



MUNDILFARI

Félagsblað Lífsspeikifélagsins 3. tbl. 46. árg. okt. 2018
ábm. Birgir Bjarnason

Lífsspeikifélag Íslands, Ingólfsstræti 22. Pósthólf 1257, 121 Reykjavík, sími 551 7520
Sími Ganglera: 896 2070

Uppörvandi þróun

Þótt ástandið í heiminum núna sé ekki beinlínis uppörvandi, þá hefur ýmislegt gerst í kyrrþey og er að gerast sem ætti að vekja áhuga og gleðja alla með frjálsa hugsun og opinn huga. Fyrir ekki svo mörgum árum var afstaða hefðbundinna vísindamanna gagnvart iðkun íhugunar helst sú, að hún væri jú saklaus og gæfi iðkendum huggandi tilfinningar, en hefði í rauninni engar raunhæfar afleiðingar. Hér hefur orðið mikil breyting á. Allt frá árinu 1987 var komið á viðræðufundum milli vestrænna vísindamanna og Dalai Lama ásamt tibeskum lómum, að mestu leyti fyrir áhuga Dalai Lama á vestrænum vísindum. Hann vildi láta kanna, hvort ýmislegt í iðkun tibesks búddisma gæti komið okkur að notum, ef hún væri rannsókuð með vísindalegum hætti og komið væri á gagnkvæmum samræðum vísindamanna og tibeskra lama um mannshugann, tilfinningar og vitund mannsins. Stofnuð voru samtökin *Mind and Life Institute*, en á vegum þeirra voru haldnar ráðstefnur með fyrirlestrum og umræðum milli þessara aðila. Dalai Lama vildi t.d. fá að sannprófa hvað gerist í iðkun íhugunar og sendur var lama, með mikila reynslu í íhugun að baki til vísindastofnunar í Bandaríkjunum í þeim tilgangi að skanna heilastarfsemi hans í íhugun. Það er líka fróðlegt í þessu sambandi, að þróun tækja í mælingu heilastarfsemi hafði þá fleygt fram. Hér komu því vestræn vísindi þessu málefni til stuðnings. Morgunn nokkurn árið 2002 var tibeski lamann, Mingyur Rinpoche, skannaður í hugleiðslu í slíkum tækjum. Vísindamönnunum brá nú heldur í brún er heilabylgjur lamans reyndust 400 sinnum sterkari en í venlulegu fólki sem þeir höfðu skannað! Þeir gerðu sér grein fyrir, að þeir voru vitni að tímamóta viðburði. Hér var komin í fyrsta sinn vísindaleg sönnun þess, að iðkun hugleiðingar er ekki einhver óljós og óraunveruleg tilfinningasemi. Skýrsla um þessa rannsókn

britist síðan í um 1.100 vísindaritum víðs vegar um heiminn. Lesanda er hér bent á frábæra grein Gylfa Aðalsteinssonar um þetta í síðasta hefti Ganglera (2017), (*Er gagn*



ad hugleiðslu?) þar sem farið er nákvæmar í allt þetta mál. Þeir sem vilja enn nánari upplýsingar er bent á bókina *Altered Traits (Umbreyttir eiginleikar)* eftir vísindamennina Daniel Goleman og Richard Davidson. Í framhaldi af rannsókninni á Mingyur Rinpoche komu 20 aðrir lamar og gefa rannsóknir á þeim innsýn í heilastarfsemi þessara *hugleiðsluöfra* eins og Gylfi kallar þá og segir síðan: „Þessi samruni vísinda og hugleiðslumenningar getur verið frækorn mikilla breytinga á viðhorfi til andlegs lífs.“ Annað sem komið hefur fram í þessum rannsóknum er, að heilafurur breytast við iðkun hugleiðingar (neuroplasticity). Einnig má nefna, að Mingyur Rinpoche hefur verið eftirsóttur í að kenna iðkun íhugunar og er lesanda bent á, að unnt er að fá beina leiðbeiningu hans í Youtube á netinu. Þökk sé tæknilegum framförum!

Annað uppörvandi er, að á undanförunum árum hefur orðið gífurleg aukning í iðkun búddískrar innsæisíhugunar, oft nefnd núvitund. Nú er vitað að hún skiptir máli. Þessi áhugi á hugrækt og hugleiðingu birtist í ýmsum greinum yogaíhugunar, Zen-hugleiðslu, tibeskri hugleiðslu o.fl. Árið 2012 stunduðu 12 milljónir Bandaríkjamanna hugleiðingu og nú er áætlað að í heiminum öllum stundi milli 200 og 500 milljónir manna íhugun daglega.

(Framh á bls 4.)

Dagskrá föstudaga kl 20:00. Allir fundir félagsins eru öllum opnir og endurgjaldslaust.

Félagið	12. okt.	Kynningarfundur. Haldinn fyrir þá sem þekkja lítið til félagsins. Örfyrirlestrar. Birgir Bjarnason, Helgi Ásgeirsson og Melkorka Edda	
Septíma	19. okt.	Snorri Sveinn Friðriksson: Priðji maðurinn og kærleikshjartað? Gamalt erindi af mynddiski.	
Veda	26. okt.	Jóhanna M. Thorlacius: Áföll og trú. Hún mun tala um grunn sinnar andlegu ræktar, hvernig trúarviðhorf hefa eflst með lífsreynslunni og hvernig kristni arfurinn hefur orðið trúargrundvöllur hennar í æ ríkari mæli. Hún lýsir því hvernig austræni arfurinn dýpkar kristinn trúarskilning.	
Dögun	2. nóv.	Elías Jón Sveinsson: Gleði, ánægja og fullur af lífsprótti.	
Mörk	9. nóv.	Melkorka Edda Freysteinsdóttir: Kraftar hljóðanna. Rudolf Steiner rannsakaði tilurð hljóðanna ásamt fleirum og til varð sýnileg list sem hefur fengið nafnið hrynlíst (Eurytmy) og einnig lagði Alfred Bauer grunninn að handa og tónmeðferð (kírófónetík) sem byggir á sömu kröftum hljóðanna. Melkorka mun deila reynslu sinni og leyfa áheyrendum að upplifa hljóðin og krafta þeirra á mismunandi vegu.	
Baldur	16. nóv.	Þórarinn Þórarinsson: Þingvellir. Frásögn Njálssögu af bardaga á Þingvöllum í ljósi þekkingar á skipulagi staðarins.	
Blavatsky	23. nóv.	Oddi Erlingsson: Núvitund og gagnasemi hennar í sálrænni meðferð.	
Rvík.d	30. nóv.	Dagskrá auglýst síðar.	
Veda	11. jan.	Birgir Bjarnason: Nokkrar spurningar. Spurningar og svör.	
Mörk	18. jan.	Halldór Haraldsson: Um kynni Vimala Thakar og Jiddu Krishnamurtis. Fjallað um ævi Vimala Thakar, umbótasinna í þjóðfélagsmálum og fyrrum fylgjanda Vinoba Bhave í landgjafahreyfingu hans á Indlandi og kynni hennar af Jiddu Krishnamurti, hvernig hann læknaði hana með handayfirlagningu af heyrnarleysi, um andlega vitundarbreytingu hennar og kynni hennar af Krishnamurti í mörg ár.	
Dögun	25. jan.	Dagskrá auglýst síðar.	

Sími starfandi deildarforseta er 895-1025.

Netfang: <mailto:lifspekifelagid@gmail.com> Lén: <http://www.lifspekifelagid.is>

Föstudaga kl. 19:00 til 20 er bókaþjónustan opin yfir vetrarmánuðina.

Laugardaga kl 15 er hugleiðing / íhugun, kaffi og umræðuefni.

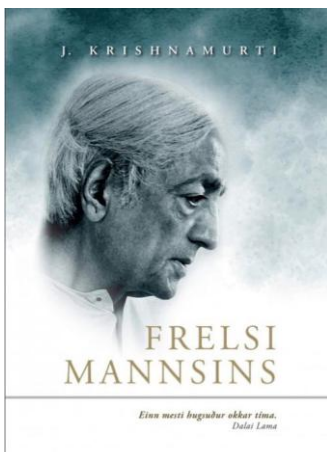
Þeir sem vilja styrkja félagið með beinum fjárframlögum geta gert það með því að leggja inn á eftirfarandi reikningsnúmer: 0111-26-517509. Kennitala félagsins er 580169-4739.

Dagskrá laugardaga kl. 15 hugleiðing / íhugun, kl. 15:20 kaffi, síðan umræðuefni

Deildin	13. okt.	Hugleiðing og umræður um andleg mál í umsjá Jóns Ben og Birgis.	
Septíma	20. okt.	Birgir Bjarnason: Hugleiðing og síðan umfjöllun um fræðslubálk Sigvalda Hjálmarssonar.	
Veda	27. okt.	Birgir Bjarnason: Hugleiðing og umræður um vandamál hugans.	
Dögun	3. nóv.	Þórhalla Björnsdóttir leiðir hugleiðingu og sjallar um búddisma .	
Mörk	10. nóv.	Guðfinna Svavarsdóttir yoga- og Ölduvinnukennari leiðir prönuhugleiðslu og eftir kaffi verður erindi: Í lífsins ólgusjó með Mikka Mús og Ölduvinnu (The Wave work).	
Baldur	17. nóv.	Einar Pálsson flytur með rödd sinni af hljómdiski erindi úr Norræna húsinu 1970: Miðjan að Þingvöllum .	
Blavatsky	24. nóv.	Sigríður Einarsdóttir leiðir hugleiðingu, leikur tónlist og fjallar um Ramakrishna - ævi hans og áhrif .	
Rvík.d.	1. des.	Dagskrá auglýst síðar.	
Veda	12. jan.	Vilhjálmur Hjaltalín Jónson leiðir hugleiðingu og fjallar um hugrækt úr frá kenningum Carl Gustav Jung .	
Mörk	19. jan.	Birgir Bjarnason leiðir hugleiðingu og heldur áfram að fjalla um efni úr fræðslubálki Sigvalda Hjálmarssonar.	
Dögun	26. jan.	Dagskrá auglýst síðar.	

Ný bók

Út er komin ný bók eftir J. Krishnamurti, þýdd af Kristni Árnasyni. Útgefandi er Bókaútgáfan Sæmundur. Hún fæst hjá Lífspekifélaginu og kostar 4000 kr.



Maðurinn skilur ekki hvernig andinn er sameinaður líkamanum og samt er það þetta sem skapar manninn.

— Ágústínus

Að vera viðbúinn er mikils virði, að kunna að bíða er meira virði, að gæta hins rétta augnabliks er alls virði.

— A. Schnitzler

Sá sem aðeins vill trúna því sem hann skilur til fullnustu, verður annað hvort að vera ofviti eða lítiltrúaður.

— Colton

Að skilja er að fyrirgefa.

— Madame de Stael

Ýmsir þættir starfsins

Lífspækifélagið á vefnum

Á síðum félagsins lifspekifelagid.is og á facebook er hægt að sjá ýmislegt varðandi félagið m.a. dagskránnu og greinar. Á netinu er hægt að horfa á nokkra fyrirlestra sem haldnir hafa verið í Lífspækifélaginu. Slóðin er:

<https://www.youtube.com/channel/UC3byri28eOfBMJowPOo6HQg>

Mundilfari í tölvuna

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

Mundilfari er nú eingöngu sendur út rafrænn hann mun áfram eins og áður, liggja frammi í félagshúsinu.

Leshópur á sunnudögum

Leshópurinn heldur áfram kl. 11 á sunnudagsmorgnum. Jón E Benediktsson stýrir honum.

Hugleiðing á mánudögum

Heldur áfram í umsjá Haraldar Erlendssonar frá kl. 18 til 20.

Félagaskrá

Tilkynningar vegna breytinga í féлага- og áskrifendaskrá berist til Einars Ö Björgvinssonar: <mailto:Ramakaraka@yahoo.com>

Fundartímar

Fundartími á föstudögum er kl. 20. Á laugardögum er aðaláhersla á hugleiðingu (íhugun) og fræðslu tengdri henni eða annað efni.

Hugleiðing hefst kl. 15. Síðan er kaffi um kl. 15:20 og fræðsla eftir það.

Þessir fundir eru öllum opnir eins og aðrir.

Veitingar í félagshúsinu

Á eigin kostnað koma nokkrir félagar með allt bakkelsið sem er á boðstólunum eftir erindin á föstudögum og á opnu húsi á laugardögum. Kaffið og meðlætið er selt á kr. 1000 og rennur féð til félagsins. Þetta er önnur fjárhagsstoð fé-

lagsins á eftir lágum árgjöldum. Þau eru nú kr. 5.500-.

Bókaþjónusta

Reynt verður að hafa bókaþjónustuna opna á föstudögum kl. 19:00 til 20:00.

Framhald af bls. 1.

Þá er rétt að nefna nýja andlega fræðara eins og Francis Lucille og Rupert Spira, en þeir byggja fræðslu sína á hinni fornu Advaita Vedanta heimspeki, en í nútímalegum búningi og áhrifamikilli og frjálslegri framsetningu á fjölsóttum námskeiðum.

Auk þessa má nefna, að rannsóknir á því sem gerist á dauðastund mannsins hafa aukist enda hefur slíkum tilfellum farið gífurlega fjölgandi. Árið 1992 höfðu um 13 milljónir Bandaríkjamanna upplifað að deyja og vera vaktir aftur, en nú er talið að þessi tala hafi farið upp í 19 milljónir! Þetta hefur m.a. haft þau áhrif að vísindmenn hafa hafið rannsóknir á vitund mannsins. Þar má t.d. nefna hollenska hjartalækninn Pim van Lommel og breska taugalífisfræðinginn Peter Fenwick, sem hélt fyrirlestur um rannsóknir sínar í Háskóla Íslands fyrir nokkrum árum. Ennfremur ber að nefna, að rannsóknir á endurholdgun, sem dr. Ian Stevenson hóf á sínum tíma hefur eftirmaður hans, Jim B.Tucker, haldið áfrm. Fram hafa komið afar merkileg tilfelli. Hér skal bent á bókina *Life Before Life (Lífið fyrir lífið)* eftir Jim B.Tucker og Ian Stevenson, sem er afar læsileg. Í henni er að finna tilfelli sem dr. Erlendur Haraldsson rannsakaði, en eftir hann er komin út alveg ný bók á ensku, *I Saw A Light And Came Here (Ég sá ljós og kom hingað)*. Að lokum fögnum við fyrstu íslensku þýðingunni á bók eftir Jiddu Krishnamurti, *Frelsi mannsins (Freedom From The Known)* í frábærri þýðingu Kristins Árna-sonar.

Halldór Haraldsson