

Aparigraha

Aparigraha est le dernier des cinq yama, les attitudes spirituelles de notre “être” au monde.

La pratique spirituelle d'aparigraha c'est se tenir constamment dans l'attitude qui consiste à ne plus avoir besoin d'être sécurisé par des possessions, ou par un statut social.

Elle rejoint le détachement (vairagya). Littéralement a-pari-graha signifie ne pas (a-) retenir (-graha) ce qui est tout autour de nous (-pari-).

C'est avoir intégré l'aspect superficiel de la dimension manifestée ou matérielle (biens, situation sociale, et même le corps physique).

La dimension matérielle est honorée pour ce qu'elle est (le décor d'une expansion précieuse de la vie), mais elle n'est que l'éphémère projection extérieure de la vie subtile, intense et éternelle de l'être.

Se dépouiller de ce qui est tangible c'est devenir disponible à l'essence de ce qui est, à **l'essence qui EST**.

Aparigraha c'est ne pas thésauriser les formes des instants présents passés (ne pas se cramponner au passé), et c'est ne pas convoiter telle forme que l'on obtiendrait demain (projection dans le futur).

Le pratiquant est ainsi appelé à être constamment dans la sensation respirante du vivant. Aparigraha c'est être dans la légèreté, la confiance et la perception que le vivant (l'être, la conscience, l'âme du monde, la force de vie qui crée notre vie à chaque instant) est en nous et qu'il-elle- crée le déroulement de notre vie d'instant en instant.

La pratique spirituelle d'aparigraha consiste à ré-inventer à chaque instant la posture psychologique qui permet de voir et d'accepter que le déroulement créatif de notre vie est dû uniquement à **l'essence de vie** qui est en nous, autour de nous, et ultimement que nous sommes.

Activer la posture aparigraha c'est:

- réaliser que je suis en train d'accrocher des formes, accrocher du passé ou projeter des attentes dans le futur
- ré-activer l'expérience du moment présent (le yoga nous y éduque)

Patanjali, l'auteur des Yoga -sutra dit que par l'établissement de cette posture, le pratiquant voit clairement qu'il est un être spirituel incarné, et que la forme de sa vie n'est qu'un énième cycle, ces cycles étant une succession de fins et une renaissance qui augmentent sa sagesse.

L'ultime sagesse permettra de sortir complètement de l'identification de l'être avec la forme lors de la prochaine gestation dans le sein maternel. C'est un enfant éveillé qui viendra au monde manifesté et qui participera à créer un nouveau monde.

Denis Perret