

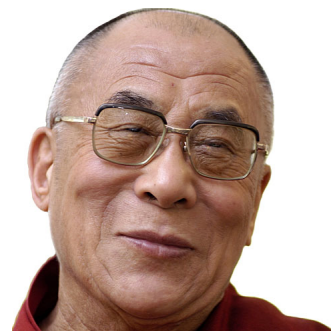


MUNDILFARI

Félagsblað Lífspekifélagsins 3. tbl. 42. árg. okt. 2014
ábm. Birgir Bjarnason

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

Hinn 14. Dalai Lama fjallar um *upprætingu þjáningarinnar* Fyrirlestur í Barbican Centre í London 1997.



Orsakir þjáningarinnar eru tvenns konar:

1) afleiðingar karma og 2) vegna eðlis alheimsins. Öll þessi orsakatengsl geta verið afar flókin. Neikvæðar hugsanir og tilfinningar eru orsök slæms karma. Í *Kalachakra Tantra* er sérstaklega farið í vissar orsakir karma. Til að orsakir verknaðar geti valdið karma þarf verknaðurinn aðvera gerður af yfirlögðu ráði og með ákveðinn tilgang í huga. Orsakir eru þrenns konar: jákvæðar, neikvæðar og hlutlausar. Hugurinn að baki verknaðar getur verið missterkur og þá með viðeigandi afleiðingum. Þegar tilgangur verknaðar er jákvæður er mikilvægt að framkvæmd hans sé gerð af heilum hug og öðrum til góðs. Í búddisma eru allnákvæmar skilgreiningar á neikvæðum, jákvæðum og hlutlausum orsökum. Andlegum leitanda ber að stefna á andlegt frelsi undan *samsara* (hjóli lífins) og í fyrstu ætti hann að gefa gaum að hegðun sinni og vera vakandi gagnvart neikvæðum tilhneigingum sínum.

Ef við spyrjum hvort hin æðri veruleiki eigi orsök sína að rekja til karma, er svarið nei. Ef hins vegar við spyrjum hvort efnisheimurinn og mannshugurinn eigi orsök sína í karma, er svarið já. Heimurinn í heild sinni, alheimurinn, upphaf hans í stórusprengju (big bang) er hins vegar ekki af völdum karma. Þar er um að ræða grundvallar nátturulögmál.

Er við tölum um orsakir karma er hina upprunalegu orsök að finna í blekkingu. Varðandi *anatman* eða *anatta* er átt við blekkjandi hugmyndir mannsins um *égið* o.s.frv. Óvinir okkar eru blekkjandi, neikvæðar hugsanir og tilfinn-

ingar, sem við verðum að uppræta. Þessir óvinir fylgja okkur hvert sem við förum. Við getum ekki losnað við þá með því að fara eitthvert. Hvort sem ég er í Potala (höllinni í Lhasa), Dharamsala eða hér í London – þá fylgja þessir óvinir mér (hlátur). Reynið því virkilega að takast á við þessa óvini, því það er mögulegt. Við verðum að rekja tilfinningar og hugsanir til uppruna síns, vera vakandi fyrir þeim neikvæðu og leggja þeim jákvæðu lið. Verum vakandi fyrir tilfinningum okkar og uppgötvaðum innri frið og hamingju. Við verðum að skilja að það að ná æðsta vitundarstigi byggist ekki á einhverjum helgiritum eða kennivaldi, heldur því að finna það af eigin rammleik. Grunnur *moksha* (andlegs frelsis) byggist á *tóminu* og upprætingu allra blekkinga. Er við tölum um *tómið* í búddisma erum við að ræða fjarveru einhverra hluta. Af hverju þurfum við að afneita einhverju? Óttumst við einthvað? Til að skilja þennan ótta þurfum við að nálgast hann með jákvæðum hætti, að það sé jákvætt að losna undan blekkingu og þá hverfur óttinn. Við þurfum sem sagt að losna undan blekkingu t.d. um að *sjálfíð* sé ákveðinn aðskilinn hlutur. Misskiliningurinn liggur aðeins í því og að efnisgera sjálfíð. Að neita þessari efnisgerð er kjarni kenningarinnar um *anatman*. Með afneitun afneitum við hins vegar ekki orsakasamhengi karma. *Tómið* þýðir heldur ekki óraunveruleiki.

Halldór Haraldsson tók saman af myndbandi.

Dagskrá föstudaga kl 20:00

Blavatsky	10. okt.	Bjarni Sveinbjörnsson flytur erindi er nefnist: Í þessum heimi. Af þessum heimi?		
Rvík.d.	17. okt.	Helgi G Garðarsson: Fleiri brot úr Grettissögu. Um erfiða hegðun Grettis á barnsaldri		
Septíma	24. okt.	Bjarni S Kárason fjallar um Rajayoga Yogi Ramacharaka í ljósi kenninga Krists.		
Mörk	31. okt.	Rajayoga Bjarni S Kárason heldur áfram umfjöllun sinni frá síðustu viku.		
Veda	7. nóv.	Birgir Bjarnason: Um hamingjuna. Við hvað miðast hamingja? Er hamingja helsta markmið okkar í lífinu? Hvað fellst í því að vera hamingjusöm/samur?		
Baldur	14. nóv.	Ragnar Önundarson með erindið: Snorri þekkti forna sálfræði.		
Blavatsky	21. nóv.	Ásta Arnardóttir, jógakennari, flytur erindi.		
Rvík.d.	28. nóv.	Haraldur Erlendsson: Shakti og Prana. Hið andlega vekjandi afl og lífsafl.		
Félagið	16. jan.	Kynningarfundur.		
Septíma	23. jan.	Gunnlaugur Guðmundsson, stjórnspekingur: Orkukerfi og eðli mannsins. Um er að ræða framhald af fyrirlestri um náttúrugen mannsins, lögmál og kenningar í stjórnspeki.		
Mörk	30. jan.	Þóra Halldórsdóttir: Orkan og ég — Á Qigong erindi við mig?		

Ýmsir þættir starfsins

Lífspekifélagið á vefnum

Á síðu félagsins <http://www.lifspekifelagid.is> er hægt að sjá ýmislegt m.a. dagskránnar og greinar.

Mundilfari í tölvuna

Þeir sem óska eftir Mundilfara rafrænt þurfa að senda netfang sitt til: birgirbjarna@simnet.is. Sendið fullt nafn með og helst heimilifang.

Fundartímar

Fundartími á föstudögum er kl 20. Á laugar-dögum er aðaláhersla á hugleiðingu (íhugun) og fræðslu tengdri henni eða annað efni. Hugleiðing hefst kl 15:30. Síðan er kaffi kl 16 og fræðsla eftir það.

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.

Leshópur á sunnudögum

Leshópurinn heldur áfram kl 11 á sunnudagsmorgnum.

Viðræður við Krishnamurti

Til stendur að hafa nokkra fundi seinni hluta janúar þar sem sýndar verða viðræður ýmissa þekktra manna við Krishnamurti. Nánar auglýst í næsta Mundilfara.

Dagskrá laugardaga kl 15:30 hugleiðing / íhugun, kl. 16 kaffi, umræðuefni

Blavatsky	11. okt.	Pétur Sigurðsson leiðir hugleiðingu og spjallar um andlega iðkun eftir kaffið.	
Rvík.d.	18. okt.	Haraldur Erlendsson sér um íhugun og fjallar frekar um eldmöntrur og Agni .	
Septíma	25. okt.	Bjarnheiður Bjarnadóttir leiðir hugleiðingu. Gunnar Músson: Um markmið hugleiðingar og vitundarvígslur .	
Mörk	1. nóv.	Þórgunna Þórarinsdóttir leiðir hugleiðslu og umræður eftir kaffi.	
Veda	8. nóv.	Birgir Bjarnason leiðir hugleiðingu. Halldór Haraldsson: Að brúa vísindi efnis og anda .	
Baldur	15. nóv.	Pétur Halldórsson: Snorri kunni tvær heimsmyndir . Pétur fjallar um nýja bók sína: <i>Heimsmynd landnema á Íslandi</i>	
Blavatsky	22. nóv.	Sigríður Einarsdóttir leiðir hugleiðingu með tónlist og ræðir um Dalai Lama eftir kaffið.	
Rvík.d.	29. nóv.	Anna Valdimarsdóttir, sálfræðingur leiðir íhugun og segir frá nýútkominni bók sinn Hugrækt og hamingja og les úr henni.	
Félagið	17. jan.	Kynningarfundur.	
Septíma	24. jan.	Þórgunna Þórarinsdóttir leiðir hugleiðingu og spjallar eftir kaffið um heildræna heilsu .	
Mörk	31. jan.	Þóra Halldórsdóttir leiðir hugleiðslu og umræður eftir kaffið.	

Úr væntanlegri bók
eftir Önnu Valdimarsdóttur.
Hugrækt og hamingja



Ástand okkar og aðstæður eru sjaldnast eins og við vildum hafa þær. Lífið leikur okkur á ýmsa lund og því fylgir bæði sársauki og óvænt áföll fyrir utan ófullnægjukenndina sem virðist vera óhjákvæmilegur fylgifiskur mannlífsins. Búdda sagði að lífinu fylgdi þjáning og það á við enn þann dag í dag. Hann var samt ekki að segja að lífið væri táradalur. Þvert á móti. Það er eðlilegt markmið að stefna að hamingju í lífi sínu, vilja fylla það tilgangi og merkingu og verða sjálfum sér og öðrum til góðs.

Sársauki er óhjákvæmilegt hlutskipti okkar mannanna þar sem lífinu fylgir hrörnun, dauði, veikindi, missir og spilling. Ekki stoðar að stinga höfðinu í sandinn og láta eins og hann sé ekki til. Slíkt dregur úr þroska okkar og kemur í veg fyrir samlíðan með öðrum. Harmatölur og heilabrot koma líka að litlu gagni og geta aukið van-

líðan enn frekar þegar við festumst í dapurlegum hugrenningum. En ekki eru öll sund lokuð. Fyrir meira en 2500 árum síðan lagði ungur maður leið sína að heiman og strengdi þess heit að finna lausn á vanda manneskjunnar.

Lausnin sem hann boðaði felst í því að leggja kærleiksríka rækt við huga sinn sem við getum kallað leið athyglinnar. Kjarni hennar er núvitund sem felst í að vera vakandi fyrir því sem gerist um leið og það gerist án þess að draga reynslu sína umsvifalaust í dilka sem góða eða vonda. Vera vakandi fyrir innra og ytra lífi án þess að reyna að bæla tilfinningar eða útiloka hugsanir. Mikilvægur þáttur í vakandi athygli er því sjálfsgát sem felst í kærleiksríkri vitund um sitt innra líf. Vakandi athygli hefur fyrst og fremst verið tengd við austræna íhugunarhefð, jafnvel austræn trúarbrögð, en er nú löngu orðin útbreidd á Vesturlöndum enda er kjarni hennar sammanlegur og alþjóðlegur. Og nú hafa rannsóknir í sálarfræði og heilavísindum staðfest gagnsemi/gildi þess að ástunda innsæja íhugun og rækta með sér hugarfar sáttar og æðruleysis.



HÁVAMÁL INDÍALANDS BHAGAVAD-GÍTA

Bókaútgáfa

Félagið hefur endurútgefið þýðingu Sigurðar Kristófers Péturssonar á Ghagvad-Gíta, Hávamálum Indíalands. Hún hefur verið ófáanleg um langt árabil. Að mestu leyti er hún samræða Arjuna og Krishna (lærisveins og meistara). Brot úr bókinni:

Vítringur gerir engan greinarmun á Brahma-presti, er hefir bæði menntun mikla og auðmýkt til brunns að bera, og kú, fíl og jafnvel rakka og honum, sem er talinn afhrak annarra manna. Menn hafa þegar sigrast á sérhverju hér í heimi, er þeir fá haldið huga sínum í jafnvægi. Hinn *Eilífi* er syndlaus og í eilífu jafnvægi. Fyrir því hvíla þeir í honum. Mannviti manns þess getur ekki skeikað né skjöplast, er þekkir hinn *Eilífa* og dvelur í hinum *Eilífa*. Hann fagnar ekki, þótt hann öðlist það, er fær veitt honum unað. Og hann hryggist ekki heldur, þótt honum beri harmsefni að höndum.

Félagaskrá

Tilkynningar vegna breytinga í félagaskrá berist til Leifs Leifssonar, ritara: leifurhl@gmail.com

Peir sem vilja styrkja félagið með beinum fjárframlögum geta gert það með því að leggja inn á eftirfarandi reiknisnúmer:

Reiknisnúmer: 0111-26-517509
Kennitala félagsins er 580169-4739

Sími forseta er 554 2957 / 695 8955

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

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

Laugardaga kl 15:30 til 17:30 er opið hús, hugleiðing / ihugun og umræðuefni.

hinn æðri vegur
er takmarkalaus.
viðfeðmi hans
er uppspretta alls.
hann slævir hvöss horn.
kemur reglu á glundroða.
dregur úr snilli.
er laus við ofríki
varir að eilífu.
hann er barn
þess óþekktu
foreldri óendanleikans.
úr bókinni *Hinn æðri vegur*