



MUNDILFARI

Félagsblað Lífsspeki Félagins 1. tbl. 40. árg. jan. 2012
ábm. Birgir Bjarnason

Lífsspeki Félag Íslands, Ingólfsstræti 22. Pósthólf 1257, 121 Reykjavík, sími 551 7520



Frá Indlandi

Faðir minn birtist mér í draumi nóttina áður en ég legg upp í ferðina til Indlands.

Mig hefur ekki dreymt hann síðan skömmu eftir andlát hans 1999 og þá birtust orð hans í titli á bók sem ég tek út úr hillu góðvinar hans, Hannesar Péturssonar skálds. Bókin í draumnum hét: *Af hverju er ég hér en ekki þar*. En nú **heyri** ég rödd þabba í draumi og hann segir: *Þetta er flækjngur sem ég gaf að borða* og ég veit að hann er að tala um mig. Hann gaf mér ekki bara að borða, hann sendi mig líka út í heim og fódraði flækjngsketti sem höfðust við hinum megin við Snorrabrautina.

Og nú fódra ég flækjngshunda á Indlandi. Það var reyndar ekki meiningin. Ég ætlaði bara að fódra hænsnin og svínin í einu af húsunum í þorpinu sem er við hliðina á ferðamanna-húsunum þar sem ég bý núna í Goa. En hundarnir fundu lyktina langar leiðir af matnum í pokaum og gerðu sér gamla brauðið að góðu. Rifu það reyndar í sig.

Ég veit ekki af hverju ég er að segja ykkur einmitt þetta. Ætti ég ekki að vera að skrifa eitthvað um merkilega staði og mannlífið á Indlandi. En dýralífið heillar mig og hefur alltaf gert. Ég stend og fylgist með hænunum krafsa af offorsi í moldina eftir mat og kemst að því að brúnu svínin sem ráfa frjálts hafa heilmikinn karakter. Og nú bíða þrjár hundar eftir mat þegar ég legg leið mína gegnum þorpið og ég held ég

sé búin að koma mér í hálfgerð vandræði þar. En tilheyrir það ekki ferðalögum?

Ég var ekki nema fimm ára þegar ég var send að heiman í fyrsta skipti, í mánaðartíma til föðursystur minnar á Dalvík. Og þar varð ég í fyrsta sinn gagntekin af náttúrufegurð þegar ég og sex ára frændi minn röltum á eftir fé í fögrum dal. Og dalurinn hélt utan um okkur.

Það er nauðsynlegt að fara að heiman til að þroskast. En ferðalagið er ekki alltaf auðvelt og þá skiptir máli að geta sótt sér félagsskap í náttúrunni, dýrunum og ókunnugu fólki. Á jóladagsmorgun sótti ég messu í litlu þorpskirkjunni sem er að hluta til undir berum himni. Fólkið í þorpinu var allt klætt í sitt fínasta þúss, hátíðlegt í bragði, börnin róleg og stillt en hundarnir urruðu og bjuggu sig undir yfirráðaslag í sama mund og presturinn tók til máls. Því var þó afstýrt og allt fór vel fram. Kínverjar og hvellhettur voru sprengd við hliðina á kirkjunni og ég hrökk í kút hvað eftir annað en aðrir kirkjugestir kipptu sér ekki upp við hávaðann sem virtist vera hluti af messuhaldinu.

Eftir athöfnina faðmaðist fólk og óskaði hvert öðru gleðilegra jóla og gleymdi ekki einu aðkomumanneskjunnar á staðnum sem fékk bæði hátíðlegt handaband og koss á báðar kinnar ...

Anna Valdimarsdóttir sálfræðingur
og forseti Lífsspeki Félag Íslands

Dagskrá föstudaga kl 20.30

Rvík.st.	13. jan.	Bryndís Valbjarnardóttir: Lilit - gyðja sjálfsins Bryndís er prestur í Fríkirkjunni í Reykjavík		
Septíma	20. jan.	Þórhildur Þorleifsdóttir: Um femínisma		
Mörk	27. jan.	Hreinn Pálsson: Barnaheimspeki og kennsla heimspeki í skólum Fjallar um heimspekilegt innsæi barna og stíl. Einnig um hvernig standa má að verki við þjálfun barna í rökræðum. Upprifjun á ýmsu sem átti sér stað í Heimspekiskólanum sem Hreinn rak til 2000.		
Veda	3. feb.	Sverrir Guðjónsson, kontratenór: Um Buddhisma		
Dögun	10. feb.	Ásdís Olsen: Hamingja og núvitund Fjallar um hagnýtar aðferðir úr smíðju jákvæðrar sálfræði sem hafa sannað gildi sitt í rannsóknum. Kynntar verða 10 leiðir til að auka vellíðan og hamingju í daglegu lífi og verður sérstök áhersla lögð á núvitund og hugarró.		
Baldur	17. feb.	Þórir Sigurbjörnsson: Táknið á Þríhyrningi Þórir rýnir í tákn sem fannst á toppi Þríhyrnings í Fljótshlíð. Er þetta vitnisburður um keltneskt eða norrænt landnám? Styður það kenningar Einars Pálssonar? Er allt sem sýnist um landnám Íslands?		
Blavatsky	24. feb.	Valgerður Ólafsdóttir: Fókusing Fókusing er aðferð til að fara inn í tilfinningar sínar og kynnast þeim á nýjan hátt.		
Rvíkst.	2. mars	Guðmundur Andri Thorsson, rithöfundur: „Líf hverrar frumu er leyndur dómur“		
Septíma	9. mars	Hermann Bjarnason, hugmyndasögufræðingur: Táknfræði Barböru. Fjallað er um tákn í skáldsögunni Barböru eftir Jörgen Frantz Jacobsen.		
Mörk	16. mars	Jóhann Hauksson fréttamaður: Þræðir valdsins		
Dögun	23. mars	Hörður Þorgilsson: Dáleiðsla: Húmbúkk eða hagnýt fræði? Fjallað um sögu og stöðu dáleiðslunnar, skilgreiningu og megin einkenni, algenga upplifun, goðsagnir, álitamál, helstu kenningar um dáleiðslu og notagildi í meðferð.		
Baldur	30. mars	Árni Reynisson: Spá í Völuspá Í þessu merkasta kvæði Eddu finnast helgar tölur og táknmyndir sem freistandi er að skýra og skoða í samhengi við annan fornan efnivið og klassíska táknfræði almennt.		
Veda	13. apr.	Halldór Haraldsson: Gleymdir snillingar Hverjir voru Gottfried de Purucker, Sir Paul Dukes, Justin Moorward Haig, Yogi Ramacharaka og Manly Palmer Hall?		
Blavatsky	20. apr.	Bjarni Randver Sigurvinsson: Geta trúskipti stafað af heilapvotti eða hugstjórnun? Bjarni, gerir grein fyrir gagnrýni trúarlífsfélagsfræðinga á kenningar um heilapvott og hugstjórnun í tengslum við vaxandi útbreiðslu nýtrúarhreyfinga á undanförunum áratugum.		
Deild	27. apr.	Anna Valdimarsdóttir sálfræðingur talar um upplifun sína á Indlandi og annað sem henni liggur á hjarta.		

Dagskrá laugardaga kl 15.30

Rvík.st	14. jan.	Þormóður Símonarson: Frá trú að fullvissu, mikilvægt skref í andlegu lífi — Þormóður er höfundur bókarinnar: <i>Þúsund myndir... milljón minningar</i>	
Septíma	21. jan.	Deepa Ivenga: Hugþjálfunartölvuleikir	
Mörk	28. jan.	Jóhannes Ágústsson: Nytjastefna John Stuart Mills Höfum við einhver not fyrir hana í dag?	
Veda	4. feb.	Halldór Haraldsson píanóleikari kynnir verk eftir Franz Liszt	
Dögun	11. feb.	Guðlaugur Leósson: Forvarnir gegn slysum á heimilum Guðlaugur ræðir um forvarnir gegn helstu slysum á heimilum en hann hefur kennt skyndihjálpi o.fl. hjá Rauða krossinum síðan 1976.	
Baldur	18. feb.	Þórarinn Þórarinsson: Heimsókn þriggja kvenna frá andlegum skóla í Moskvu	
Blavatsky	25. feb.	Cand.Psych. Þorgerður Guðmundsdóttir: Hugleiðslusetur Þorgerður fjallar um hugleiðsluatriði Gaia House.	
Rvíkst.	3. mars	Hrafnhildur Geirsdóttir: Hvað segja stjórnurnar um þig? Hrafnhildur er stjórnuspekingur	
Septíma	10. mars	Einar Már Guðmundsson rithöfundur talur um það sem honum er hugleikið	
Mörk	17. mars	Jóhannes Ágústsson fyrrverandi rektor ræðir við þátttakendur um siðfræði Immanuel Kants .	
Dögun	24. mars	Vilhjálmur Hjaltalín Jónsson: Undirvitundin Vilhjálmur fjallar um undirvitundina frá sjónarhóli tibetsks búddisma og vestrænnar sálfræði. Sérstaklega verður skoðað hvernig hægt er að öðlast þekkingu um undirvitundina og nýta þá þekkingu í daglegu lífi.	
Baldur	31. mars	Magnús Guðmannsson: Garðar Ásbjarnar vegghamars og Dyr	
Veda	14. apr.	Birgir Bjarnason: Vísindin og raunveruleikinn Fjallað um nýjustu hugmyndum Stephans Hawkins um allt sem er.	
Blavatsky	21. apr.	Sigríður Einarsdóttir: Dularmögn Egyptalands Tekið úr bók eftir Paul Brunton. Leikin tónlist.	
Deild	28. apr.	Lótus-fundur. Frjáls framlög frá félögum. Umræður um starf vetrarins og skoðanaskipti um hvernig við viljum hafa framtíðina. Félagar eru hvattir til að leggja veitingar á borð með sér og láta rödd sína heyrast.	

Ýmsir þættir starfsins

Akureyri

Fundir eru sem fyrr, haldnir annan hvern sunnudag í húsnæði Lífsspekifélagsins að Glerárgötu 32, 4. hæð (gengið inn að austan). Á öllum fundum eru kaffiveitingar á vægu verði, tónlist og umræður. Allt áhugafólk velkomið.

Eva Sólveig Úlfisdóttir er formaður.

Leshópur á sunnudögum

Leshópurinn sem starfað hefur undanfarin ár, heldur áfram á sunnudagsmorgnum kl. 11:00.

Fundinum lýkur ávallt með stuttri hugleiðingu (u.þ.b. 10 mín.). Frekari upplýsingar veitir Jón í síma 694 2532.

Spjall um hugrækt kl 14 og hugleiðing fyrir byrjendur kl 14:30

Hálfsmánaðarlega á laugardögum í umsjá Birgis Bjarnasonar. Í sal félagsins niðri, ókeypis.
Dagsetningar: 14. jan. 28. jan. 11. feb. 25. feb.
10.mars. 24. mars. 14. ap.

Bókasafn og bókaþjónusta

Bókaþjónustan er opin á fimmtudögum kl. 16:30 til 18:30. Á sama tíma er bókasafnið opið.
Halldór Haraldsson sér um bókaþjónustuna.

Núvitundarhugleiðsla í Lífspekifélaginu

Núvitund (mindfulness) er náttúrulegur eiginleiki hugans til að vera meðvitaður hér og nú um það sem er að gerast, á meðan það gerist án þess að dæma það á nokkurn hátt. Hægt er að þjálfa sig á kerfisbundin hátt í því að vera meira hér og nú.

Það sem við notum á námskeiðinu eru æfingar sem innifela stuttar hugleiðslur, líkamsskönnun (bodyscan) og gangandi hugleiðslu. Þátttakendur fá verkefni með sér heim og mælst er til að fólk æfi sig á milli tíma. Einnig verða gerðar æfingar í góðvild og kærleika. Þessar æfingar geta aukið skilning okkar á huganum og venjum hans og hjálpa okkur að sjá þær hindranir sem mögulega geta verið í veginum.

Rannsóknir sýna í vaxandi mæli að núvitund (mindfulness) ýtir undir andlega og líkamlega vellíðan og auðveldar okkur að takast á við ákoranir og verkefni í lífinu. Þessi nálgun hefur verið notuð á áratugi í löndum í kringum okkur með góðum árangri.

Um leiðbeinendur: Höfum farið á námskeið heima og erlendis í núvitundarhugleiðslu, m.a. í Samyeling, tibetsku klaustri staðsettu í Skotlandi. Einnig höfum við lokið leiðbeinendanámskeiði frá Mindfulness Association.

Gunnar L. Friðriksson starfar nú sem nuddari og sjukraliði, Helena Bragadóttir er starfandi hjúkrunarfræðingur á geðsviði LSH.

Skráning: Hægt er að skrá sig á netföngin gunnar@dao.is og helena@dao.is

Námskeiðið hefst laugardaginn 21. jan, kl. 11.00 – 13.00. Eftir námskeiðið verður boðið uppá sameiginlega hugleiðslu annanhvorn laugardag kl. 14.00.

Kynningarkvöld verður fimmtudaginn 12. jan. í húsi Lífspekifélagsins kl. 19.00-21.00

Verð er 26 þúsund, kennslubók og tveir hugleiðsludiskar með hugleiðslum námskeiðsins fylgir með.

Sími deildarforseta er 561 22 24

Netfang: lifspekifelagid@gmail.com Lén: www.lifspekifelagid.is

Sunnudaga kl. 11:00 er hist uppi til þess að lesa og hugleiða.

Fimmtudaga kl. 16:30 til 18:30 er bókasafnið, bókaþjónustan og skrifstofan opin yfir vetrarmánuðina.

Föstudaga kl 20:30 opinber erindi, allir velkomnir.

Laugardaga kl 15 til 17 er opið hús með umræðuefni.

Mundilfari í tölvuna

Allir sem óska geta fengið Mundilfara sendan í vefpósti. Slíkt mundi spara félaginu ljósrítunar- og póstkostnað. Þeir sem vilja fá Mundilfara sendan rafrænt endilega láta vita á netfang: birgirbjarna@simnet.is.

Lífspekifélagið á vefnum

Á síðu félagsins <http://www.lifspekifelagid.is> er hægt að skoða ýmislegt, m.a. dagskránnu og greinar. Einnig er hægt að nálgast upplýsingar á fésbókinni:

www.facebook.com/pages/Lifspekifelagid

Hefur þú ábendingar til gjaldkera

Þeir sem vilja koma athugasemdum eða ábendingum til gjaldkera félagsins, varðandi heimilis-

föng eða annað geta haft samband við hann um netfangið: markus.wilde@gmail.com

Veitingar

Nokkrir félagar í hvert sinn koma með allt bakkelsið sem er á boðstólnum eftir erindin á föstudögum og á opnu húsi á laugardögum. Kaffið og meðlætið er selt á kr. 700 og rennur til félagsins. Þetta er önnur fjárhagsstoð félagsins á eftir lágum árgjöldum.

ÞEIR SEM VILJA STYRKJA FÉLAGIÐ MEÐ BEINUM FJÁRFRAMLÖGUM GETA GERT ÞAÐ MEÐ ÞVÍ AÐ LEGGJA INN Á NEÐANGREINT REIKNISNÚMER: REIKNISNÚMER: 0111-26-517509 KENNITALA FÉLAGSINS ER 580169-4739