



**Gondolkodom, tehát vagyok...
megértés, megújulás,
önazonosság**

SZEGED

2011. május 3., 10., 17., kedd, 18.30

Az Új Akropolisz szegedi központja,
Szivárvány u. 3/a

Előadás és beszélgetés

Beszélgetés – elmélet és gyakorlat – négy részben a gondolat erejéről, a lélekben rejlő képességek felébresztéséről, a nehézségek kezelésének eszközeiről, a kiegyensúlyozottság jelentőségéről és elérésének módjairól.

Belépődíj: 900 Ft, kedvezménnyel 700 Ft.

A filozófia, Ariadné fonala

GYŐR

2011. május 3-13.

Nyugat-Magyarországi Egyetem, Apáczai Csere János Kar, Társadalomtudományi, Felnőttképzési és Közművelődési Intézeti Tanszék, Liszt F. u. 42.

Kiállítás

Kiállításunkkal néhány bölcsességszerető óriás életét, munkásságát, világvégét és hatását mutatjuk be.

A belépés díjtalan.

**Sophia Filmklub
Zuhanás a csendbe**

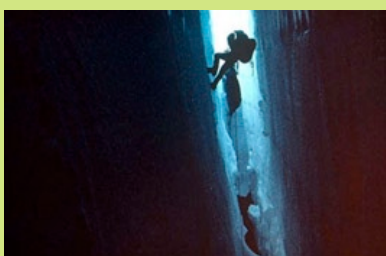
BUDAPEST

2011. május 7. szombat, 16.00

Az Új Akropolisz Központja, Rigó utca 6-8.

1985-ben két fiatal hegymászó, *Simon Yates* és *Joe Simpson* kísérletet tett a perui Andok egyik legendás csúcának, a több mint 7000 méter magas *Siula Grandénak* a megmászására. A dokumentumfilm megmutatja az ember kiszolgáltatottságát a természetben, és hogy az akaraterő és kitartás számára nincs lehetetlen küldetés.

Belépődíj: 800 Ft, kedvezménnyel 600 Ft.



Gondlokodom tehát...

...vagyok, fogalmazta meg Descartes. Az emberiség nagyjai a gondolkodást az emberléttől elválaszthatatlan képességnek, sőt kötelességnek tartották. Korunkban azonban mintha ez háttérbe szorult volna. Nincs is rá idő. Az élet sűrges, hogy válasszunk, pörögjünk, mert információk tömkelegét zúdítja ránk. De tényleg az élet hibáztatható ezért, vagy mi magunk tehetünk erről? Dönthetünk másképpen? Megállhatunk-e szemlélődni és elgondolkodni az egyre gyorsuló környezetben, hogy merre visz az áradat? És szükségünk van erre egyáltalán?

Az internet a rohanó élet tükrét tartja elénk. Használatának hatásait vizsgálva a pszichológusok és az agykutatók érdekes megállapításokra jutottak: azoknak, akik sok időt töltenek internetes böngészéssel, egyes vizuális képességeik megerősödnek, a megosztott figyelmet igénylő feladatokban reakcióidejük felgyorsul. Különösen a fiatalok hajtanak végre félelmetes sebességgel interakciókat: ketőt pislogunk, és már el is küldtek három e-mailt, hozzászóltak öt ismerősük facebook-bejegyzéséhez, itt-ott lájkoltak és visszaigazoltak egyet s mást.

Ha viszont nemcsak a gép előtt, hanem az élő környezetben és kapcsolatokban is hasonlóképpen gyors reakciók és döntések jellemzik őket – és a kutatók ezt támasztják alá –, akkor talán jó lenne elgondolkodnunk. Vagyis pontosan azt kellene tennünk, aminek a képessége és készsége csökkenően van.

Nicholas Carr, amerikai kutató, leg-



újabb könyvében (*A felszínesek: Mit tesz az internet az agyunkkal*) a sok használattal járó előnytelen következményekre hívja fel a figyelmet. Úgy tűnik, hogy megerősödik az agynak az a része, amely a gyors döntésekért és a rövid távú memóriáért felelős, és amely ideiglenes jelleggel tárolja az információkat. Ezzel együtt sorvadni kezd a koncentrációs képesség, és a mélyebb elgondolkodásra való hajlam akár meg is szűnhet.

Úgy tűnik, hogy mindezt a hosszú távú memória sínyli meg, a bejutott impulzusok ugyanis csak a feldolgozásuk után kerülnek át oda. A feldolgozás folyamata pedig nem más, mint az elgondolkodás és a tapasztalatlevonás, ami minden tanulás alapja. Ha azonban nincs időnk többször elővenni egy élményt vagy egy külső hatást és elgondolkodni róla, akkor minden felszínes marad, és egy idő után törlődik az „ideiglenes tárhelyről”. Azaz abból, amivel találkoztunk, sok mindennek nyoma sem marad bennünk. Ha az elménk ily módon elszegényedik, akkor folyamatosan új külső ingerekre éhezünk, és egyre kevésbé fogunk tudni mit kezdeni az egyedülléttel.

Amikor egyedül maradunk és elcsendesedik a környezet, elkezdünk befelé figyelni, és mélyebben tárolt

Álmodban!**PÉCS**

2011. május 10. kedd, 18.00
 Roxy kávéház, Király u. 36.

A régi, bölcsőbb népek azt mondták, hogy mihelyt belépünk az álom birodalmába, a test, a gondolatok és az érzelmek búcsút mondanak egymásnak, és megy ki-ki a maga útján. De merre?

Egy jó kávé/limonádét fogyasztva hallatsz minderről.

**Az ember, aki fákat ültetett****SZÉKESFEHÉRVÁR**

2011. május 15. vasárnap, 18.00
 Ribillió Kávéház és Söröző, Rózsa u. 1.

Mennyit ér egyetlen ember kitaró munkája? Megváltoztathatjuk-e környezetünket vagy a világot? Az azonos című novella egy kis lelki megerősítés azoknak, akik igennel válaszolnának, és beszélgethünk arról is, mi lenne, ha mindnyájan össze-fognánk.

A belépés díjtalan!

**Változni akarok! Probléma?****PÉCS**

2011. május 17. 24. kedd, 18.00
 Roxy Kávéház, Király u. 36.

Ha arról álmodsz, hogy jobb vagy másabb életet élj, vágj bele! Egy kávé mellett beszélhetünk arról, hogy mi tart vissza minket a változtatástól: félelem? Elvárások? Kényelem? Mit szólnak a többiek?

Azt is mondták, hogy lehetne irányítani is, hogy mit álmodjunk... És miért nem emlékszünk álmainkra? A görög mitológiában Hüpnosz és Morpheusz voltak az álom isteni szimbólumai.

Egy jó kávé/limonádét fogyasztva hallatsz minderről.

emlékek és gondolatok kerülnek felszínre. Ilyenkor van lehetőségünk leszűrni a velünk történetek tapasztalatait és újragondolni az eseményeket. Ennek a folyamatnak köszönhetően egyrészt gazdagodik belső világunk, másrészt „újraírjuk” az emlékeinket. Ha jól csináljuk, akkor megszabadulunk a kízó emlékektől és megtanuljuk a leckét: például azt, hogyan érdemes reagálnunk legközelebb ugyanabban a helyzetben. Ekkor megnyugszunk, mert megtanultunk valamit. Mindehhez szükségünk van az egyedüllétre.

Könyvet is általában egyedül olvasunk. Nem pusztá betűket és szavakat látunk lelki szemeink előtt, hanem magunk alkotjuk meg a képeket, és agyunkban új kapcsolatok jönnek létre, vagyis másoktól sosem olvasott vagy hallott, önálló gondolataink támadnak.

Az internetre rákapcsolódva kész képeket és képzeteket kapunk, gyorsan kattintgatunk egyik linkről a másikra, miközben csak felületesen érintünk mindent. Egy ideig emlékszünk például arra, hogy honnan való egy kép és mit ábrázol, de egyetlen egy saját gondolatunk sem lesz róla. „Régebben bűvárként közlekedtem a szavak tengerében, most pedig száguldozom a felszínen, mint a hullámlovas” – írja Carr.

Nem arról van szó, hogy ne használjuk a világhálót és a virtuális világ csodáit, de egyensúlyra kell törekednünk. Nem hagyhatjuk, hogy az új lehetőségekkel az emberléthez nélkülözhetetlen képességeink elsorvadjanak. Szükségünk van mélységre, tartós gondolatokra és érzelmekre. Szükségünk van jól megalapozott, hosszú távú kapcsolatokra. Szükségünk van az élő beszélgetésekre, nem csupán az információk virtuális cseréjére...

Ezek a dolgok mind megkövetelik, hogy lassítsunk egy kicsit: gondolkodni csak úgy lehet, ha belül megállunk és szemlélődünk. Ez megszilárdít minket belülről, felébreszti a teremtés vágyát és egyéni célkitű-



zéseket ad. Így olyanná válhatunk, mint az erős tengerjáró hajó, amely a szelek és a hullámok ostroma ellenére is képes tartani az irányt. Sőt, képes igába hajtani őket, hogy célba jusson. Mit tehet egy nagy merülési mélység nélküli, könnyű bárka? Arra megy, amerre sodorják.

Deák Szilvia

A Új Akropolisz magyarországi elnöke

Filozófia mint életforma

„Nem az a legtisztább víz, amely pocsoljaként áll mozdulatlan, hanem az, amelyik dalolva csobog kőről kőre. Ebből kell inni, a legtisztábbból. Ezt a vizet az ütközések sora tisztította meg, ahogy számtalanszor nekicsapódott a szikláknak. Ez a víz fájdalomában dalolt, és minden sziklának csapódáskor a remény fehér tajtékát és szivárványt vetett.

Az embernek úgy kell keresztülfolynia az életen, mint a víznek, ugrándozva, énekelve, megőrizve az áramlás fenntartó belső derűt és erőt. A víz egyszerű bölcsességével kell rendelkeznie, mert a víz mindig tudja, merre tart és hol van a tenger.

Az emberek néha nem tudják, merre haladjanak, de ha megtalálnák ezt a belső iránytűnket, rájöhetnének. Ekkor minden fájdalmat, csapást és kényelmetlenséget csak próbának tartanánk. A természetben minden erre tanít.”

(Jorge Angel Livraga)

A bizalmatlanság

A sok egyéb ártalom mellett, amelyek tovább gyengítik az emberek már amúgy is megromlott egészségét, vannak a lelki betegségek is, amelyek bár finomabb szinten hatnak, legalább annyi kárt okoznak, mint a fizikaiak.

A bizalmatlanság mardosó hatása egyre inkább terjed a társadalomban, és az együttélés minden formáját tönkreteszi az összetettebbektől kezdve, mint amilyenek a nagy államszervezetek, egészen a családi és egyszerű személyes kapcsolatokig.

A bizalmatlanság nem hasonlítható a gonoszúhoz és a szándékos rosszindulathoz. Sőt, ez a viszonyulás inkább mások rossz szándékát feltételezi, amit a tények sajnos elég gyakran igazolnak.

Ebből a szempontból két gyökeresen ellentétes viszonyulás létezik, bár az eredményük hasonló: a teljes bizalom és az abszolút bizalmatlanság.

Aki egyáltalán nem bizalmatlan, abból indul ki, hogy mindenki jó, amíg ki nem derül ennek az ellenkezője. Ez az ember több szívderítő tapasztalattal gazdagodik, mivel ez a lelki viszonyulás azokat vonzza, akik hasonlóan gondolkodnak és viselkednek. Ugyanakkor óriási csalódások is érik, amelyek arra készítik, hogy az életet olyan szintérnek tartsa, ahol „dzsungeltörvények” uralkodnak, és ahol ökölcspásokkal kell magának utat törnie, ha kell, akár övön aluli ütésekkel. Még ha nem is akarna részt venni ebben a hajszában, akkor sincs más választása, mint ütni-verní, vagy elszenvedni az ütésekkel. A bizalmatlan ellenben megkíméli ugyan magát egyes fájdalmas helyzetektől, viszont elveszít sok-sok lehetőséget, hogy jó dolgokra leljen rá. Ő abból indul ki, hogy mindenki rossz, amíg ki nem derül ennek az ellenkezője, így ő lesz a kezdeményező a „dzsungelben”, vagyis bánt másokat vagy elmenekül, mielőtt őt bántanák.

Összegezve: vagy mindenki jó, vagy mindenki rossz, amíg be nem bizonyosodik az ellenkezője... A helyzet azonban az, hogy sokkal könnyebb beszennyezni a tiszta vizet, mint megtisztítani a zavarosat: a bizalmatlanság mindent bepiszkít, és nagyon nehéz visszaállítani a vizek természetes átlátszóságát. Ez zavarossá teszi az eseményeket, eltorzítja őket, a bizalmatlan pedig nem lát tisztán, és úgy jár, mint aki a felkavarodott patakot akarja tükörnek használni.

Az általános bizalmatlanság betetőződéseként szörnyű igazságtalanság uralkodik el az emberek között: vakon, értelmetlenül és szükségtelenül ütlegetjük egymást. Mindennek siralmas magány lesz a következménye, miközben a helyes, vagy akár a helytelen viselkedési formák álcája mögött mindenki harcol mindenki ellen. S végül eljutunk a félelemig, amely a bizalmatlanság egyik megnyilvánulása.

Vajon milyen megoldást találhatunk ezekre a gyötrő kérdésekre, amelyekkel az élet szembesít bennünket? Úgy gondoljuk, hogy józan belátásra, és jókora adag megkülönböztető-képességre van szükség, mégpedig olyanra, amelyet lelkiismeretünk megerősítésével és saját személyiségünk nevelésével edzettünk meg. Csak így leszünk képesek megtartani a megfelelő mértéket a bizalom és a bizalmatlanság között, követve a már kialakított, egészséges és szilárd meggyőződéseinket. Ezt a módszert nemcsak arra alkalmazhatjuk, hogy kigyógyuljunk a bizalmatlanságból, hanem a félelem ellen is, amely mint az előbbi árnyéka megannyi életet sötétbe borít.

Tegyünk fel magunknak kérdéseket, és tanuljunk meg válaszolni rájuk. Nagyon hasznos az ilyen belső párbeszéd arra, hogy jelentősen jobbítani tudjunk a másokkal folytatott párbeszédünkön.

Delia Steinberg Guzmán
Az Új Akropolisz nemzetközi elnöke

Hídi vásár

SZEGED

2011. május 21–22.
szombat–vasárnap, 10.00
Híd utca

A kétnapos rendezvényen az érdeklődők kézművesműhelyünk plakettjei közül válogathatnak. A műkő kisplasztikák mellett a népszerű erénykerék is jelen lesz, hogy a porgetők gazdagabbak legyenek egy-egy érénnyel és a hozzá kapcsolódó idézettel.



A kiskakas gyémánt félkrajcárja

SZEGED

2011. május 21. szombat, 11.00
Híd utca, a Belvárosi híd újszegedi oldalán

A Szegedi Hídvásárhoz kapcsolódó rendezvénysorozathoz csatlakozik az Új Akropolisz Meseháza legújabb meseelőadásával, *A kiskakas gyémánt félkrajcárjával*. Minden kicsit és nagyobbacskát szeretettel várunk.

A mese minden korosztálynak ingyenes.

Ismerd meg önmagad... a meséden keresztül

BUDAPEST

2011. május 21. szombat, 16.00
Az Új Akropolisz „Hunyadi” központja, Attila út 29. I/7.

Mesesorozatunk következő előadása a hét szerepkört, mint emberi jellemzőt vagy vérmérsékletet vizsgálja, megmutatva, hogy melyikben mi a pozitív, előrevivő és mi a negatív, hátráltató erő. Ha időben elküldöd nekünk (az előadás előtt max. két héttel, azaz május 7-ig) a kedvenc meséd szövegét, akkor feldolgozzuk, és az előadás során mindeképp foglalkozunk vele.

Belépődíj: 800 Ft, kedvezménnyel 600 Ft.



Derékfájás 20 évesen???**BUDAPEST****2011. május 21. szombat, 16.00**Az Új Akropolisz Központja,
Rigó utca 6-8.

- Előadás és pilates gyakorlatok arról, hogyan tudod megőrizni szép tartásodat, és mit tehetsz az ellen, ha már kialakult a derékfájás.

- Az előadáson beszélgetünk a derékfájás fizikai, energetikai okairól, az érzelmek és gondolatok testünkre gyakorolt hatásairól.

- Pilates gyakorlatok segítségével praktikus tanácsokat adunk, hogy mit tehetsz a derékfájás megelőzéséért és a tartáshibák javításáért.

Az előadásra kényelmes ruhában gyere, amelyben könnyen tudsz mozogni a gyakorlatok alatt!

Előadók:

Dr. Németh István belgyógyász, akupunktúrás orvos

Horváth István balettművész, pilates edző
König Erika pilates edző

Jegyeket jelentkezési sorrendben, korlátozott számban tudunk adni, így kérünk, a következő címen jelezd részvételi szándékodat: info@ujakropolisz.hu

Belépődíj: 1200 Ft, kedvezménnyel: 800 Ft

**Játék- és ruhagyűjtés****SZEGED****2011. május 23-27., 17.30-21.00**Az Új Akropolisz szegedi központja,
Szivárvány u. 3/a

A hét minden napján várjuk a feleslegesé vált ruhákat, játékokat, hogy a Családok Átmeneti Otthonának továbbítsuk, ahol szétosztják azok között, akiknek a legnagyobb szüksége van rá. Minden régi, de még használható tárgy örömet okoz új gazdájának.

**Jorge Angel Livraga:
Az emberről**

„A gyenge emberek nem írják a történelmet, legtöbbször nem is olvassák.”

„Az ember nem olajfolt; az ember láng, amely a fellobogásra, a felemelkedésre és a fény árasztására született, arra hogy eltűnjön a végtelen űrben, de nem előbb, minthogy megvilágította volna a földet és elégette volna az őt tápláló fát.”

„Ha a tűz lángjának bölcsessége élne bennünk, nagyok lehetnénk. Mindegy merre fordítjuk, mindig függőleges. Aki képes megtartani függőlegességét az élet viszontagságai közepette is, megtalálja szívének nyugalmát.”

„Az igazi idealista nagyságát nem termete, hanem álmainak magasztossága adja, és horizontjának nem a hegyek, hanem csak az önmagába vetett hite szab határt.”

„A gépeket megolajozzuk, a növényeket megöntözzük, az autónkat lemoszuk, magunk azonban ritkán tisztulunk meg belülről. Önmagunkba kell néznünk, és jó tettek és tö-

rekvések segítségével kell megtisztulnunk.”

„A gyűlölet csírái nehéz időkben hajtának ki. Minden tettnek következménye lesz. Ne bántsunk másokat, és előbb vagy utóbb ők sem fognak bántani.”

„Furcsa szerzet az ember! Alighogy megkötözik vagy bezárják pár napra, máris kétségbeesetten követeli a szabadságot. Azt viszont élvezzi, ha saját indulatai, szenvedélyei és tudatlansága verik lánkra. Testét, földi lakhelyét börtönné alakította, és saját szenvedéseit megkedvelve mindent megtesz azért, hogy el se kelljen hagynia.”

„Az igaz és nehéz ügyek védelmezőjévé kell válnunk. Meg kell értenünk, hogy nincsenek lehetetlen vállalkozások, csak tehetetlen emberek.”

„Az ember nem attól öregszik meg, hogy bőre ráncos lesz, hanem attól, hogy álmái és reményei kopnak meg.”

Ajánljuk**Célegyenesben az idei Erénynek erejével
XVI. Történet- és mesepályázat!**

Az eredményhirdetés hónapjába léptünk, és az Új Akropolisz történet- és mesepályázatának honlapján (<http://palyazat.ujakropolisz.hu>) olvashatók az 2011-es pályamunkák. A zsűri az elmúlt hónap izgalmas, pezsgő értékelő munkája után közzétette a legjobb 30 írásmunkát is, amelyek bejutottak a következő fordulóba. Ez azt is jelenti, hogy elindult a közönségszavazás: az alkotókkal együtt feszülten várjuk a szavazatokat egész májusban. A legmeggyőzőbb írásokra való voksolás ebben

az évben új formát ölt: az olvasók ezúttal a Facebook „tetszik” ikonjára kattintva tudnak tetszést nyilvánítani. **A közönségszavazást idén is az eredményhirdetésen (május 28-án, szombaton 14 óra) zárjuk le.** Addig is folytatódik a parázs kommentelés és eszmecsere a honlapon, ahol olvasók és alkotók cserélik ki gondolataikat, meglátásaikat, és osztják meg az írással kapcsolatos tapasztalataikat.



„Az ember legyen olyan, mint a kard, a teste olyan, mint a kardhüvely. Egy nap meghal, és ekkor dalolva kell kiemelkednie a testéből, fényesen, mint a kard pengéje. Ekkor a kard hüvelye üres, haszontalan lesz és eldobják. De a kard, a csillagok fényének egy szikrája, amelyet addig a föld tartott fogva, visszatér a csillagokhoz.”

„Az ember ura annak, amiről hallgat, és rabszolgája annak, amiről beszél.”

„Kegyeltlenségre vall, ha döntésre kényszerítjük a tudatlant. Olyan, mintha tíz poharat tennénk elé, hogy egyet válasszon közülük, bár tudjuk, hogy az egyikben méreg van.”

„Az embereknek az a hibájuk, hogy még azelőtt szeretnének megoldásokat, mielőtt a felmerülő kérdéseket mélyebben megvizsgálták volna.”

„Soha nincsenek egyedül azok, akiknek társaságát nagy gondolatok alkotják.”

„Az ember nagyságát az határozza meg, amit valóra mer váltani.”

„Ne csak akkor tudjunk élni, amikor jól mennek a dolgok, hanem a nehézségek idején is.”

„Az ember testének, energiájának, érzelmeinek irányításával jut el a bölcsességhez – belső lényege határozza meg személyisége egészét.”

Kapcsolat-háló

SZEGED

2011. május 24., 31. kedd, 18.30
Az Új Akropolisz szegedi központja,
Szivárvány u. 3/a

Személyes és személytelen viszonyaink, álarcaink, nyitott és csukott könyveink – beszélgetés a kapcsolatteremtés ideális formáiról és fortélyairól.

Belépődíj: 900 Ft, kedvezménnyel 700 Ft.



A HÓNAP REJTÉLYE

Májusi kvízfeladványunk:

1. A Bhagavad-gítában Krisna arról tanítja tanítványát, Ardzsunát, hogy az embernek van egy része, amelyet „fegyver nem sebez, tűz nem éget, víz nem old, szél föl nem szárít. Megsebezhetetlen, elhamvaszthatatlan...” Az ember melyik részéről beszél Krisna?

- a) a halhatatlan lélekről b) a vaspáncéljáról c) az élete álmairól d) a csontvázáról

2. Buddha gyermekkorában gazdag hercegeként nevelkedett palotájukban. Apja a herceg születésekor jóslatot kapott: vagy hatalmas király, vagy nagy szent lesz belőle – és mivel ő uralkodónak szánta a fiát, igyekezett elzárni a külvilágtól. Azonban egy alkalommal kikocsizva – isteni beavatkozásra – mégis találkozott három olyan dologgal, amelytől szíve mélyéig megrendült. Mi volt ez a három dolog?

- a) vagyontalanság, halál, magány c) öregség, betegség, halál
b) betegség, nőtlenség, öregség d) unalom, baleset, depresszió

3. Platón barlangmítosza arról szól, hogy egy barlangban emberek ülnek lekötözve, mozdulatlanul, és szemük elé, a falra különböző képeket vetítenek. A lekötözött emberek valódinak fogadják el ezeket az árnyékokat és eszükbe sem jut, hogy megszabadulhatnának, mert természetesnek veszik állapotukat. Mire akart utalni Platón ezzel a hasonlattal?

- a) Arra, hogy elnyomják az athéni népet és fel kellene lázadniuk.
b) Ez valójában egy jóslat, hogy eljön majd az idő, amikor a reklámok fogják uralni az emberek elméjét.
c) A *Mátrix* című film producerei találták ki az egészet, hogy a filmjüknek megfelelő történelmi háttérrel adjanak.
d) Arra, hogy látszatvilágban élünk. A látszatlolgokat tartjuk értékesnek, ezek után vágyakozunk és így az anyagi világ foglyai vagyunk.

Írd meg nekünk tippjeidet. A helyes megfejtők között jegyeket sorsolunk ki egy tetszés szerinti programunkra, vagy választhatnak egyet Fortuna füzeink közül.

ÁPRILISI KVÍZÜNK HELYES VÁLASZAI: 1. A, 2. C, 3. C