



Tizenkét lépés a bölcsesség felé

Keleti és nyugati tanítások a gyakorlatban – tanfolyam

SEGED

2013. május 6. hétfő, 19.00

További időpontok: május 13., 27.

Concordia Kultúrműhely,
Szivárvány utca 3/a

PÉCS

2013. május 7. kedd, 19.00

További időpontok: május 14., 21.

Nappali Bár, Király u. 23–25.

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 Plótinoszsal 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 díjtan. Az egyes helyszínekre vonatkozó információért, kérjük, látogass el honlapunkra: www.ujakropolisz.hu/minden_program



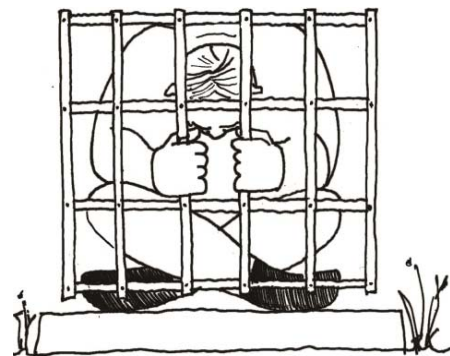
Szakítsd el láncaidat!

Gyerekkoromban nagyon szerettem a cirkuszt, főképp az állatokat. Teljesen lenyűgözött az elefánt, minden gyerek kedvence. Előadás közben megfigyelhetük hatalmas méretét, tömegét és erejét... de feltűnt, hogy az óriási állat fel-lépés előtt és után a porond mögött egy kis karóhoz van kikötve. Mindössze egy láncot kötöttek az egyik lábára. A karó igen rövid volt, és szinte alig szúrták bele a földbe. A lánc hiába volt vastag és erős, egy ekkora állat, amely gyökerestől tud kitépni fákat, könnyedén kiszabadíthatta volna magát és elszálhatott volna. Vajon mi tartotta ott? Miért nem szaladt el?

Öt-hatéves lehettem, és mivel nagyon hittem a felnőttek bölcsességében, megkérdeztem a tanítómat, az apukámat és a bácsikámat is, hogy miért marad ott az elefánt.

Egyikük úgy magyarázta, hogy az elefántot megszelídítették. Erre azonban rávág-tam, hogy: „Ha megszelídült, akkor miért kell láncra tartani?”. Nem emlékszem, hogy kaptam volna megnyugtató választ. Idővel elfeledtem a karóhoz láncolt elefántot, és csak akkor jutott eszembe, amikor hasonló kérdéseken gondolkodó emberek társaságába kerültem. Néhány évvel ezelőtt aztán valaki elárulta nekem a választ. A cirkuszi elefánt azért nem szakítja el a láncát, mert kiskorától kezdve ugyanahhoz a cölöphöz kötik ki.

Behunytam a szemem, és elképzeltem a karóhoz kötött újszülött, védtelen ormányost. Teljesen biztos voltam benne, hogy a kiselefánt minden erejével küzdött, hogy kiszabadulhasson. De akármenyi erőfeszítést is tett, a karó erősebbnek bizonyult. Láttam magam előtt, ahogy fáradtan és álmosan küszködött, és hogy másnap is megint nekifeszült, majd a következő nap is... egészen addig a bizonyos napig, addig a rettenetes



napig, amikor feladta. Elfogadta saját gyengeségét, és megadta magát a végzetének. A cirkuszban csodált hatalmas és erős állat azért nem szabadul meg láncaitól, mert azt hiszi szegény, hogy nem is lenne rá képes. Egykori gyengeségének emléke örökre bevésődött az elméjébe. És ebben az a legrosszabb, hogy sohasem kételkedett benne, nem tette újra meg újra próbára az erejét...

Többé vagy kevésbé, de mindannyian hasonlítunk a cirkuszi elefántra. Úgy élünk a világban, hogy cölöpök százaihoz vagyunk hozzáláncolva, amelyek megfosztanak bennünket a szabadságunktól. Abban a hitben élünk, hogy számtalan dologra nem vagyunk képesek, de csak azért, mert egyszer régen, amikor még fiatalabbak voltunk, megpróbáltuk és nem sikerült. Aztán mi is úgy jártunk, mint az elefánt... Hasonló üzenet vésődött be a mi elménkbe is: „nem tudom, nem vagyok rá képes, és nem is leszek képes soha”.

Egykori énünk emlékeinek fogságában élünk, annak az embernek az emlékei között, aki ma már nem is létezik. Fontos tudatosítanunk, hogy csupán az akkori önmagunk nem volt rá képes. Egyetlen módon derülhet ki, hogy ma képesek vagyunk-e rá vagy sem: ha újra megpróbáljuk.

*Forrás: AfroPolis,
az Új Akropolisz dél-afrikai kiadványa*

BUDAPEST
Főnix Kultúrműhely

Budapest, VIII., Rigó u. 6–8.

Polgári Természetőr Szolgálat
2013. május 12. vasárnap, 9.00
Budai Tájvédelmi Körzet

Sophia Filmklub – Cassandra álma
2013. május 25. szombat, 16.00
Belépődíj: 900 Ft, kedvezménnyel 700 Ft.



Időutazás az ókori Aquincum maradványai között Óbudán
2013. május 26. vasárnap, 9.30
III., Óbuda, Zsigmond tér
Részvételi díj: 500 Ft + a múzeumi belépő 1600 Ft, kedvezménnyel 800 Ft.

BUDAPEST
Hunyadi Kultúrműhely

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

Platóni nevelés – a Jó felé fordítás művészete
2013. május 10. péntek, 18.30
Belépődíj: 900 Ft, kedvezménnyel 700 Ft.

Vízkereszt vagy amit akartok... az udvaron
2013. május 11. szombat, 16.00
A belépés díjtalan.

Reneszánsz táncház – az udvaron
2013. május 11. szombat, 17.00
A belépés díjtalan.

Tanuljunk tanulni
2013. május 12. vasárnap, 10.00
Belépődíj: 5000 Ft, kedvezménnyel 4000 Ft.



Sophia Filmklub – Fehér tenyér
2013. május 13. hétfő, 19.00
Belépődíj: 900 Ft, kedvezménnyel 700 Ft.

Szókratész aktualitása

„Ha azt hiszitek, hogy egyesek megölésével valakit is meggátolhattok abban, hogy helytelen életetekért korholjon benneteket, nem jól gondoltok. A legszebb és legkönnyebb nem a mások megakadályozása, hanem magatok előkészítése, hogy a lehető legderekbak legyetek.”

Szókratész, Athén élő lelkiismerete mondta ezt védőbeszédében i. e. 399-ben, a koncepció perben, amelyben koholt vádak alapján igyekeztek elítélni őt, aki egész életében Athén javára cselekedett. A jellegzetes megjelenésű filozófus többek között azzal is kivívta vádlói haragját, hogy sohasem az alapján cselekedett, hogy az éppen aktuális államvezetés mit tartott volna helyesnek, hanem azt tette, amit a lelkiismerete diktált.



Ebben segítette a delphoi jósa jelmondata, amelyet egész életében alkalmazott magára: „Ismerd meg önmagad!”. Ennek a szellemében kereste saját lényegét, saját természetének javítási lehetőségét. Ráadásul keresésében szövetségesekre talált Athén ifjúságában, akiket nem múltó buzgalommal igyekezett rávenni – ahogy ő mondta, csipkelődő bögölyként – arra, hogy változtassanak életükön, tekintsék a filozófiát tetteik mozgatórugójának.

Szókratész azt vallotta, hogy a helytelen gondolatokat, tetteket ki lehet javítani, hiszen a tudatlanság az okozójuk. Feladatának pedig azt tekintette, hogy erre az államnak is kedvező gondolkodásmódra minél több embert rávezessen.

Ám a független, gondolkodó, rágalma-



kat és kicsinyes praktikákat elutasító emberek szinte élő vádiratok a politikai, vallási, gazdasági vagy más lepel alatt pecsenyéjüket sütögetők ellen. Ezért igyekeztek eltávolítani az élők sorából, vagy legalább a városból az egyre népszerűbbé váló Szókratészt, ami sikerült is nekik, hiszen a filozófus nem menekült el, kiitta a méregpoharat.

Platón műve nyomán a bölcs példája több ezer évet túlélt, és ma is friss, élénk. Aki mást vádol saját helytelen életéért, az megfélemezik arról, hogy saját magunk javítása, fejlesztése, nemesedése inkább jelentene megoldást a gondokra. Szókratész nem vádolt. Úgy gondolta, kinek-kinek a saját lelke nyújtja be a vádiratot, ha megfélemezik az erényekről. Márpedig erre ő a halál árnyékában sem volt hajlandó, mert „jó emberrel nem történik semmi rossz se életében, se halálában”.

Rusznák György



Azt mondták... a higgadtságról

„Ha a körülmények arra kényszerítenek, hogy lelked nyugalma felkavarodjék, húzd vissza önmagadba, s a szükséges mértéken túl ne jöjj ki sodrodból. Ha gyakran menekülsz a lelki harmóniához, előbb-utóbb megszerzed magadnak.”

(*Marcus Aurelius*)

„Ha képesek vagyunk kapkodás nélkül, de gyorsan választani, az idő meghoszszabbodik. Akkor is, ha téves döntéseket hozunk, több időt nyerünk azzal, hogy kijavítjuk hibáinkat és új cselekvési módokat választunk, mintha egyetlen lépést sem kockáztatva a kereszteződésben maradtunk volna.”

(*Delia Steinberg Guzmán*)

„Ha valami külső jelenség bánt, nem maga a jelenség nyugtalanít, hanem a róla alkotott ítéleted. Márpedig csak tőled függ, hogy ezt megszüntesd. De ha a rossz érzés oka benned rejlik, ki akadályozhatná meg, hogy felfogásodat helyesbítsd?”

(*Marcus Aurelius*)

„Váljék elemeddé a meggondolt cselekvés. A meggondolatlan cselekvés a boldond osztályrésze. De ami később nem hoz megbánást, bármi legyen, tedd meg.”

(*Püthagorasz*)

„Ne beszélj hevesen, légy komoly. Ha lobbanékony vagy, mérsékelj szíved

hevét. A szeretetreméltó ember minden akadályt legyőz.”

(*egyiptomi intelem*)

„Ha igazad van, megengedheted magadnak, hogy megőrizd a nyugalmad. Ha nincs igazad, nem engedheted meg, hogy elveszítsd.”

(*Mahatma Gandhi*)

„Jó, ha keveset beszélsz, még jobb, ha semmit sem mondasz, hacsak nem vagy egészen bizonyos abban, hogy amit mondani szeretnél, az igaz, barátságos és segítőkész. Mielőtt szólsz, fontold meg gondosan, megvan-e ez a három tulajdonság abban, amit mondani készülsz; ha pedig bármelyik hiányzik, inkább ne mondd.”

(*Marcus Aurelius*)

„Vigyázz, hogy ne beszélj megfontolatlanul; amikor a szív nyugtalan, gyorsabban szállnak a szavak, mint a szél a víz felett.”

(*egyiptomi intelem*)

„Ha ki akarod zárni a bajt, csukd be a szádát.”

(*kínai közmondás*)

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

(*Khioszi Tatiosz*)

Filozófia mint életmód

Az akaratnak összeszedettsége és egy irány felé való törekvése – ez a feltétele minden munka sikerének. Minél egybeszedettebb ez az akarat, minél egyenesebben és minél serényebben tör valaminek a megvalósítására, annál jelentősebb és kiválóbb a munkája.

Például valaki angolul akar tudni. Ha nekifog és minden gondolata reggeltől estig az angol, fordít és jegyez, nyelvtanokat olvas, szavakat csoportosít, sétájában is angol szavakat mormol, két hónap múltán az ember szótár nélkül olvas angol könyveket. De ha úgy kezd belé, hogy másnap már a franciára gondol, aztán egy hét múlva meg a németre, egyiket leteszi, másikat fölveszi, közben eszébe jut, hogy lefest valamit, vagy megszerez egy kótát, társaságba megy kártyázni, aztán megint angolul tanul, hát 10 év múlva tudhat.

Gárdonyi Géza

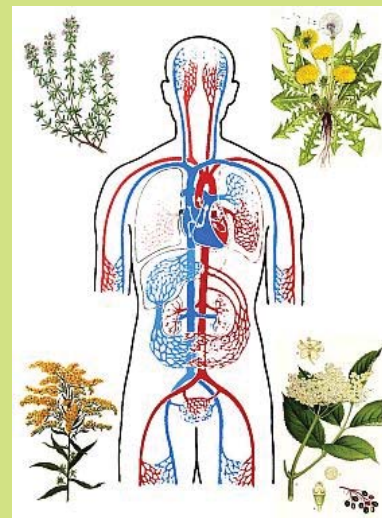
EGER

Az Új Akropolisz egri központja,
Gyóni Géza utca 30.

Fizikai testünk egészségének négy alappillére

2013. május 10. péntek, 17.30

Belépődíj: 600 Ft, kedvezménnyel 400 Ft.



GYŐR

FILO-PONT, Kálóczy tér 15.

Zenekuckó

2013. május 12. vasárnap, 10.00

Gyerekkoncert

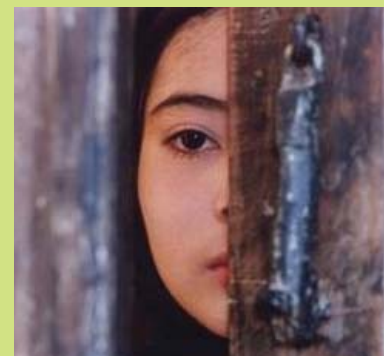
Belépődíj: gyermekeknek 800 Ft, testvéreknek kedvezmény.



FILO Filmklub – Baran

2013. május 14. kedd, 18.00

Belépődíj: 600 Ft, kedvezménnyel 500 Ft.



PÉCS

Az Új Akropolisz pécsi központja, Teréz u. 1.

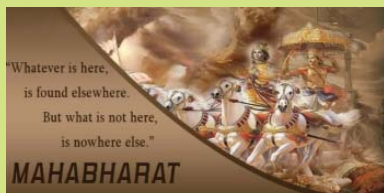
Milyen mély a nyúl ürege...?

2013. május 16. csütörtök, 19.00
Nappali Bár, Király u. 23-25.
A belépés díjtalan.

Szophia Filmklub

Így készült a Mahábhárita

2013. május 23. csütörtök, 19.00
Belépődíj: 500 Ft, diákoknak 400 Ft.



SZEGED

Concordia Kultúrműhely, Szivárvány utca 3/a

Manók, nimfák, tündérek a természet láthatatlan lényei

2013. május 9. csütörtök, 18.30
Belépődíj: 700 Ft, diákoknak 550 Ft.

Szophia Filmklub

Női archetipusok a filmvászonon

2013. május 14. kedd, 18.30
Belépődíj: 700 Ft, diákoknak 550 Ft.

Földi vágyak, égi szárnyak a platóni szerelem mítoszai

2013. május 21. kedd, 18.30
Belépődíj: 700 Ft, diákoknak 550 Ft.

Hídvasár

2013. május 25. szombat, 10.00
Szeged, Híd utca

Hogyan utánozza az élet a matematikát?

2013. május 28. kedd, 18.30
Belépődíj: 700 Ft, diákoknak 550 Ft.



SZÉKESFEHÉRVÁR

Kairosz Kultúrműhely, Megyeház utca 22/a

A fekete kigyó éve

2013. május 12. vasárnap, 18.00
Ribillió Kávézó és Söröző, Rózsa u. 1.
A belépés díjtalan.

„Állj ellent az apró bosszúságnak; ne zavarjanak a hétköznapi és elkerülhetetlen hibák.”

(Benjamin Franklin)

„A megrázkódtatások könnyen megfosztják az embert értelmétől. Ilyenkor nem lehet higgadtan cselekedni, ezért a helyes az, ha az ember igyekszik nyugton maradni, amíg vissza nem nyeri lélekjelenlétét és értelme tisztaságát.”

(Ji King)

„Meggyőződésünknek tartozunk annyival, hogy higgadtan védjük.”

(Osvát Ernő)

„Ahogy az ember egyre tovább jut előre, fontos, nehogy megrészesítse a siker. Éppen a nagy sikerek közepette kell tartósan józannak maradnia, s nem szabad megpróbálnia átugorni egyetlen fokozatot sem, hanem lassan, mintha húzódozna, lépésről lépésre kell továbbhaladnia. Csak az ilyen nyugodt, folyamatos előrelépés vezet célhoz, amely nem kapkod el semmit.”

(Ji King)

„Derekabb lenne, ha ki-ki aludni hagyná a maga haragját: mert nem lehet tudni, kiben mi lakik, [...] mert ha a bezárt, megszorított, megnyagगतott macska is oroszlánná lehet: Isten a megmondhatója, hogy én, aki ember vagyok, mivé nem lehetek.”

(Miguel de Cervantes)

„Aki növekvő haragján uralkodni képes, ahogy a kocsihajtó irányítja a teljes sebességgel rohanó szekeret, azt jó vezetőnek hívom. A többiek csak fogják a kantárt.”

(Buddha)

„Amikor szükségessé válik a változtatás, az embernek két hibától kell óvakodnia. Az egyik a túl hirtelen és nem kellően körültekintő cselekvés, ami mindig bajjal jár. A másik a túlzott maradiságból fakadó tétovázás, ami ugyanolyan veszélyes.”

(Delia Steinberg Guzmán)

Bármit veszítesz, helyette nyersz valami mást.

(Ralph Waldo Emerson)

Ajánljuk

Ökológiai Intézet – „összhangban a természettel”

1993-ban egy felméréssel indult el az a kezdeményezés, amely egy tipikus vidéki falucsukából, Gömörszőlősből „fenntartható mintafalut” formált. A falu ma már nyitva áll mindenki előtt, aki a megújuló energiák mindennapokban való használatát tanulmányozná vagy érdeklődik a háztáji állattartás és növénytermesztés mint önellátási lehetőség iránt.

Ez csak egy az Ökológiai Intézet projektjei közül, amely gyakorlatra váltja az ember évezredes törekvését, hogy életét „a természettel összhangban” alakítsa. Egyre több olyan kezdeményezésről hallunk, amely – ellentétben a városiasodás tendenciájával – éppen az élet- és létfenntartás régi-új útjait keresi: ökofalvak, biogazdálkodás, vidéki tájvédelem, alternatív települések. A fenntartható életmód ugyanis nem csupán a „nagyvárosi élet” – néha vitatható – előnyeiről való lemondást jelenti, hanem önálló energiaellátást, tiszta levegőt és vizet, vegyszermentes zöldségeket, nap érlelte, magunk szüretelte gyümölcsöket és egy másfajta életritmust – együttműködve a természettel.

Az Intézet honlapján kedvünkre szemezgethetünk nemcsak a megvalósult, élhető projektek tanulságaiból, de ötleteket, tippeket olvashatunk, ha magunk is szeretnénk akár kicsiben, akár nagyban valami hasonlót megvalósítani.

További információk az Ökológiai Intézet honlapján: www.ecolinst.hu

FILOZÓFIAI KVÍZ

Májusi feladványunk:

1. Az ókori egyiptomi, indiai és görög tanítások szerint az ember összetett lény. Van látható és láthatatlan része. A görögök szerint a lélek (Psziché) és a Szellem (Nusz) láthatatlan, és csupán a test (Szóma) látható. Melyikre érdemes hangsúlyt fektetni?

- a) A lélekre, mert az van középen. Minél többféle érzés mozog bennünk, annál jobb, mert izgalmasabbá teszi az életet.
- b) A testtel, hiszen csak ebben lehetünk biztosak. Az érzékszerveink révén biztos irányt kaphatunk, hogy mi jó nekünk és mi nem.
- c) Csak a Szellemmel érdemes foglalkozni, a többit pedig ki kell éhezteni, kezdve a testtel. Hadd menjenek tönkre a gyorséttermek!
- d) Harmóniára érdemes törekedni, melyben az ember minden része a maga szerepét töltheti be. A Szellem a bölcsességet hozó fénysugárhoz hasonlítható, mely csak akkor képes megnyilvánulni, ha a lélek tiszta, rendezett és derűs, a test pedig tettekre kész.

2. „Mintha szavakkal játszani nem annyi volna, mint magával az élettel játszani.” (Kosztolányi Dezső) Mi lehet a következménye, ha az ember nem őszinte, hanem folyton csak látszatokat kelt?

- a) Végül már maga sem fogja tudni, hogy ki is ő, és ez a bizonytalanság szorongást és boldogtalanságot kelt.
- b) Semmi, ha az ember elég ügyesen és a helyzetnek megfelelően tudja váltogatni a szerepeit.
- c) A sok csalódott haragosa előbb-utóbb jól helyben hagyja.
- d) Valójában sosem éri el azt, amiről álmodik, mert ahelyett, hogy lépésenként jobbitana önmagán, egyszerűen csak elkendőzi tökéletlenségeit.

3. A Truman Show című film egy olyan férfi történetét mutatja be, aki nem tudja, hogy a világ, amelyben él, egy mesterségesen létrehozott valóságshow, amelyet milliók néznek. Amikor az egyik „mellékszereplő”, a szépséges Sylvia felnyitja a főhős szemét, elindul megszabadulása felé. Mit gondolsz, mi jelentette a legnagyobb akadályt Trumannek a valóság elérésében, azaz a kiszabadulásban?

- a) A félelem, a megszokott biztonsághoz való ragaszkodás, amelyet a show irányítója remekül kihasznál, hogy benn tartsa a műsorban.
- b) Az érdektelenség. Mindegy volt neki, hogy hol él, csak nyugodt és zavartalan legyen.
- c) A monumentális gépezet, amely a show köré épült, és mindvégig el tudta hitetni Trumannel, hogy amit lát, az a színtiszta valóság.
- d) A sok kedves ismerős, a biztos munkahely, a kényelem és az ezektől való függés. Ezért is tartott olyan sokáig, mire „kapcsolt”.

4. Hogyan fejeznéd be Marcus Aurelius gondolatát?

„Az ember élete olyan, ...”

- a) *... amilyené gondolatai teszik.”*
- b) *... amilyené társadalmi és családi körülményei teszik.”*
- c) *... mint egy szappanbuborék.”*
- d) *... amilyené a végzete teszi.”*

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

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