

Nyár – a lélek lehetősége

Már beléptünk a nyár kapuján. Újra átéljük a természet ciklusának egyik ismétlődő fázisát, bár talán pontosabb, ha azt mondjuk, hogy alávetjük magunkat neki. De a passzivitás helyett hasznosabb lenne, ha kicsit jobban tudatosítanánk életünk valamennyi pillanatát, és nem csupán kihúznánk naptárunkban a szinte észrevétlenül múló napokat. A nyár különleges időszak, azonban mára nagyrészt elveszítette jelentésének mélységét a versek, a bevett szokások, a hétköznapi gondolkodásmód és a reklámok hatására.

Az emberek a nyarat többnyire „pihenésre” szánják, csakhogy a mostani szünidők nem a pihenésről szólnak elsősorban. Úgy tűnik, hogy legtöbbször a lelküket akarják pihentetni, testüket viszont, amennyire csak lehetséges, cselekvésre bírják, mégpedig olyanra, amilyenre hajlamaik és ösztöneik vezetik őket. Az újságok, a filmek, az utcai plakátok a nyárhoz a fürdőruha-kavalkádot, a különleges, pezsdítő italokat, a pszichedelikus zenét, a szélben lobogó hajtat, valamint az általános lazaságot és komolytalanságot társítják.

Egy fokkal finomabb szinteken a nyarat a „megérdemelt pihenés” és a „bőség” időszakának tekintik. Az érett gyümölcs példázza az érett és komoly embert, aki az év többi részében végzett fáradtság munkáját piheni ki.

Most pedig mi, az események és divatok szele sodorta kicsiny porszemek, tegyük fel a kérdést: az évszakok csupán véletlenszerűen követik egymást, vagy találhatunk valami mélyebb összefüggést is ebben, esetleg a természet igazi nyelvét?

Természetesen ez utóbbit tartjuk igaznak. Ha az egész természet élő, és ha mi, akik részei vagyunk ennek a természetnek, alá vagyunk vetve az élet és a halál, a betegség és az egészség, a fiatalság és az öregség körforgásának, akkor miért utasítsuk



el a gondolatot, hogy a nyár, az ősz, a tél és a tavasz a természet életének megnyilvánulásai?

A nyár az érettséget, az élet kiteljesedését jelenti, és bennünket is arra serkent, hogy ugyanígy érezzünk. Ez az analógiák játékból fakad, amelytől nagyon nehéz függetleníteni magunkat. Nem arról van szó, hogy kerüljünk ki a természet hatása alól. Ellenkezőleg, érezzük magunkat érettnek, teljesnek, telítődünk napsugárral, vagyis energiával, és intelligensen használjuk ki a nyár adta lehetőségeket. Nemcsak a testnek kell pihennie, nemcsak a testnek kell éreznie ezt a teljességet, a belső embernek is engednünk kell, hogy nyara teljes legyen, és megszabaduljon a mindig jelen lévő gondoktól.

A pihenés nem a zenén, az italokon, a legújabb divaton, a tenger vagy a hegyek közelségén múlik (noha ezek a tényezők is segíthetnek). Az ember számára a pihenést tevékenységeinek váltogatása hozza. Ha elfáradtunk a hosszú hónapokon át végzett rutinfeladatainkban, pihenjük ki őket megújult alkotóerőnk segítségével: olvassunk mást, beszéljünk másról, osszuk be máshogy a napunkat, a szokott útvonalaink helyett válasszunk újakat. Ha a mindennapok egyhangúsága tudatunkat hosszú hónapokon át a test igényeinek szintjén tartotta, újítsuk meg lelkünket a nyár erejével. Itt az idő, hogy újra feltegyük a régi kérdéseket: „Ki vagyok?”, „Honnan jövök?”, „Merre megyek?”. A

nyár érett letisztultságában megtalálhatjuk azokat a válaszokat, amelyeket a tél sötétjének csendje esetleg nem engedett meglátni.

Az emberre jellemző törvény, hogy állandóan tevékenykednie kell. Hiába dédelgetünk romantikus álmokat a pihenésről, amelyben semmit sem csinálunk, hiszen sohasem érhetjük el az abszolút semmittevést: ha nem jár a kezünk, akkor majd jár az elménk; ha nem gondolkodunk, akkor az érzelmeink lesznek aktívak, ezek pedig mind ugyanúgy „fárasztanak” minket.

Csak az képes pihenni, aki előtte elfáradt. Csak az hagyhatja abba a keresést, aki már megtalálta, amit keresett. Tényleg mindenki elfáradt már önmaga keresésében? Nem kellene-e ezt az időszakot arra fordítani, hogy tevékenységeink jellegét megváltoztatva elkezdjük keresni azt a nyár ígérte érettséget, amelyet az emberre vonatkoztatva EVOLÚCIÓNAK hívnak?

Delia Steinberg Guzmán
 Az Új Akropolisz nemzetközi elnöke

Filozófia mint életmód

„Amikor eljött a cselekvés ideje, gyorsan meg kell ragadni az alkalmas pillanatot. Ahogy a víz eleinte csak gyűlik, gyűlik a tóban, anélkül, hogy túlcsordulna, ám amikor megtelt a tó, bizonyosan utat tör magának, ugyanúgy van ez az emberi életben is. Teljesen helyénvaló a halogatás mindaddig, amíg nem érkezett el az idő, ám egy perccel sem tovább! Ha az akadályok elhárultak, úgy hogy az ember cselekedhet, akkor a szorongó tétovázás már hiba, ami bizonyosan bajhoz vezet, mert az ember elszalasztja a kínálkozó alkalmat.”

Ji King

Mit tehetünk lelki egészségünkért?

„Legyünk vidámabbak! Talán idejétmúlt-nak tűnhet ez a buzdítás ebben a világban, amely megannyi komoly bajtól szenved. Azt mondják, hogy a gondok ellen semmit nem ér a vidámság. Ebben nem vagyok biztos, abban viszont igen, hogy szomorúsággal, szenvedő arccal, rosszkedvvel semmit sem oldunk meg.”

„Minden ember életében vannak olyan pillanatok, napok, sőt hetek és hónapok is, amikor megtörtnek érzi magát, és saját korábbi önmagához képest levertnek, gyengének, pesszimistának, kimerültnek tűnik bármihez, ami nem a hétköznapi gépies cselekvés.

Az első tanácsom az, hogy fogadd el ezt a helyzetet, vagyis a jól ismert »ciklusok törvényének« egyik természetes kifejeződését. Csitítsd el testedet és lelkedet, és kezd el figyelni, mikor érkezik a fel lendítő energiaáram. Addig pedig ne ess kétségbe, és még kevésbé oszd meg a többiekkel ezt a lelkiállapotodat. Meg kell tanulnod egyedül járni, magad lenni, nem pedig környezeted tükörképe, aki olyan, amilyennek környezete szeretné látni.”

„A veszélyt nem az jelenti, hogy rosszhangulatban vagyunk, hanem hogy eb-

ben a helyzetben minden gondolatunk és minden érzelmünk erőtlenné válik, és egyre mélyebbre süllyed. El kell kerülnünk a »körkörös gondolatokat«. Könnyen felismerhetjük őket, mert újra és újra elhangzanak, mint egy végtelenített felvétel, amelynek lejátszása után a síránkozó üzenet újra elindul.”

„Ha levertnek érzed magadat, segíts magadon egy jó könyvvel, egy kellemes sétával, vagy szenteld magad valamelyik kedvenc tevékenységednek. Minél egyszerűbb és könnyedebb, annál jobb. Néha egy kis játék egy dióhéjjal, a patak csordogálásának vagy a tűz sistergésének figyelése jobban tisztít, mint egy ősi ima.”

„Igyekezz mosolyogni akkor is, ha egyedül vagy, még a tükör előtt is. És ha firtogni van kedved, hát tedd, csak élvezd, mint amikor gyerek voltál.”

„Kerüld az olyan helyzeteket, amikor csendben ülsz vagy fekszel, és semmit sem teszel... csak töprengsz. Képzeld el, hogy rossz gondolataidból labdát formálsz és elhajítod. Vissza fog térti majd, de most hosszú útra küldted, és egy időre az »úrben« marad.”



„Ha nem érzed magad jól ott, ahol vagy, ne vonulj vissza gyáván, hanem lépj egyet, és jobban fogod érezni magad. Minden helyzetben a kezdeményezés a siker kulcsa ezen a világon, és akár meglük másikon is.”

„A gyengeség főleg azokat támadja meg, akiknek nincs mit csinálniuk, és energiájukat a fájdalmas és elégedett önszemlélésre pazarolják el.”

„Az energiát nem a hibák elleni harcra kell összpontosítani, hanem az erények megerősítésére.”

*Jorge Angel Livraga
Az Új Akropolisz alapítója*

Ajánljuk

Filozófiai életmódsátor a Szigeten

„Itt a nyár, pezseg az élet – dobd be magad Te is!” – ehhez hasonló szlogenekkel találkozunk úton-útfélen a fesztivál szezónban. De ki is ez a „magunk”, és mivégett dobálózunk vele?

Idén a Sziget Fesztiválon az Új Akropolisz sátrában a gyakorlati önismeretét a főszerep. Augusztus 15. és 17. között, péntektől vasárnapig belenézhetsz a „varázstükörbe”, hogy megtudd, milyen isten vagy istennő ereje bújik meg benned.

Gondoskodó Déméter vagy kreatív és praktikus Athéné? Méltóságteljes Zeus vagy örökifjú Dionüosz? Esetleg valami egészen más? Az Olümposz lakói olyan archetipi-

kus emberi jellemzőket hordoznak, amelyek minden férfiban és nőben ott vannak, és csak rajtunk múlik, kibontakoztatjuk-e őket.

Hogy van az, hogy mindig a tiéd az utolsó szó? Miért zuhansz össze minden egyes szakítástól? Mit eszel annyira a szép tárgyakon vagy a technikai kütyükön? Hogyan tanulhatsz meg nemet mondani? Miért nem bírod a kötöttségeket, vagy épp miért vagy a szokások rabja? Egyáltalán, milyennek „kell” lennie egy „igazi nőnek” vagy „eszményi férfinak”? Kvízeink és a hozzájuk kapcsolódó beszélgetések segítségével összeállhat a kép: rájöhetsz, milyen mélyebb mozgatórugók rejlenek hétköznapi tetteid mögött, és

eszközöket kaphatsz, hogy kiteljesítsd szunnyadó képességeidet magad és mások javára.

Ha pedig mindez nem elég, még egy expedícióra csábítunk, ahol egy tibeti meditációs ábra szimbólumainak megfejtésével keressük az utat belső énünk felébresztéséhez és a tudatosabb és teljesebb élethez.

Természetesen idén is lesz sakk és Erénykerék, és önkénteseinkkel beszélgetve belekóstolhatsz abba a filozófiai életmódba, amit Platónnal, Senecával és Konfuciusssal együtt mi is csak úgy jellemezhetünk: kalandos (társas)utazás a teljesség felé.

Klebercz Orsolya

Azt mondták... a nyugalomról

„Ne kívánd, hogy az események úgy alakuljanak, ahogy te szeretnéd. Inkább a kívánságaidat szabd hozzá az események alakulásához, meglátod, nyugodt lesz életed folytatása.”

(Epiktétosz)

„Szólj igazat, ne add át magad a haragnak, nyújtsd, amit tudsz, annak, aki kér. Ez a három lépés elvezet az istenekig.”

(Dhammapada)

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

(Khioszi Tatiosz)

„Csak nyugodt lelkű ember lehet boldog. Akinek a homlokán nincsenek soha fellegek. Akinek a lelkében nincs soha iszap, se ő nem sároz, se őt nem sározhatják be.”

(Gárdonyi Géza)

„A finomabb szinteken az erőfeszítés a vidámsággal, a lelkesedéssel rokon. Ez az energia békés, derűs, tartós, jó lelkiállapotot eredményez, mindenféle negatív érzelemtől és rögeszmétől mentes.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„A békét nem az éri el, aki igyekszik vágyait kielégíteni, hanem csak az, akit nem zavar a kívánságok szakadatlan özöne, melyek úgy ömlenek bele, mint folyók az állandóan töltődő, ám mindig mozdulatlan óceánba.”

(Bhagavad-gíta)

„A mindennapi élet irama és stressze valójában csak annyiban létezik, amennyi figyelmet szentelünk neki. Összpontosítással minden lelassul. Csak gyakorlás kérdése, hogy megtanuljuk a tudatot kívülről befelé irányítani, a középpontba helyezni.”

(Fernand Schwarz)

„A nyugalom és a megelégedés nem az emberen kívül van, hanem benne magában.”

(Anton Pavlovics Csehov)

„A tevékenység és a béke a tudat két alapállapota. Nekünk ellentéteseknek látszódnak, és úgy tűnhet, hogy ahol sok a tevékenység, ott nincs béke, vagy ahol béke van, ott nincsen aktivitás. Mégis, az a tudat, amelyben nincs egyszerre tevékenység és béke is, nem olyan tudatosság, amely tudna segíteni önmagunk építésében, egy új élet megalapozásában.”

(Delia Steinberg Guzmán)

„Ezer haszontalan szónál többet ér egyetlen szó, amely nyugalmat ad.

Ezer haszontalan sornál többet ér egyetlen sor, amely nyugalmat ad.

Ezer haszontalan versnél többet ér egyetlen vers, amely nyugalmat ad.”

(Dhammapada)

FILOZÓFIAI KVÍZ

Július–augusztusi kvízünk:

1. A kitartás az, ha megtanulunk úgy ismételni, ...

- ...hogy közben nem esünk a gépiesség hibájába.
- ...hogy közben nem gondolkodunk.
- ...hogy közben már rég elégünk van az egészből.
- ...hogy közben egészen máson jár az eszünk.

2. Ha valami fontos dolog már sokadszor nem sikerül, érdemes...

- ...feladni. Valahogy majd csak megleszünk e nélkül is.
- ...sokaknak elpanaszolni, hogy nem megy, hátha valaki más megcsinálja helyettünk.
- ...megpróbálni még egyszer. Most végre biztosan menni fog.
- ...stratégiát váltani. Lehet, hogy azért nem megy, mert nem jól csináljuk.

3. Konfuciusz szerint „ha hibázol ... akkor követed el igazán a hibát”.

- ...és a következmények helyrehozhatatlanok,...
- ...és ezt mások is látják,...
- ...és nem javítod ki,...

4. „A kitartás a kalapáláshoz hasonlítható: ...

- ...üt és távolodik, de soha nem veszíti célját szem elől.”
- ...a szög végül vagy bemegy, vagy elgörbül.”
- ...monoton és gépies, annak való, akiben nincs elég kreativitás az újításokhoz.”

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. A, 3. C, 4. A