

2014. július-augusztus

2014. július fejléc

TARTALOM

BEKÖSZÖNTŐ

FILOZÓFIA MINT ÉLETMÓD

MIT TEHETÜNK LELKI EGÉSZSÉGÜNKÉRT?

FILOZÓFIAI KVÍZ

AZT MONDTÁK... A NYUGALOMRÓL AJÁNLUJUK

BUDAPEST - Főnix Kultúrműhely

Budapest VIII., Rigó u. 6-8.

[Budapesti programjaink](#)

BUDAPEST - Hunyadi Kultúrműhely

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

[Budapesti programjaink](#)

EGER

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

[Egri programjaink](#)

GYŐR

FILO-PONT, Kálóczy tér 15.

[Győri programjaink](#)

PÉCS

Az Új Akropolisz pécsi központja, Teréz u. 1.

Nyár – a lélek lehetősége

Már beléptünk a nyár kapuján. Újra átéljük a természet ciklusának egyik ismétlődő fázisát, bár talán pontosabb, ha azt mondjuk, hogy alávetjük magunkat neki. De a passzivitás helyett hasznosabb lenne, ha kicsit jobban tudatosítanánk életünk valamennyi pillanatát, és nem csupán kihúznánk naptárunkban a szinte észrevétlenül múló napokat. A nyár különleges időszak, azonban mára nagyrészt elveszítette jelentésének mélységét a versek, a bevett szokások, a hétköznapi gondolkodásmód és a reklámok hatására.

Az emberek a nyarat többnyire „pihenésre” szánják, csak hogy a mostani szünidők nem a pihenésről szólnak elsősorban. Úgy tűnik, hogy legtöbbször a lelküket akarják pihentetni, testüket viszont, amennyire csak lehetséges, cselekvésre bírják, mégpedig olyanra, amilyenre hajlamaik és ösztöneik vezetik őket. Az újságok, a filmek, az utcai plakátok a nyárhoz a fürdőruha-kavalkádot, a különleges, pezsdítő italokat, a pszichedelikus zenét, a szélben lobogó hajat, valamint az általános lazaságot és komolytalanságot társítják.

Egy fokkal finomabb szinteken a nyarat a „megérdemelt pihenés” és a „bőség” időszakának tekintik. Az érett gyümölcs példázza az érett és komoly embert, aki az év többi részében végzett fáradságos munkáját piheni ki.

Most pedig mi, az események és divatok szele sodorta kicsiny porszemek, tegyük fel a kérdést: az évszakok csupán véletlenszerűen követik egymást, vagy találhatunk valami mélyebb összefüggést is ebben, esetleg a természet igazi nyelvét?

Természetesen ez utóbbit tartjuk igaznak. Ha az egész természet élő, és ha mi, akik részei vagyunk ennek a természetnek, alá vagyunk vetve az élet és a halál, a betegség és az egészség, a fiatalság és az öregség körforgásának, akkor miért utasítsuk el a gondolatot, hogy a nyár, az ősz, a tél és a tavasz a természet életének megnyilvánulásai?

A nyár az érettséget, az élet kiteljesedését jelenti, és bennünket is arra serkent, hogy ugyanígy érezzünk. Ez az analógiák játékból fakad, amelytől nagyon nehéz függetleníteni magunkat. Nem arról van szó, hogy kerüljünk ki a természet hatása alól. Ellenkezőleg, érezzük magunkat érettnek, teljesnek, telítődjünk napsugárral, vagyis energiával, és intelligensen használjuk ki a nyár adta lehetőségeket. Nemcsak a testnek kell pihennie, nemcsak a testnek kell éreznie ezt a teljességet, a belső embernek is engedniük kell, hogy nyara teljes legyen, és megszabaduljon a mindig jelen lévő gondoktól.

A pihenés nem a zenén, az italokon, a legújabb divaton, a tenger vagy a hegyek közelségén múlik (noha ezek a tényezők is segíthetnek). Az ember számára a pihenést tevékenységeinek változtatása hozza. Ha elfáradtunk a hosszú hónapokon át végzett rutinfeladatainkban, pihenjük ki őket megújult alkotóerőnk segítségével: olvassunk mást, beszéljünk másról, osszuk be máshogy a napunkat, a szokott útvonalaink helyett válasszunk újakat. Ha a mindennapok egyhangúsága tudatunkat hosszú hónapokon át a test igényeinek szintjén tartotta, újítsuk meg lelkünket a nyár erejével. Itt az idő, hogy újra feltegyük a régi kérdéseket: „Ki vagyok?”,

[Pécsi programjaink](#)

SZEGED

Concordia Kultúrműhely, Szivárvány
u. 3/a

[Szegedi programjaink](#)

SZÉKESFEHÉRVÁR

Kairosz Kultúrműhely, Megyeház utca
22/a

[Székesfehérvári programjaink](#)

„Honnan jövök?“, „Merre megyek?“. A nyár érett letisztultságában megtalálhatjuk azokat a válaszokat, amelyeket a tél sötétjének csendje esetleg nem engedett meglátni.

Az emberre jellemző törvény, hogy állandóan tevékenykednie kell. Hiába dédelgetünk romantikus álmokat a pihenésről, amelyben semmit sem csinálunk, hiszen sohasem érhetjük el az abszolút semmittevést: ha nem jár a kezünk, akkor majd jár az elménk; ha nem gondolkodunk, akkor az érzelmeink lesznek aktívak, ezek pedig mind ugyanúgy „fárasztanak” minket.

Csak az képes pihenni, aki előtte elfáradt. Csak az hagyhatja abba a keresést, aki már megtalálta, amit keresett. Tényleg mindenki elfáradt már ön maga keresésében? Nem kellene-e ezt az időszakot arra fordítani, hogy tevékenységeink jellegét megváltoztatva kezdjük keresni azt a nyár ígérte érettséget, amelyet az emberre vonatkoztatva EVOLÚCIÓNAK hívnak?

Delia Steinberg Guzmán

Az Új Akropolisz nemzetközi elnöke

Filozófia mint életmód

„Amikor eljött a cselekvés ideje, gyorsan meg kell ragadni az alkalmas pillanatot. Ahogy a víz eleinte csak gyűlik, gyűlik a tóban, anélkül, hogy túlcsoordulna, ám amikor megtelt a tó, bizonyosan utat tör magának, ugyanúgy van ez az emberi életben is. Teljesen helyénvaló a halogatás mindaddig, amíg nem érkezett el az idő, ám egy perccel sem tovább! Ha az akadályok elhárultak, úgy hogy az ember cselekedhet, akkor a szorongó tétovázás már hiba, ami bizonyosan bajhoz vezet, mert az ember elszalasztja a kínálkozó alkalmat.”

Ji King

Mit tehetünk lelki egészségünkért?

„Legyünk vidámabbak! Talán idejétmúltak tűnhet ez a buzdítás ebben a világban, amely megannyi komoly bajtól szenved. Azt mondják, hogy a gondok ellen semmit nem ér a vidámság. Ebben nem vagyok biztos, abban viszont igen, hogy szomorúsággal, szenvedő arccal, rosszkedvvel semmit sem oldunk meg.”

„Minden ember életében vannak olyan pillanatok, napok, sőt hetek és hónapok is, amikor megtörtnek érzi magát, és saját korábbi önmagához képest levertnek, gyengének, pesszimistának, kimerültnek tűnik bármihez, ami nem a hétköznapi gépies cselekvés.

Az első tanácsom az, hogy fogadd el ezt a helyzetet, vagyis a jól ismert »ciklusok törvényének« egyik természetes kifejeződését. Csitítsd el testedet és lelkedet, és kezd el figyelni, mikor érkezik a fellendítő energiaáram. Addig pedig ne ess kétségbe, és még kevésbé oszd meg a többiekkel ezt a lelkiállapotodat. Meg kell tanulnod egyedül járni, magad lenni, nem pedig környezeted tükörképe, aki olyan, amilyenek környezete szeretné látni.”

„A veszélyt nem az jelenti, hogy rossz hangulatban vagyunk, hanem hogy ebben a helyzetben minden gondolatunk és minden érzelmünk erőtlenné válik, és egyre mélyebbre süllyed. El kell kerülnünk a »körkörös gondolatokat«. Könnyen felismerhetjük őket, mert újra és újra elhangzanak, mint egy végtelenített felvétel, amelynek lejátszása után a síránkozó üzenet újra elindul.”

„Ha levertnek érzed magadat, segíts magadon egy jó könyvvel, egy kellemes sétával, vagy szenteld magad valamelyik kedvenc tevékenységednek. Minél

Szöke lány könyvvel

egyszerűbb és könnyedebb, annál jobb. Néha egy kis játék egy dióhéjjal, a patak csordogálásának vagy a tűz sistergésének figyelése jobban tisztít, mint egy ősi ima.”

„Igyekezz mosolyogni akkor is, ha egyedül vagy, még a tükör előtt is. És ha fintorogni van kedved, hát tedd, csak élvezd, mint amikor gyerek voltál.”

„Kerüld az olyan helyzeteket, amikor csendben ülsz vagy fekszel, és semmit sem teszel... csak töprengsz. Képzeld el, hogy rossz gondolataidból labdát formálsz és elhajítod. Vissza fog térti majd, de most hosszú útra küldted, és egy időre az »úrben« marad.”

„Ha nem érzed magad jól ott, ahol vagy, ne vonulj vissza gyáván, hanem lépj egyet, és jobban fogod érezni magad. Minden helyzetben a kezdeményezés a siker kulcsa ezen a világon, és akármelyik másikon is.”

„A gyengeség főleg azokat támadja meg, akiknek nincs mit csinálniuk, és energiájukat a fájdalmas és elégedett önszemplésre pazarolják el.”

„Az energiát nem a hibák elleni harcra kell összpontosítani, hanem az erények megerősítésére.”

Jorge Angel Livraga
Az Új Akropolisz alapítója

Filozófiai kvíz

Júniusi kvízünk helyes válaszai: 1. c, 2. a, 3. c, 4. a

Köszönjük a megfejtéseket!

Július-augusztusi kvízünk:

1. A kitartás az, ha megtanulunk úgy ismételni, ...

- a) ...hogyan közben nem esünk a gépiesség hibájába.
- b) ...hogyan közben nem gondolkodunk.
- c) ...hogyan közben már rég elégünk van az egészből.
- d) ...hogyan közben egészen máson jár az eszünk.

2. Ha valami fontos dolog már sokadszor nem sikerül, érdemes...

- a) ...feladni. Valahogy majd csak meglesz nélkölünk is.
- b) ...sokaknak elpanaszolni, hogy nem megy, hátha valaki más megcsinálja helyettünk.
- c) ...megpróbálni még egyszer. Most végre biztosan menni fog.
- d) ...stratégiát váltani. Lehet, hogy azért nem megy, mert nem jól csináljuk.

3. Konfuciusz szerint „ha hibázol ... akkor követed el igazán a hibát”.

- a) ...és a következmények helyrehozhatatlanok,...
- b) ...és ezt mások is látják,...
- c) ...és nem javítod ki,...

4. „A kitartás a kalapáláshoz hasonlítható:...

- a) ...üt és távolodik, de soha nem veszíti célját szem elől.”
- b) ...a szög végül vagy bemelegy, vagy elgörbül.”
- c) ...monoton és gépies, annak való, akiben nincs elég kreativitás az újításokhoz.”

elehir[kukac]ujjakropolisz.hu (Írd meg nekünk tippjeidet! A helyes megfejtők között jegyeket sorsolunk ki, amelyek beválthatók egy tetszés szerinti programunkra.

Azt mondták... a nyugalomról

„Ne kívánd, hogy az események úgy alakuljanak, ahogy te szeretnéd. Inkább a kívánságaidat szabd hozzá az események alakulásához, meglátod, nyugodt lesz életed folytatása.”

(Epiktétosz)

„Szólj igazat, ne add át magad a haragnak, nyújtsd, amit tudsz, annak, aki kér. Ez a három lépés elvezet az istenekig.”

(Dhammapada)

„A szép élet – nyugalmas élet.
Ha körülötted nyilak záporoznak,
nem kell, hogy magad is nyílvesztővé válj.”

(Khioszi Tatiosz)

„A nyugalom és a megelégedés nem az emberen kívül van, hanem benne magában.”

(Anton Pavlovics Csehov)

„El kell érnünk a belső nyugalmat. De nem akkor, amikor valami sürget bennünket, hanem éppen ellenkezőleg, akkor, amikor a viszonylagos békét élvezzük. Az ilyenkor megtapasztalt lelkiállapotot jól építsük be magunkba, tudatosítsuk, hogy aztán akaratlagosan is megismételhessük.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„A békét nem az éri el, aki igyekszik vágyait kielégíteni, hanem csak az, akit nem zavar a kívánságok szakadatlan özöne, melyek úgy ömlenek bele, mint folyók az állandóan töltődő, ám mindig mozdulatlan óceánba.”

(Bhagavad-gíta)

„A tevékenység és a béke a tudat két alapállapota. Nekünk ellentéteseknek látszódnak, és úgy tűnhet, hogy ahol sok a tevékenység, ott nincs béke, vagy ahol béke van, ott nincsen aktivitás. Mégis, az a tudat, amelyben nincs egyszerre tevékenység és béke is, nem olyan tudatosság, amely tudna segíteni önmagunk építésében, egy új élet megalapozásában.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„A valódi nyugalom az, ha az ember nyugton marad, amikor az idő nyugvást kíván, s cselekszik, amikor eljön a cselekvés ideje. Ilyen módon a nyugalom és a mozgás összhangba kerül az idő kívánalmaival, s ez az életnek világosságot ad.”

(Ji King)

„A finomabb szinteken az erőfeszítés a vidámsággal, a lelkesedéssel rokon. Ez az energia békés, derűs, tartós, jó lelkiállapotot eredményez, mindenféle negatív érzelemtől és rögeszmétől mentes.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Az emberek búvóhelyeket keresnek maguknak: falun, tengerparton, hegyeken. Te magad is szoktál efféle vágyva vágyani. Micsoda korlátoltság! Hiszen megteheted, amikor csak akarod, hogy önmagadba visszavonulj. Mert az ember sehová nyugodtabban, zavartalanabban vissza nem vonulhat, mint saját lelkébe, különösen, ha olyan a belső világa, hogy beletekintve azonnal teljes békesség tölti el. A békesség pedig azonos a lélek harmóniájával. Ne vond tehát meg önmagadtól egyetlen esetben sem ezt a visszavonulást, s újhodj meg lélekedben.”

(Marcus Aurelius)

„Hallgatni tudni s egyedül lenni tudni, ez a legelőkelőbb lelkek sajátja.”

(Móricz Zsigmond)

„Néha elég egy békés pillanat, a természet és a körülmények elmélyült megfigyelése, hogy csodálatos folyamatok induljanak el bennünk, amelyek csak arra vártak, hogy felfedezzük és magunkba fogadjuk őket.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Ha békét akarsz teremteni magadban a nagy rohanás közepette, akkor ezt az állapotot előtte kell megragadnod, amikor még békés voltál. Ha egy kis nyugalmat szeretnél elérni a zűrzavarban, előtte kell megvalósítanod a békesség fölötti uralmat.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Ezer haszontalan szónál többet ér egyetlen szó, amely nyugalmat ad.
Ezer haszontalan sornál többet ér egyetlen sor, amely nyugalmat ad.
Ezer haszontalan versnél többet ér egyetlen vers, amely nyugalmat ad.”
(*Dhammapada*)

„Csendes békében tűröm a sértő szavakat, mint harci elefánt a rá kilőtt nyilakat,
mert sok embernek nincs önuralma.”
(*Dhammapada*)

„A mozgás a fagyot legyőzi,
a nyugvás a hevet legyőzi,
a béke a rendet megőrzi.”
(*Lao-ce*)

„Még az istenek is csodálják azt az embert, aki bölcsen uralja érzékeit, miként a jó kocsihajtó ura lovainak, és mentes a lealacsonyító szenvedélyektől és hiúságtól.
Nyugodt, mint a mindent eltűrő föld, szilárd, mint a rendíthetetlen oszlop, tiszta,
mint az átlátszó vízű tó. [...] Gondolata béke, szava béke, munkája béke.”
(*Dhammapada*)

„Az életednek nyugalmat hódítottál? Ez több, mint birodalmakat és városokat
hódítani. Az ember legragyogóbb remekműve a helyes élet.”
(*Michel Eyquem de Montaigne*)

„Amikor lelkünk és énünk harmóniában él egymással, egész lényünk nyugalmat
sugároz. A lélek szavak nélkül is tudja, amit az »én« szavakkal sem tud kifejezni.”
(*Khioszi Tatiosz*)

„Nem mihaszna vágyaink kielégítésével érhető el a nyugalom, hanem ellenkezőleg,
az ilyen vágyaktól való megszabadulással. Ha meg akarsz győződni ennek igazáról,
fektess feleannyi munkát az üres vágyaktól való megszabadulásra, mint amennyit
eddig a megvalósításukra fordítottál, és te magad is hamarosan meglátod, ha így
teszel, sokkal több nyugalmat és boldogságot kapsz.”
(*Epiktétosz*)

„Elég elfeledkezni magunkról és másokat szeretni, s az ember nyugodt, boldog és
igen jó lehet.”
(*Lev Tolsztoj*)

„A mindennapi élet irama és stressze valójában csak annyiban létezik, amennyi
figyelmet szentelünk neki. Összpontosítással minden lelassul. Csak gyakorlás
kérdése, hogy megtanuljuk a tudatot kívülről befelé irányítani, a középpontba
helyezni.”
(*Fernand Schwarz*)

„Csak nyugodt lelkű ember lehet boldog. Akinek a homlokán nincsenek soha
fellegek. Akinek a lelkében nincs soha iszap, se ő nem sároz, se őt nem sározhatják
be.”
(*Gárdonyi Géza*)

Ajánljuk

Filozófiai életmódsátor a Szigeten

„*Itt a nyár, pezseg az élet – dobd be magad Te is!*” – ehhez hasonló szlogenekkel
találkozunk úton-útfélen a fesztivál szezónban. De ki is ez a „magunk”, és mivégett
dobálózunk vele?

Idén a Sziget Fesztiválon az Új Akropolisz sátrában a gyakorlati önismereté a
főszerep. Augusztus 15. és 17. között, péntektől vasárnapig belenézhetsz a
„varázstükörbe”, hogy megtudd, milyen isten vagy istennő ereje bújik meg benned.

Gondoskodó Démétér vagy kreatív és praktikus Athéné? Méltóságteljes Zeusz vagy
örökifjú Dionüszosz? Esetleg valami egészen más? Az Olümposz lakói olyan
archetipikus emberi jellemzőket hordoznak, amelyek minden férfiban és nőben ott

vannak, és csak rajtunk múlik, kibontakoztatjuk-e őket.

Hogy van az, hogy mindig a tiéd az utolsó szó? Miért zuhansz össze minden egyes szakítástól? Mit eszel annyira a szép tárgyakon vagy a technikai kütyükön? Hogyan tanulhatsz meg nemet mondani? Miért nem bírod a kööttségeket, vagy épp miért vagy a szokások rabja? Egyáltalán, milyennek „kell” lennie egy „igazi nőnek” vagy „eszményi férfinak”? Kvízeink és a hozzájuk kapcsolódó beszélgetések segítségével összeállhat a kép: rájöhetsz, milyen mélyebb mozgatórugók rejlenek hétköznapi tetteid mögött, és eszközöket kaphatsz, hogy kiteljesítsd szunnyadó képességeidet magad és mások javára.

Ha pedig mindez nem elég, még egy expedícióra csábítunk, ahol egy tibeti meditációs ábra szimbólumainak megfejtésével keressük az utat belső énkünk felébresztéséhez és a tudatosabb és teljesebb élethez.

Természetesen idén is lesz sakk és Erénykerék, és önkénteseinkkel beszélgetve belekóstolhatsz abba a filozófiai életmódba, amit Platónnal, Senecával és Konfuciósszal együtt mi is csak úgy jellemezhetünk: kalandos (társas)utazás a teljesség felé.

Kleberz Orsolya

[Nyomtatható változat letöltése pdf-formátumban](#)

Kérjük, küldjön üzenetet az [elehir\[kukac\]ujakropolisz.hu](mailto:elehir[kukac]ujakropolisz.hu) címre, ha a hírlevéllel kapcsolatban bármilyen észrevétele van.

„Új Akropolisz Filozófiai Iskola” Kulturális Közhasznú Egyesület © 2009–2014

[PDF változat letöltése](#)