

Tárgy: [Új Akropolisz Hírlevél] 2016. március – Lassíts a pörgésben összpontosítással

Feladó: Új Akropolisz Kulturális Közhasznú Egyesület <elehir@ujakropolisz.hu>

Dátum: 2016.03.01. 17:03

Címzett: elehir@ujakropolisz.hu



Ha Te változol, minden változik

Kattanj rá a filozófiára!

EGER

2016. március 2. szerda, 18.30

További időpont: márc. 9.

SZEGED

2016. március 2. szerda, 18.00

További időpontok: márc. 9., 16.

PÉCS

2016. március 3. csütörtök, 18.30

További időpontok: márc. 10., 17.



BUDAPEST – Főnix Kultúrműhely

Budapest VIII., Rigó u. 6–8.

**A nő – istennők leánya,
a női lélek mélyebb megértéséért**

2016. március 9. szerda, 17.00

Váci utca Center, 1056 Budapest, Váci utca 81

**Mesék szárnyán a Föld körül
Mesekavalkád az indiai Színek
ünnepén**

2016. március 19. szombat, 17.00

További budapesti programjaink

BUDAPEST – Hunyadi Kultúrműhely

Ki győzi ezt a rohanást?



„Azt sem tudom, hol áll a fejem.” „Ennyi mindenre képtelenség odafigyelni.” „Mindenki nyugodjon le!” Ismerős gondolatok? Gyakran hallani, bár igaz, hogy világunk felgyorsult, ezért könnyű szétszórttá és kapkodóvá válni. De csak a világon múlik mindez?

Az irányítatlan elme „reflex szervként” működik. Minden új, érdekesnek tűnő ingerre reagál, fontosra és lényegtelenre egyformán. Csak győzzük befogadni a

sok impulzust! De mint annyi minden más, a figyelem irányításának képessége is trenírozható. Aki képes koncentrálni, maga választja ki, mit enged be a tudatába és mi az, amit figyelmen kívül hagy.

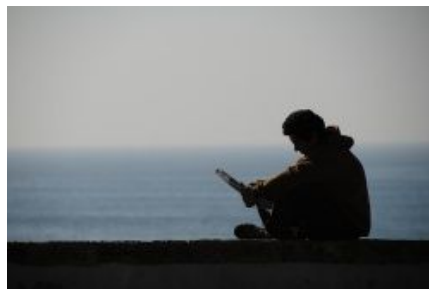
Afféle „összpontosítási állapotfelmérésre” remek eszköz a keleti eredetű *tatras*. Ebben a gyakorlatban figyelmünket egyetlen pontra irányítjuk, amely köré egy papírlapra folytonos vagy szaggatott vonallal szabályos kört rajzoltunk. A cél, hogy a középpontra összpontosítva kizárjunk minden mást, míg végül a körív látványa is eltűnik szemünk elől.

Kezdetben valószínűleg azt tapasztaljuk, hogy miközben meredten nézzük a pontot, elménket a bevásárlólístától az aznapi bosszúságokig vagy teendőig sok minden elárasztja. Ha ezeket mégis sikerül elűzni, csodák csodája, mintha a pont kezdene el ugráncolni, villódzni vagy más – fix ponthoz méltatlan – dolgot művelni. Az állandó ingerléshez szokott elme ugyanis jobb híján elkezd szórakoztatni magát. De ne csüggedjünk!

Már napi néhány perc, amikor a kör középpontjára, a légzésünkre vagy bármilyen kiválasztott tárgyra koncentrálnunk, segít, hogy megszokjuk: a figyelem uralása nem szerencse vagy hangulat kérdése, nem is a külső ingermennyiség függvénye, hanem saját döntésünké. A rendszeresség viszont nélkülözhetetlen ehhez is.

Az, hogy ezek után képpé válunk jobban odafigyelni feladatainkra – hiszen még a „nem-szeretem” feladat is érdekesebb, mint egy pont egy papíron –, csak egyike az ilyen gyakorlatok áldásos hatásainak. Nemcsak hatékonyabbak, és így gyorsabbak leszünk, de ráadásul mintha ezzel párhuzamosan a világ is lassulna. A felfokozott iram és stressz ugyanis valójában csak annyiban létezik, amennyi figyelmet szentelünk neki. Az események persze ugyanazok, mint voltak, de a bennünk elinduló változás gyökeresen átalakítja a hozzájuk való viszonyulásunkat.

Ahogy nem kalandozunk el állandóan, egyre könnyebb lesz szem előtt tartani a sok rész cél között az igazán fontosakat. Ezért a koncentráció



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

További budapesti programjaink

EGER

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

Éltető természet – gyógyövényes tavasz

2016. március 5. szombat, 15.00
Bartakovics Béla Közösségi Ház, Knézich
Károly u. 8.

Álmaink üzenete

2016. március 23. szerda, 18.30

További egri programjaink

GYŐR

FILO-Pont, Kálóczy tér 15.

Görög misztériumszínház – az átalakulás színháza

2016. március 7. hétfő, 18.30

Shakespeare, a „pszichológus”

2016. március 8. kedd, 18.30

További győri programjaink

PÉCS

Az Új Akropolisz pécsi központja,
János u. 6.

Café Szókratész – Hósi mítoszok keleten és nyugaton

2016. március 2. szerda, 18.30

Café Szókratész – Sorsunk törvényei: karma, dharma

2016. március 8. kedd, 19.30
Szabadkikötő, Király utca 64.

További pécsi programjaink

SZEGED

Concordia Kultúrműhely, Szivárvány u. 3/a

Szegedi programjaink

SZÉKESFEHÉRVÁR

Kairosz Kultúrműhely, Megyeház utca 22/a

Székesfehérvári programjaink

gyakorlása kiváló lehetőség arra is, hogy korunk embere megtalálja a saját középpontját. A középpontban pedig mindig tudjuk, hol a fejünk, és mi az, amire oda akarunk figyelni. Mert középen még egy tornádóban is nyugalom van.

A szerkesztőség

E havi számunkban:



2016, a Tűz Majom
éve



Nem majomkodunk:
lasszót az elefántra!



Görög
misztériumszínház –
az átalakulás
színháza



2016, a Tűz Majom éve

2016. február 4-én a kínai asztrológia szerint beléptünk a Jang Tűz Majom évébe. Az elsőre valóban „kínainak” tűnő kifejezés felgöngyöltéséhez tudni kell, hogy a kínai időszemlélet 60 éves ciklusokat vizsgál. Ezekben 12 állatövi jegy (földi támasz) követi egymást, miközben ezzel párhuzamosan hat az évre az öt változó állapot, más néven öt elem is (5x12=60 év). A Fa, Tűz, Föld, Fém és Víz mindegyike két évig fejt ki hatását



(jang és jin), így alkotják a 10 égi cselekvőt. Hogy megértsük, mit üzen mindez számunkra, érdemes külön-külön szemügyre vennünk az évet meghatározó minőségeket.

Az égi cselekvő, a Tűz elem

Ahogy érdekesebb tavasszal vetni, mint nyáron, vagy könnyebb éjjel aludni, mint nappal, az idei év jellegzetességeinek ismerete is segít, hogy olyasmibe kezdjünk, amit épp támogat az idő

minősége, így eredményesebbek lehetünk, hiszen kevesebb akadályba ütközünk.

2016-ban a Tűz elemmel nem robbanékony, mindent felperzselő formájában találkozunk, sokkal inkább a lenyugvó nap sugaraira emlékeztethet. Nyugodt, érett lendületet hoz, ami segít, hogy tapasztalataink fényében ránézzünk életünk alkotóelemeire, megvizsgáljuk, mit hagyunk el közülük és mit vigyünk tovább. Ezeket azután tartós belső lángolással, gondos munkával magasabb szintre emelhetjük.

Kezdhetjük mindezt legegyszerűbb szokásaink átnézésével. Idén hatványozottan megtérül az egészségtudatos életmódra, helyes táplálkozásra, mozgásra fordított energia. De ne álljunk meg itt!

A kínai szemlélet a Tűz elemhez társítja a kapcsolatokat is, amelyeket ugyancsak fényesebbé tehetünk. A másokra fordított figyelem segít, hogy ne felszínesen reagáljunk a minket ért hatásokra, és megóv a túlzott érzékenykedéstől is. Mielőtt összeesküvést szimatolnánk, próbáljuk megérteni, milyen mozgatórugók rejlenek a többiek – akár minket kellemetlenül érintő – cselekedetei mögött.

Idén könnyen kiderülhet, hogy vélt sérelmeinkről a másik mit sem tud, és csak feltételezéseink szövődtek bosszantó előítéletekké, ám a valósághoz vajmi kevés közülük van. Érdemes most letisztítani, átértékelni viszonyulásainkat. Lássuk meg a jót a másikban, igyekezzünk kiegészíteni a negatív érzelmeket, gondolatokat magunkból.

Ahogy megszabadulunk ezektől az árnyképektől, egyre több teret kap életünkben a megértés, az együttérzés, a derű és a kiegyensúlyozottság, a Tűz elemhez tartozó örömteli lelkiállapotok.

Ha az érzékenykedést érzékenységgé tudjuk alakítani, nyitottabbá, befogadóbbá válunk, ez pedig nem csak érzelmi téren válik hasznunkra. Ahogy elkezdjük tisztán látni a különbséget tudásunk és vélekedéseink között, olyan tanításokat, törvényszerűségeket is megérthetünk, amelyeknek eddig hiába kerestük a nyitját.

A földi támasz, a Majom



A kínai asztrológia szerint a Majom érdeklődő, intelligens, gyors és türelmetlen. Szereti a kalandot, a felfedezést, ezért sok újítást, váratlan eseményt hozhat az életünkbe. Intenzív, aktív időszakot jelez, illékony, gyorsan megjelenő és tovatűnő lehetőségekkel.

Egy hirtelen felbukkanó tanfolyam, új ismeretség vagy álláslehetőség sebes szélként repíthet céljaink felé, de

ha csak a pusztán kíváncsiságunk vezet, üres kitérőket tehetünk, miközben elveszítjük a valódi esélyeket. Ahogy Seneca írta: *„Semmilyen szél sem kedvez annak, aki nem tudja, milyen kikötőbe tart.”* Idén lesz szél, de nekünk kell kitérni az irányt, befogni a szelet a vitorlába, és útra kelni. Merjük felvállalni álmainkat, ötleteinket és tegyünk is értük!

Mindehhez valószínűleg gyors váltásokra és döntésekre lesz szükségünk, ezért minden, ami merev, most akadályoz. A Majomhoz társított intelligenciát felhasználva rendezzük mielőbb nézeteltéréseinket, forduljunk találeményen, közös nevezőt kereső mentalitással a körülöttünk kialakuló helyzetek és a környezetünkben élő emberek felé, hogy észrevegyük a kedvező pillanatokat.

Nyugvópont a pörgésben

Az aktív, lendületes, pörgős időszakokban segíthet a Majomra jellemző Fém és az évben megjelenő Tűz elem közt harmóniát teremtő minőség, a Föld elem erősítése. Ide tartozik minden, ami a stabilitásunkat, középpontunk megtalálását támogatja.

Könnyen haladhatunk most a selejtezéssel, rend- vagy rendszerteremtéssel. Ha tehetjük, alakítsunk ki



egy sarkot, ahova visszavonulhatunk elmélkedni, hogy a belső rendrakásra is sort kerítsünk. Szánjunk naponta néhány percet arra, hogy megálljunk, és kívülről szemléljük az életünket.



Ha felidézünk céljainkat, számba vesszük megoldandó nehézségeinket, meglévő erőinket és képességeinket, helyesebb önértékelésre tehetünk szert. A rendszeres elmélkedés, naplózás, tapasztalatlevonás segíthet, ha úgy érezzük, csak repül az idő és mi egy helyben toporgunk.

Az idei évre nagyon találó lehet ez a mottó: Ha te változol, minden változik! Ne várjuk a csodát, hogy a másik majd lép, vagy a lehetőség bekopog az ajtónkon. Ne tétlenkedjünk, mert elszalad az alkalom és bottal üthetjük a nyomát. Magunknak kell elkezdenünk megteremteni a rendet, a békét és a harmóniát belül és kívül egyaránt. Ha sikerül lépni, tágítani saját korlátainkon, az eredmény nem marad el, bár az év tréfás Majma nem biztos, hogy akkor és ott mutatja majd meg, ahol mi gondoljuk. De minél tüzezebben törekszünk erre, annál nagyobb hatást érünk el!

Wágner Mária – Kovács-Torma Réka

Játék – Ki mondta?

Kedves Olvasó!

Ebben a hónapban egy kis nyomozásra hívunk. Az alábbi idézet szerzőjének nevét keressük. Ha megvan, **írd meg nekünk!** A helyes megfejtők között jegyeket sorsolunk ki, amelyek beválthatók egy tetszés szerinti programunkra.

„A nagy intellektus és a túl sok tudás kétélű fegyver, jóra és rosszra egyformán használható eszköz. Ha ezek a tulajdonságok önzéssel párosulnak, tulajdonosuk az egész emberiséget arra fogja felhasználni, hogy önmagát felmagasztalja, és céljait elérje; ha pedig önzetlen, emberbaráti célokra irányulnak, akkor a tömegek megváltásának eszközévé lesznek.”

Előző havi játékunk megfejtése: Bátorság (A sorokban szereplő szavak: 1. Mahábhárita, 2. Nagy Sándor, 3. Thészeusz, 4. Odüsszeusz, 5. Ardzsuna, 6. Mithras, 7. Ráma, 8. Gilgames)

Nem majomkodunk: lassót az elefántra!

Miért rohan egy szerzetes egy majom és egy elefánt után, mit keres nála jogar és lasszó, és hogyan segíti ez a roham a mi szellemi fejlődésünket? Ezek a gondolatok mind felvetődhetnek, ha szemügyre vesszük ezt az ábrát, amely egy 17. századi buddhista meditációs festmény részlete. A kép szimbolikusan a kitarató „elmenevelés” útját meséli el, vagyis azt, hogyan csitíthatjuk le csapongó elménket, és vonhatjuk uralmunk alá gondolatainkat és érzéseinket. Mindezt azért, hogy ezzel is akadálymentesítsük az önismeret avagy a fejlődésünk ösvényét.



Kiindulópontján egy szerzetes – saját központunkat kereső önmagunk – halad, és megpróbálja beérni az elmét szimbolizáló elefántot, amelyet orránál fogva vezet egy majom, aki ezen az ábrázoláson szétszórtságunk szőrös megtestesítője. A fúrge kis állat nem hagy nyugtot az

elmének, szakadatlan aktivitásra kényszeríti, így megakadályozza, hogy egyetlen dologra fókuszáljon. Erre az áldatlan állapotra szokás mondani, hogy „az ember nem önmaga”. Csak próbálja utolérni magát, de minduntalan elterelik figyelmét az új behatások, a kétségek és vágyak, érzelmi viharok és megkövült gondolati sémák. A zaboláttan elme – akár a hatalmas erejű elefánt – veszedelmes jószág, amely rossz döntésekkel, előítéletek sorával, indokolatlan aggodalmakkal szab gátat áhított fejlődésünknek.

A festményen az ember két eszközt visz magával az útra – túl elszántságán és tetterején –, hogy befogja a most még vad behemótot: egy jogart és egy lasszót. A jogar a birodalmát jól ismerő, afelett igazságosan uralkodó király hatalmi jelképe, az éberség szimbóluma. Akárcsak neki, nekünk is résen kell lennünk, mihamarabb ki kell fürkésznünk a legkisebb gondolati zavart is, hogy idejében rendet teremthessünk birodalmunkban: az elménkben. A szaporán iszkoló vadakat is befogó lasszó pedig az emlékezetünkre utal, amellyel elkaphatjuk és összeköthetjük szerteszaladó gondolatainkat. Így múltunk és jelenünk összefogásával stabil pontból várhatjuk a jövőt, avagy az új kihívásokat. Emberünk az út kanyarulataiban egyre közelebb ér az elefánthoz, befogja a lasszójával, lassanként elébe kerül, a korábban rohamtempót diktáló majom pedig már csak a nagytestű állat rövidke farkát ráncigálja, mígnem végleg elhagyja a menetet.

Így tehát – ahogy az ábra ihlette *Összpontosítás és belső felébredés* című könyv írja – az éberségnek és az emlékezetnek hála az egyre erősebb összpontosítás váltja fel a szétszórtságot. Hiszen amint az elménk elveszteni a fonalat, az emlékezet rögvést visszajuttatja hozzá. Ilyen eszköztárral magabiztosan állhatunk a Tűz Majom évének elébe is, hiszen ha emlékezőnk tapasztalatainkra és céljainkra, és éberen várjuk az új helyzeteket, a milliányi hirtelen érkező és tovacikázó lehetőségből éppen azt fogjuk megragadni, amely nemcsak szépíti, de építi is a bölcsesség felé vezető utunkat.

Bujáki Márton

Házunk táján

Intenzív árvízvédelmi képzés az Új Akropolisz önkénteseinek



A Fővárosi Polgári Védelmi és Katasztrófavédelmi Szövetséggel való évtizedes együttműködés jegyében az Új Akropolisz önkéntesei árvízvédelmi képzésen vehettek részt.

[Tovább](#)

Egy lépés önmagunk felé a tibeti mandalák segítségével



Hogyan nyújthatnak a mandalák térképet a bölcsességkereséshez, saját központunk és a teljesség eléréséhez? És hogy használhatjuk mindezt egy álmos hétfő reggelen? Doba Éva tibetológus előadásában ezekre a kérdésekre is választ kaphattunk.

[Tovább](#)

Favágás helyett kerítésellenőrzés



A természetvédelmi munkát néha nem a természetvédők, hanem a természet határozza meg. Így idei első ökológiai akciónkon „meglepetés-program” várt az önkéntesek maroknyi csapatára a Duna-Ipoly Nemzeti Parkban.

[Tovább](#)

Ajánló

Görög misztériumszínház – az átalakulás színháza

Képzeljünk el egy színházat, ahonnan az előadás végén más emberként távozunk, mint ahogy érkezünk. Az élet reménnyel telik meg, ősi és messzi távlatok nyílnak, valami felébred a lélekben.



Ilyen volt a görög misztériumszínház: Aiszkhülosz, Szophoklész és Euripidész drámái tanítottak, megmutatták az Élet rejtett törvényeit, miközben ráébresztettek egy, az ember lényegéhez legközelebb álló, szellemi valóságra. Kevélység, önfeláldozás, bosszú, születés és halál – a néző, aki átélte a sors szövevényes szálait felvonultató tragédiákat, szemlélőből résztvevővé vált, mert a színpadon látott sors történet összekapcsolódott benne a saját történetével.

Beszélgetéssel egybekötött győri előadásunkon visszarepülünk a görög misztériumszínház fénykorába, hogy végigjárjuk az athéni nagy dionüszia ünnepségének állomásait. Összekötjük a tragédiák szerkezetét a természet törvényeivel, új értelmezést adunk a komédiának, és talán az előadás végére mi magunk is képesek leszünk más szemmel nézni életünk tragikus és mulatságos fordulataira. A lélek alkímiai átalakulásának folyamatát követjük nyomon, amelynek során megszabadul tévedéseitől és hibáitól, és ha kis lépésekben is, de egyre tisztábbá, erősebbé és szellemibbé válik.

[További részletek itt.](#)

[Nyomtatható formátum letöltése.](#)

A korábbi számok között [itt](#) böngészhetsz.

Kérjük, küldj üzenetet az elehir@ujakropolisz.hu címre, ha a hírlevéllel kapcsolatban bármilyen észrevételed van.

„Új Akropolisz Filozófiai Iskola” Kulturális Közhasznú Egyesület © 2009–2016

Ha nem kérsz több hírlevelet, azt a [leiratkozás](#) linken jelezheted.

