



Tizenkét lépés a bölcsesség felé

Keleti és nyugati tanítások a gyakorlatban – tanfolyam

EGER

2013. január 7. hétfő, 18.30

További időpont: jan. 14.

Az Új Akropolisz egri központja,
Gyóni Géza u. 30.

BUDAPEST

2013. január 23. szerda, 18.30

További időpontok: jan. 30., feb. 6.

Hunyadi kultúrműhely, II.,
Margit krt. 64/b fszt. 6.

Ismerd meg a benned rejlő hőst India ősi eposza segítségével!

Vedd fel a harcot belső árnyaiddal a tibeti tanítások ösvényén!

Eredj a szenvedés okának nyomába Buddhát követve!

Utazz Egyiptomba az igazságosságot keresve!

Szeresd meg a tanulást Konfuciuszsal!

Kutasd Platónnal az emberi együttélés törvényeit!

Találd meg a boldog élet kulcsait a sztoikusokkal!

Járj az értelem útján Arisztotelésszel karöltve!

Szemléld Plótinosszal a világ születésének titkait!

Pillants be szíved laboratóriumába a régi alkímisták vezetésével!

Lelj a halhatatlanságod nyomára kelet és nyugat bölcséinek tanaiban!

Kémleld velünk a jövőt az elmúlt történelmi korszakok tanulságának tükrében!

A kurzus során a test, az energia, az érzelmek és a gondolatvilág megismerését segítő gyakorlatok sajátíthatók el.

Belépődíj: Az első alkalom díjmentes. Az egyes helyszínekre vonatkozó információkért, kérjük, látogass el honlapunkra: www.ujakropolisz.hu/minden_program



Utánunk a vízözön

Emelkedik a tenger vízszintje. Újabban Velencében a romantikus kedvű turisták nem csónakkal járnak a szűk lagúnák, hanem a Szent Márk tér „nyílt vízi medencéjében” úsznak. Egyre gyakrabban önti el ugyanis a tenger, és nem ritka az akár másfél méteres víz sem. A város maradék lakossága, amely az elmúlt évtizedekben megfeleződött, fokozatosan kiköltözik a süllyedő palotasorokból. Eközben New Yorkban a Sandy hurrikán mossa a Wall Street-iek lábát, és a tengerpart vidékén élők azon izgulnak, hogy ne az ő házukat tegye a földdel egyenlővé a trópusi(!) vihar. A figyelmeztető jelek szaporodnak, és kérdés, vajon mennyi idő kell még ahhoz, hogy víz alá kerüljön Dánia vagy Németország jó része, és hogy Atlantisz sorsára jusson Hollandia és Banglades.

A tengerszint emelkedése nyilvánvaló tény, és az Amerikai Környezetvédelmi Ügynökség (EPA) szerint 1900 és 2000 között 10–20 cm-rel emelkedett az átlagos tengerszint. Bár a vélemények megoszlanak erről, a tudósok évente 3,5 milliméteres növekedéssel számolnak. Ebbe az értékbe ugyanakkor nem számolták bele, hogy az elmúlt száz évben – a globális felmelegedés hatására – az eltűnő gleccserek és a jégsapkák vize is a tengerekben, óceánokban köt ki, így a folyamat ennél gyorsabb és dinamikusabb. Afrika legmagasabb hegycsúcsa, az 5895 méteres Kilimandzsáró csúcsa – amely Ernest Hemingway amerikai író is meghihette *A Kilimandzsáró hava* című elbeszélésében –, 2015-re elveszíti hósapkáját. Ezzel egyidejűleg az Északi-sarkon már nem lesz nyári jég-takaró. Mondhatnánk erre: miért kellene nekünk mindezzel foglalkozni, hiszen mindkét hely messze van Magyarországtól. Ráadásul itt, Európa közepén még a tengerszint emelkedését sem lehet tapasztalni, hiszen nincs is tenger. Nos, a helyzet korántsem ennyire egyszerű.



A globális felmelegedés fél Európa pusztulását hozhatja

Az elmúlt évezredek alatt alig pár tized Celsius-fokot ingadozott a Föld átlaghőmérséklete. Az iparosodás kezdete óta azonban, tehát úgy 200 éve, fokozatosan nő, és csak a 20. században mintegy 0,8 fokot emelkedett. Ma már tudni lehet, hogy ennek főleg emberi tevékenység az oka (elsősorban az üvegházhatású gázok kibocsátása). A 21. században minden jel szerint több mint 1 fokot fog nőni az átlaghőmérséklet, ami felgyorsítja a jég-takarók olvadását és drasztikusan megemeli a tengervíz szintjét. Ezzel együtt a földi klímában jelentős átrendeződés fog bekövetkezni, amely érint minden területet sarkoktól az egyenlítő vidékéig.

Az interneten ma már számos, a tengerszint-emelkedéssel foglalkozó oldalt találni, illetve olyan térképeket is, amelyek megmutatják, hogy 1, 3, 7 vagy 10, 20 méter tengerszintváltozásnál hogyan rendeződik majd át a Föld ma ismert arculata. (A <http://flood.firetree.net> oldal például a NASA adatait használja.) Jól kivehető ezeken a térképeken, hogy akár egy méter szintemelkedés is milyen katasztrófális változással jár. Márpedig csak a hegytetők jég-takaróinak és a világ gleccsereinek eltűnése önmagában is előidézhet egy méternyi tengerszint-emelkedést. A legoptimistább éghajlatkutatók a Potsdami Éghajlati Hatáskutató

BUDAPEST Főnix kultúrműhely

Főnix kultúrműhely, VIII., Rigó u. 6–8.

Kesztyűmese

Gyerekkönyv

2013. január 20. vasárnap, 10.00

Meseházunk élőzenés, téli meséje azt a meghittséget idézi fel, amikor mindenkinek megvan a maga helye, dolga, betevő falatja, lelki felüdülése, és mindezt békében, egymás mellett és együtt tudják megélni... például az erdőben felejtett kesztyű lakói.

A belépés díjtalan.



Sophia Filmklub

– Női archetipusok a filmvászonon

2013. január 26. szombat, 16.00

A női erő sokféle formát ölthet: tanít, nevel, ápol, éltet, táplál, szeret. És nem kell, hogy mindezek a szerepek összeközzenek bennünk, hiszen a különféle arculataink összehangolásával rátalálhatunk valódi önmagunkra.

Belépődíj: 900 Ft, kedvezménnyel 700 Ft.

Polgári Természetőr Szolgálat

Budai Tájvédelmi Körzet

2013. január 27. vasárnap, 9.00

Terveink szerint, ha az időjárás is megengedi, a pilisi len élőhelyét tisztítjuk meg a domboldalon elburjánzó fekete-fenyőtől. Az akcióra várjuk a természetért fáradságot nem sajnáló önkéntesek, iskolás osztályok, polgári természetőrök jelentkezését.

Egy nyelvet beszélünk?

2013. január 31. csütörtök, 18.30

A kurzus témáiból:

- A négy kommunikációs attitűd – tudjuk-e, melyikbe tartozunk?
- Viszonyulásunk kulcsa: az én- és a te-kommunikáció
- Konfliktusforrásaink: kimondani vagy elhallgatni a nehezebb?
- A manipulációtól az egyenrangú kommunikációig

Belépődíj: 1000 Ft, kedvezménnyel 800 Ft.

Intézet munkatársaival együtt úgy tartják, hogy a század végéig minimum 100–140 centis emelkedés következik be. Ezt tovább növelheti azonban, hogy csökken a Föld *albedója*, azaz a Napból érkező fény visszaverésének képessége, és ettől fokozódik a földfelszín felmelegedése, ami együtt jár a sarki jég eltűnésével. Ez jelenti a nagyobb veszélyt.

Ha a sarkok jégtakarói teljesen elolvadnának – mint ahogy ez a folyamat már tart egy ideje, és dinamikája fokozatosan erősödik –, akkor a világ tengerszintjei tízméterekkel is növekednének. Ekkor pedig víz alá kerülne nemcsak fél Európa, de Ázsia és Amerika egy része is, és az olyan – ma még nem tengerparti – városok, mint Milánó, Verona, Brüsszel vagy Berlin korzói a tengerbe nyúlnának. Csak a grönlandi jég elolvadása ugyanis mintegy 7 méterrel emelné meg a tenger szintjét, az Antarktisz 2 kilométer vastag jegének eltűnése pedig további 50 méter pluszt jelentene. Ráadásul a hőmérséklet növekedése (a hőtágulás miatt) magával hozná még a víz térfogatnövekedését is, úgyhogy a legrosszabb forgatókönyv szerint a 60 méteres tengerszint-emelkedés sem kizárt (ezt a verziót senki sem erősítette meg eddig, de mint matematikai lehetőséget, számon tartják).

Akár egy, akár hatvan méteres szintemelkedés jön, az óriási hatással lesz nemcsak a Föld éghajlatára, de az emberiségre is. A katasztrófa miatt várhatóan sokmillió partvidéken élő fogja elhagyni otthonát és keres nyugodtabb, védettebb helyet a szárazföld belsejében, ami fokozza az etnikai-nemzetiségi feszültségeket és könnyen háborúhoz vezethet. A gazdasági károk is jelentősek lehetnek: a ma oly nagybecsült GDP (bruttó nemzeti össztermék) minden országban visszazuhan majd, hiszen nemhogy a növekedés,

de a túlélés és a felszínen maradás lesz a cél. A lecsökkenő élettérben nemcsak a földért, de az egyre kevesebb édesvíz birtoklásáért is harcok indulhatnak. Így jöhet számításba Magyarország is, amely „szabad” földterületekkel és a folyóknak köszönhetően édesvízkészlettel is rendelkezik, ezért itt a változások nem közvetlenül, hanem közvetetten fognak hatni.

A jövő az együttélés próbája

Ma valamivel több mint 7 milliárd ember él a Földön, és az ENSZ előrejelzése szerint 2050-re több mint 9 milliárdan leszünk, ha folytatódik a jelenlegi növekedés. Korántsem mindegy tehát, hogy ez a sok ember hogyan fog tudni boldogulni, együttélni a jövőben.

Nagy kérdés, vajon képesek leszünk-e arra, hogy ebben a megváltozott világban helytálljunk úgy, hogy közben ne sértünk másokat. Vagy háborúk és járványok jönnek, amelyek a kapzsiság és a mérhetetlen önzés oltárán milliók életét áldozzák fel? Az etikai tanítások talán sosem voltak még ennyire időszerűek, mint most. Vajon felébred-e bennünk a sztoikus vezérlő értelem, esetleg a kanti kategorikus imperatívusz – amely azt sugallja, hogy józanul, a lehető legjobban és legönzetelebbitől döntsünk –, és kivezet-e minket a magunk ásta gödörből? És vajon élünk-e a múlt bölcsességével, hogy a tanítások segítségével túllépjünk egoizmusunkon, személyes korlátainkon, és megtanuljunk ismét harmóniában létezni a természettel, amelynek részei vagyunk? Ez talán még égetőbb kérdés, mint hogy hány centit fog emelkedni a vízszint az elkövetkező évtizedekben, vagy hogy milyen területek esnek a globális felmelegedés áldozatául.

Orbán István

Filozófia mint életmód

„Az élet és a halál egy érme két oldala, egy örökké tartó játék két pillanata, és a játék folyton ismétli önmagát – így hozza létre a ciklikusságot. Az egész természet vissza-visszatérő játékot űz: a nappal és az éjszaka, a Nap és a Hold, a nyár és a tél, az álom és az ébrenlét, a fiatalság és az öregség... Ha minden forog, ha minden visszatér, ha a fák elszáradt ágai újra rügyet bontanak, ha a tenger apályát újból dagály követi, mi, emberek, hogyan vonhatnánk ki magunkat ebből a játékból?”

(Delia Steinberg Guzmán)

Szívbe vésett erő – idézetek a bátorságról

„Az emberek számára a bátorság ma is az erőt, a kiemelkedő teljesítőképességet, az erélyességet, az elszántságot, a határozottságot, sőt az egészséget jelenti. Ez az erő nem csupán a fizikai testre korlátozódik. Hatóköre jóval szélesebb, és lehetővé teszi, hogy érzelmeink és gondolataink számunkra és mások számára is hasznosak és eredményesek legyenek. Ez az egész embert megtartó belső oszlop ereje.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Jobb a bátrak, mint a gyávák könnyeit hullatni.”

(Jorge Angel Livraga)

„Nem azért nem merjük, mert nehéz, hanem azért nehéz, mert nem merjük.”

(Lucius Annaeus Seneca)

„A győzelem elválaszthatatlan a bátorságtól. A hősök bátrak. A filozófuslét egy olyan bátor életforma, amelyben az összehangolt erőfeszítéseknek köszönhetően a tettek képesek tükrözni a gondolatokat és az érzelmeket. A győzelem és a filozófia jó társai egymásnak.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Akkor jársz jól, ha mind közelebb lépsz ahhoz, amitől félnél.”

(Fodor Ákos)

„Valójában az a bátor ember, aki ellenáll a félelemnek, aki legyőzi a félelmét – nem pedig az, akiből hiányzik a félelem.”

(Mark Twain)

„Ha a bátorság az ember szívébe van vésvé, és elszántságához nem fér kétség, amikor eljön az idő, képes lesz megtenni a helyes lépést. Ez megnyilvánul alkalomhoz illő viselkedésében és beszédében. Ez a fogalom különösen fontos. Nem arra szolgál, hogy feltárja a szív mélységét. Ezt az ember mindennapi tetteiből lehet megismerni.”

(Jamamoto Cunetomo)

„Bátorságra van szükségünk ahhoz, hogy felfedezzük, igenis rendelkezünk azokkal a hatalmas fegyverekkel, amelyek segítségével sokkal jobb emberré válhatunk, mint amilyenek jelenleg vagyunk, de ahhoz is bátorság kell, hogy felismerjük, hogy sok bennünk a felderítendő sötét terület, ahol hiányzik a fény, és ahol – a mi beleegyezésünkkel – rettenetes szörnyetegek laknak.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„A gyáva ezer halált hal, a bátor csak egyet!”

(Oscar Wilde)

„Ha férfi vagy, légy férfi,
Erős, bátor, szilárd,
Akkor, hidd, hogy sem ember
Sem sors könnyen nem árt.
Légy tölgyfa, mit a fergeteg
Ki képes dönteni,
De méltóságos derekát
Meg nem görbítheti.”

(Petőfi Sándor)

„Aki tud harcolni, bizonyára az élet minden apróságát is tudja értékelni, és tudja, mit jelent bátornak lenni. Ismeri saját értékét és minden más értékét is. Kérdemelte az életét és minden eddigi győzelmét.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„A megpróbáltatásban csak a legelszántabb bátorság segít. A lélek élvezzi a bátorságot, és elfelejti, hogy töprengjen a bajon.”

(Stendhal)

„Bármire, amit megtehetsz vagy megálmodsz... fogj hozzá! A merészségben zsenialitás, erő és varázslat rejlik.”

(Johann Wolfgang von Goethe)

„Erő bátorság nélkül: fejsze nyél nélkül.”

(Gárdonyi Géza)

„Ha el akarsz vetni minden gondot, képzelj, hogy mindaz, aminek bekövetkeztétől félsz, mindenképp bekövetkezik, és bármilyen legyen az a rossz, mérlegeld magadban, és becsüld fel félelmedet: be-

EGER

Gyógynövények energiái

2013. január 23. szerda, 17.00
Bartakovics Béla Közösségi Ház,
Knézych Károly utca 8.

Családi patika természetadta gyógynövényekből?

Miért és milyen gyógynövények választják éppen a mi kertünket?

Vajon milyen a kapcsolatunk a gyógynövényekkel fizikai, energetikai, érzelmi és gondolati síkon?

Belépődíj: 500 Ft.



GYŐR

Az Új Akropolisz győri központja,
Babits M. u. 16.

Zenekuckó

2013. január 27. vasárnap, 10.00
Gyerekekprogram

Játék a dalok szárnyán.

Témáink: föld, víz, levegő, tűz – avagy a 4 elem

Zenei képességeket, mozgást, képzeletet, kifejezőkészséget fejlesztő alkalmak, hangszerekkel kísért nép- és műdalokkal, kézműves foglalkozással.

Belépődíj: gyermekeknek 800 Ft, testvéreknek kedvezmény.



látod bizonyosan, hogy vagy nem nagy horderejű, amitől félsz, vagy nem tart soká.”

(Lucius Annaeus Seneca)

„Egy próba ismétlődése világosan jelzi, hogy még mindig nem léptünk túl rajta, hogy több energiára, több intelligenciára, több bátorságra van szükségünk, hogy nekiveselkedjünk és kikeveredjünk a mocsárból, amely besározza lábunkat... és lelkünket.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Ha mindentől félnénk, amitől csak lehet, semmi okunk nem volna rá, hogy éljünk.”

(Lucius Annaeus Seneca)

„Bátorság tekintetében csak úgy lehet tökéletes az ember, ha megküzd a benne lakozó gyávasággal és legyőzi.”

(Platón)

„A bátorság nem más, mint egy másodpercig visszatartani a félelmet.”

(Franklin Roosevelt)

„A fény felé fordulni intelligencia és bá-

torság kérdése. Az intelligencia segítségével tudhatjuk, merre és hogyan járjuk az utat, minden nap nekiindulva az útnak, egy kicsivel több tapasztalattal. Bátorság pedig ahhoz kell, hogy végigmenjünk, és hogy ne számítsunk, mivel találkozunk: ha jóval, akkor szilárd támaszt lelünk benne, ha pedig rosszal, akkor jobbá tehetjük vagy kijavíthatjuk.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Csak az láthatja meg a hajnalt, aki nem fél a fénytől, amit hoz.”

(Joun In-van)

„A könnyű már az enyém, a nehezet el kell foglalom.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„A jövőnek sok neve van: a gyenge úgy hívja, elérhetetlen, a gyáva úgy, ismeretlen, a bátor lehetőségnek nevezi.”

(Victor Hugo)

„A nagy célok kitűzése fejleszti a kreativitást, a találékonyságot, felbátorít és az akarat erősítésére szolgál. Ha azonban

az igényeinket minimálisra csökkentjük, akkor beletörődünk a helyzetbe, passzívan viszonyulunk a nehézségekhez és már nem keressük aktívan a megoldásokat.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„A bátorság nem a beszédben van. Hanem a választásban.”

(Antoine de Saint-Exupéry)

„Csak a közepes elme ragaszkodik az élethez. A gyöngé elméjű ember azért bátor, mert nem érti a halált. Az erős elméjű ember meg azért bátor, mert érti.”

(Gárdonyi Géza)

„Nem követelheted az embertől, hogy bátor legyen, ha nem tűzöl eléje célt, amiért érdemes bátornak lenni.”

(Thornton Wilder)

„A hűség és az odaadás bátorsághoz vezet. A bátorság az önfeláldozás szellemét alakítja ki. Az önfeláldozás szelleme pedig megteremt a szeretet erejébe vetett hitet.”

(Ueshiba Morihei)

Ajánljuk

Egy nyelvet beszélünk? A kommunikációról két részben

„Mintha a falnak beszélnek!” „Elbeszélünk egymás mellett.” „Jobb, ha meg sem szólok!” Az összes jószándékodat, segítőkészségedet és jobbító javaslatodat latba veted kapcsolataidban beszélgetés közben, mégis balul sülnék el a dolgok? Félreértés, nézeteltérés, neheztelés, esetleg elidegenedés a vége?

A beszédtanulás készsége velünk született. A kommunikáció tudományát és művészetét egyéni erőfeszítés elsajátítani. A beszéd önkifejezési eszközünk, sőt, szükségletünk, de hogy mikor, milyen szavakat használunk, részben érzelmi, részben mentális állapotunk kérdése. Állapotaink azonban ingadoznak, időnként jobban, máskor kevésbé tükrözik valódi szándékainkat.

Hogyan tisztíthatjuk meg ezt a gyújtópontot, hogy ne csak lovagoljunk a szavakon, hanem be tudjuk fogni őket a kiegyensúlyozott kommunikáció szekerébe? Két alkalomból álló kurzusunkon igyekszünk kezünkbe venni a gyeplőt, és gyakorlati példákon keresztül megvizsgálni, hogyan juthatunk közelebb a szavak segítségével egymáshoz és önmagunkhoz.

A kurzus témáiból:

- A négy kommunikációs attitűd – tudjuk-e, melyikbe tartozunk?
- Viszonyulásunk kulcsa: az én- és a te-kommunikáció
- Konfliktusforrásaink: kimondani vagy elhallgatni a nehezebb?
- A manipulációtól az egyenrangú kommunikációig

A kurzus időpontjai: 2013. január 31. és február 7.

Helyszíne: Főnix Kultúrműhely, VIII., Rigó u. 6–8.

FILOZÓFIAI KVÍZ

Januári feladványunk:

1. Mi nem igaz a klasszikus értelemben vett filozófiára?

- a) A filozófia tudás és cselekvés összhangja. A filozófus az alkalmazható tudást keresi, és mindenképp saját életében igyekszik megvalósítani. Nem tekinthetjük filozófusnak azt, aki másként él, mint ahogy tanít.
- b) A filozófia a kérdezés művészete. A filozófia célja a megfelelő kérdések felvetése. Péktől a kenyérsütésről, mérnöktől a tervezésről, paptól az Istenről... a válaszok megjelölését a szakemberekre hagyja, hiszen senki sem érthet mindenhez. A lényeg a kérdés helyes felvetése, az ezt hátráltató konkrét cselekvést mellőzni érdemes.
- c) A filozófia nem más, mint szintézisre törekvés: a klasszikus értelemben vett filozófia a teljességre törekvés jegyében minden emberi megnyilvánulással foglalkozik: tudomány, művészet, vallás, politika... Ezek összhangját és szintézisét keresi.

2. Mit értünk az Ember hármasság felosztása alatt?

- a) Munka-pihenés-szórakozás, mindezeket háromszor 8 órában. Az idő helyes felosztása már az ókorban is fontos téma volt, aztán a klasszikusok is megénekeltek. Ezzel lesz teljes az ember élete.
- b) Fej-szív-kéz. A legmagasabb szinten a gondolkodás áll, majd az érzelmek, végül a cselekvés. Minden időpillanatban valamelyiket tesszük, vagy gondolkodunk vagy érzünk vagy cselekszünk. E három szó minden emberi lehetőséget magában foglal.
- c) Szóma-psziché-nusz, azaz test-lélek-szellem. A három szintből az első kettő múlandó, míg a nusz a minden emberben benne rejlő halhatatlan isteni részt jelenti.

3. A Mahábháratá című indiai eposz egy háború történetét írja le, amely Hásztinapura városáért folyik. Mit jelenthet Hásztinapura neve?

- a) Az elefántok városa, azaz a bölcsesség városa, hiszen Indiában az elefántot a bölcsesség szimbólumának tekintették.
- b) A kincsek városa, melynek ura és birtokosa mesés gazdagsághoz jut. A hatalom szimbóluma, hiszen tudjuk, hogy akié a pénz, azé a hatalom.
- c) Hásztinapura gazdag kikötőváros volt, ahol élénk kereskedelem folyt. (A „hászтина” kikötőt, a „pura” gazdagot jelent.) Ugyanakkor fontos stratégiai támaszpont a hosszú háború során.

4. A görögök a világegyetemet makrokozmosznak, az embert mikrokozmosznak nevezték. Milyen párhuzam vonható az ember és a világegyetem között?

- a) Az egyik kicsi, a másik nagy. A görögök ezekkel a kifejezésekkel azt akarták érzékeltetni, hogy az ember mennyire kicsi a hatalmas világegyetemhez képest.
- b) Az egyik tanár, a másik tanuló. Úgy gondolták, hogy az ember egész életében, mindentől és mindenkitől tanul, például a Naptól és a Holdtól is, ezért is nevezték el a kozmoszt Világ Egyetemnek. A szó később köznyelvvé válva összevonódott.
- c) Ugyanazok a törvényszerűségek érvényesek mindkettőre. A kozmosz a természet rendje szerint működik, és az emberre mint a természet részére szintén ugyanazok a törvényszerűségek érvényesek. Ezért ha az ember megismeri lényegi önmagát, meg fogja ismerni a világegyetem működését és fordítva.

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

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