



# **Aparigraha** “Elijo soltar”

Maria Clara Uribe

« **Graha** » apropiarse, apoderarse, tomar o aceptar.

« **Pari** » alrededor de.

Aparigraha es el cultivo del desapego, liberarnos del sentimiento de posesión. Al cultivar el desapego, empezamos a liberarnos del sufrimiento que nos genera el creernos dueños de algo o alguien o de las proyecciones que hacemos en las cosas, personas o vínculos.

En la práctica, el desapego y la aceptación van de la mano, ya que cuando aceptamos nos liberamos del apego de cómo nos gustaría que fueran las cosas o poder seguir estando en armonía cuando las cosas o vínculos que teníamos ya no están.

En la práctica de asanas, podemos cultivar Aparigraha intentando evitar querer “acumular” los logros, tratando de no alimentar el deseo de congelar en el tiempo aquello que hayamos logrado en la práctica de ayer. Si un día logramos una postura que nos parecía difícil o inaccesible, aunque esto nos ponga contentos por el avance que significa ese logro, debemos intentar no atarnos a él, tratar de disfrutar y soltar el logro, ya que tal vez mañana no nos salga de la misma manera, o puede ser que mañana nuestro cuerpo no responda igual, o que estemos doloridos, lastimados, y ya no podamos hacer lo que ayer nos salía fácilmente.

Cultivar Aparigraha nos permitirá ir aceptando en nuestra práctica de asanas las posibilidades que nos va dando el cuerpo cada día, aceptando la impermanencia de este o las limitaciones que estemos teniendo que transitar sin angustia y sin sentir frustración por no poder hacer lo mismo que hacíamos antes.

## Aparigraha y ardha chandrasana

Las posturas de equilibrio nos invitan a direccionar la mente, soltando distracciones y pensamientos ya que requieren mayor concentración.

Ardha chandrasana puede ser una postura compleja, ya que requiere fuerza, flexibilidad y concentración, así que podemos empezar por “soltar” las expectativas de hacer perfecta la postura o de lograr una larga permanencia. Así como también cultivar la práctica de la “acción correcta” poniendo toda nuestra atención, empeño, cuidado y alegría y soltando los frutos del resultado.

## ARDHA CHANDRASANA

**Ardha:** media

**Chandra:** luna

Postura de la media luna



**Objetivo:** Encontrar estabilidad en el equilibrio.

**Beneficios:** Es una postura que combina la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la concentración.

Desarrolla fuerza y flexibiliza los músculos de las piernas, glúteos, espalda, caderas y brazos, y fortalece tobillos y pies.

Expande el tronco creando espacio para los órganos abdominales y abre el pecho. Mejora la coordinación y la concentración.

**Contraindicaciones:** Si hay dolor o problemas cervicales no girar la cabeza para mirar la mano de arriba, dejar la cabeza relajada.

**Opciones:** Se puede usar la ayuda del columpio y la pared para encontrar más fácilmente el equilibrio.

Se puede usar taco para apoyar la mano de base.



# ***Aparigraha***

Trabajo Práctico realizado por los alumnos del  
**Profesorado 2016**

**Virginia Caputo**  
**Ailin Rey**

**A - parigraha** : No – poseer

**Aparigraha**, es la virtud de la no posesividad y no aferrarse a la propiedad propia, no aceptar obsequios o regalos particularmente inadecuadas ofrecidos por otros, y de la no-avaricia, no deseo en la motivación de los actos, palabras y pensamientos. Es el 5to yama , el más sutil.

## **Cuento sobre el desapego**

En un puerto del mar de la China, había numerosos barcos a punto de embarcar, todos cargados hasta los topes de joyas, de sedas y de otras mercancías valiosas. Los mercaderes que los habían fletado se alegraban de llevarse todos estos tesoros a su país natal. Poco antes de su partida, se les anunció que se preparaba una tempestad en alta mar y que sus barcos, cargados en exceso, no podrían resistirla. Pero los mercaderes, haciendo caso omiso de esta advertencia, decidieron partir sin más tardanza. Sólo uno de ellos descargó su barco y se hizo a la mar vacío. Más tarde, cuando se desencadenó la tempestad con una violencia extrema, los barcos demasiado cargados se hundieron. Únicamente el barco vacío permaneció a flote y pudo recuperar a todos los naufragos.  
Jodorowsky, en “La sabiduría de los cuentos”

## **Podemos interpretar Aparigraha**

- En un sentido estricto: implica la no acumulación de riquezas materiales innecesarias
- En un sentido amplio: implica no posesividad en lo emocional, en las relaciones con otros es decir que se refiere a la no identificación emocional, a no pegarse en esos vínculos. El desapego no es falta de interés por las cosas, las personas sino falta de implicación emocional con ellas.

En sentido estricto **Aparigraha** no posesividad: significa no acumular en exceso riquezas materiales. Esto no tiene nada que ver con no tener, simplemente tener aquello que uno necesita. No alude a un voto de pobreza – aquél que lo considere puede hacerlo – este yama se refiere a que se puede poseer vivienda, vestimenta, auto en tanto satisfaga nuestras necesidades, sin acumular de más ni identificarse con ellas.

Entonces no confundir Ser con Tener – Uno no es por lo que tiene y tampoco confundir Ser con Pertener – pertenecer a un grupo familiar, social, laboral, académico, deportivo está bien, sin embargo cuando lo confundimos no estamos aplicando aparigraha. Por ejemplo: Sentarse siempre en el mismo banco de escuela, en la misma silla en casa, ven su asiento en términos de “mi lugar” y se ponen muy posesivos al respecto.

En sentido amplio **Aparigraha** se refiere a la no posesión en lo emocional, identificarse de algún modo con el otro, mimetizarse tanto que se funde el Ser de uno con el vínculo mismo hacia el otro. También cuando hablamos de no posesividad estamos aludiendo a cosas pensamientos mundanos referidos a la auto-imagen, la apariencia. Es apegarnos, aferrarnos a los propios pensamientos y no soltar nuestros propios puntos de vista, sostener rígidamente nuestro modo de pensar.

### ¿Por qué no codiciar?

Causa sufrimiento, frustración, agitación, inquietud, insatisfacción “quiero más” trae violencia, separación. Es lo opuesto a dar, a entregar, a soltar, liberar es decir es sujetar, poseer, destruir, aprisionar, retener.

Muchas veces el miedo a perder lo que uno tiene – puede ser algo material o algo más sutil como la propia imagen – genera aversión, encierro, levantar defensas y esto puede llevar a algo muy estresante, a sufrir, las posesiones muchas veces nos crean una falsa ilusión de seguridad, de certeza sin embargo nos volvemos más inseguros – por ejemplo: tengo la casa, pongo rejas, pongo alarma, pongo cámaras, garita de seguridad, no salgo de noche.

Cuando uno se mantiene estable en vivir sin posesiones de más y sin codicia, uno comprende el verdadero significado de su vida, y toda la vida se manifiesta ante uno.

**Aparigraha** no sólo significa no posesión o no aceptación de dones, sino también libertad con respecto a la rigidez de pensamiento. Aferrarse a los propios pensamientos también es una forma de posesividad, y los pensamientos así como las posesiones materiales deben evitarse. Si no, dejan profundas impresiones en la conciencia y se convierten en semillas que se manifestarán en vidas futuras. Estos ciclos de vida continúan hasta que el sadhaka (practicante) sea totalmente limpio y claro de pensamiento, palabra y obra.

Es el aspecto más sutil de yama, y por ello difícil de aprehender. No obstante No obstante hay que perseverar en los intentos a fin de obtener conocimiento puro acerca de “que soy yo” o “que hago aquí”.

### **Quién está firmemente establecido en el no poseer despierta al cómo y al porqué de la vida**

**Aparigraha:** literalmente, es la no codicia, la ausencia de aidez y genera la abstención del deseo de poseer, activamente con la adquisición de nuevas propiedades, pasivamente no recibiendo regalos. Es un complemento de asteya, la honestidad, con un matiz más acentuado sobre la pobreza voluntaria. Algunos traducen según esta última acepción.

El aumento de los bienes materiales tiende a llamar la atención de los otros, a acrecentar, sobre bases exteriores, el prestigio personal, a satisfacer el deseo de aparecer superiores. Se quiere ostentar lo que se posee. También los regalos y los sobornos se aceptan con aidez como reconocimiento de una superioridad ya establecida.

Quién actúa así, movido por la vanidad, pierde su libertad interior, se hace esclavo de la opinión de los otros, se expone a cualquier género de frustraciones y ansiedades. Las dádivas atan, los bienes materiales endurecen el alma, el reconocimiento exterior, puramente convencional, está sujeto a cambios muy rápidos e incontrolados.

El desapego de bienes materiales purifica el alma y se acompaña con la humildad: “El que busca la verdad – observa Ghandi – tiene que ser más humilde que el polvo. Todo el mundo aplasta el polvo bajo sus pies, pero el que busca la verdad debe ser tan humilde como para que el polvo pueda aplastarlo”.

El polvo es símbolo de pobreza y humildad. Como la pobreza era el camino de la adquisición de “tesoros” así la humildad lleva al conocimiento cabal del “cómo” y del “por qué” de la existencia.