equilíbrio interior e cultivar a aspiração espiritual?

CENTRO RAMAKRISHNA VEDANTA RJ **RETIRO URBANO - 21/11/2026**

O Campo de Batalha da Vida: equilíbrio, ação e vida espiritual na Bhagavad Gita

PROGRAMAÇÃO

HORÁRIO	ATIVIDADE	RESPONSÁVEL / DETALHES
8h - 8h30	Recepção dos participantes	Um momento para cultivar a intenção para o dia no Templo
8h30 - 9h	Meditação guiada	**Swami Atmajnananda**
9h - 9h45	Prática de Yoga	**Ana Poubel** Venha para o retiro com roupas confortáveis e traga seu tapetinho de yoga.
9h45 - 10h	Pausa para chá/café	Convivência
10h - 11h	**Palestra 1: Agir sem perder o equilíbrio - trabalho e ação na Bhagavad Gita**	**Swami Atmajnananda**
11h - 11h30	Leitura e reflexão sobre meditação	A partir de “Meditação: a Mente e a Yoga de Patanjali”, de Swami Bhaskarananda, e “A Prática da Meditação”, de Swami Ritajananda
11h30 - 12h	Perguntas e respostas	**Swami Atmajnananda**
12h - 12h30	Intervalo	Visita à loja e à biblioteca do Centro
12h30 - 13h30	Almoço vegetariano	Refeição e convivência
13h30 - 14h	Seva	Serviço comunitário após o almoço
14h - 14h30	Bhajans e Kirtans	Prática de cânticos devocionais
14h30 - 15h30	**Palestra 2: Do conhecimento à realização – o caminho da Bhagavad Gita**	**Swami Atmajnananda**
15h30 - 15h45	A Ramakrishna Math e Mission e sua presença no Brasil	Breve apresentação da Ordem Ramakrishna e de suas atividades no país
15h45 - 16h30	Perguntas e respostas	**Swami Atmajnananda**
16h30 - 17h	Pausa para chá/café	Convivência
17h - 18h30	Canto védico e meditação guiada	**Swami Atmajnananda**
18h30	Cerimônia do Arati	Encerramento