

**BUDAPEST – Főnix
Kultúrműhely**

Budapest VIII., Rigó u. 6–8.

**Meglepetésfilm a
Szophia Filmklubban!**

2014. április 5. szombat, 16.00

Belépődíj: 1200 Ft, kedvezménnyel 900 Ft



**BUDAPEST – Hunyadi
Kultúrműhely**

Budapest II., Margit krt. 64/b, fszt. 6.

**Lépd át az árnyékok!
– misztériumi próbák a filmvászonon**

2014. április 5. szombat, 16.00

Belépődíj: 1200 Ft, kedvezménnyel 900 Ft



A kínai filozófia informatikus szemmel

2014. április 26. szombat, 16.00

Belépődíj: 1200 Ft, kedvezménnyel 900 Ft

GYŐR

FILO-PONT, Kálóczy tér 15.

**A belső színész – kutató színházi
workshop**

2014. április 6. vasárnap, 10.00

Belépődíj: 3500 Ft, diákoknak 2500 Ft

Zenekuckó

2014. április 13. vasárnap, 10.00

Belépődíj: gyermekeknek 800 Ft, testvéreknek kedvezmény

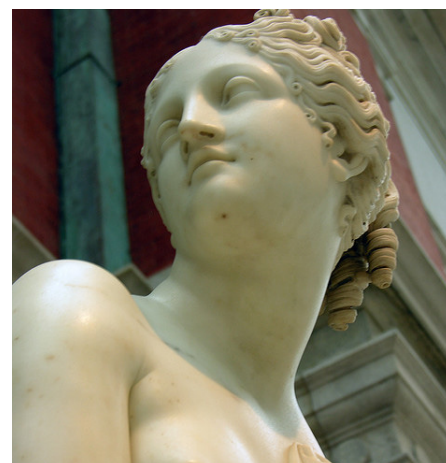
Aphrodité, harmónia kívül és belül

A természetben „hajnalodik”, új ciklusra elevenedik a világ, amelyben ismét Mars (aki március névadója) és Aphrodité ereje hozza az új kezdet lendületét. Ahogy az őszi hulló leveleket sem lehet visszakérlelni a fákra, a szirmaikat bontó tavaszi virágokat sem lehet visszaparancsolni a rügyekbe, és az Élet újult erővel nekivág neki az éves körforgásnak.

Ezt a kezdeti, fiatal erőt hozza magával a tenger habjaiból, tajtékából születő Aphrodité. Ő a hajnal első sugara, a teremtés kezdete, a jelen mágikus pillanata. Ezért Vénuszhoz – akárcsak az egyiptomiak arany Hathorjához – kapcsolódik az eredendő, örök fiatalság is. Indiában Laksmí istennőként látjuk viszont, aki Visnu isten felesége, és a szépséget, az örömet és a jó szerencsét testesíti meg. Tökéletes feleség is, aki a házi tűzhely körül biztonságot és virágzó otthont teremt, akárcsak a római Venus Genetrix, Róma kiteljesedésének és vagyonának védelmezője.

Aphrodité a tökéletes szépség és a harmónia istennője. Kétségtelen, hogy gyönyörű, de nem ez az egyetlen tulajdonsága. Ha ereje a testi szépségére korlátozódna, csupán múló örömeket hozna. Mítosza egy másik boldogságról is tanít, mégpedig a szellem boldogságáról. Arról beszél, hogyan lehet megtisztítani a lobbanékony szenvedélyeket (erósz), és hogy hogyan alakíthatjuk át őket az értelem (logosz) fényétől ragyogó, nemes érzelmekké.

A külsőségektől dróton rángatott érzékeink sokkal többre hivatottak. Az érzékiségtől, ahol erósz a múló öröm keresésére korlátozódik, megtalálhatjuk az utat egy finomabb érzékelés kifejlesztéséig. Minden külső érzékelés mögött feltárul ugyanis egy belső, finomabb érzék, amellyel megtanulunk a látszat



mögé látni, és felébresztjük a lélek „tapogatóit”. Ha például a tapintáshoz tárítjuk figyelmünket és megkülönböztetjük egymástól a más és más lelkületű megnyilvánulásokat (érdes, selymes, lágy stb.), akkor megválogathatjuk saját kifejezőeszközeinket és tapintatra tehetünk szert. Így az érzékelést nemesebb érzelmekké, nemeslelkűséggé, odaadásá, szeretetté alakíthatjuk.

A görögöknél a Szépség isteni eredetű, és ebben fejeződik ki a világ harmóniája. Az egész Világegyetem szép és rendezett (vagyis görögül „kozmosz”, innen származik a „kozmetika” szó is). A női test szépsége mögött is ugyanaz az isteni intelligencia áll, vagyis az arány „isteni elosztása”. A női szépség a világ harmóniáját tükrözi, és ennek örök keresésére indít.

A világ harmóniájára emlékeztető Aphrodité azonban az idők során egyszerű, földi nővé csupaszodott, aki már csak fizikai szépségével vonja magára a figyelmet. Ez a szabadoosság pedig előnyben részesíti a szexualitást a szerelemmel, a gyönyört a boldogsággal, a pillanatnyit a maradandóval szemben... A modern világ kiüresíti Aphrodité mítoszáét. Ebben az elanyagiasodott és mélyen elidegenedett társada-

EGER

**Az Új Akropolisz egri központja,
Törvényház u. 25. fszt. 2.**

Szophia Filmklub – Derszu Uzala
2014. április 6. vasárnap, 15.00

Belépődíj: 600 Ft, kedvezményrel 400 Ft

Föld napja Egerben
2014. április 22. kedd, 10.00
Érsekkert

A belépés díjtalan.



SZEGED

**Concordia Kultúrműhely,
Szivárvány u. 3/a**

**A kínai öt elem és az
akupunktúra kapcsolata**
2014. április 24. csütörtök, 19.00

Belépődíj: 800 Ft, diákoknak 600 Ft

SZÉKESFEHÉRVÁR

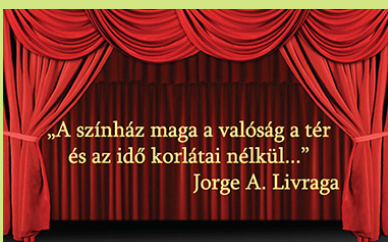
**Kairosz Kultúrműhely,
Megyeház utca 22/a**

**Tanuljunk tanulni! – gyakorlati
útmutató a hatékonyabb tanuláshoz**
2014. április 5. szombat, 9.00

Belépődíj: 3500 Ft, diákoknak 2500 Ft

**A belső színész
– kutató színházi workshop**
2014. április 13. vasárnap, 10.00

Belépődíj: 3500 Ft, diákoknak 2500 Ft



lomban a fizikai szépség a női magazinok központi témája, ami szorongást ébreszt a nőkben: a test elkezd zsarnokoskodni, egyre több és több figyelmet és pénzt követel. A látszat, a forma és a külsőségek veszik át az uralmat.

Platón is különbséget tesz a két Vénusz-Aphrodité, az égi Vénusz és a földi Vénusz között. Ahogy az égből lehulló esőcsepp páráként újra felszáll és felhővé válik, az égi Vénusz (Venus Urania) is ugyanígy hazatér égi otthonába. Ebben az olvasatban ő maga a lélek, amely emlékszik égi eredetére és földi útját bejárva végül visszatér oda, ahová való: a halhatatlanok közé. Platón szerint a halandó emberek és a halhatatlan istenek a szerelmen keresztül lépnek egymással kapcsolatba, így Aphrodité kapocs az istenek és az emberek között. Ő az örök Aphrosz (tajték), amely a pillanat és az örökkévalóság között lebeg.

Az égi Aphrodité feladata az is, hogy a szenvedély-szerelmet együttérzés-szerelemmé nemesítse. Így áll szemben egymással az égi és a földi Vénusz. „A világ minden öröme abból a vágyból fakad, hogy másokat boldoggá tegyünk,

és a világ minden kínja abból a vágyból fakad, hogy saját magunkat boldoggá tegyük.” De mi van akkor, ha a női boldogság épp abban rejlik, hogy képesek vagyunk elfeledkezni önmagunkról? Ha képesek vagyunk inspiráció forrásává válni azzal, hogy szépséget teremtünk kívül és belül egyaránt?

A legendás Seherezáde éppen az ihleté érlelt női csáberőt testesíti meg. Éjszakánként egy-egy történetet mesélt Sahriár királynak, de gényusa mindig gondoskodott róla, hogy véletlenül se fejezze be. Vonzereje kíváncsiságot keltett, és képes volt felkorbácsolni a megismerés iránti vágyat. Így varázslatos, mégis tanulságos elbeszélései ezeregy éjszakán át tartottak. A királynak pedig, akit magával ragadott a mesék mágikus fonala, és akit elbűvölt Seherezáde bölcsessége, gyöngédsége és állhatatossága, időközben lecsillapult haragja. A meséket végigélve végül igazságosabbá és nemesebbé vált. Így válik Aphrodité és a női nem megannyi képviselőjének érintésétől legvégső formájában a szerelem a bölcsesség forrásává.

Nagy Ildikó

Ajánljuk

Végre egyszer hangoskodhatunk! Kórusok Éjszakája 2014

Végy egy tavaszi estét, terelj ki az utcára huszonegynéhány amatőr kórust, szórd szét őket a Józsefváros Palotanegyedében, és fülelj az eredményre! Nagyjából erre a receptre született meg tavaly a Kórusok Éjszakája, a Halastó Kulturális Egyesület megálmodta szabadtéri zeneünnep. A recept bevált – ezért idén május 24-én délután ismét összhangban dalolhatnak a budapesti énekedvelők a VIII. kerület utcáin és terein. Este hattól éjfélig hat helyszínen szól majd, ami csak a torkokon kifer: madrigál, népdal, a capella vagy épp kortárs improvizáció. De a koncertek között is érdemes lesz az utcákon bolyongani, hiszen ezen az estén a legváratlanabb helyekről: erkélyekről, kávézókat teraszáról, sőt még akár a szökőkutakból is muzsika csendülhet fel a kisebb-nagyobb kórusos flashmobok nyomán. A szervezők nagy része „szintén zenész”, a rendezvényt is azért ötlötték ki, hogy minél több emberrel megismertessék a közös éneklés örömét. Így aztán senki se csodálkozzon, ha azt látja, hogy két hangosítás vagy infópultozás között esetleg maguk is dalra fakadnak valamelyik énekegyüttessel.

Friss hírek, programok, jegyrendelés az esemény honlapján:
<http://korusokejszakaja.hu/>

A győzelem művészete



Hányszor szeretnénk az életben hőstettet véghezvinni, valami csodálatra méltót, ami miatt mások magasztalónak és követnének bennünket, azonban csak kis lépéseket tudunk tenni. Hányszor szeretnénk úgy énekelni, mint a csalogány, és hányszor szeretnénk repülni, azonban torkunkból csak tompa hangok jönnek ki, és csak lépésekkel juthatunk közelebb a horizonthoz, amelyet soha nem érünk el.

Mindenki az, aki, és a művészet abból áll, hogy azok legyünk, akik vagyunk, saját valódi lényünkhöz híven, függetlenül attól, hogy kicsik vagy nagyok vagyunk-e. Az ember értéke tagadhatatlan, ezért régen nem különleges igazságokat vagy titokzatos dolgokat közöltek vele, hanem a világ sarától akarták megtisztítani, megszabadítani állatiaságától, félelmeitől. Mindattól, ami az útját állja, hogy belülről indulva kibontsa magát, mint a fehér lótusz, rejtett szívéből indulva, míg végül előtör az Ember.

Tudjuk, hogy a legjobb kardokat ütve készítik, és melegből hidegbe, hidegből melegbe teszik, ami egészen kemény eljárás. És nekünk vajon nincs szükségünk arra, hogy a kardhoz hasonlóan megeddzzük magunkat? Sajnos van bennünk egyfajta hajlam a középszerűségekre. De nem fogadhatnánk úgy az élet ütéseit, ahogyan a kard fogadja azokat az üllőn? És a kard jajgat! Aki már állt kovácsüllő mellett, az tudja, hogy a kalapácsütések hangján kívül egy másik is hallatszik. A megsemmisüléstől rettegő fém sikolyai ezek. Igen, a kard jajgat, de tűri, jajgat és tűri, jajgat és tűri... Végül az a vas, ami nem

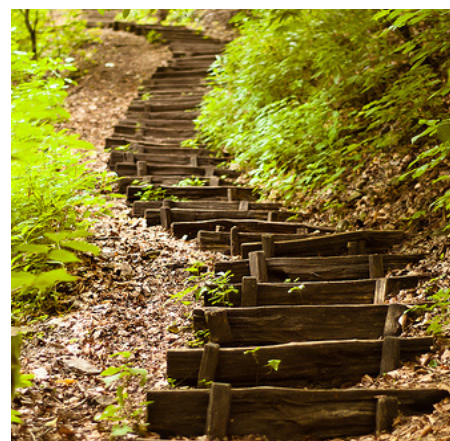
volt más, csak egyszerű fém, az ütések hatása alatt – és azért, mert hideg vízbe mártották – fokozatosan a kard meztelen pengéjévé válik, és szilárdságot, élt, rugalmasságot nyer. Erre van szükségünk mindannyiunknak.

Az egyik nagy hiba, amelyet mindannyian elkövetünk és amelyre az ókorban felhívták az ember figyelmét – most anyagelvű világban élünk, amelyben ilyesmikre nem tanítják az embert –, hogy ha egy lépcső előtt állunk, akkor az egészet nézzük, mondván: „Ki képes ezt megmászni?!”. De a nehézségeket nem ilyen lelki viszonyulással kell fogadni, hanem fel kell készülni arra, hogy lépcsőfokról lépcsőfokra kell haladnunk. Vagyis: mi a pillanatnyi nehézségem? Ez a lépcsőfok, és nem valamelyik másik! Ha nagyon messzire néz valaki, akkor már az első lépéseknél megbotlik és legurul a szakadékba. Tudnunk kell, hogy hova akarunk eljutni, de haladjunk lépésenként, lassan, ugyanakkor túlzott tervezgetés nélkül. Vagyis ne gondolkodjunk túl sokat, ne kínozzuk magunkat kérdésekkel, ne számítsuk ki, meddig juthatunk el, csupán igyekezzünk előrehaladni, kis lépésekben, és ne engedjük, hogy kimerítsenek az újabb próbákról szóló gondolatok, hanem lépjünk túl a mostanin.

Talán elérkezett már annak az ideje, hogy egy kicsit megszabaduljunk a rendszerekbe vetett hittől, attól, hogy azt hisszük, hogy a rendszerek magasságából mindent meg lehet oldani. Itt az ideje, hogy magunk merjük megoldani saját nehézségeinket. Nem kellene annyira bízni a rajtunk kívül álló rendszerekben. Saját magunkban kell bízunk. Meg kell erősítenünk ezt a jó-tékony büszkeséget és önbecsülést. Mi árthat nekünk, ha békében vagyunk saját szívünkkel?! Mondjuk azt, mint a régi keleti történetben: várok még egy kicsit. Mielőtt feladnánk, várjunk még egy kicsit. Amikor csinálunk valamit és nem sikerül, amikor egy nehézség előtt állunk, tartsunk ki még egy percig. Ne arra gondoljunk, hogy ki kell bírni még egy órát, egy napot, egy évet, egy egész életet; nem, csak egy percet, csak egy

árva percet, aztán még egyet, és így fokozatosan hosszú idő lesz belőle.

Ha valamire nagyon vágyunk, szenvedélyesen, akkor végtelenül távolinak fog tűnni számunkra. Ha ezzel szemben az életnek valódi értéket tudunk tulajdonítani, és nem többet, mint ami valóban az övé, sokkal objektívebben fogunk megítélni mindent, ami velünk történik.



Mostanában az emberek pénz, hírnév, elismerés után futnak, jobb kocásra, a legújabb típusú legömbölyített sarkú hűtőszekrényre vágynak, vagy bármire... Így mindig feszültek vagyunk, semmivel sem elégszünk meg, mert mindig úgy tűnik, mintha hiányt szenvednénk, mintha valami új dologra lenne szükségünk. A fogyasztói viszonyulás e nagy kísértése betolakodott lelkünkbe, és ez a materializmus egyik legszörnyűbb formája.

Elégedjünk meg azzal, amink van! És ha szükség van rá, akkor cseréljük le a régi dolgainkat. Nem azt mondom, hogy le kell mondanunk arról, hogy többre vágyjunk, hanem azt, hogy függetlenül attól, hogy mink van, legyünk békében saját szívünkkel, és aztán majd meglátjuk, hogyan szerezhetünk még egy kicsit többet, és még egy kicsit többet. A titok abban rejlik, hogy tudjuk, mit tehetünk, tudjuk, hogyan tehetjük meg, és teljes figyelmünket és erőnket abba fektetjük. Az erőnk valójában nagyobb, mint hinnénk.

*Jorge Angel Livraga
Az Új Akropolisz alapítója*

Azt mondták... a változásról

„Magad is örök változás vagy. Miért kívánád a többiektől, hogy olyanok maradjanak, amilyenek megszeretted őket?”

(Khioszi Tatiosz)

„Az az ember, akinek a szíve nem változott, senki másnak a szívét nem fogja megváltoztatni.”

(Carl Gustav Jung)

„A tanulás a legerősebb fegyver, amivel megváltoztathatod a világot.”

(Nelson Mandela)

„Az ésszerűen élő ember alkalmazkodik a világhoz. Az ésszerűtlenül élő ragaszkodik ahhoz, hogy a világot próbálja magához igazítani.”

(George Bernard Shaw)

„Ha mindennap lemondotok önmagatokban egy rossz szándékról, ha minden évben legyőztök egy hibát, és tízévente javítotok önírányításotokon, akkor ezzel nemcsak saját magatoknak, hanem az egész emberiségnek segítetek.”

(Jorge Angel Livraga)

„Ha azt tapasztaljuk, hogy valaki nem akarja helyesbíteni magát, akkor nem lehet őt tanítani. Hogyan is lehetne tanítani olyasvalakit, aki nem akar szüntelenül változtatni mindazon, amilyen és amilyenné válhat?”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Ne lázadozz a karma és a természet megváltoztathatatlan törvényei ellen. De küzdj a személyes, az átmeneti, az elenyésző és romlandó ellen.”

(Helena Petrovna Blavatsky)

FILOZÓFIAI KVÍZ

Áprilisi kvízünk:

1. Botticelli *Tavaszi* című festményének alakjai sok találgatásra adtak már okot: mit láthatunk valójában a festményen?

- A képen jobbról balra haladva a megújulás különböző fázisaival találkozhatunk mitológiai alakok formájában. Az átalakulásban nem vesz részt a középen álló Vénusz, aki az egész folyamat örökifjú óra.
- Botticelli korában az egyház tiltotta az emberábrázolást és a tájfestészetet. Ez ellen a szigorú vallásosság ellen lázadt a festő, amikor festményén egy másik vallás alakjait ábrázolta természeti környezetben.
- Ez a színes, érdekes alakokkal teli, szép forgatag már sok kutatót megtévesztett. Valójában az egész csupa örömfestészet, amelyen keresztül a festő azt üzeni: Carpe diem!, táncolj, énekelj, mulass!

2. Hogyan egészítenéd ki Buddha híres idézetét? „Ne gondolkodj mások hibáin, mit tettek és mit nem tettek...”

- ...ők Mára, a démonok királyának bábjai, akik saját poklukat teremtik meg.
- ...gondolkodj inkább saját bűneiden, mit tettél és mit nem tettél.
- ...a bolondnak hasztalan a jó szó, mert saját nyomában lépdél körbe-körbe.

3. Ki(k) ellen harcolt Szókratész és miért?

- Szókratész filozófus volt, nem harcos. Még arra sem tudták rávenni a harminc zsarnok uralmának idején, hogy egy körözött személy előállításában segítkezzen.
- A makedónok elleni szorakósi csatában harcolt, és bátorságáért kitüntetést is kapott, mivel a visszavonulás során végig hátrafelé menetelt, és nem volt hajlandó hátat fordítani az ellenségnek.
- A szofisták ellen harcolt, akik a valódi igazságokat mellőzve azt tanították az embereknek, hogyan tudják saját igazságaikat érvényre juttatni. Mindezt természetesen jó pénzért oktatták, tehetős polgároknak.

4. A sztoikusok sokat gondolkodtak a szabadságról. Mit gondolsz, miben találták meg a szabadság lényegét? „Az szabad, aki önszántából engedelmeskedik annak, ...”

- ...ami szükségszerűen bekövetkezik.
- ...amire éppen a legjobban vágyik.
- ...amit a környezete elvár tőle.

Írd meg nekünk tippjeidet az elehir@ujakropolisz.hu e-mail címre! A helyes megfejtők között jegyeket sorsolunk ki, amelyek beválthatók egy tetszés szerinti programunkra.

MÁRCIUSI KVÍZÜNK HELYES VÁLASZAI A KÖVETKEZŐK: 1. C, 2. B, 3. A, 4. D

„Mindenki azon van, hogy változtasson a világon, de senki nem gondol arra, hogy megváltoztassa önmagát.”

(Lev Tolsztoj)

„Sokkal kényelmesebb azt mondani, hogy »képtelen vagyok rá«, mint erőfeszítést tenni és elérni az igazi változást.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Változás: a szolgálóleány neve, akinek segítségével a Természet végrehajtja csodáit.”

(Mark Twain)

„Fél valaki a változástól? Pedig létrejöh-e valami változás nélkül, van-e a közös természet számára valami, ami kedvesebb és megszokottabb nála? Tudsz-e fürdeni, ha a tüzelőfa el nem változik, tudsz-e táplálkozni, ha az ételek el nem változnak, általában történhet-e valami hasznos változás nélkül? Nem látod-e, hogy a magad elváltozása hasonló dolog, és ugyancsak szűkszerű velejárója a közös természet rendjének?”

(Marcus Aurelius)

„Nincs annál megdöbbentőbb élmény, mikor valaki olyan helyre tér vissza, amit valaha nagyon jól ismert, és rájön, hogy a hely semmit, ő maga viszont rengeteget változott.”

(Nelson Mandela)

„Mégiscsak van valami, amitől változik az ember. Attól, ha van valaki, aki olyan szereti és fogadja el, amilyen. Éppen olyanként. Elálló fülekkel, néha egy kis füllentéssel, egy kis hengegéssel. Nem fognak visszasimulni a fülei, nem fog sokkal kevesebbet füllenteni és hengegni – csak egy kicsivel kevesebbet; egyszóval változni fog.”

(Ansel Éva)

„Vannak ilyen szédülés-szerű pillanatok az életben, mikor az ember tisztábban lát mindent, érzi erejét, a lehetőségeket, látja azt, amihez eddig gyáva volt, vagy gyönge. Ezek az élet változásainak pillanatai.”

(Márai Sándor)

„Semmi sem állandó, csak a változás maga.”

(Hérakleitosz)

„Nem számít, mi ér kívülről: bánat, gond, betegség, veszteség – vedd semmibe mindezt, s ne engedd, hogy megzavarja lelki nyugalmaidat. Régi cselekedeteid következményei ezek, a múltadhoz tartoznak, nem változtathatod meg őket. Gondolj inkább arra, amit most teszel, ami a jövő eredményét készíti elő, mert ez az, amit még meg tudsz változtatni.”

(Jiddu Krishnamurti)

„Az idő azért hoz gyógyulást a fájdalmakra és a viszályokra, mert az ember közben változik, többé nem ugyanaz a személyiség.”

(Blaise Pascal)

„Ne vergődj többé a múlt hálójában, mert még az Istenek sem változtathatnak egy szemernyit sem azon, ami már megtörtént; viszont a legkisebb lények is van lehetősége változtatni valamenynyit a jövő kimenetelén.”

(Jorge Angel Livraga)

„A nemes ember függetlensége sem azon alapul, hogy merev és mozdíthatatlan, hanem hogy mindig együtt halad az idővel, s annak megfelelően változik. Tartósságot szilárd irányultsága, lényének belső törvénye ad neki, amely minden cselekedetét meghatározza.”

(Ji King)

„Uram, adj türelmet, hogy elfogadjam, amin nem tudok változtatni, adj bátorságot, hogy megváltoztassam, amit lehet, és adj bölcsességet, hogy a kettő között különbséget tudjak tenni.”

(Assisi Szent Ferenc)

„Valójában nem tűnik el semmi, csupán teret ad egy változásnak. Ha tudunk élni a változásokkal, nem fog hiányozni, amit látszólag elveszítünk.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Szüntelenül elmélkedj azon, hogy minden változás folytán jött létre. Szoktasd magad ahhoz a gondolathoz, hogy a mindenség természete semmit nem szeret annyira, mint változtatni azon, ami van, és hasonló új dolgokat alkotni.”

(Marcus Aurelius)

„S az igazságok közül, melyekre szemedet függeszted, kettő legyen mindig kéznél. Először, hogy a külső dolgok nem férnek hozzá a lélekhez, hanem kívül vannak rajta, mégpedig mozdulatlanul; minden izgalom tehát a belső felfogásból fakad. Másodszor, hogy mindaz, amit látsz, hamarosan megváltozik, sőt megszűnik. Állandóan gondolj rá, hogy mennyi változásnak voltál már te is a tanúja. A világ változás, az élet felfogás dolga.”

(Marcus Aurelius)

„Ami jön: fogadjátok. Ami megy: engedjétek. Ennyi az egész.”

(Zen mondás)

„Ha meg akarod változtatni a világot, akkor előbb el kell fogadnod olyannak, amilyen.”

(Bertolt Brecht)

„A képzelet lehetővé teszi, hogy észrevegyük a dolgok fejlődését, és hogy olyannak láthassuk őket, amilyenné a jövőben válhatnak. És különösen abban segít, hogy olyan cselekedetek közben lássuk magunkat, amelyeknek köszönhetően ezek a változások valóban bekövetkezhetnek.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„A lelki béke a megváltozott hozzáállásból származik, nem pedig a megváltozott körülményekből.”

(Andrew Matthews)

„Amíg a belső jellemünk erősebb és gazdagabb, mint bármi, amit a külső szerencse kínálhat, amíg belsőleg fölötté állunk a sors változásainak, addig a szerencse hú marad hozzánk.”

(Ji King)

„Amikor elérjük céljainkat, nem az a jutalom, amit kapunk, hanem az, amivé közben válunk.”

(Andrew Matthews)

„A tudatlanság és a bölcsesség másként látja az életet, és ez lehetővé tesz lényeges változásokat, amelyek során meghalnak a régi és rossz szokások, a lelket öltő rutinok, az alaptalan félelmek. Valami meghal, igen, de sokkal jobb az, ami megszületik.”

(Delia Steinberg Guzmán)