

Aparigraha

El alma del yoga: yama y niyama aquí y ahora

Quinto Yama: APARIGRAHA

aparihrahasthairye janmakathamtâsambodhah

(Yoga Sûtra, II.39)

Definición de aparigraha: De nuevo nos encontramos con un precepto negativo, en el que A es una partícula privativa que significa “no” como en ahimsâ y en asteya, GRAH, la raíz de “graha” significa apropiarse, apoderarse, tomar o aceptar y “pari” quiere decir “alrededor de”; así pues, aparigraha podría traducirse como “no apoderarse de algo” o “no aceptar algo que está a nuestro alrededor (a nuestro alcance)”.

Lo que, en positivo, se traduce como sobriedad. Maréchal define aparigraha como “una disciplina de austeridad, una forma de sencillez marcada por la ausencia de avidez de adquisición, posesión, goce y conservación de las riquezas materiales.” Y Desikachar, como “el abandono de la avaricia o capacidad de aceptar sólo lo apropiado.” Aparigraha y asteya están relacionados pero son diferentes. Mientras en asteya se cultiva la disciplina de no apoderarse de lo que no nos pertenece porque pertenece a otro (por lo cual se traduce como “no robar”), aparigraha da un paso más allá: se trata de renunciar también a lo que, pudiendo ser nuestro, exceda lo apropiado, es decir, esté de más en nuestro proceso hacia la realización. Mientras asteya es el deseo de lo ajeno, aparigraha es el apego a lo propio.

Aparigraha implica también esa moderación invocada en brahmacarya, pero no sólo en cuanto a los sentidos sino también en cuanto a posesiones materiales. Una idea asociada a aparigraha es, por tanto, la idea de compartir generosamente lo que nos pertenece, no tanto por la idea, que ya vimos en asteya, de que lo que yo tengo de más otros lo tienen de menos, sino para liberar nuestro espíritu de la esclavitud que ejercen sobre nosotros nuestras posesiones.

Aparigraha en la tradición cristiana: La avaricia es el segundo de los pecados capitales, y según el catecismo, su contrario es la "largueza" o generosidad. Por otra parte, los evangelios hacen especial hincapié en la sencillez a la hora de vivir (la "pobreza evangélica"), sobre todo en el bellísimo pasaje de los lirios del campo. Y, hasta la canonización de San José María Escribá de Balaguer, los santos católicos se distinguían por su desapego a los bienes materiales, diferenciándose en esto de los calvinistas, que, al relacionar íntimamente el trabajo esforzado con la voluntad de Dios, consideraba mejores cristianos a los miembros más prósperos de la comunidad. Uno de los votos que hacen las personas que se consagran a la religión es el de pobreza, lo que no significa que la Institución, como tal, no pueda aceptar herencias y donaciones. También aquí, como en otras cosas, existen dos tendencias en el cristianismo: la que marcan los místicos y la que ha mostrado, a lo largo de muchos años, la mayor parte de la jerarquía. La primera toma como condición básica para ser cristianos el desprendimiento de los bienes materiales, un desprendimiento basado en una absoluta confianza en Dios (esa

“confianza básica” de la que hablamos en el apartado de asteya). Así pues, la ausencia de avaricia viene dada por la fe en un Dios amoroso que provee. Una actitud absolutamente desconectada de las exigencias de la sociedad y que, hasta que la persona que la adopta es vista como “santo”, suele provocar suspicacias y críticas. Por otra parte, la Iglesia, en cuanto a poder temporal, ha acumulado grandes riquezas, y muchos de sus representantes han vivido en la abundancia mientras que en sus diócesis se pasaba hambre. Si a esto añadimos la connivencia con las clases más favorecidas de muchos de los llamados “curas de misa y olla” no es de extrañar que, junto con la represión sexual, uno de los reproches más generalizados que se hacen a la Iglesia sea el de la avidez. Sin embargo, esto es sólo una parte de la verdad, la más escandalosa y también la más aireada por los partidarios de los juicios rápidos y tajantes. Al lado de estas personas ha habido siempre, y sigue habiendo, otras que hacen de la pobreza una forma de vida y que ayudan a los demás sacando de dónde no hay para salir al paso de sus necesidades; igualmente, al lado de los curas complacientes con los abusos, existen quienes denuncian las injusticias que observan a su alrededor, bordeando a veces la estrechísima línea que separa la fraternidad cristiana del activismo político, aventura en la que no siempre salen bien parados ni física ni espiritualmente. Dejarse guiar por una u otra faceta de la misma realidad depende a veces de la propia resistencia al desapego y de las ganas de escudar nuestra debilidad detrás de quienes “deberían darnos ejemplo”, una postura algo inmadura pero

bastante común. Pero sea como sea, decidamos escandalizarnos por la opulencia de los cardenales o conmovernos por la penuria de las Misioneras de la Caridad, el mensaje de Jesús de Nazareth es absolutamente radical en este punto: "Nadie puede servir a dos amos; porque odiará a uno y querrá al otro, o será fiel a uno y al otro no le hará caso. No podéis servir a Dios y al dinero.". Está claro que la evolución espiritual, sea cual sea el camino elegido para ella, es incompatible con un exceso de equipaje.

Dificultades para la correcta adopción de aparigraha: Existen dos pretextos muy comunes para eludir la práctica de aparigraha: el primero es considerar que nuestro nivel de vida es "normal"; el segundo, que aunque lo redujésemos, eso "no aprovecharía a nadie" porque "la cosa está montada así". En cuanto al primero, convengo en que todo es relativo y que siempre podemos encontrar a alguien que acapare mucho más que nosotros. Hay un pequeño libro, que recomiendo, en el que leí una frase que amenaza con cambiar mi vida: "Siempre encontrarás difícil saber cuándo "tienes suficiente". Haz que la pregunta "¿necesito realmente más?" pase a formar parte de tu manera de vivir." El segundo pretexto se resume en la pregunta: "¿Y qué puedo hacer yo? Aunque renuncie, nadie lo aprovecharía. La cosa está montada así". Es curioso que la generación heredera de aquel famoso "Dios ha muerto" nos haya enseñado a creer tan ciegamente en El Sistema como algo inmutable e independiente de nosotros. La Cosa. Es evidente que en el instante en el que renuncio a comprarme el enésimo par de zapatos no va a aparecer ante mis ojos la felicidad de una familia

que ha visto caer del cielo su sustento gracias a mi renuncia. Esa iconografía del Domund debería ser dejada atrás. Estamos hablando de una actitud vital de desprendimiento, un compromiso nacido de la convicción (íntimamente relacionada con la práctica de asteya) de que vivir con más de lo necesario supone privar de ello a alguien en algún lugar. El sistema lo hacemos nosotros y por lo tanto podemos variarlo en nuestra medida, siempre mayor de la que pensamos. Como decía Helen Keller, "soy sólo una; más aun así, soy una." Y, de la misma manera que hemos llegado aquí por una actitud continuada de avidez, podemos salir de aquí por una actitud continuada de equidad.

Por otra parte, aparigraha comienza a ser realmente necesaria en el momento en que nuestra vida se orienta decididamente hacia una trascendencia. Cumplidas las necesidades básicas, el exceso de cosas nos estorba y sólo la inercia de seguir viviendo entre ellas o el temor de la precariedad o de la opinión ajena nos impiden ceder a ese impulso y comenzar a desprendernos de lo que ya no tiene sentido para nosotros. Como en todos los preceptos que implican renuncia, es importante abordar aparigraha con humildad y con una visión real de nuestro verdadero nivel. Es decir, es importante no reprimirse, pretendiendo adoptar una actitud ascética para la que tal vez aún no estamos preparados. Como dice el Tao, "hay un tiempo para estar delante y un tiempo para estar detrás." En nuestro camino espiritual hemos de recorrer todas las etapas, y acelerarlas para vernos o que nos vean de una determinada manera nos conducirá antes o después a un retroceso. Igual que ahimsâ,

aparigraha es el resultado de un previo estado de evolución. Y también como ahimsâ, puede fingirse durante un tiempo buscando prestigio y buena fama. Además, de la misma forma que una exhibición de bondad puede ocultar apocamiento o timidez o una exhibición de castidad puede ocultar problemas relacionales, una exhibición de desprendimiento puede servir para disimular carencias que nos avergüenzan ante los demás. Disfrutar conscientemente de las cosas que tenemos o aspirar a disfrutar legítimamente de las que podemos tener, sin complejos ni culpabilidades, en tanto que avanzamos en nuestro desarrollo espiritual, nos llevará antes o después a darnos cuenta que la mayor parte de las cosas que tenemos o de las que presumimos son absolutamente prescindibles; que ninguna de ellas sirve para satisfacer mucho tiempo el vacío que nos impulsa a acumularlas; que las preocupaciones que implica tenerlas nos esclavizan; y que sentimos más placer regalándolas que atesorándolas. Así, aparigraha brotará naturalmente y nuestra renuncia será alegre y definitiva. Sin embargo, un radicalismo excesivo puede crear una fijación por aquello a lo que hemos renunciado antes de tiempo y dificultar nuestro camino hacia la libertad.

Aparigraha y la práctica: Maréchal considera que aparigraha “se cita en último lugar (de los yamas) porque es el fruto natural de las otras cuatro disciplinas relacionales y de una actitud interior en armonía con las cinco disciplinas personales que se exponen a continuación (los cinco niyamas). Efectivamente, la práctica cuidadosa de la consideración hacia los demás, la sinceridad y coherencia

entre palabras y acciones, la conformidad con lo que se tiene y la moderación de los sentidos dan como resultado (a la vez que implican) un desapego de lo material y un enfoque vital hacia lo espiritual. En ese sentido, la práctica de dhâranâ puede fortalecer la cualidad de aparigraha. Dhâranâ, la concentración, es definida por Maréchal como “la aptitud de dirigir la mente hacia un solo objeto escogido deliberadamente”. Cuando este objeto es la libertad absoluta, fin último del yoga, la práctica de dhâranâ nos hará ver con claridad hasta qué punto nuestras posesiones materiales nos sirven de lastre para alcanzarla. Absortos en la libertad, podremos ver claramente el alto precio personal que pagamos por conseguir y mantener un estilo de vida que ya no necesitamos. Y a partir de aquí será más sencillo que esas cosas se desprendan de nosotros para ir a parar a otros cuyo momento de poseerlas y disfrutarlas no haya pasado aún. Lejos de juzgar o calificar de bueno o malo el lujo o la sobriedad, consideraremos ambas cosas como las dos caras de una moneda y nos adecuaremos al que nos corresponde jugar. De nuevo Linus Mundy con su pragmatismo anglosajón: “No olvides que el anhelo de la sencillez es un anhelo espiritual. Pretender que las cosas materiales satisfagan las necesidades espirituales, no funciona.”

Frutos de asteya: La cita que encabeza este capítulo, el aforismo 38 de Sâdhanapâdah, dice literalmente: “Sobriedad estabilizada: el conocimiento del cómo y el por qué del nacimiento”. Maréchal lo comenta diciendo: “Por último, cuando la sobriedad llega a ser también una disciplina bien establecida, el yogui posee una fuerza

natural de introspección que le permite emprender una búsqueda interior hacia el descubrimiento de su verdadera fuente en lo más profundo de sí mismo.”

Desikachar, dice: “Quien no es avaricioso está seguro. Tiene tiempo de entregarse a la reflexión profunda. Su comprensión de sí mismo es completa. A más poseemos, más debemos ocuparnos de ello. El tiempo y la energía gastados en adquirir y proteger nuevos bienes y en padecer por ellos no pueden ser dedicados a las cuestiones esenciales de la vida.”

Georg Feuerstein, en su comentario al Yoga Sûtra, aporta un punto de vista que me parece interesantísimo: “La ausencia de codicia, que es la renuncia al deseo de posesiones, es la gradual suspensión de identidad del ego a favor del sí-mismo.” Esa desidentificación con lo que ha de desaparecer y esa identificación con lo que no es perecedero es una buena definición de la inmortalidad. Al irnos despojando de todo aquello que puede desaparecer nos vamos olvidando también de nuestro temor a que desaparezca. Sin duda, hace falta un largo camino para llegar a las puertas de la libertad absoluta, a ese “morir antes de morir” para descubrir que no hay muerte, del que habla Eckart Tolle. Pero al hacerlo, estaremos también en los umbrales del fin del sufrimiento. Descubrir “el cómo y el por qué del nacimiento”, es decir, descubrir por fin nuestro origen exige desnudez y da como resultado la comprensión del amor infinito que nos hizo posibles. Experimentarlo además de creerlo o comprenderlo requiere la entrega de todo lo que creemos que somos y que es, en realidad, todo lo que no somos. Un enorme

salto que algún día todos estaremos en disposición de dar. Un momento del que todos estamos un poco más cerca cada vez que alguno de nosotros se libera de la interminable rueda del apego.

Cuenta la tradición cristiana que un tal Mateo, publicano y recaudador de impuestos, dejó todo lo que tenía y lo que era para seguir a Jesús de Nazareth y que, luego de la muerte de este, se convirtió en uno de sus evangelistas. No es de extrañar que una de las cosas que nos transmitió tuviera tan estrecha relación con su propia vida. Según San Mateo, el Maestro dijo: “No acumuléis tesoros en esta tierra, donde la polilla y la carcoma echan a perder las cosas y donde los ladrones socavan y roban. Acumulad mejor tesoros en el cielo, donde ni la polilla ni la carcoma echan a perder las cosas, y donde los ladrones no socavan ni roban. Porque donde está tu tesoro, allí está también tu corazón.”

Aparigraha, La Templanza del Tarot de Marsella

Puede que esta sea la elección más evidente, pues es casi literal. La “capacidad de aceptar sólo lo apropiado” proporciona una templanza bien reflejada en la figura del ángel equilibrando el contenido de las dos jarras, pero sobre todo despliega nuestras olvidadas alas para alcanzar la libertad.

Luisa Cuerda

NOTAS:

Viniyoga II, pág. 83.

Id. Pág. 22

Yoga Sûtra, pág. 82.

“Fijaos cómo crecen los lirios; no se afanan ni hilan, pero os digo que ni Salomón en todo su esplendor se vistió como uno de ellos” (Lc, 12 27).

Mt, 6 24

Elogio de la vida sencilla. Linus Mundy, con ilustraciones de R.W.Alley. Editorial San Pablo (Madrid 1996). Pág. 7

La cita completa es: “Sólo soy una; más aún así soy una. No puedo hacer todo, pero aún así puedo hacer algo; y justo porque no lo puedo hacer todo, no renunciaré a hacer lo que sí puedo.»

Verso 29 del Tao Te Ching de Lao Tzu (versión de Stephen Mitchell). Editorial Gaia (Madrid, 1999), en adelante Tao

Viniyoga, II, pág. 22

Viniyoga II, pág. 69.

Elogio de la vida sencilla, pág. 32

Viniyoga II, págs. 28 y 82.

Yoga Sûtra, pág. 88

Este comentario está tomado de la página www.abserver.es/yogadarshana (en adelante Yogadarshana), que recomiendo porque contiene los principales comentarios al Yoga Sûtra, entre ellos el de Vyâsa, que sigue siendo considerado el fundamental, además de etimología de los términos

sánscritos y valiosas interpretaciones.

El poder del ahora. Eckart Tolle. Editorial Gaia (Madrid, 2001), pág. 64.

Mt, 6 19-21.

Blog de Luisa Cuerda
