

Etude du cinquième membre de Yama : Aparigraha.

- 28/08/2019
 - 10:36
- Ma vie de Yogi

Il est le dernier sous-membre de Yama.

Il signifie « le fait de ne pas prendre »

Il se rapporte à l'aphorisme II-39 des Yoga Sutra :

« Aparigraha sthairyā janman kathamta sambodhah »

« Celui qui se désintéresse de l'acquisition de biens inutiles connaît la signification de la vie »

Aparigraha = désintérêt face à la possession, absence d'avidité

Sthairyā = fermeté, solidité, permanence, persévérance

Janman = naissance, origine

Kathamta = le pourquoi

Sambodhah = fait d'être éveillé, connaissance

Aparigraha est l'un des enseignements centraux dans le texte yogique la Bhagavad Gita, où Krishna partage l'un de ses enseignements sans doute le plus important: «Que votre préoccupation soit avec l'action seule, et jamais avec le fruit de l'action. Ne laissez pas les résultats de l'action être votre motif et ne soyez pas attaché à l'inaction ». Krishna

nous dit ici qu'il faut nous immerger dans l'action en cours, sans nous préoccuper constamment de ce qui en résultera. Par exemple, que ce soit pour travail ou loisir, si nous nous préoccupons trop du résultat final nous n'apprécierons pas suffisamment les efforts qui nous conduisent au but.

Aparigraha désigne aussi le détachement des biens matériels en contraste avec nos sociétés modernes qui nous incitent à les accumuler et les conserver. De la même manière, c'est aussi ne pas s'accrocher à ses certitudes, à ses souvenirs, à ses pensées. Toutes nos mémoires, connaissances, attirances, théories, idées, identités sont autant d'accumulations qui se sont faites autour de notre ego. Aparigraha c'est laisser le « je » se dissoudre dans la totalité.

APARIGRAHA DANS SA PRATIQUE DU YOGA

C'est savoir lâcher les choses acquises. Ce mouvement d'acquisition puis de perte est le mouvement même de la respiration : inspirer, c'est être prêt à tout prendre, tout accepter, à se nourrir de tout ; expirer c'est être prêt à tout rendre, tout donner jusqu'au dernier souffle. Lorsque nous partons pour notre classe de Yoga, nous avons un esprit joyeux, enthousiaste de notre future pratique. Cependant, quelque chose se passe quand nous déroulons notre tapis: nous perdons de vue la vraie raison pour laquelle nous sommes venus, et notre pratique n'est plus centrée sur nous-mêmes et sur le moment présent, mais sur le désir de se comparer aux autres pratiquants et de nous pousser dans des poses

trop avancées pour notre niveau Cela vous semble-t-il familier ? C'est ici qu'Aparigraha «non-avidité» et «non-attachement» entre en jeu. Notre mental met plus de temps à se fortifier que nos capacités physiques. Alors que nos corps bénéficient pleinement de la pratique quotidienne des asanas, l'esprit est trop souvent distrait par l'envie d'être plus fort et n'est pas suffisamment satisfait par le moment présent. Les progrès dans notre pratique sont encourageants, mais cela n'est pas la seule récompense. La joie de pratiquer est la plus grande récompense en elle-même. Si nous pratiquons pour l'amour de la pratique, sans forcer ou se pousser au-delà de nos limites, le corps va s'assouplir et se renforcer et les asanas plus difficiles deviendront progressivement accessibles.

L'essentiel n'est pas la destination mais le voyage !

https://www.ashtanga-yoga-nantes.fr/etude-du-cinquieme-membre-de-yama-aparigraha/?fbclid=IwAR1iR_dgFnPpW_9A4iIAIvYLuFPIQUm27u2T7mEk_sJH_N6lDwz-Epz3Cr8