

Aparigraha (não acumular – O 5º Yama)

Por Mario Brandão (02/02/09)

O homem comum não consegue manter a mente em equilíbrio por tê-la sempre repleta de frustrações, distúrbios e de suas reações a eles.

No entanto, desenvolvendo a capacidade de estar sempre feliz com qualquer coisa que possa lhe acontecer, ele consegue paz, colocando-se acima dessas ilusões, das quais o mundo está repleto.

Ter somente o necessário para manutenção da vida, acreditando que aquilo que se necessita virá naturalmente e no devido tempo.

O yogue sente que acumular ou entesourar coisas implica em falta de fé na providência Divina e em si mesmo para prover seu futuro. Não ser possessivo, não acumular. Não juntar/poupar inutilmente objetos desnecessários para sua sobrevivência e bem estar.

Não acumular objetos de que não necessite ou não aceitar nada pelo que não tenha trabalhado. Não ser escravo daquilo que possui.

Este é o quinto e último yama do yoga. Aparigraha significa estar livre desse impulso de acumular. Podemos dizer que aparigraha é um dos aspectos de asteya (não roubar).

Segundo a filosofia hindu, da mesma forma que não devemos nos apropriar do que não nos pertence, não devemos também acumular mais do que precisamos. Não se deve ter coisas sem trabalhar por elas, ou de favor de outros, pois isso mostra, segundo essa filosofia, a pobreza do espírito.

O yogue deve ter fé em si e em Deus e conseguir se manter e se prover, pensando no seu futuro e no futuro de sua família. O yogue deve ter claro e sabido dentro de si que a vida é feita de ciclos, como uma roda na qual estamos amarrados. A roda gira incessantemente, estando nós em um momento em cima e em outro embaixo.

Não –acumular ter confiança em nós mesmos. O avaro não tem confiança em si. Temos que descobrir que somos capazes de fazer algo novo.

A prática de aparigraha é a prática da simplicidade e o treinamento da mente para não desenvolver o ressentimento, a inveja, a cobiça, a ganância. Praticando aparigraha tudo o que realmente necessitarmos virá a nós naturalmente e na hora certa. As frustrações diminuirão de tamanho, assim como as preocupações e a insônia.

Aparigraha é a capacidade de estar satisfeito com o que se tem, pois com a ausência da ganância experimentamos sentimentos de paz e tranquilidade.

Por isso, temos de considerar cuidadosamente quais objetos e idéias que escolhemos para se manter. Para a maioria de nós, nossas casas e mentes estão cheias de vários objetos e idéias que nós não conscientemente, escolhemos a possuir. Talvez tivéssemos herdado a partir destas nossas famílias, talvez recebidas como doações. Aparigraha encoraja-nos a considerar com atenção as nossas posses e sensibilização.

"Quanto mais tivermos, mais precisamos ter cuidado na prática do Aparigraha. Precisamos rever o tempo e a energia gastos com a aquisição de mais coisas. Talvez nosso tempo deve ser gasto nas questões mais básicas da vida. Faz sentido possuir um par de sapatos que não foram usados nos últimos 2 ou 3 anos?

A nossa própria respiração é uma constante guia para nós, liberando continuamente para dar lugar a um novo fôlego. Em algum momento, nós devemos simplesmente largar do antigo para dar espaço para o novo.

Em termos ideais, também estamos aprendendo a soltar aquilo que já não precisamos, a fim de deixar

espaço para o crescimento que interessa a mais para cada um de nós. Então, aparigraha também pode ser traduzido como "não-apego".

O marketing através da propaganda transforma os desejos em necessidade.

Nós que vivemos no Mundo Ocidental. Somos praticamente nascidos e criados em adquirir coisas. Mais roupas, mais acessórios para a roupa, televisores, telefones celulares, vídeo games, aparelhos domésticos, mobília, mais carros, mais casas, tudo digital ... Parece que vamos dedicar a maior parte das nossas vidas para obtenção de coisas. Isto é uma loucura! .

Será que eu preciso disso para ser feliz? Desejo material não pode ser necessidade. As circunstâncias exteriores não podem me desassossegar. Saber discernir o que é necessário ou não, se é útil ou não.

Ganância

Ganância você pode ver todos os dias. Basta olhar ao redor de sua casa, com um monte de coisas inúteis?

Procure em seu armário - quantas dessas roupas que você realmente precisa? Como sua geladeira com quantas destas sobras estão indo para a lixeira. Você comprou um objeto porque ele fazia sentido para sua vida, ou porque todo mundo tinha um? Está tentando superar ou impressionar alguém com suas muitas posses?

- Você corta/fecha na frente de outra pessoa enquanto estiver dirigindo, hoje?

- Enquanto você estava conversando com alguém, você dominou a conversa? Quantas vezes você fez interromper ele ou ela? Você sequer ouve a outra pessoa, ou você está aguardando sua vez de falar?

- Se você partilhou um saco de batatas fritas com um amigo, você levou mais de sua parte justa? Que você achou tendo mais do que a sua parte justa? Gula começa na cabeça.

- Talvez você não possa se dar ao luxo de ter coisas agradáveis, mas você está com inveja de quem pode - inveja tem suas origens na ganância. Ganância tem sua origem no desejo.

A ganância é muito mais complicada do que parece à superfície. Ganância significa ter mais do que você precisa ou merece. Significa também o entesouramento.

Mania de guardar e não movimentar (comida, dinheiro objetos) e que pode ser útil para alguém.

A pessoa quanto mais ela quer, deseja, mais vulnerável é para doenças principalmente.

Ter não é proibido, mas cuidar bem do que tem.

Doe-se

Pare de gastar tanto de sua renda em coisas inúteis. Não desperdice tanta comida.

- Livrem-se da desorganização em sua casa. Em vez de apreender as coisas, dá - e isso não significa apenas o seu favorito para doar a caridade (embora isso é certamente um gesto maravilhoso). Dê o seu tempo e conhecimento. - Quando alguém fala com você, realmente escute.

- Ser gracioso. Deixe a outra pessoa passar através da porta primeiro. Dê passagem no trânsito, deixe as pessoas entrarem na sua frente, lembre-se às vezes você está na posição delas.

- Pequenos atos de Aparigraha podem tornar a vida muito mais agradável. Em uma escala maior, Lembre-se de que você é rico, quer seja em bens materiais, sabedoria ou de alegria. Você está cercado por abundância.

Para você aprender bem este ensinamento, explique para mais 2 pessoas (pelo menos), que assim além de você divulgar, você estará fixando bem o que aprendeu! Isto também é um gesto de APRARIGAHA !