

# JAMA: Aparigráha (neulpívání)



Adept jógy by se však neměl nechat omezovat chybami, kterých se v minulosti dopustil, či si dokonce libovat ve vzpomínání na lepší časy. Soustředění na přítomný okamžik něco takového vylučuje.

Cokoliv se v minulosti stalo, nás dovedlo právě tam, kde jsme – teď a tady. Z chyb jednak učíme a také ne vždy jsme schopni dohlédnout celý kontext. Je to například často chyba z minulosti, které vedla k prohlédnutí velkých osobností, které nás inspirují.

Neustále připomínat dřívější prohřešky je také oblíbeným způsobem, jak potrápit své blízké. Nic dobrého to však nenese, jen další zbytečné spory. A pokud skončil nějaký vztah, jistě to bylo z dobrých důvodů. Náš život je bohatší o zkušenost, něco jsme se naučili. Vracet se neustále do minulosti a pitvat, co už dávno není živé, není dobrou cestou k nové lásce.

Ulpívat dokážeme i na představách a očekáváníích. Třeba pokud se jedná o kariérní naplnění, které však z nějakého důvodu není reálné. To nám může přinášet nesnáze a pocit nespokojenosti, zvláště jedná-li se o neustálé vyžadování pozornosti a snahu hromadit projevy přízně nebo pocity důležitosti. Často tak chceme kompenzovat vlastní nejistotu.

Ulpívání na lekcích jógy občas pozorujeme, když očekáváme svého lektora a místo něj vejde někdo jiný. Ulpívání na očekáváníích tu může vést k tomu, že si lekci neužijeme a někdy ji zneprůjemníme i někomu dalšímu. Přitom každý nový pohled na věc přináší obohacení samo o sobě.

Není třeba zmiňovat se, že aparigraha se týká i hmotného majetku, zážitků i poznatků. Ulpívání se přímo týká hromadění, ulpívání na něčem konkrétním a přehlížení hlubší podstaty a smyslu. Tak i doporučení neulpívat, spolu se všemi ostatními, nás vede k ohleduplné jednoduchosti v prožívání.

- autor: Michaela Dombrovská
- [www.protoze.cz](http://www.protoze.cz)
- zdroj fotky: Shutterstock.com