

Filozófiai bevezető kurzus

Filozófiai és önismereti tanfolyam pszichológiai gyakorlatokkal a mindennapokra

BUDAPEST

2010. szeptember 15. szerda, 18.30
Az Új Akropolisz Központja, Rigó u. 6-8.

GYŐR

2010. szeptember 27. hétfő, 18.00
Mandala Teaház, Sarkantyú köz 7.

SZÉKESFEHÉRVÁR

2010. szeptember 27. hétfő, 18.30
Székesfehérvár, Mokka Kultúrkávézó,
Kossuth u. 3.

SZEGED

2010. szeptember 28. kedd, 19.00
Az Új Akropolisz szegedi központja,
Juhász Gyula utca 36.

PÉCS

2010. szeptember 27. hétfő, 18.30
Pécsi Kulturális Központ,
7621 Pécs, Színház tér 2.

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

A 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
- **Történefilozófia**
A történelem logikája
Időn és történelmen túl: a mítosz ereje
Az örök visszatérés mítosza, az idő ciklikus felfogása
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.

A lélek ismerete az ókorban

Részletek Jorge Angel Livraga 1976-ban, Limában tartott előadásából

A pszichológia szó eredete az ókori Görögorszáig nyúlik vissza, Erósz és Pszükhé mítoszához. Ebben a mítoszban egy kettősség jelenik meg: a szárnyas Erósz az, aki meglátogatja Pszükhét, a fiatal Pszükhé pedig az, aki képes arra, hogy együtt éljen a szárnyas Erósszal (Erósz Pterosz a lélek szimbóluma), de csak addig, amíg meg nem pillantja. Ez a rövid mítosz arról szól, hogy Pszükhé beleszeretett egy láthatatlan istenbe, aki éjszakánként meglátogatta őt. Erósz Pterosz azt mondta neki a sötétségben, hogy soha ne akarja megpillantani őt, soha ne akarja megtudni, ki is ő valójában. Pszükhé azonban - aki kíváncsi, mint a nő természet általában; az a rész, amely mindannyiunkban megtalálható - annak ellenére, hogy szerette, annak ellenére, hogy nagyon félt attól, hogy elveszítheti Erószot, egy napon mégis meg akarta tudni, hogyan is néz ki az az isten, akivel az éjszakáit tölti. Egyszer aztán, amikor Erósz elaludt, Pszükhé meggyújtott egy lámpást, hogy közvetlen közelről szemügyre vegye. Megdöbrent az isten szépségétől, és szárnyai látványától lenyűgözve kiejtette kezéből a lámpást, amely megégette Erószot. Az isten felébredt, azon nyomban felszállt az égbe, és soha többé nem tért vissza.



mindenki tudja, a pillangó kezdetben egy kis hernyó, ami bebábozódik, és később kibontva szárnyait repülni kezd, petéket rak le, majd elpusztul - azaz bejár egy teljes ciklust.

Kivételem nélkül minden ókori nép - az őskeresztényeket is beleértve magáénak vallotta a reinkarnáció elméletét. Az ókori népek úgy tartották, hogy egyetlen élet, egyetlen megtestesülés - legyen az akár férfi, akár női - kevés ahhoz, hogy kielégítse a Lélek szükségleteit, sőt még a psziché kíváncsiságának kielégítésére sem elegendő. Psziché kíváncsisága, valamint a Lélek szükségletei hozzájárulnak az újbóli megtestesülés magvait vagy indítékait, egészen addig, amíg meg nem szerez minden tapasztalatot, amíg meg nem szünteti a kíváncsiságot, amíg teljesen ki nem meríti a fejlődés lehetőségeit, hogy végül megszabadulhasson a világból, elérhesse azt az állapotot, amelyet Keleten Nirvánának, a görögök pedig Eopteiónak, az anyagi világtól való megszabadulásnak neveznek.

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, vastagbél) betegségeinek megelőzéséért?

Belépődíj: 1000 Ft, diákoknak és munkanélkülieknek 800 Ft.



A Tarot szimbolikája

SZÉKESFEHÉRVÁR

2010. szeptember 18. szombat, 18.00
Székesfehérvár, Mokka Kultúrkávézó,
Kossuth u. 3.

Kávéházi beszélgetés

A Tarot képeinek eredete a rejtélyes múltba vész. A hagyomány szerint Egyiptomban, az abüdoszi templomban, „Isten 99 arcának csarnokában” kellett a tanítványnak a szimbólumok előtt elmélkednie, amíg meg nem értette az ember, a létezés, a világmindenség misztériumait. Ezekből a képekből fejlődött ki a ma ismert Tarot Nagy Arkánusának huszonnégy emblémája.

Mit jelent szimbólumokon keresztül tanulni? Mit tanítanak a Tarot képei? Ezekre nézünk néhány példát ezen az estén.

A belépés díjtalan.



A római korban kimagasló szintre jutott a psziché tanulmányozása, különösen a közösségi és jellemrajzzal kapcsolatos vonatkozásokban. A római civilizáció jól szervezett, sok embert megmozgató, egységesítő, államban gondolkodó rendszer volt, ahol a közösség felől közelítettek a lélekhez. Az ő gondolkodásmódjuk kicsit közelebb áll a miénkhez, mint ahhoz, amely pusztán az egyénhez köti a lelket. Plutarkhosz *Párhuzamos életrajzok* című munkájában az ábrázolt jellemeknél – csakúgy, mint a sztoikus iskola különböző szerzőinek a lélekről írt szövegeiben – láthatjuk, hogy a léleknek olyan része is van, amiben mindenki osztozik, és olyan is, ami csak az adott egyénre jellemző.

A római filozófus általában nem ír Istenről, azonban semmi esetre sem azért, mert tagadja Istent, hanem azért, mert számára Isten léte magától értetődő, nem lehet átalakítani, hatni sem lehet rá, és a hatását sem lehet megszüntetni. Úgy gondolja, hogy az az igazi feladatunk, hogy megismerjük önmagunkat – ahogyan Szókratész is mondta –, sőt hogy uraljuk önmagunkat. A görögök és a rómaiak kissé eltérően gondolkodtak a lélekről. A görögök az önismeretet hangsúlyozták, a rómaiak pedig az önuralmat és azt, hogy az embernek teljes mértékben tisztázni kell az őt körülvevő világgal való lelki viszonyát. A sztoikusok így írtak erről: „*Ha valami olyasmi történik veled, ami rajtad kívül áll, akkor miért aggódsz, hiszen nincs hatalmadban megoldani. Ha pedig a belső világodban történik valami, miért aggódsz, hiszen módodban áll megoldani.*” A sztoikus filozófia, amely magán viseli a görög künikosz filozófia bizonyos vonásait, a pszichét az objektív és szubjektív jelenségek közé helyezi, ugyanakkor nagyon emberinek és gyakorlatiasnak tartja.

Az alexandriai és pergamoni újplatonikusok visszatérnek a görög módszerekhez, azaz a lelki individualizmushoz, amely – bár továbbra is magán viseli a platóni archetípusok tanának jegyeit – nagy hangsúlyt helyez az Én fontosságára.



És hogy mi köt össze bennünket az ókorral? A görög *gnóthi szeauton*, az *ismerd meg önmagad* – azaz meg kell ismernünk önmagunkat. Ma igen nagy szükségünk van erre, hiszen nyilvánvaló, hogy elidegenedve élünk ebben az elidegenedett világban. Nem azt tesszük, amit szeretnénk, nem utazhatunk úgy, ahogyan szeretnénk, hanem úgy öltözködünk, eszünk, utazunk, és olyasmit olvasunk, amire a környezetünk kényszerít bennünket a divaton, a szokásokon és a magát ránk erőszakoló propaganda elidegenítő hatásán keresztül. Sokszor a legjobban reklámozott könyveket olvassuk, és azért nézünk meg egy filmet a moziban, mert azt mondják, hogy nagyon jó, „ezt nézd meg, ne hagyd ki!”. Így vezetnek bennünket az orrunknál fogva, míg az egyéni részünket eltíporják a modern társadalom mamutlábai.

Ez a társadalom olyan, mint egy nagy gépezet, mint egy nagy szörnyeteg, amely naponta maga alá gyűri bennünket, és így szinte lehetőségünk sincs az egyéni gondolkodásra sem a vallás, sem a filozófia, sem a társadalom, sem a politika terén. Az egész világ szenved valamilyen módon az elidegenedéstől, az elnyomástól. Az egyik oldalon állók ezt mondják: „Ezek az elnyomottak”, míg a másik oldalon állók ezt mondják: „Nem, hanem emezek az elnyomottak”. De valójában mindannyian elnyomottak vagyunk.

Manapság érdemes visszatérni az ismerd meg önmagad elvéhez, és ugyanígy érdemes visszatérni az

urald önmagad római elvéhez is, mert nem úgy kell megismerni önmagunkat, mintha múzeumi tárgyak lennénk, mintha teljesen mozdulatlanok és megváltoztathatatlanok lennénk, hanem igyekeznünk kell megismerni és mozgásba lendíteni magunkat. Mire jó az, ha tudjuk, hogyan kell egy autót vezetni, de nem tudjuk elindítani? Ugyanígy, mire jó az, ha ismerjük önmagunkat, de tudásunk nem vezet arra, hogy alkalmazzuk is ezt az ismeretet, azaz hogy képessé váljunk az emberiség és saját magunk javára cselekedni?

Meg kell valósítanunk az egyetértés és együttélés gyakorlati pszichológiáját, meg kell ismernünk önmagunkat, hogy amikor a belső hangok szólnak hozzánk, el tudjuk dönteni, hogy valójában melyik részünk szólalt meg. Vajon azonos-e a rászoruló megsegítésére biztató hang azal, ami arra készlet, hogy ártsunk, vagy hogy önző tetteket vigyünk véghez? Ugyanaz a hang készlet-e evésre, mint imádkozásra? Ugyanaz a hang ösztönöz-e arra, hogy barátokká váljunk, mint amelyik arra, hogy ellenségeskedjünk egymással? Nyilvánvaló, hogy belül nem vagyunk egységesek, csak elméletileg vagyunk azok.

Lelki szempontból valójában belső konfliktusok jellemzők ránk, amelyek külső bizonytalanságban tükröződnek, azaz a különféle arculatok és jellegek, amelyeket kifelé megnyil-



vánítunk, nem mások, mint a belső harc és bizonytalanság kifejeződései. Ezért meg kell találnunk és uralnunk kell azt a részünket, amely a többi fölött áll, és amely lehetővé teszi, hogy létrehozuk és helyes életvitelünkkel kifejezzük a belső harmóniát. Ezt a helyes életmódot nem tekinthetjük áldozatnak, és nem is okozhat szenvedést. Olyan tiszteletreméltó és helyes életvitel ez, amelyet természetes módon élhetünk meg és foghatunk fel. Újra meg kell találnunk a letisztult, régi értékeket, és ötvöznünk kell őket a modern értékekkel, hogy újra rendelkezessünk a lélek ismeretével, amely lehetővé teszi, hogy megismerjük önmagunkat, hogy uralhassuk magunkat és környezetünket. Így elérhetjük a belső szabadságot és függetlenséget, minden szabadság és függetlenség közül a legértékesebbet, hiszen ha ezeket nem birtokoljuk, minden más szabadság vagy függetlenség elveszíti az értékét.

Ajánljuk

Ankor, Atlantisz utolsó hercege – az Új Akropolisz Kiadó új kötete

Ma azt tartja a történettudomány, hogy az emberiség első civilizált államait az ókor teremtette. Az ókori egyiptomiak és az ő tudásukat sok területen magukba fogadó görögök azonban tudtak egy korábbi, fényes régmúltról... Platón részletesen ír egy valamikor hatalmas, az idők és az Atlanti-óceán mélyére süllyedt civilizációról, Atlantiszról, és utolsó maradványáról, Poszeidóniszról. Itt élnek *Jorge A. Livraga* magyar fordításban 2010 őszén megjelenő *Ankor, Atlantisz utolsó hercege* című művének hősei. Ankor kalandos története nemcsak a történelmi térről és időről alkotott elképzeléseinket tágitja ki, hanem az ember fogalmát is más dimenziókba helyezi. Poszeidónisz ifjú hercegének tanításán keresztül ugyanis az olvasó is beavatódik az ember és a természet nem látható, finomabb részeire, a természet törvényeire vonatkozó, az ókorban még ismert, de később csak a különböző közösségekben és filozófiai iskolákban fennmaradt, időtlen tudásba.

Gellért-hegy: takarítási akció a tiszta hegyek világnapján

BUDAPEST

2010. szept. 19. vasárnap, 10.00
Budapest, Gellért-hegy

A Tiszta hegyek napját megelőző hétvégén ismét a Gellért-hegyen várjuk a környezetünket szebbé-jobbá tenni akarókat. Hogy miért éppen ezen a napon?

A Tiszta hegyek napját (International Day of Clear Mountains) 2003 szeptemberében indította útjára a dél-koreai Han Wang Yong. Ő azon kevés hegymászó egyike, aki sorra meghódította a világ legmagasabb, 8000 méter feletti hegy-csúcsait. Amikor ez sikerült, elhatározta, hogy újra megmássza a 14 csúcsot, de most már nem az egyéni dicsőségért, hanem azért, hogy összeszedje azt a sok tonna szemetet, amelyet az alpinisták az évek során otthagytak. Elmondása szerint addig nem tekint befejezettnek egy hódítást sem, ameddig nem hozta le a szemetet, és erre ígéretet is tett a Hegynek. Azóta sokan csatlakoztak a kezdeményezéshez, amelynek nemzetközi védnöke az [Alpinista Szövetségek Nemzetközi Uniója \(UIAA\)](#)

Az akción mindenki saját felelősségére vehet csak részt!

Mindenkit szeretettel várunk!

Ahol egykor Róma legiói álltak...

BUDAPEST

2010. szept. 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. Történelmi, régész és mérnök idegenvezetőink segítenek felidézni az egykori civilizáció jellegzetességeit. Az amfiteátrumban bemutatjuk a gladiátorok különös világát, a nagy fürdőben 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 cipővel jönni, hiszen a legfontosabb helyszíneket gyalogosan járjuk be, szükség lesz két buszjegyre is, és hasznos lehet némi elemőzsiát, de főként innivalót hozni.

Belépődíj: 1500 Ft, nyugdíjas, pedagógus (igazolvánnyal) és diák: 700 Ft. Ez tartalmazza a múzeumi belépőt is.

Az idő: barát vagy ellenség?**GYŐR**

2010. szeptember 20. hétfő, 18.00
Mandala Teaház, Sarkantyú köz 7.

Teaházi beszélgetés jelenetekkel

- Az élet idő. Hogyan használjuk jól?
- Az öregbítő és a megfiatalító idő
- A ciklusok ismerete, avagy a megújulás titka
- Kairosz – a megfelelő pillanat megragadása

A belépés díjtalan.

**Arany arányok -
Kutatók éjszakája****SZEGED**

2010. szeptember 24. péntek, 19.00
József Attila Tanulmányi és Információs
Központ (TIK), alagsor

Előadás

Tudtad-e, hogy ugyanaz a szám jelenik meg a fenyőtoboz pikkelyeiben, a napraforgó tányérjában és a csigáspolip házában? És tudtad-e, hogy ugyanaz a szám áll a virágszirmok, levelek és faágak rendezettsége mögött? Egy különleges szám, a *phi* tűnik fel ott, ahol a szépséget látjuk, nemcsak a természetben, hanem az emberi alkotások terén is.

Az előadás alkalmával az aranymetszésnek, a Fibonacci-sorozatnak és a fraktáloknak a természetben és a művészetekben való megjelenésével ismerkedhetünk meg.

A belépés díjtalan.



Mindennapok hősei a Civil Szigeten

„A siker nem döntő, a kudarc nem végzetes: a bátorság, hogy folytasd, ez az, ami számít.”

Winston Churchill

Az Erénykerék

Több ezer szigetelő pörgetett erényeket magának a keréknél az Új Akropolisz sátra előtt. A legérdekesebb pillanatok egyike az első találkozás. Az alábbi párbeszéd kisebb-nagyobb különbségekkel számtalanszor elhangzott idén (is):

– Mit lehet itt nyerni? Mennyibe kerül? (nyitott, de azért kissé gyanakvó arckifejezéssel)

– Akkor pörgethetsz, ha vállalod, hogy ami kijött, azt egy napig gyakorlod!

Hirtelen elővillan a széles mosoly, a szigetelő kicsit kihúzza magát:

– Ez jó! Én vállalom!

Ez a belső átalakulás a hősi pillanat. Miért nevezhető hősinek? Mert mi a hősiesség – kicsiben és nagyban is – ha nem a szabad elhatározásból születő, elszántságot és erőfeszítést követelő, hasznos tett, amely senkinek sem árt? Amitől magad is jobbá válsz és egyúttal másoknak is – közvetve vagy közvetlenül – segítesz.

A legtöbben izgatottan várták mi vár rájuk a következő huszonnégy órára.

Sokakat megkérdeztünk a visszatérők közül, miért jönnek vissza és kérnek naponta újabb és újabb erényt.

– Mert olyasmire emlékeztet, amivel egyébként is szeretnék foglalkozni, de valamiért mégsem figyelek rá. Így meg a karszalaggal együtt az erény – a hozzá húzott idézettel – ott van velem egész nap, és így jobb.

– Mert színes.

– Jók az idézetek, már egy csomó van belőlük, gyűjtöm őket.

Viharban derű

Ha nem esett volna az eső, ha nem jön a vihar, akkor valószínűleg nem találkoztunk és beszélgethettünk

volna azokkal, akik így a biztos menedéket keresve a mi sátrunknál kötöttek ki, ülhetek le, burkolózhattak pokrócba, ihattak forró teát...

A vihar mindig érdekes esemény a Szigeten. Elsősorban talán a városi léthez szokott többség számára a helyzet szokatlansága teszi azzá, és persze az ebből fakadó felkészületlenség. Ilyenkor általában két szélsőséges reakciót tapasztalhatunk. A többség mérges lesz vagy legalábbis türelmetlen, alig várja, hogy elmúljon a kellemetlen idő, és amíg tart az áldatlannak tartott állapot, más-sal nem is nagyon tud foglalkozni. Magatehetetlenül lázadozik a kikerülhetetlen ellen.

A másik oldalon viszont azok állnak, akik felismerik a megváltozott helyzetben rejlő vissza nem térő lehetőséget, és keresik az új arcokat, új ismeretségeket és kapcsolódási lehetőségeket. Ők azok, akik nem a viharral vannak elfoglalva és nem is saját kényelmetlenségeikkel. A többiekkel foglalkoznak, megőrzik a jókedvüket, és ez legtöbbször arra is elég, hogy felrázzák a többieket is a hirtelen támadt letargiából. Jó volt látni és megtapasztalni, hogy a viharral együtt mindig felbukkannak ők is, a mindennapok egyszerű hősei.

Az összefogás

Idén igyekeztünk itt is nagyobb hangsúlyt helyezni az alapelveink közül az elsőre, az összefogásra. A JEF aktivistáival együttműködve az volt a cél, hogy fogjunk össze a Civil Szigeten a többi szervezettel és támogassuk egymást olyasmiben, ami mindenkinek hasznos, előrevivő lehet. Látszólag nem tűztünk ki nagy dolgot: segítsünk hozzá minden megjelent szervezetet ahhoz, hogy képes beszámolóik és a velük készített interjúk felkerülhessenek a Sziget hivatalos weboldalára. Az interjúkban mindenki maga mondassa el, miért van kint a fesztiválon és mi a célja a programjaival, kikhez

szól, milyen tapasztalatokat szereztek eddig stb.

Mindezzel nyitott kapukat döngetünk, és sokan örömmel fogadták a kezdeményezésünket, és voltak, akik a saját teendőiken túl azt is vállalták, hogy önzetlenül segítik a többieket ebben. Bár idén még nem értük el az álmocélt, hogy mindenkiről jelenjen meg tudósítás, de a kísérlet sikerült: az összefogás elindult, jó közös tapasztalatok születtek. A Civil Sziget utáni tapasztalatcserén (after-party)

például már 10 szervezet képviselte magát több mint 20 résztvevővel. Ez előrevetíti, hogy jövőre akár még közelebb kerülhetünk a kitűzött célunkhoz.

Ebben a vállalkozásban nem is a webes megjelenés és maga a munka volt a legérdekesebb, hanem az összefogás létrejötte. Az a tudat, hogy kellő számban vannak olyanok, akik az együttműködést tartják annyira fontosnak, hogy időt és energiát áldozzanak rá.

Az Új Akropolisz és a JEF inspirálása a Humana Magazin munkatársai is kitettek magukért, és bár még többen is jelezték, hogy szívesen közreműködnek, de a programok sodra később mégis erősebbnek bizonyult. Ha jövőre előbb kezdjük el a szervezkedést, és időben felkészülhet rá mindenki, biztosan még többen eljutnak a szándéktól a megvalósításig.

Apáti János

Azt mondták... a figyelemről

„Amíg a követ faragod, felfedezed az anyagod szellemét és különleges tulajdonságait. A kezéd gondolkodik és követi az anyag gondolatát.”

(Constantin Brancusi)

„Ne csukd be szemed a lábaid előtt heverő igazság előtt. Tanulmányozd, hogyan folyik a patak vize a völgyben a sziklák között, lágyan és szabadon. Tanulj a szent könyvekből és a bölcs emberektől is. Legyen minden a tanítód – még a hegyek, folyók, növények és fák is.”

(Ueshiba Morihei)

„A figyelem az élet meghosszabbításának egyik formája. Minél nagyobb a figyelem, minél több az értékes tett, annál inkább meghosszabbodik az élet az idő adta keretein belül, mert minden pillanat különleges dimenziókat ölt.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Állj az igazság pártján, de ne véd mindenáron a magad igazát. Semmi sem oltalmaz jobban a tévedéstől a nyitott szemnél, az értő fülnél, a mások iránti figyelemnél.”

(Khioszi Tatiosz)

„Ahogyan az erős szél elsodorja a bárkát a vízen, úgy képes elragadni az ember értelmét még egyetlen érzék is, ha az elme arra összpontosít.”

(Bhagavad-gíta)

„Igen kevés ember rendelkezik olyan képességgel, hogy megálljon és szemlélje környezetét, ami önmaga szemlélésének egyik formája. Csak járunk és járunk, mindent letaposva az úton, gondolkodás nélkül, és így valójában nem veszünk részt a Természet tervében, amely a minket uraló Isten Tervének megnyilvánulása.”

(Jorge Angel Livraga)

„Semmi sem teszi az életet érdekesebbé, mint az összpontosítás arra, amit éppen csinálunk, és így törekszünk arra, hogy jól végezzünk mindent.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Az éberség a halhatatlanság útja, a figyelmetlenség a halál útja. Akik nyitott szemmel élnek, sohasem halnak meg, akik figyelmetlenek, már most olyanok, mint a holtak.”

(Buddha)

„Még aligha láttál valakit azért boldogtalannak, mert nem törődött vele, mi megy végbe mások lelkében. Akik viszont a saját lelkük rezdüléseit nem kísérik figyelemmel, azok szükségképpen szerencsétlenek.”

(Marcus Aurelius)

„Amikor figyelünk, tisztán látjuk a bennünket ostromló gondolatok sokaságát, és elutasítjuk a kártékonyakat, amelyek összezavarják elménket. Ha éberek vagyunk, még

csírájában el tudjuk kapni a negatív érzéseket, így el tudjuk kerülni, hogy magukkal ragadjanak.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Akik ösztönösen élnek, nem áldoznak időt az események megértésére. Sosem fogják tudni, mi miért történt velük – bár ez nem is bántja őket igazán. Aki kimarad egyetlen napjából, az másnap éppígy cselekszik majd, miközben az élet némán, észrevétlenül elsuhan mellette. Ha a napokra figyelsz, figyelemmel leszel egész életedre.”

(Khioszi Tatiosz)

Filozófia mint életforma

„Az erkölcsös magatartás nem azt jelenti, hogy »jónak kell lennünk«, ha ezen a kikényszerített erkölcsösséget értjük. Az erkölcsös magatartás az, ha átültetünk a gyakorlatba minden ideát, amelyet az etika részének fogadunk el. Mindent, amit gondolunk, amit megértünk vagy elfogadunk intellektuális szinten, azonnal át kell vinnünk a gyakorlatba, akkor is, ha ez erőfeszítést követel tőlünk. Ez az erőfeszítés abból áll, hogy legyőzzük azokat az akadályokat, amelyek nem engedik, hogy az életünkről alkotott ideális kép szerint cselekedjünk.”

(Jorge Angel Livraga)

„A figyelem a fényoszlop, amely világosságot és rendet teremt. A figyelem teszi lehetővé, hogy felismerjük és helyesen értékeljük a különféle tudatállapotokat, s ezzel rendet és összhangot teremtsünk önmagunkban. Ezért a figyelem a tudat ereje: a tudat megvilágító, rendező képessége, központja és szintézise. Kiemeli, ami lényeges, és háttérbe szorítja, ami mellékes.”

(*Delia Steinberg Guzmán*)

„A figyelem szomorú hiánya, amikor hagyjuk múlni az időt, és engedjük bekövetkezni az eseményeket, átengedve magunkat a tehetetlen várakozásnak és az ebből következő tehetetlenségnek, amikor nem tudjuk, mit csináljunk, ha egy adott hely-

zetben találjuk magunkat, ami attól, hogy nem számítottunk rá, még ugyanúgy bekövetkezhet.”

(*Delia Steinberg Guzmán*)

„Aki figyelmetlenül éli le az életét, azaz úgy, hogy nem figyel arra, ami körülötte történik, és arra sem, amit saját maga tesz, olyan hibákat követ el, amelyek a kicsi és kijavíthatótól a komoly és helyrehozhatatlanig terjednek.”

(*Delia Steinberg Guzmán*)

„Tanulj meg örülni. Azt hiszed, most megfosztalak a sok gyönyörűségtől azzal, hogy a véletleneket félreparancsolom, s a reményeket, e legédesebb mulatságokat elkerülendő 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 fűrgének, bizakodónak és mindenben fölül hajlíthatatlannak lennie.”

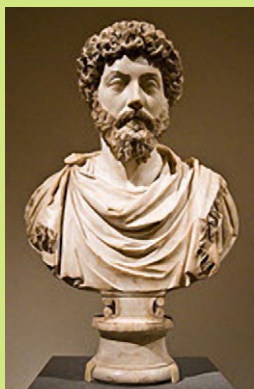
(*Seneca*)

„Őrizd 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 HÓNAP REJTÉLYE

Előző havi feladványunk megoldása:



Marcus Aurelius a sztoikus filozófia egyik alapkérdésére hívja fel a figyelmet. Azt firtatja, hogy mi az oka annak, hogy jobban hiszünk saját gondolatainknak, amelyeket sokszor a vágyak, a tetszések és a félelmek irányítanak, mint az igazságnak. Az igazság a sztoikus tanítás szerint mindig egy, azaz a helyes. A véleményekből azonban sok van, és mind-egyiknek az a jellegzetessége, hogy hordoz valamit az igazságból, de csak egy részt. Ezért mondja magának, hogy „vesd ki magadból a véleményt, különben veszve vagy”. Ha az ember az igazságot keresi, akkor felismeri, hogy a tetszések és félelmek sokszor eltakarják előle az objektív igazság fényét.

Gyakori azonban az is, hogy mások igyekeznek határozott véleményeikkel befolyásolni bennünket, nem ritkán azért, hogy az ő kedvükre tegyünk. Ha igazodni akarunk ezekhez a véleményekhez, akkor ördögi körbe kerülünk, hiszen hamarosan kiderül, hogy sohasem tudunk mindenkinek megfelelni. Ezért a legjobb a lelkiismeretünket követni. Mivel saját valódi lényünk megismerése csak fokozatos átalakulás hozadéka, ezért a valóság megismerése közben szabadulhatunk meg a vélemények nehéz súlyától. Idővel talán nem egy álomvilágban elképzelt lény, hanem egy boldogabb, önmagát vállaló és fejlődni akaró ember fog visszaneézni a tükörből.

Szeptemberi feladványunk:

Az ókori görögöknél a helyesen megkomponált zenében minden egyes megszólaló hang magasságának önálló értéke és tartalma volt. A zenei rendszernek ennél fogva erkölcsi értéket tulajdonítottak, mert képes volt arra, hogy a harmóniakon keresztül fejlessze a hallgató jellemét.

A középkor óta elterjedt zenei felfogás szerint viszont a zene hatását mindössze a hangok egymáshoz való viszonya határozza meg, nem pedig a hangok általában. Részben ebből a megközelítésből fakad, hogy a normál zenei A hangot, amelyhez minden más hangot is viszonyítunk, annyiszor – és elég tág határok között (380 Hz–480 Hz) – megváltoztatták.

1859. február 16-án a francia kormány a normál A hangot (diapason normal) 435 Hz-ben állapította meg. Az ehhez tartozó C hang 258,6 Hz, amelynek egy másik alternatívája az úgynevezett filozofikus hangolás – Giuseppe Verdi is ezt használta –, ahol a C hang 256 Hz, és ehhez 432 Hz-es A hang tartozik.

Kérdés: Hogyan hat az emberre és milyen jelentősége van annak, hogy milyen hangmagasságot választunk referenciaként? Írd meg nekünk az info@ujakropolisz.hu címre.

Segítség: A Föld alaprezonanciája 8 Hz, és a két agyfélteke működését is 8 Hz-en tudjuk szinkronizálni.

A legtalálóbb gondolatok szerzői között jegyeket sorsolunk ki egy tetszés szerinti programunkra, vagy választhatnak egyet Fortuna füzetek közül.