



Irányított test, irányított lélek

BUDAPEST

2010. július 3. szombat, 16.00
Az Új Akropolisz Központja, Rigó u. 6–8.

Önismereti-önirányítási szeminárium pilates módszerrel

Ha valami többre vágynál, mint csupán mozgásra...
Ha szeretnél felfrissülni testileg-lelkileg...
Ha harmonikusabb szeretnél lenni...
Ha tudatosabbá szeretnél válni...

- Meg tudunk mutatni egy módszert, amellyel kialakíthatod saját harmóniádat. Joseph Pilates, a ma pilates néven ismert edzésforma alapítójának célja a test és a lélek kiegyensúlyozott kapcsolata.
- Bonyolult, összetett rendszer a testünk. Gondolataink és érzelmeink formálják mozgásunkat, testtartásunkat, visszatükrözik belső világunkat.
- A tudatébresztő edzés segítségével lépésről lépésre elsajátíthatod testrészeid teljes koordinációját, megtanulhatod irányítani fizikai és lelki mozgásaidat, hogy olyanná válhass, amilyené válóiban lenni szeretnél.
- Pilates-szemináriumunk során betekintést nyerhetsz ebbe a kalandos útba, amelyet te irányíthatsz saját döntéseiddel, és a gyakorlás révén.

A szeminárium felépítése:

16.00–17.15 előadás

17.15–17.45 szünet

17.45–18.45 interaktív pilates-óra

A szemináriumra hozz magaddal kényelmes ruhát, amelyben szabadon tudsz mozogni!

Jelentkezéseket korlátozott számban tudunk elfogadni (a hely befogadóképességének határáig).

Jelentkezés: info@ujakropolisz.hu

Belépődíj: 1000 Ft, diákoknak és munkanélkülieknek 800 Ft.



Erénynek erejével

Ezt a címet adtuk a 16. alkalommal megrendezett Történet- és mesepályázatunknak, hiszen az idei kiírásban arra hívtuk fel pályázóinkat, hogy etikai témájú írásokban tegyék próbára alkotókészségüket, megjelenítő erejüket, erkölcsi és szociális érzéküket. Az amatőr, rendszeresen nem publikáló tollforgatóktól vagy billentyűzet-kattogatóktól olyan történeteket, meséket vártunk, amelyek formai, nyelvi szépségük mellett elgondolkodtató tartalmakat, eszmei értékeket is magukban hordoznak. Szerettünk volna honlapunkon olyan pályamunkákat összegyűjteni és közkinccsé tenni, amelyek képesek a ma emberének szóló, újszerű formákba öltöztetni időtálló, örök eszményeket: az erényeket.

Kölcsey Ferenc szavaival élve:

„Ismerni a jót könnyebb, mint követni; sőt még az sem nehéz, hogy némelykor jó vagy éppen nemes tettet vigyünk véghez: de egész éltedet meghatározott elv szerint intézve, sohasem tenni mást, mint amit az erkölcsiség kíván; s még akkor sem, midőn haszon, bátorlét, indulat heve vagy szenvedelem ereje másfelé ragad; ezt hívják erénynek.”

És nem csalatkoztunk, sőt! Az erények, amelyek képesek összehangolni és harmonizálni a különböző emberi kifejezési formákat (gondolatokat, érzelmeket, cselekedeteket), sokakat megihlettek és írásra serkentettek. Talán mert az egyik legnehezebb dolog a világon a felmerülő akadályok és nehézségek ellenére is elvek mentén, erényesen élni. Ezért járunk annyian nyitott szemmel: jó, igaz és szép mintákat, belénk ivódó példákat keresünk a saját boldogulásunkra. Erről a belső harcról, nemesedésről szól megannyi hőstörténet, dráma, embersors tanulsága, amelyek világot gyűjtanak a jobbításra törekvőknek a miértekben és hogyanokban.

Filozófiai és irodalmi vénájú pályázóinktól összesen 318 írásmű érkezett. Voltak, akik életükben először vállalkoztak arra, hogy nyilvános megmérettetésen szerepeltesék művüket – nem kevés sikerrel –, és szép számmal akadtak sok-sok éve író és pályázó, rutinos szerzők is, akiket kifejezetten a kiírás témája ösztönzött erkölcsi választás elé állító élethelyzetek ábrázolására, helyes döntések mentén alakuló jellemek megformálására és leheletfinom üzenetek átadására.



Volt Fesztivál

SOPRON

2010. június 30. – július 2.
Sopron

Beszélgetés, kvizek, játékok

- Boldogság, siker, barátság, tartalmas élet, fejlődés, tudás...
- Van, aki ne vágya ezekre?
- De mégis, hogyan érhető el?
- A filozófia szerint az egyik legfontosabb kulcs az önismeret és az önmagunk jobbitásán végzett munka.
- Ismered önmagad? Mennyire erős bened a figyelem, lényeglátás, képzelet, akarat stb.? Önismereti és filozófiai kvizeink, játékaink segítségével mindezt próbára teheted, sőt azt is megtudhatod, hogyan fejlődhetsz tovább bennük.
- S ha szívesen megpörgetnéd erénykerekünket, vagy sakkozna, játszanál gót és egyiptomi szenet-játékot, vagy éppen beszélgetni támadt kedved, keress fel minket a Civil Zónában!



Sziget Fesztivál

BUDAPEST

2010. augusztus 11–16.
Budapest, Hajógyári-sziget

Beszélgetés, kvizek, játékok

- Siker vagy sikertelenség?
- Boldogság vagy boldogtalanság?
- Szabadság vagy köztartozások?
- Min múlik? Hogyan lehetünk sikeresek, boldogok vagy szabadok?
- Vagy akár hősök a mindennapokban?
- Témák, amelyekkel várunk idén az Új Akropolisz Filozófiai Iskola sátrában a Civil Szigeten! És nemcsak ott. Gyere el, és próbáld ki magad kvizeinkben, pörgesd meg az Erénykerekét és válassz idézetet az adott napra, vagy csak ugorj be egy kis beszélgetésre, sakkjátszmára! Vagy... küldj üzenetet a jövőbe, saját magadnak! Hogy hogyan? Az időkapszulával! Mindez téged vár velünk együtt az idej Szigeten!

NE HAGYD KI!



A több mint kéthónapos előszűrés és értékelés után – a pályaművek összhossza kb. 1300 oldalra rúgott – 30 írásmunka került be a középdöntőbe, a legjobbak közé. Emellett azonban kiemeltünk még további 20 ígéretes pályamunkát is, amelyekben a zsűri, Kovács M. Balázs író elnökletével (<http://kovacsmbalazs.hu>) pusztán egy-egy nagyobb vagy több kisebb hibát vagy hiányosságot talált. Ezekben az írásokban a legtöbbször nem sokon múltott – javítható, elsajátítható fogásokon –, hogy továbbjuthassanak.

Az érték- és emberközpontú gondolkodás jegyében a tehetséggondozás és az egyéni képességek kibontakoztatása megkülönböztetett figyelmet élvez a pályázaton, ezért az írásműveket – egészen a döntőig – leginkább önmagukhoz képest értékeltük. Nem egymással mértük össze őket, hanem minden egyes írást a maga valójában, egyediségében, valamint egy részletesen kidolgozott, 30 összetevős szempontrendszer alapján pontoztuk. Mivel alkotói rangadónkon a szerzők mellett a nemes versengésé a főszerep, a középdöntőbe jutott pályázók támogatásképpen egyéni értékelést kérhettek a zsűritől. A kért véleményeket, amelyek elemzik az írások erősségeit és továbbfejlődési lehetőségeit, közvetlenül az adott pályaművek után, a hozzászólások között tettük közzé.

Hogy ezek után hogyan szűkítette le a zsűri a kört a 15 legjobb írásra, és azokból mi alapján választotta ki a helyezetteket, no és a győztest? Az elbíráláskor ugyanolyan fontos szerepet töltött be a kulcsin és a belbecs, de ha választás elé kerültek az ítések, akkor az utóbbit választották. Mert lehet egy mese vagy történet formailag és nyelvilag bármilyen ékes, ha a tartalom nem fényesebb nála, akkor az olvasó lelkét és szellemét pusztán csak gyönyörködteti, de nem hagy benne maradandó, továbbvihető emléket. Ezért azokat az írásműveket részesítettük előnyben, amelyek a szép formákon, hangulat-teremtésen és ügyes történetészöv-

sen túl erényeket, erkölcsi karaktereket is életre tudtak kelteni.

Idei győztesünk, *Bujáki Márton Öt pohár víz* című alkotása több szereplő szemszögéből is bemutatja, hogy válságos viszonyok között élő főszereplőjének van rejtett szívartaléka. Márk meg tudja találni a módját, hogyan kerekedjen felül életkörülményein. A történet úgy építkezik, hogy a szerzőnek egyáltalán nem kellett a történet végét jelzőkkel cicomáznia, és képes volt nélkülözni mindenféle nagyszavas, direkt tanulságot, hiszen átütő erővel érezzük és tudjuk: a nagylelkűség példája összegződik a – címet is tartalommal telítő – befejezésben.



Czank Bernadett A kincs című meséjében (megosztott 2. hely) egy gyermekőrző manó remekbe szabott karakterábrázolásával találkozhat az olvasó. Nagy érdeme az írásnak, hogy hiányzik belőle mindenféle túlzás, Bendő átalakulása nem hirtelen, egyik pillanatról a másikra megy végbe. A mesében mindig van valaki, aki ráébreszti a főszereplőt, hogy gondolja át cselekedeteit. Senki sem kényszeríti, de senki nem is old meg helyette semmit. Az apró lényből végül hős lesz, aki bár nem érzi jól magát a bőrében, mégis képes önfeláldozó, helyes döntést hozni.

A Rosszkedvrabló című történetet (megosztott 2. hely) – kellemes meglepetésre – *Bodonovics Regina*, tavalyi harmadik helyezettünk írta. Képzeletgazdag írásának igazi ereje abban van, hogy a hétköznapi valóságba szövi bele a csodát: a sze-

replőket gyöngéd gondoskodással zökkentik ki jótévők a valós gondok kerékvágásából. Bár valójában nem tudjuk meg, hogy a gondviselő tényleg angyalok-e, ez mégsem hagy kétséget az olvasóban. A tanulság könnyed finomsággal szövi át a pályaművet, ami nagyon jót tesz az írásnak, és valójában nekünk is.

Lipp Dominika Minden út kómába vezet... című írásmunkája (3. hely és közönségdíj) nemcsak közvetlen hangneme, hanem nézőpontváltásai miatt is közel hozza a főszereplőben lezajló tudati folyamatokat. Egy sorsfordító baleset teremt alkalmat arra, hogy súlytalan, tiszta pillantást vessen saját személyiségére, kapcsolataira. Ez az éber állapot ráébreszti a kontrasztra aközött, amit eddig gondolt és amit most tapasztal. Szinte lehetetlen kívülállónak maradni – mi is felvesszük az elgondolkodtató, hátrókat feszegető látásmódot.

A helyezett juttatmain felül a zsűri különdíjat adott néhány további szerzőnek is, akiknek írása valamilyen szempontból kiemelkedett a mezőnyből. A legérzékletesebb hangulatfestésért könyvjutalmat kapott **Józsa Mara Perselypénz** című alkotásával. A legeredetibb ötletért **Bögös András Egy Lassie nevű botposloska dicső élete (kaland 18 bejegyzésben)** című meséje szintén könyvjutalomban részesült. A zsűri elnöke különdíjban részesítette **Bokros Ágnes**



A varázskabát című történetét, amely híven adja vissza egy kiskamasz fiú lelkében összezsapó, ellentétes érzelmeket. Könyvvel jutalmaztuk legifjabb szerzőnket, **Göbölös Virág Annát** is, aki 14 évesen **Kutyavilág** című írásával bekerült az ígéretes 20 szerző közé. És végül, de nem utolsósorban, rangidősként legidősebb szerzőnket, **Nárai Istvánt** (80 éves) is könyvvel ajándékoztuk meg, aki kiemelkedett **Fejbe lőtték Kellner Jancsit** című életszagú történetével, melyben szívszorító a bátorság és felelőtlenség ellentéte.

Olvasóink a díjnyertes írásművek linkjeit az eredményhirdetésről készült képes tudósítással együtt a <http://palyazat.ujakropolisz.hu> oldalon lelhetik fel. Reméljük, hogy a nyári pihenés idejére pályázatunk bőséges gondolkodni- és olvasnivalóval szolgál a mesék és történetek kedvelőinek.

Kellemes töltődést kívánunk!

Héjja Edit

Ajánljuk

Magyarország nemzeti parkjai



Üdítő nyári programot keresünk, lehetőleg jó levegőn és csendes helyen? Nem tudunk vagy akarunk külföldre utazni? Szívesen kötnénk össze a nyaralást egy kis ismeretszerzéssel? A tíz magyar nemzeti park közös honlapján, ahonnan elérhető az egyes parkok külön oldalai is, bátran kutakodhatunk. Hajnali madárfigyelő kenuzás a Fertő-tavon, magyar pásztorkutyák terelőversenye, csillagnézés a zselici Csillagoségbolt-parkban, borsönyi gerincvándorlás, gyógynövényismereti túrák, több tucatnyi tanösvény – szinte nincs olyan tájegysége az országnak, ahol ne lehetne valamilyen izgalmas természetjáró programot találni.

www.nemzetipark.gov.hu

Filozófiai bevezető kurzus

Filozófiai és önismereti tanfolyam pszichológiai gyakorlatokkal a mindennapokra

A tíz alkalom hétről hétre egymásra épülő témákból áll. A szervesen összefüggő témakörök feldolgozása, elmélyítése ezen a kurzuson folyamatos részvételt igényel a hallgatóságtól

BUDAPEST

2010. szeptember 15. szerda, 18.30

Az Új Akropolisz központja, Rigó u. 6–8.

Filozófia mint életforma

Etika:

- Az ember mint mikrokozmosz: részeink és működésünk
- Ok-okozati törvényszerűség a kozmoszban és az életünkben: a karma tana
- A reinkarnációról Keleten és Nyugaton
- Mi az emberhez méltó boldogság?
- Mire tanít a szenvedés?

Filozófiai politika:

- „Ember embernek farkasa” – a totalitarizmus és az együttélési nehézségek
- A különbözőség gazdagít – az igazságosság a görögöknél és az egyiptomi gyakorlatban
- Megvalósítható-e az ideális állam? – Konfuciusz és Platón elvei nyomán
- Az oktatás és nevelés fontossága a társadalmi értékek megőrzésében
- A globalizáció helyett az egyén és a hagyomány megerősítése

Történetfilozófia:

- A történelem logikája
- Időn és történelmen túl: a mítosz ereje
- Az örök visszatérés mítosza, az idő ciklikus felfogása
- Világév, világhónapok: történelem asztrológiai kulcsban
- Korunk válsága – új középkor

Pszichológiai gyakorlatok:

A kurzust a test, az energia, az érzelmek és a gondolatvilág megismerését elősegítő gyakorlatok egészítik ki.

Belépődíj: havonta 3500 Ft, diákoknak 3000 Ft. Az első alkalom díjtalan.



**Kínai gyógyászat –
ősz, a Fém elemhez tartozó
évszak**

BUDAPEST

2010. szeptember 18. szombat, 10.00
Az Új Akropolisz Központja, Rigó u. 6–8.

Előadás és szeminárium

- Miben mutatkozhat meg az emberben a Fém elem egyensúlyzavara testi, lelki és szellemi szinten?
- Hogyan ismerhetjük fel ezeknek a természetét?
- Mit tehetünk az őszi betegségek, illetve a Fém elemhez tartozó szervek (tüdő, vstagbél) betegségeinek megelőzéséért?

Belépődíj: 1000 Ft, diákoknak és munkanélkülieknek 800 Ft.



**Ahol egykor Róma
legiói álltak...**

BUDAPEST

2010. szeptember 19. vasárnap, 10.00
Időutazás az ókori Aquincum maradványai között Óbudán

Történelmi séta

Mottó: „De mit adtak nekünk a rómaiak?!”

Kirándulásunkban bejárjuk az egykori római város legfontosabb pontjait, megismerkedünk a katonaváros és a polgárváros jellegzetes épületeivel. Történész, régész és mérnök idegenvezetőink segítenek felidézni az egykori civilizáció jellegzetességeit. Az amfiteátrumban bemutatjuk a gladiátorok különös világát, a nagy fürdőben pedig a testápolás és a műszaki tudományok magas fokával találkozhatunk.

A kirándulás befejező állomása az Aquincumi Múzeum és romkert, ahol szóra bírjuk a legfontosabb leleteket, és feltárulnak egy ókori római város mindennapjai, vallási élete és katonai szerveződése.

A kirándulás 10 órakor indul a Zsigmond térről, és kb. fél 3-kor fejeződik be az aquincumi romkertben. A kirándulásra érdemes kényelmes cipőben jönni, hiszen a legfontosabb helyszíneket gyalogosan járjuk be. Szükség lesz két buszjegyre is, és hasznos lehet némi elemózsiát, de főként innivalót hozni.

Az önbizalom

Mikor erősödik az önbizalom?

– Amikor tudjuk, hogy ha valamit el akarunk érni, sok egymást követő lépést kell megtennünk, kitartóan, mindig ugyanazt az irányt követve.

– Amikor tudjuk, hogy tisztában kell lennünk gondolatainkkal és érzelmeinkkel, még akkor is, ha ehhez le kell nyelnünk a keserű pirulát és szembe kell néznünk azzal, hogy milyenek is vagyunk valójában.

– Amikor tudjuk, hogy nem vagyunk tökéletesek, de el tudjuk képzelni, milyen a tökéletes.

– Amikor tudjuk, hogy lelkiállapotaink változékonyak, de ez nincs hatással önbizalmunk alapjára, igazi Énünkre.

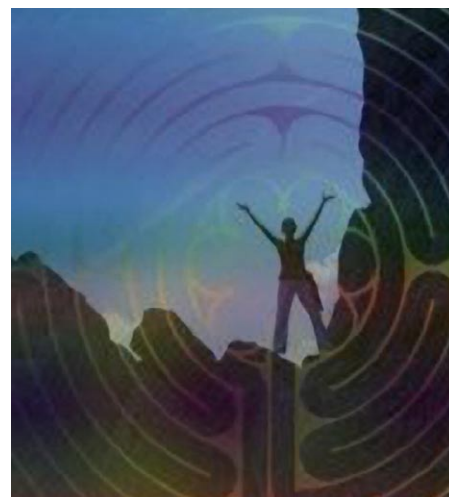
– Amikor tudjuk, hogy az élethez feltétlenül szükséges a fájdalom is, mert nélkülözhetetlen a tanulási folyamatunkban, amelyek során a fájdalmak tapasztalatokká alakulnak át.

– Amikor tudjuk, hogy a cselekvés mindig többet ér a semmittevésnél, és az élethez való aktív, tiszteletteljes viszonyulás mindig üdvösebb a közönyös tétlenségénél.



– Amikor tudjuk, hogy rendkívül bőséges energiaforrás áll mindannyiunk rendelkezésére, csak éppen képtelenek vagyunk meríteni belőle, mert vagy nem ismerjük, vagy nem hiszünk benne, vagy nem tudjuk, hogyan hasznosítsuk.

– Amikor tudjuk, hogy a kudarcok leckék az úton, a sikerek pedig kiállt próbák.



– Amikor tudjuk, hogy mindig számíthatunk dicséretre és kritikára, de egyik sem ér fel azzal, amit lelkiismeretünk ítél helyesnek vagy helytelennek.

– Amikor tudjuk, hogy senki sem foszthat meg bennünket emberi létünk lényegétől, erőnk forrásától.

– Amikor tudjuk, hogy a másokkal való együttélés nagy kincs, mégsem várhatjuk el, hogy mások tegyenek meg mindent értünk; annyira azonban büszkék sem lehetünk, hogy ne fogadjunk el semmiféle segítséget.

– Amikor tudjuk, hogy ha nálunk jobbakkal találkozunk, példaként kell tekintenünk rájuk, és emiatt nem csüggedhetünk el. Ha viszont olyanokkal találkozunk, akiknek több a hiányossága, mint nekünk, akkor ismerjük fel, mit kell kerülnünk, de ne kérkedjünk előttük képességeinkkel és eredményeinkkel.

– Amikor tudjuk, hogy mindnyájan emberek lévén ugyanonnan indultunk, és a végcélunk is egy, és hogy a jelen életünknek mindig van miértje, értelme és rendeltetése.

– Amikor tudjuk, hogy nincs minden előre megírva, éppen ezért mi magunk is képesek vagyunk hozzátenni néhány sort az Élet Könyvéhez.

Delia Steinberg Guzmán
Az Új Akropolisz nemzetközi elnöke

Azt mondták... a reményről

„Gyűjtsd meg a remény fényét a holnapért, sőt tedd meg már a mai napért is. Szemléld örömmel tetteidet, és végezd őket olyan jól, hogy elégedettség szülessen benned. Ne keseregj azon, amit mások tesznek vagy nem tesznek, összpontosíts saját feladatodra, és látni fogod, hogy a többiek nem is teszik annyira rosszul a dolgukat, mint ahogy azt eleinte hitted. Vágj neki a kalandnak a siker biztos tudatában, ne engedj szabad utat a vereségnek még gondolataidban sem.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„A remény nem azonos az örömmel, melyet akkor érzünk, amikor jól mennek a dolgok, vagy a tettekrevalóság-gal, amellyel belevágunk egy jónak ígérkező üzletbe. A remény semmiképpen nem azonos a derűlátással. Sokkal inkább munkálkodás egy ügy sikeréért. Nem abbéli hitünk, hogy valami jól fog sikerülni, hanem a bizonyosság, hogy valami értelmessel foglalkozunk, akár sikerrel járunk, akár nem. Ez a remény erőt ad, hogy éljünk, hogy kipróbáljunk új dolgokat, még reménytelennek tűnő körülmények között is.”

(Václav Havel)

„Mindennap megszűnik valami, amiért az ember szomorkodik, de mindig születik valami új, amiért érdemes élni és küzdeni.”

(Hérakleitosz)

„A jövő nincs teljesen hatalmunkban, viszont nem áll teljességgel hatalmunkon kívül.”

(Epikurosz)

„Nem ismerek reménykeltőbb érzést, mint az ember kétségbevonhatatlan képességét, hogy tudatos erőfeszítéssel felemelje saját életét.”

(Henry David Thoreau)

„Ha néha a fájdalom el is homályosítja lelkünket, a vidámság előtör, arra emlékeztetve bennünket, hogy minden fájdalom a tudatlanság gyümölcse, a kijavítható tévedéseké, és



újra felkel a remény csillaga. Újra megered az a gyönyörű, belső forrás, amely nem ismer bukásokat, hanem csupán lehetőségeket.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Aki nem tud hinni, az vár. Aki hisz valamiben, az indul.”

(Khioszi Tatiosz)

„Látom ringani a bárkát,
De bárkása hol marad?
Lépj belé, ne tétovázz hát,
A vitorla már dagad!
Merni kell és hinni, hinni!
Nincs a sorsnak záloga,
Csodaországba bevinni
Más se tudhat, csak csoda.”

(Friedrich Schiller)

„Lehet, hogy az út, amelyet kinek-kinek követnie kell, már ott húzódik a lába előtt, csak látni nem látja.”

(John Ronald Reuel Tolkien)

„Annak, aki vár, az idő minden ajtót kinyit.”

(kínai közmondás)

„Nem valék erős meghalni,
Mikor halmom lehetett:
Nem vagyok erős hurcolni
E rámszakadt életet.
Ki veszi le vállaimról...
De megálljunk, ne, - ne még!
Súlyos a teher, de imhol
Egy sugár előttem ég.”

(Arany János)

„Ember vigyázz, figyeld meg jól a világot:

ez volt a múlt, emez a vad jelen,
hordozd szívedben, éld e rossz világot

és mindig tudd, hogy mit kell tenned érte,
hogy más legyen.”

(Radnóti Miklós)

„Tanulj meg örülni. Azt hiszed, most megfosztalak a sok gyönyörűségtől azzal, hogy a véletleneket félreparancsolom, s a reményeket, e legédesebb mulatságokat elkerülőnek tartom? Ellenkezőleg; azt akarom, hogy sohase légy szűkében a vidámságnak, hogy a házadban fakadjon – és ott fakad, ha tebenned lakik. Más vigasságok nem töltik be a szívet, csak a homlokráncokat simítják ki, felületesek – vagy szerinted az örül, aki nevet? A léleknek kell fürgének, bizakodónak és mindenben fölül hajlíthatatlannak lennie.”

(Seneca)

„Újra kezdeni mindent e világon,
– megteremtteni, ami nincs sehol,
de itt van mindnyájunkban mégis,
belőlünk sürgetve dalol,
újra hiteti, hogy eljön
valami, valamikor, valahol...”

(Váci Mihály)

Filozófia mint életforma

„Ami ma vagy, tegnapi gondolataidból ered, s amit most gondolsz, holnapi életedet formálja. Életünk az elménk teremtménye. Aki tisztátalan elmével szól vagy cselekszik, azt úgy követi a szenvedés, mint kocsiba fogott igásállatot a kerék.

Ami ma vagy, tegnapi gondolataidból ered, s amit most gondolsz, holnapi életedet formálja. Életünk az elménk teremtménye. Aki tiszta elmével szól vagy cselekszik, azt úgy követi az öröm, mint a saját árnyéka.”

(Buddha)

„Tanulj a tegnaptól, élj a mánap, reméld a holnapot. A fontos az, hogy mindig legyenek kérdéseid.”

(Albert Einstein)

„Ügyelj a kis dolgokra; saját nyelveddel, saját kifejezéstartással rendelkeznek. Minden kis dologban egy nagy remény rejlik.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Amint bízni tudsz magadban, már tudsz élni.”

(Johann Wolfgang Goethe)

„Őrizz meg attól a naiv hittől, hogy az életben mindennek simán kell mennie! Ajándékozz meg azzal a józan felismeréssel, hogy a nehézségek, kudarcok, sikertelenségek, visszaesések az élet magától adódó ráadásai, amelyek révén növekedünk és érlelődünk!”

(Antoine de Saint-Exupéry)

„A reménység egy madárka, amely már tudja, hogy hajnalodik, pedig még sötét az ég.”

(Rabindranath Tagore)

„Az álom nem az, ami már létezik, de az sem, ami sohasem valósulhat meg. Úgy van ez, mint az életben a földön: nincs út, de jön sok-sok ember, és – utat vág!”

(Lu Hszin)

„Hittel tedd meg az első lépést. Nem kell hozzá látnod az egész lépcsőt, csak az első lépcsőfokot.”

(Martin Luther King)

„Csak kétféleképpen élheted az életed. Vagy abban hiszel, a világon semmi sem varázslat. Vagy pedig abban, hogy a világon minden varázslat.”

(Albert Einstein)

„Miben tévednek hát az emberek, noha mindannyian a boldog életre vágnak? Abban, hogy a rávezető eszközöket fogadják el helyette, mialatt keresik, menekülnek előle. Mert bár a boldog élet lényege a szilárd biztonság és a beléje vetett rendületlen bizalom, összegyűjtik az okot a nyugtalankodásra, s az élet csapdákkal teli útján nemcsak viszik ezt a poggyászt, hanem vonszolják. Így a keresett céltól egyre messzebb távolodnak, s minél több fáradságot fordítanak rá, annál jobban akadályozzák magukat, annál hátrább sodródnak. Mint a labirintusban rohanókkal történik: éppen a gyorsaság bonyolítja bele őket.”

(Seneca)

„A világ utat nyit annak az embernek, aki tudja, merre tart.”

(Ralph Waldo Emerson)

A HÓNAP REJTÉLYE

Előző havi feladványunk megoldása:

Az emberi Lélek a Tűz elemhez kapcsolódik, és a hozzá tartozó szerv a Szív. A kínai klasszikus szövegek szerint azt írják, hogy a Lélek a Szívben lakik. A Lélek a hagyományok szerint égi eredetű, miként a Tűz is, gondoljunk a Napból áradó hőségre, vagy akár az égből lesújtó villámokra.

A Lélek természete rokon a tűz természetével. A tűz meleget és fényt ad. A lelki tűz nemcsak a szeretet melegét adja, de a tudás világosságát is. A Lélek nem öregszik, miként a tűz sem. A tudásunkból akármilyen sokat adhatunk másoknak, nem lesz kevesebb, miként a tűz sem lesz kisebb, ha sok mécseszt gyújtanak meg róla. És végül a tűz függőleges természetű, az ég felé tör, miként a Lélek is oda száll vissza a mulandó testtől való elválását követően.



Nyári feladványunk:

Marcus Aurelius, a filozófuscászár a markomann háborúk idején sokat időzött Pannoniában, és Aquincumot is többször felkereste. Erről szoborfejek, kerámiák, pénzek tanúskodnak. Bár nem tartozott a hadakozást kedvelő császárok közé, és ezt sokan nehezményezték, mégis úgy érezte, hogy példamutatásával, vagyonával és személyes jelenlétével is helyt kell állnia a nehéz háborúban. Valahol a közelben, katonai táborban írhatta *Elmélkedések* címen ismert művét, amelyben a sztoikus filozófia gondolatainak gyakorlati tapasztalatairól elmélkedik. Ennek egyik része szerint:

„Vesd ki magadból a véleményt, és mentve vagy. Ki akadályoz meg, hogy eltávolítsd?” (12. 25.)

Mit gondolsz, mit jelent a „vélemény”, mit értett rajta Marcus Aurelius? Ha van ötleted, **írd meg nekünk**. A legtalálhatóbb gondolatok szerzői között jegyeket sorsolunk ki egy tetszés szerinti programunkra, vagy választhatnak egyet Fortuna füzeteink közül.