

Tizenkét lépés a bölcsesség felé

Keleti és nyugati tanítások a gyakorlatban – tanfolyam

Kurzusok indulnak őszől minden központunkban

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 Plótínossal a világ születésének titkait!

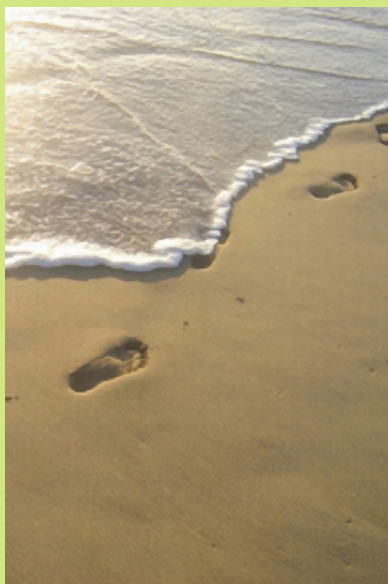
Pillants be szíved laboratóriumába a régi alkimisták vezetésével!

Lelj a halhatatlanságod nyomára kelet és nyugat bölcséinek tanaiban!

Kémléld 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 információkért, kérjük, látogass el honlapunkra: www.ujakropolisz.hu/minden_program

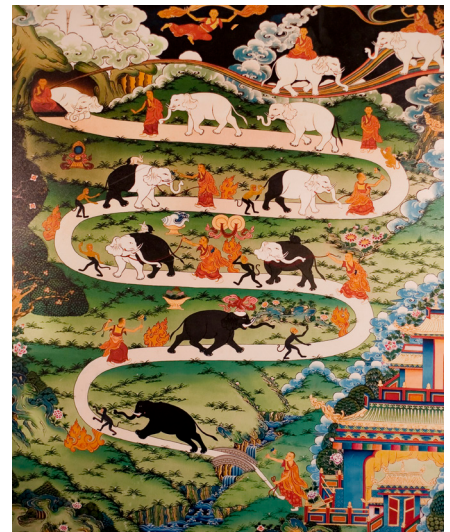


Az összpontosításról, avagy hogyan lesz a fekete elefántból fehér

„Rohanó világunk” – mennyiszer halljuk és mondjuk ezt a már-már közhelyszerű kifejezést. Úgy tüntetjük fel magunkat, embereket, mintha elszenvetű lennénk ennek a nyugtalanságnak, felgyorsult tempónak, pedig nem a Nap, a bolygónk, vagy épp az évszakok kezdtek elvadult vágtazásba. Ha megállunk kicsit (ami ebben a rohanásban nem kis feladat), és türelmesen magunkba nézünk, észrevehetjük, hogy éppenséggel a mi elménkre, vagyis belső világunk – érzelmeink és gondolataink – színterére jellemző a rohanás.

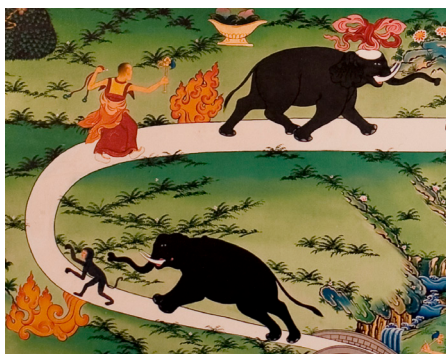
Elég csak pár perc önmegfigyelés, ahogy *Fernand Schwarz* ajánlja az *Összpontosítás és belső felébredés* című filozófiai önismereti könyvében, és máris kiderül, mennyire csapongók a gondolataink, mennyire nehéz egy úton tartani őket, és milyen gyorsan ébrednek és tűnnek el érzések, benyomások. Gondolatfoszlányaink nyomát vesztve néha eljársunk azzal, hogy felidézünk, miről mi jutott eszünkbe, és nagy siker, ha legalább eljutunk az asszociációs sor kiindulópontjára. Nyugtalan életritmusunk, a látott és hallott információözmény, az interneten való cikázás – csak pár példa életünk külső színteréről – szinte tükröképei a belső szétszórtságnak. Ha egy elképzelt filmen testünknek kellene eljátszania akár csak pár percnyi gondolatmozgást, egy igazán mulatságos burleszket kapnánk egy ide-oda szaladgáló, céljától állandóan eltérő emberről.

Diákként bőven lehetett alkalmunk meg tapasztalni, hogy milyen órákig ülni valamilyen tanulnivaló felett, miközben valami mindig mozog a fejünkben, csak éppen nem az, amit meg kellene tanulni. A figyelem elkalandozása, az elme irá-



nyíthatlansága azonban nem csak ezt az apró szeletét érinti az életünknek, hiszen az ismeretek megszerzése csupán kis része elménk potenciáljának. Folytonos mozgása akadály a megértésnek és az elmélyedésnek, ezenfelül rengeteg idő és energia elpazarlásának oka, hiszen a lényegtelennek, az agy gyártotta sok-sok asszociációval és a külvilág ingereivel való állandó foglalkozás hatalmas erőt rabol el az embertől. És hogyan is születhetne belső elégedettség, hogyan is akarhatnánk értelmesebb életet élni, számunkra valóban fontos gondolatokkal foglalkozni, ha tudatunkkal egy izgága állatként trappoló, aztán néha fáradt trespedésbe hulló elme után kapkodunk.

A válasz elméletileg egyszerű: törekedjünk az összpontosításra, „tartsuk pályán” a gondolatainkat. Nincs azonban könnyű dolgunk, a test trenírozásánál bonyolultabb a fej edzése. Persze nem új keletű ez a tapasztalat, és számos tanítás, módszer ad tanácsot annak, aki nem elégedett az elméleti rendtelenséggel. „Az összpontosítás olyan, akár a belső fény”, írja – magyar nyelven várhatóan



2013 júliusában megjelenő könyvében – Fernand Schwarz. Az *Összpontosítás és belső felébredés* a hindu-buddhista hagyomány alapján több gyakorlati módszert mutat be: így például a tatrak elnevezésű koncentrációs gyakorlatot, amelyben figyelmünket egyetlen, folytonos vagy szaggatott vonallal körbevett pontra összpontosítjuk úgy, hogy megpróbáljuk eltüntetni a körív látványát. Ez az egyszerű gyakorlat rögtön nyilvánvalóvá teszi, hogy milyen nehéz tudatunkkal behatolni egy adott tárgyba, miközben nem figyelünk a külső vagy belső környezet zavaró hatásaira.

A helyes összpontosítás – emeli ki a szerző – utat mutat a bölcsességhez, „mert a bölcsesség az a képesség, hogy teljesen eggyé váljunk a tárgy tartalmával, amelybe az elménket helyeztük, anélkül, hogy ez bármiféle akadályba ütközne. Ezt nevezi a hindu hagyomány *dhjánának*, avagy *meditációnak*”. Ideális esetben éppúgy naponta edzhetjük magunkat mentálisan, mint ahogy azt a testünkkel is tesszük. A kis kötetben

leírt meditációs módszerek, amelyek tartalmazzák a testet megnyugtató és szabályozó – szintén részletesen ismertetett – gyakorlatokat, „mindennapi találkozássá válhatnak önmagunkkal”. A kitartó „elmenvelés” egy olyan út, amelyen járva lelassítjuk a korábban rakoncátlan jószágként mozgó elmét. A szerző egy a buddhista hagyományban alkalmazott, a fejlődést szimbólumokkal megjelenítő ábrán mutatja be ezt a hosszú utazást. Egy felfelé vezető, kanyargó utat látunk, amelynek kiindulópontján egy ember halad egy fekete elefánt mögött. „Az ember a keresőt jelképezi, aki mindannyiunkban ott van, a tudatot, amely megpróbál kibontakozni és elérni fejlődése csúcsát, a megismert, aki összpontosítani akar.” Elméje az elefánt, amelyet egy majom, a szét-szórtság megtestesítője, az ormányánál fogva vezet. A hatalmas erejű elefánt a legveszedelmesebb állat is tud lenni, de



megszelídítve az egyik leghasznosabbá és legengedelmesebbé válhat. Az út kanyarulatai azok a fordulóponatok, ahol tudatunk egyre fejlődik az összpontosításban. A tudat utoléri, aztán megelőzi és vezetni kezdi elefántját. Az ábrán látható ember már tudja használni két eszközét: a jogart, vagyis a legkisebb zavart is kifürkésző, éber figyelmet, és a lasszót, az emlékezetet, amellyel képes elkapni és összekötni a gondolatokat, és össze tudja kapcsolni az elmét az összpontosítás tárgyával.

A kezdetben fekete elefánt egyre fehérebbre változik, ahogy az ember előrehalad elméje birtokba vételében. Az út végére aztán teljesen fehér lesz: ez a fehérség az elme nyugalma, összeszedettsége, erőfeszítés nélküli koncentráló képessége. Fernand Schwarz könyve, amely az Új Akropolisz Kiadó gondozásában jelenik meg, tanácsadónak fog szolgálni minden elefántszelídítőnek az elefántfehérítés útján.

Takács Mária

Ajánljuk

Platón a Szigeten, avagy legális tudatmódosítók a Sziget Fesztiválon

Idén is beköszöntött a fesztiválszezon. A Sziget Fesztivál honlapján is pörög a (vissza)számláló, és az oldalon szépen gyűlnek a fellépők és a hasznos infók.

Pedig a szervezők még nem is tudják, hogy az egyik idei sztárvendég a 2400 éve töretlen népszerűségnek örvendő Platón lesz, akinek a szerelemről, életről-halálról, művészetekről, tudományról, politikáról vallott gondolatai a mai napig a legális tudatmódosítók közé tartoznak.

Idén, a platóni Akadémia megnyitásának 2400. évfordulóján filozófiai sátrunkban a görög bölcset felvetette, ma is nyitott kérdésekre keressük a gyakorlatban is alkalmazható válaszokat beszélgetésekkel és kvízekkel. Miről vitázott Platón a szicíliai zsarnokokkal és mi a rosszabb: elkövetni vagy elszenvetnedni az igazságtalanságot? Miért nem félt Szókratész a haláltól és mit látott Pamphüliai Ér a másvilágon? Mi az emberre nehezedő terhek közül a legsúlyosabb béklyó a barlang hasonlat szerint? Milyen lépcsőfokokat bejárva tesz jobbá a szerelem? Üres szónoklatok helyett baráti párbeszédekkel, eszmecserével várunk mindenkit a Civil Szigeten az Új Akropolisz sátránál.



Nilakanta Sri Ram gondolatai az összefogásról

Aki az összefogásnak szenteli magát, határtalan erőt és ihletet merít belőle.

Fel kell szabadítanunk a testvériség erőit, hogy az emberiség felemelkedjen mostani, részekre hullott állapotából az Egységig.

Minél jobban különbözöm másoktól, annál nagyobb szükségem van arra, hogy a többiek kiegészítsenek munka közben.

Minden embernek fogódzót kell találnia saját megértése és igazsága szilárd talaján, mert csak ezután lesz képes a kezét nyújtani és felajánlani segítségét másoknak.

A világnak elsősorban összefogásra van szüksége, amely először az ember szívében fogan meg, majd ennek tükréént a világban is; ez nem más, mint részeink és szerepeink egyesítése.

Ne fogadjunk el egyetlen hitet, mozgalmat vagy intézményt sem, amely elbukik a testvériség próbáján.

Az embereknek szükségük van arra, hogy egyesítsék az emberiséget, vagyis hogy a testvériségből igazságosság szülessen, a gondolatok és érzelmek szintjén harmónia, a cselekvésben pedig együttműködés uralkodjon.

Ha belső akaratunk mindenki javát igyekszik szolgálni, nyugalomra és békére lelünk.

Jó szándékunk irányuljon minden előre, bármilyen érték, esendőség, megrekedés és tökéletlenség jellemezze is őket, hiszen ha meg akarnánk várni, amíg az emberek tökéletessé válnak, hogy kiérdemeljék szeretetünket, a végtelenségig várakozhatnánk.

Akkor lelünk békére, amikor ráeszmélünk, hogy a másoknak okozott fájdalom vagy az irántuk érzett ellenszenv, akár megnyilvánítjuk, akár csupán érezzük, nem teremt mást, mint szenvedést és fájdalmat, másoknak és önmagunknak egyaránt.



Ha az ember megtanul mindenkivel a barátság szellemében élni, megleti a békét a saját szívében, márpedig először szükségképpen ott kell létrejönnie, mielőtt a világnak tartós béke juthatna osztályrészül.

Az emberiségnek egy új korszak felé kell haladnia, az emberek közötti erősebb testvéri összefogás felé. Ekkor kevésbé nehezednek majd ránk egyes önző vonásaink, és megnyilvánulhatnak a szív mélységei az életünkben. Ezt a lépcsőfokot kell az emberiségnek most megelépnie.

Arra van szükség, hogy nagyra tartsuk az igazságot a maga teljességében. Nyitott szív és elme jellemzi ezt az állapotot, amikor tiszteletet érzünk minden iránt. Mindenben becsüljük a szépet, az értékeset és a kiemelkedőt.

Amikor sikerül összefogni az egész emberi nemet és visszaadjuk az életnek a

szent jellegét, beköszönt az új világ, az új korszak.

Amire valóban szükségünk van, az az, hogy megbecsüljük a többieket, ügylünk az élet, a szabadság, az egyéniség és az egyének tiszteletére, bármilyenek is legyenek; csak amikor elterjed bolygónkon a kölcsönös tisztelet légköre, akkor uralkodik majd valódi béke.

Az összefogás és az egyének iránti tisztelet légkörében annak az embernek a fejlődése, aki most még csak félig látja az igazságot, új szellemi fordulatot vesz.

Akinek az élete a természetet követi, az nem önmagával van elfoglalva. Pontosabban az ember annyira válik természetessé, amennyire gondolatai nem önmaga körül forognak.

Csak ha a valódi barátságot éljük, amely összeköt és egységet teremt másokkal, akkor lesz jellemző a szellemiség az életünkre.

Valójában nem a tanultság számít, hanem az a fajta tudás, amely jobb életet tesz lehetővé, és felkészít arra, hogy minden kapcsolatunkban és viszonyunkban boldogabbá tehessünk másokat.

A testvériség olyan, mint a szívárvány; látszódnak a különbségek, de nem lehet szem elől téveszteni az egységet; tiszta, birtoklási vágytól mentes, barátságos és szabad viszonyokat létesít.

Filozófia mint életmód

„Nem az a fontos, hogy mindent lássunk, hanem az, hogy a lényegét lássuk.

Az összpontosítás tehát azt jelenti, hogy félretesszünk mindenféle »másodlagos« tevékenységet, hogy békét teremtsünk, amely segít az egység megtapasztalásában, méghozzá megszakítás nélkül.

Az utazás kezdetén ki kell választanunk egy kérdést, egyetlen egyet, mindegy milyet, egyszerűen azt, amelyik a legfontosabb számunkra. Ezt a kérdést tesszük összpontosításunk és meditációnk tárgyává, és mindannak, amit végigcsinálunk, elő kell segítenie, hogy vissza-visszatérhessünk ehhez a kérdéshez. Nem szükséges tehát mindent megértenünk; ha erre az egyetlen kérdésre választ találunk, az összes többi is megoldódik majd.”

Fernand Schwarz

Azt mondták... az alkotásról

„Egyazon ihlet alakította ki Isten műveit s a nagy emberi alkotásokat; ugyanaz a szivárvány szikrázott a vízesés habjain, bujkált Flaubert sorai között s villant meg Rembrandt fény-árnyékain: a Szellem.”

(Jean-Paul Sartre)

„A művészeti alkotás nem pusztán látható tárgyak utánzásából áll, hanem ahhoz az okhoz-elvhez vezet vissza, ahonnan maga a természet is ered.”

(Plótinosz)

„Tudomásul kell vennünk, hogy a bennünk rejlő képesség az alkotásra nem más, mint Isten alkotóereje.”

(Joseph Chilton Pearce)

„Az igazi művészet nemes és vallásos a Szellem által, amelyért dolgozik. Mert azok számára, akik ezt megértik, semmi sem teszi a lelket oly kegyessé és tisztává, mint a fáradozás valami tökéletes alkotásra, mert Isten a tökéletesség, és aki arra iparkodik, az az istenire törekszik.”

(Michelangelo Buonarroti)

„A művész valójában igazi Prométheusz... nem lopja el ugyan a tüzet az istenektől, hogy elhossa az embereknek, mint ahogy az isteni hős tette, viszont »elcseni« az archetípusok látványát – főként a Szépségét és a Harmóniát –, és ezeket műalkotásával valamennyi embernek hozzáférhetővé teszi.”

(Pierre Poulain)

„Ami a szívből jön, a végtelenségből jön, s ami a végtelenségből jön, mindenkinek kincse. A szív művei halhatatlanok.”

(Gárdonyi Géza)

„Nem a kép tárgya a fontos, hanem a szellemi valóság, amely általa testet öltött.”

(Bernáth Aurél)

„Az alkotás nem más, mint az egység megteremtése.”

(Teilhard de Chardin)

„A boldogság nem egyéb, mint a tettek melegsége, az alkotás felett érzett megelégedettség.”

(Antoine de Saint-Exupéry)

„Az alázat az igazi tudás és az igaz megismerés kapuja. Minden nagy tett, minden valódi erkölcsi és szellemi erőfeszítés előfeltétele. Már a dolgok természetéből fakad, hogy aki feladatán elmélyül – »megfeledekzik önmagáról«. A hiúság, az önzés, az érdek nem csak erkölcsi rossz, de szellemi akadály is, s nem egy kitűnő alkotást fosztott meg attól hiú tökélye, hogy valóban közkincs, halhatatlan alkotás legyen.”

(Pilinszky János)

„Az igazi műalkotást az különbözteti meg a talmitól, hogy elfelejteni nem lehet. Véremmé vált, él bennem mindhalálomig.”

(Gárdonyi Géza)

„Az igazság a világ megismerésének nyelve. Newton nem »fölfedezett« egy sokáig rejtett törvényt, úgy ahogyan egy rejtvényt fejt meg az ember: Newton teremtményét művet hajtott végre. Olyan emberi nyelvet alkotott, amelyen épp úgy ki lehet fejezni egy alma lehullását a kertben, mint a nap emelkedését.”

(Antoine de Saint-Exupéry)

„Megláttam az angyalt a márványtömbben, és addig véstem, míg ki nem szabadítottam.”

(Michelangelo Buonarroti)

„Ha alkotó életet akarunk élni, meg kell szabadulnunk a félelemtől, hogy hibázhatunk.”

(Joseph Chilton Pearce)

„Vannak festők, akik a Napot sárga folttá alakítják át. És vannak mások, akik Nappá alakítanak át egy sárga foltot.”

(Pablo Picasso)

„Nem akkor alkottál tökéleteset, ha már nem tudsz mit hozzátenni, hanem ha már nem tudsz elvenni belőle.”

(Antoine de Saint-Exupéry)

„Az igazság és az erkölcs jó barátai a szépművészeteknek. Ha szerző akarsz lenni, ha kritikus akarsz lenni, légy előbb derék ember.”

(Denis Diderot)

„Mindenki képes valami jó és szép megalkotására. De ez csak akkor igaz, ha határozottan emellett döntünk, félénkség, önzés, önmagunknak tett kényelmi engedmények nélkül. Ne várjuk el másoktól vagy a rendszerektől azt, amit nyilvánvalóan nekünk kell megtennünk – lehetőleg saját kezűleg.”

(Jorge Angel Livraga)

„Szeretned kell azt, amit csinálsz, s akkor a legdurvább munka is alkotássá válik.”

(Maxim Gorkij)

„A művészet, akármilyen jól vagy rosszul csinálja valaki, a lelket táplálja, az Isten szerelmére! Énekeljünk a tus alatt! Táncoljunk a rádió mellett! Meséljünk történeteket. Írjunk verset, akár rossz verset is a barátainknak. Csináljunk olyan jól, amilyen jól csak tudjuk. Csodálatos jutalomban lesz részünk. Alkotni fogunk valamit.”

(Kurt Vonnegut)

„A szépség és az azt megtestesítő alkotás vágya elválaszthatatlan az embertől, enélkül jószerivel nem sok örömet talál a földön. Az ember megkívánja, megtalálja és befogadja a szépséget minden feltétel nélkül, csak azért, mert szépség, és áhítattal leborul előtte, nem kérdezi, mire használható és mit lehet rajta vásárolni.”

(Fjodor Mihajlovics Dosztojevszkij)

„Minden nagy találmány, minden nagy mű annak az eredménye, hogy a gondolatok és a tettek felszabadulnak a rutin zsarnoksága alól.”

(Arthur Koestler)

Művész nem gondolhat ki oly nagyot, hogy egy márványtömb ne rejtse már magába.”

(Michelangelo Buonarroti)

„Nem a foglalkozása teszi nemessé az embert, hanem ő nemesíti meg a foglalkozását.”

(Jorge Angel Livraga)

„A nagy művész az egészet is képes egy kicsiny terjedelemben összefoglalni.”

(Lucius Annaeus Seneca)

FILOZÓFIAI KVÍZ

Július–augusztusi feladványunk az életcélokról:

1. Hogyan fejeznéd be Seneca gondolatát? *„Kevesen szabják meg életüket és körülményeiket terv szerint, ...”*

- a) ...mert bölcsen ragaszkodnak a váratlan események varázsához, úgyis mindig ki lehet találni valamit.
- b) ...a többiek a folyó árjával úszó holmik módjára nem mennek, hanem sodortatnak.
- c) ...pedig az a lehetőségünk, hogy életünk minden perce kiszámíthatóvá váljon, mindenki előtt nyitva áll, csak egy jó táblagép kell hozzá, amely mindig kéznél van.
- d) ...a legtöbb ember helyett megteszi ezt a főnöke.

2. Hogyan találhatja meg az ember a valódi életcélját?

- a) Bátorság kell ahhoz, hogy elfogadjuk, van erőnk, amellyel jobb emberré válhatunk, és azután helyes cselekvéssel alá is kell támasztanunk, hogy megtalálhassuk a helyünket.
- b) Sehogy, vagy tisztában van vele már egész kicsi gyerekként, vagy az lesz belőle, amit a szülei kijelölnek számára, mert ők nem tudták megvalósítani.
- c) Sokat kell beszélgetni másokkal, mert csak ők segíthetnek ebben. Csak kívülről jöhet a megoldás, hiszen a többiek tapasztalatból jobban ismernek bennünket nálunknál. Környezetünk a legjobb tükör.
- d) Az élet kiszámíthatatlan, mindegy, mit tervezünk, mert máshová fog sodorni, ahelyett inkább ott találjuk fel magunkat, ahová éppen vetett a sors.

3. *„Tanulj a tegnaptól, élj a mának, reméld a holnapot. A fontos az, hogy mindig legyenek kérdéseid.” (Albert Einstein)* Mi szükséges ahhoz, hogy az embernek lényegi kérdései legyenek?

- a) Egyfajta gyermeki tudatlanság, amely állandó bizonytalanságban tartja az embert, és így nyitott tud maradni mindenre.
- b) Az állandó kételkedés, amely semmit sem fogad el úgy, ahogy éppen van.
- c) Folyamatos érdeklődés az ember, a természet, az élet céljának megismerése iránt, amely miatt érdemes tanulni, fejlődni, jobb emberré válni.
- d) Semmi sem szükségeltetik hozzá, kérdezni ugyanis nem nagy érdem. Sokkal fontosabb, hogy mindig készek legyünk a válasszal.

4. Hogyan fejeznéd be Saint-Exupéry gondolatát? *„Csak akkor leszünk boldogok, ha mindnyájan, a legkisebb is közülünk, ...”*

- a) ...megboldogul.
- b) ...boldog lesz, mert a legkisebb is számít...
- c) ...megváltozik.
- d) ...ráeszmél szerepére.

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

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