

¿La práctica del yoga se dice en singular o plural? Comentario al artículo de Patxi Lizardi (Parte II)

Sin temor a errar, me atrevería a afirmar lo siguiente: Nueve de cada diez practicantes de yoga Iyengar identificará, de forma exclusiva, y sin perjuicio de un conocimiento más amplio del yoga, la práctica efectiva-real del yoga con las prácticas de *āsana* y *prāṇāyāma*, especialmente, con la parte mecánico-técnica de las mismas.

Hay muchos ejemplos populares que escuchamos sobre esta identidad unívoca entre práctica y *āsana-prāṇāyāma*. Cuando nos preguntan: «¿Qué tal va tu práctica?» el 90% de las personas se refieren a la práctica de *āsana* y *prāṇāyāma*. Si un alumno tiene una «buena» práctica de *āsana*, entonces, es un buen practicante de yoga. Si dedicamos muchas horas de *āsana* y *prāṇāyāma*, somos sinceros en la «práctica de yoga».

Sin embargo, aunque este concepto de práctica sea muy popular, la popularidad no es un criterio para aceptar su univocidad. Para saber si la práctica de yoga es singular o plural podemos acudir a dos tipos de recursos. El primero, constituido por las fuentes textuales de la cultura del yoga. El segundo, la propia tradición de los representantes de esa cultura del yoga. Si acudimos a una muestra representativa de la segunda fuente, podríamos ver los denominadores en común que tienen las diferentes escuelas sobre las acepciones de la práctica de yoga, cuestión que tiene su interés, pero que por su extensión y complejidad no podemos abarcar en un artículo como este.

Si acudimos a las fuentes textuales, tenemos la obligación de conocer las obras canónicas (Los Vedas) con el fin de presentar una visión completa del yoga dentro del contexto de la cultura védica, y no como un aspecto aislado y particular. No se puede presentar un recentrado de las prácticas del yoga haciendo alusión a un texto o a una práctica en concreto ya que no existen textos o prácticas aisladas sino entrelazadas y en relación de continuidad unas con otras. En otras palabras, no se puede explicar el yoga sólo desde Pātañjali, como si Pātañjali fuese el único que ha tratado o explicado qué es el yoga, y tampoco se puede entender únicamente desde la *Bhagavad Gītā*, sin conocer las principales *Upaniṣads* y sus comentarios. Para comprender la *Gītā* es necesario hacerlo desde las *Upaniṣads* ya que la *Gītā* resume la esencia de las *Upaniṣads*, y añade algunos temas particulares. Si éstas no se conocen, ¿Qué clase de resumen o síntesis se puede hacer? Incluso antes de abordar las *Upaniṣads* o la *Gītā* (con los principales comentarios) es preciso estudiar los textos introductorios (*prakaraṇa-granths*). Para estudiar correctamente es necesario estudiar sánscrito (ver el artículo de las catorce categorías de conocimiento). Y además, es una materia que no se puede estudiar de forma autodidacta como si se estudiase electrónica o programación java. Se necesita de un profesor tradicional. Y no un profesor cualquiera, sino un maestro, asentado en la visión de *Brahman* y conocedor del método de enseñanza y la tradición.

Por tanto, si hablamos de esfuerzo, hagamos también un esfuerzo para poner en su sitio cada obra y darle la perspectiva que merece dentro del conjunto. Hay que recordar que las *Upaniṣads* son obras canónicas, con un status de carácter revelado (*śruti*), por encima de las obras de carácter recordado (*smṛti*) como los *Yoga Sūtras*. La *Bhagavad Gītā*, técnicamente, es *smṛti* pero se acepta como *śruti* por reflejar la esencia y mantener la coherencia del mensaje de las *Upaniṣads*. Los *Yoga Sūtras* serán una referencia de primer orden para el yoga pero sabiendo que esta obra no considera todas las acepciones posibles de la palabra yoga. Además hay que destacar que Los *Yoga Sūtras* no contienen una visión completa de la cultura védica y de su mensaje principal,

y por ello siempre que se haga un recentrado, habrá que acudir a otras fuentes *śruti* y *smṛti*.

¿Ven la complejidad del tema y el esfuerzo que se requiere? ¿Quiénes son entonces los pasotas y los maniqueos? La práctica del yoga requiere de esfuerzo pero ese esfuerzo no reside sólo en izar la bandera ascética. Se requiere algo más que ascesis, se requiere esfuerzo cognitivo. Es ridículo reducir un tema tan amplio como el yoga a una suerte de técnica ascética. Esta es la ilusión del practicante de yoga moderno, la ilusión en creer que el yoga se puede mantener como una práctica técnico-experiencial aislada, desprendida del estilo de vida, de la cultura y de la civilización védica, de la historia y del sentido totalizador que supone la visión del proyecto donde nace dicha civilización. Y esta ilusión es mantenida por los taumaturgos del yoga, en base a los intereses propios del gremio. Intereses que están por encima del interés en cotejar y pespuntar la complejísima realidad de un tema tan amplio como este.

La Bhagavad Gita como resumen de la esencia de la cultura védica.

Acudimos a la *Bhagavad Gītā*, con el fin de aclarar los temas propuestos, el primero de ellos, consistiendo en ver si la práctica del yoga es singular o plural. Para empezar este micro-análisis, necesitamos saber cuáles son los temas principales que aborda la *Bhagavad Gītā*, en qué consisten, cual es el objeto de cada uno de los temas, y cuál es la relación entre ellos, con el fin de conocer la finalidad de las prácticas que se proponen.

En la *Bhagavad Gītā* se exponen dos temas¹: *Brahma-vidyā* (el conocimiento de *Brahman*) y *yoga-vidyā* (el conocimiento del yoga). Veamos qué significa cada uno de ellos. *Vidyā* significa conocimiento; *Brahman* es la verdad o principio de la realidad; *Brahman* no es un principio nebuloso y sobrenatural que sobrevuela por encima del hombre. Precisamente, la enseñanza señala que *Brahman* eres tú, es decir, que no hay diferencia esencial entre *Brahman* y tú. La enseñanza de *Brahma-vidyā* consiste, precisamente en un programa educativo que discierne sobre las cuestiones «qué soy, qué es el Señor, qué es mundo». Este programa educativo también se ha de poner en marcha, también es un proyecto de vida, también es una disciplina, también es una práctica, también requiere esfuerzo y también ha de ser inquirida con mucha más vehemencia que cualquier técnica.

Yoga es una palabra polisémica que aquí vamos a usar en el sentido de «disciplina» pero no en el sentido de una técnica de concentración mental, que es de las acepciones más archiconocidas, sino en un sentido menos popular, el de una disciplina, fundamentalmente, moral.

¹ Podemos encontrar varias referencias. Por ejemplo, en el verso II.37 cuando resume los dos temas tratados. Por otro lado, la referencia más importante se sitúa al final de cada capítulo de la *Gītā*:

*Iti śrīmadbhagavadgītāupanīṣatsu **Brahma-vidyāyam yoga-śāstre śrīkṛṣṇārjunasamvāde sāṅkhya-yogo nāma dvitīyo dhyāyaḥ.***

Om, Brahman es la única realidad. Así termina el segundo capítulo de la BhagavadGītā titulado sāṅkhya-yoga que se haya en la forma diálogo entre Sri Kṛṣṇa y Arjuna y que contiene la esencia de las Upanisads cuyo objeto de estudio es el conocimiento de Brahman y el yoga.

Yoga-vidyā es el tema secundario, y consiste en un estilo de vida religioso con un componente de moralidad muy marcado y acompañado de un conjunto de prácticas que tienen por objeto la preparación y purificación de la persona.

Brahma-Vidyā es el tema principal, y consiste en descubrir que uno mismo es un ser completo (*purṇa*) y pleno. El maestro Kṛṣṇa enseña a Arjuna cómo conocer este ser completo. Es el método directo que libera a la persona de su sentido de inadecuación. Es un método con tres componentes: escucha (*śravana*) del maestro y el estudio de las escrituras; análisis (*manana*) y resolución de dudas hasta alcanzar claridad; contemplación (*nididhyāsana*) para asimilar lo aprendido. La propia *Bhagavad Gītā* tiene este formato cognoscitivo de dialogo para la enseñanza tanto de *yoga-vidyā* como de *Brahma-vidyā*. Arjuna es el discípulo, Kṛṣṇa el maestro, y entre los dos, tiene lugar la enseñanza en forma de dialogo, es decir, usando las palabras como instrumento de conocimiento. Este detalle sobre el formato cognoscitivo no es, en absoluto, gratuito. La *Bhagavad Gītā* carece de un formato técnico-experiencial; Kṛṣṇa no enseña a Arjuna ninguna técnica corporal o mental que le proporcione una estado mental particular, sino que utiliza en el 99% de la obra un procedimiento puramente dialéctico. Este dato sobre la metodología de enseñanza nos proporciona un indicativo de la importancia de la tradición oral, en forma de diálogos, como método fundamental de los dos temas principales, tanto *yoga-vidyā* como de *Brahma-vidyā*. Dato factual que parece ser considerado como una planta exótica para los profesores de yoga modernos.

La relación entre *Yoga-vidyā* y *Brahma-vidyā* es muy clara: *Brahma-vidyā* es la visión que da sentido totalizador a la existencia de la persona, y la cual libera de todas sus identificaciones incorrectas. *Yoga-vidyā* será considerado como el método de carácter moral y psicológico que pule las asperezas y que transforma al individuo en una persona ética, relativamente libre de conflictos, y con el suficiente discernimiento para dar prioridad a su búsqueda espiritual sin desatender sus obligaciones. *Yoga-vidyā* puede incluir varias disciplinas contemplativas de concentración y de carácter técnico-experiencial pero siempre entendiendo que tales prácticas son un medio para la preparación, y no un fin en sí mismas.

Sin *yoga-vidyā* no es posible *Brahma-vidyā*, pero sin *Brahma-vidyā* no es posible la liberación. El entendimiento del objeto de estudio de estas dos aéreas, de su relación y del efecto que surge de cada una de ellas es de vital importancia para el adepto al yoga serio e informado que desea llevar a cabo el proyecto de vida de la *Bhagavad Gītā*. Proyecto que coincide con la reflexión teórica que debería proponer cualquier escuela de yoga coherente con la cultura donde nace ésta.

¿En qué consiste la disciplina de *yoga-vidyā*?

Existen dos estilos de vida recomendados en la *Bhagavad Gītā* (verso 3.1): *Karma-yoga*² o *parvṛti-mārga* para el que vive una vida de actividad (el *karma-yogi*) y *sannyāsa* o *nirvṛti-mārga* para el renunciante (*sannyāsi*). Tanto el *karma-yogi* como el *sannyāsi* tienen en común una vida de yoga y la búsqueda del conocimiento de *Brahman*. Los versos iniciales de la *Bhagavad Gītā* que explican *yoga-vidyā* están recogidos en los versos 38 al 51 del capítulo dos. Los vamos a analizar más adelante en

² La noción de *karma-yoga* suele confundirse con una suerte de voluntariado (*seva*), de trabajo no remunerado que una persona realiza como servicio. Esta acepción es muy popular pero no es a la que nos referimos aquí, y no es a la que se refiere la *Gītā*

el siguiente artículo. *Yoga-vidyā* hace referencia al saber sobre el yoga con todas las acepciones que recoge la *Gītā*, de carácter moral, de estilo de vida, de carácter meditativo, etc. Algunas veces se usa *yoga-vidyā*, *karma-yoga* o *buddhi-yoga* de forma indiferente pero *karma-yoga* lo usaremos, sobre todo, para hacer referencia a las definiciones de yoga de los versos 2.48 y 2.50. Vamos a ver la esencia de este *karma-yoga* de forma esquemática.

En pocas palabras, *karma-yoga* consiste en ofrecer la acción como una ofrenda al Señor y recibir sus frutos como su gracia. *Karma-yoga* no es más que devoción (*bhakti*) expresada en la actitud de ofrenda mientras se actúa y en la actitud de aceptación ecuaníme cuando se recibe el resultado. Esta doble actitud neutraliza los apegos y aversiones (*rāga-dveṣā*). *Yoga-vidyā* o *karma-yoga* no es más que un método para reducir los apegos y aversiones, un método que prepara a la persona y minimiza sus aflicciones logrando una mente serena capaz de recibir el conocimiento de *Brahma-vidyā*.

Así, el *karma-yogi* lleva una vida de actividad en la sociedad con esa doble actitud más la búsqueda de *Brahma-vidyā*. A la hora de actuar en el mundo, la actitud que purifica, la actitud que se va a convertir en yoga, es decir, en una práctica con letras mayúsculas, es esta doble actitud de ofrenda en la acción y de ecuanimidad y aceptación en la recepción de los frutos de la acción como gracia del Señor. Pero claro, para una persona de hoy, estas actitudes suenan a chino. ¿Qué ejemplos hemos visto y a qué personas cercanas hemos observado que realicen las acciones como una ofrenda al Señor? Por ejemplo. ¿Quién cocina como una ofrenda al Señor? ¿Quién trabaja con la actitud de ofrenda? ¿Y quien recibe como gracia los frutos de una acción? Es preciso reconocer que estas actitudes nos son muy lejanas y no están hilvanadas en nuestro tejido social, salvo con aspectos similares a nuestras raíces cristianas. Así, estas actitudes nos pueden entrar por un oído y salir por el otro. También puede darse el caso que uno al leerlo, crea que lo entiende, quizás sugestionado por un ímpetu idealista, sin embargo, ¿Qué distancia hay entre un vago entendimiento y una asimilación efectiva? Podemos pensar que lo entendemos, y de forma ilusoria, vivir en un mundo totalmente subjetivo montado sobre cuatro abstracciones. Incluso hay algunos que les encantan las recetas de cocina, por ejemplo, la receta de un conocido maestro de yoga, receta popularizada por algunos de sus alumnos, y cuya frasecita reza así: «Practica yoga (yoga=*āsana*) y el resto vendrá». Sinceramente, y lo digo con respeto a ese maestro, vamos «apañados» como esperemos que el «resto» vaya a venir por ciencia infusa con esa actitud tan inocente.

Para poner en práctica esta doble actitud del *karma-yoga* hace falta mucho conocimiento para poder entender qué se entiende por «el Señor», el por qué de la actitud de ofrenda, el por qué de la actitud de recibir los frutos como su gracia. No se puede dar por hecho qué se entiende por «el Señor» porque cada persona tiene una opinión basada en sus creencias. Esa opinión sobre «el Señor» no ha sido cribada y cotejada por un estudio riguroso de lo que ya se ha dicho sobre este tema en las diferentes escuelas. El adepto moderno del yoga da por hecho que todos estos temas fundamentales «vienen» o vendrán dados, en un futuro, como resultado de su práctica. Si viene dado así de fácil, con tanta soltura, no estaría mal que cada adepto al yoga que mantenga esas opiniones escribiese un ensayo de cien páginas o dé una conferencia de cincuenta minutos sobre qué es el yoga. Como «viene» tan fácil, no les resultará en nada complicado que fluya la sabiduría inefable desde las inmensidades de su práctica.

A fin de ir aproximándose a estas actitudes, será imprescindible conocer los modelos cosmológicos, el estudio de la ontología, el lenguaje sánscrito, será obligatorio conocer cuál es la visión védica de Dios. Y esta inquisición no es una exageración como muchos puedan pensar. Para el que de verdad quiera vislumbrar algo de lo que aquí se cuece, estas investigaciones son, y han sido, lo normal. Quizás lo exagerado es dedicar todos los recursos a estirar la corva. Sin todo este entretejido de saberes, es prácticamente imposible practicar *karma-yoga*, salvo que se practique con una actitud mecanicista, sin la apreciación que surge de la visión, del logos, y del uso adecuado de las disciplinas. Como *karma-yoga* requiere de un metabolismo complejo, el efecto simplista y fácil es reducir el yoga a la práctica y enseñanza de *āsana* y *prāṇāyāma*. Razón que es, en parte, comprensible, porque es mucho más difícil transmitir una visión entramada de saberes diversos —requiere de una formación y preparación muy amplia— que enseñar una técnica. Valga un ejemplo para los estudiantes de yoga Iyengar: Es mucho más difícil enseñar y entender una clase como la que enseña Prashant Iyengar que una clase de Geeta Iyengar. Prashant Iyengar usa un modelo cognoscitivo mucho más rico que abre la puerta a nuevas dimensiones de práctica, y que ningún otro profesor activo enseña en el RIMYI. ¿Quién está enseñando hoy en sus clases los conocimientos prácticos y teóricos que enseña Prashant Iyengar? ¿Quién se molesta en enseñar los principios detrás de la práctica? ¿Quién puede dar una clase con el estilo y los paradigmas que enseña Prashant Iyengar? ¿Quién se ha estudiado de cabo a rabo el libro de Prashant Iyengar *The Alpha and Omega of Trikonasana*?

Karma-yoga y *Brahma-vidyā* requieren de un aparato cognoscitivo y cultural mucho más complejo que la receta de una técnica. En otras palabras, hace falta filosofía por un tubo, hace falta exposición a la enseñanza de un maestro tradicional. Este conocimiento no va a crearse «de la nada», necesita ser recibido mediante un programa educativo completo. Igual que un principiante le resulta difícil comenzar su práctica de *āsana*, y ha de ponerla en práctica con entusiasmo y constancia, con igual ahínco el *karma-yogui* ha de poner en marcha este *karma-yoga* y *Brahma-vidyā*.

¿Cómo realiza el *karma-yogi* sus acciones?

El *karma-yogi* cuando realiza la acción no está interesado en el resultado, actúa de acorde a las obligaciones que le corresponde según los papeles que desempeña (padre, hijo, empleador, empleado, ciudadano...) Y esta acción la realiza como ofrenda al Señor. Lo que le interesa es la purificación de su mente (*antah-karana-suddhi*) ya que sabe que la purificación es condición necesaria para vivir una vida relativamente libre de conflictos.

El practicante de yoga, este *karma-yogi*, desempeña acciones (*karmas*) para su madurez, para la purificación de su mente (*antah-karaṇa-suddhi*). *Antah* significa “interno” y *karaṇa* es “instrumento”; *Antah-karaṇa* es la mente, el instrumento (*karaṇa*) interno (*antah*). ¿Por qué realiza la acción para purificar su mente? Porque la mente es necesaria para *Brahma-vidyā*. *Brahma-vidyā* es lo que proporciona la liberación (*mokṣa*). Y paga ganar ese conocimiento el *karma-yogi* ha de preparar su instrumento interno. El *karma-yogi* cuenta con cierto discernimiento, sabe que de las cuatro búsquedas humanas, a saber, la seguridad (*artha*), el placer (*kāma*), ambas regidas por la moral (*dharma*), de esas tres, ninguna le puede liberar del sentido de inseguridad e infelicidad de forma definitiva.

El *karma-yogi* reconoce que es necesario la cuarta búsqueda humana, la de liberación (*mokṣa*), para verse completo y adecuado. Y para ganar ese objetivo necesita una mente, un instrumento interno adecuado. No porque la mente sea mala en sí, sino

porque contiene conceptos, identificaciones y formas de pensar incorrectas que han de ser corregidas. Y para que la mente pueda utilizarse como un instrumento adecuado, para pensar correctamente, para recibir el conocimiento de *Brahma-vidyā*, el *karma-yogi*, realiza las acciones con la actitud de *karma-yoga*, con la doble actitud de ecuanimidad sobre los frutos de la acción y la actitud de ofrenda al Señor. Con la actitud de ofrenda, no con la de sed de recompensa ¿Para qué? Para purificarse, para liberarse de los apegos y las aversiones (*rāga-dveśa*) que supone esta sed de recompensa. Esa doble actitud, de ecuanimidad ante los frutos de la acción y la del deber y ofrenda al Señor, es la que la convierte en yoga. Esta es una de las definiciones fundamentales de la práctica del yoga, del *yoga-vidyā*, de *karma-yoga*. Quien no tenga a la vista en sus acciones diarias este tipo de práctica no puede llamarse yogui o *karma-yogi*. La *Bhagavad Gītā* no menciona que esta práctica de yoga sea el resultado de otras prácticas como *āsana-prāṇāyāma* sino que insta al *karma-yogi*, a que, deliberadamente, la ponga en marcha en su vida diaria. En los *Yoga Sūtras* encontramos los aforismos dedicados a los principios ético-morales de *yama-niyama* pero en la *Gītā* los versos dedicados a *samatvam* y *kauśalam*³ adquieren rango de definiciones clásicas de yoga.

Prácticas englobadas en *yoga-vidyā* o *karma-yoga*.

Karma-yoga, como estilo de vida, engloba un conjunto de disciplinas útiles que preparan y transforman la vida del yogui (el *karma-yogi*) en una vida disciplinada, ordenada y sencilla. Una vida que es conducente para *Brahma-vidyā*.

¿Qué tipo de prácticas se recogen en este *karma-yoga*? Las que sean útiles para promover un estilo de vida conducente al objetivo primario, mokṣa. En la propia *Bhagavad Gītā* encontramos prácticas como oraciones, rituales, meditación, etc. Sin embargo, hay que recalcar que la práctica primaria de este *yoga-vidyā* no tiene un carácter técnico-experiencial sino, como hemos dicho, fundamentalmente, ético-moral, y que además está soportado por el peso de la una tradición y una visión. Siento ser repetitivo en este aspecto, empero, con tanta insistencia, iremos llegando a un empate, al menos en número de veces repetidas, con aquellos que promocionan el yoga como una técnica de concentración o como un suspiro místico.

Por otro lado, y si hacemos un análisis cuantitativo de las prácticas de yoga en la *Gītā*, las prácticas que más abundan, por goleada, son prácticas religiosas, las llamadas *vaidika-karmas* o *nitya-karmas*. De hecho, cuando se hace referencia a las acciones (*karmas*), éstas, generalmente, suelen ser *vaidika-karmas*, aunque puedan ser aplicadas también a acciones seculares. Si contamos el número de versos donde se mencionan *āsana* o *prāṇāyāma*, nos llevaremos una sorpresa: Nos sobran dedos.

Estas disciplinas, las *vaidika-karmas* son válidas para cualquier periodo (*āśrama*) en la vida de un ser humano, especialmente para los estudiantes (*brahmacharis*), los casados (*grhastha*) y para los que se encuentran retirados (*vanaprastha*). Se llaman *vaidika* porque son prácticas obligadas en los Vedas dentro de la sección del *karma-kaṇḍa* (la sección de acciones religiosas, morales, etc.). Es preciso recordar que el yoga, entendido como una de las visiones (*dārsanas*) ortodoxas de la cultura védica, es *vaidika*, y como tal, acepta al Veda como fuente canónica. Así, los yoguis, practicaban, y practican hoy, estos *vaidika-karmas*. También se llaman *nitya-karmas* porque han de practicarse siempre (*nitya*, eterno). ¿En qué consisten estos

³ Bhagavad Gītā, 2.48 y 2.50

vaidika-karmas? Suelen ser rituales muy completos que involucran tres tipos de acciones: físicas, verbales y mentales.

Por ejemplo, la más popular de estas disciplinas, para los tres primeros *āśramas*, se conoce como *saṁdhyāvandana*. Se realiza tres veces al día (al amanecer, a medio día y a la puesta del sol) y conlleva oraciones, *prāṇāyāma*, *āsana* (*sūrya namaskāra*), varios rituales y el *Gāyatrī-mantra*.

B.K.S. Iyengar, Prashant Iyengar, Faeq Biria, como practicantes de yoga, estarían practicando *saṁdhyāvandana* todos los días puesto que es un voto sacramental que se adquiere, o bien en la infancia, o bien en el matrimonio mediante una boda védica. Cualquier hindú ortodoxo practica *saṁdhyāvandana*. *Samdhyāvandana* es una de las disciplinas que conforman *karma-yoga*, al igual que lo puede ser *āsana* o *prāṇāyāma*. Es más, *saṁdhyāvandana*, es una disciplina más conocida que *āsana* y *prāṇāyāma* para cualquier hindú.

Sin embargo, estas prácticas, las *vaidika-karmas*, a pesar de ser las más tradicionales, las más ortodoxas, no reciben la atención de los profesores ni de los alumnos occidentales de yoga. ¿Cuál es la razón? Estas prácticas aparecen revestidas de un formato cultural cargado de símbolos y significados que no son fáciles de entender y reconocer por alguien ajeno a la cultura védica. Es más fácil adoptar un tipo de práctica como *āsana* o *prāṇāyāma*, cuya práctica puede aparecer desprendida de cualquier significado cultural o religioso. Significados culturales que, comprensiblemente, no son encajados por los occidentales tan bien como aquellos significados a los que se puede aplicar una comprensión más acorde con la cultura occidental. Aun así, aunque se tienda a acomodar las prácticas desprendidas de sus aspectos culturales, será un grave desviación no contar con una perspectiva totalizadora que ponga en relación esas prácticas con la visión de la cultura del yoga, no vaya a ser que perdamos el norte y caigamos en el absurdo de la disciplinas reduccionistas. La reducción de la práctica de yoga a un componente practico-experiencial sin el conocimiento totalizador de *Brahma-vidyā* y el componente moral constituye una falta de perspectiva que conducirá a los practicantes «kamikazes» a un camino ascético laberíntico.

Volviendo a nuestra pregunta inicial, ahora ya con algunos esbozos esquemáticos puestos sobre la mesa. ¿La práctica de yoga es singular o plural? ¿Se puede reducir la práctica de yoga a *āsana-prāṇāyāma*?

Podemos concluir que existe un conjunto de prácticas útiles bajo la categoría de *karma-yoga* o *yoga-vidyā* que incluye oraciones, rituales *vaidika-karmas*, *āsana-prāṇāyāma* (incluido *aṣṭāṅga yoga*) que tienen como finalidad obtener la pureza mental que permite ganar una cierta preparación, compostura y madurez. Con particular énfasis, dentro de este *karma-yoga*, habrá que resaltar la actitud sobre la acción en el mundo, no en un sentido abstracto, sino como la realidad más práctica de la acción moral; La acción se hace práctica de yoga cuando no nos esclavizan nuestros apegos y aversiones. Esa práctica consiste en aplicar el discernimiento sobre las acciones correctas y con la actitud de ofrenda al Señor, por un lado, y por otro, la actitud de ecuanimidad sobre los resultados de la acción. Esta doble actitud es practicar yoga.

De esta forma, la práctica de yoga —soportada por la visión de la cultura— involucra la actitud con la que tomamos cualquier actividad o aspecto de la vida diaria, desde cómo nos levantamos, cómo comemos, cómo oramos, hasta con qué actitud tomamos el matrimonio, la paternidad, el trabajo o la amistad. Actitud que habrá de ser contemplada miles de veces, de forma teórica para entenderla y de manera práctica para que conforme un hábito. Este es el dialogo entre lo cognitivo y lo práctico, entre la inteligencia y el corazón.

El comentario de Vyāsa (el principal comentarista) sobre el *sūtra* veintiocho de los *Yoga Sūtras* revela de forma tajante la conexión entre el estudio y el yoga.

«Mediante el estudio, el yoga se desarrolla; Mediante el yoga, el estudio se confirma y el Ser se revela mediante el poder conjunto del yoga y el estudio» (Bangali Baba, *Yoga Sūtra of Patañjali with the commentary of Vyāsa*, ed. Moltipal Barnasidass, pág. 15).

“Deja que el yoga sea practicado a través del estudio, que el estudio sea afectado a través del yoga. Mediante el yoga y el estudio juntos, el Ser supremo resplandece.” (Rama Prasada, *Patañjali's Yoga Sūtras*, ed. Munshiram Manoharlal. Pág. 51)